

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

YULE LOURDES BARROS BARBOSA

**QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS
MILITARES ATIVOS E SEDENTÁRIOS: Um estudo com policiais militares do
20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA).**

São Luís
2019

YULE LOURDES BARROS BARBOSA

QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES ATIVOS E SEDENTÁRIOS: Um estudo com policiais militares do 20º Batalhão de Policia Militar do Maranhão (20º BPM-MA).

Monografia apresentada como requisito para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Sergio Augusto Rosa de Souza

Coorientadora: Prof^a Esp. Renata Rodrigues Diniz

São Luís

2019

Barbosa, Yule Lourdes Barros.

QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE
POLICIAIS MILITARES ATIVOS E SEDENTÁRIOS: : Um estudo com
policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do
Maranhão 20º BPM-MA / Yule Lourdes Barros Barbosa. - 2019.
56 f.

Coorientador(a): Renata Rodrigues Diniz.

Orientador(a): Sergio Augusto Rosa de Souza.

Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física,
Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2019.

1. Nível de Atividade Física. 2. Policial Militar. 3.
Qualidade de Vida. 4. Turno Noturno. I. Diniz, Renata
Rodrigues. II. Souza, Sergio Augusto Rosa de. III.
Título.

YULE LOURDES BARROS BARBOSA

QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES ATIVOS E SEDENTÁRIOS: Um estudo com policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA).

Monografia apresentada como requisito para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: _____ / _____ / _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Sergio Augusto Rosa de Souza
Doutor em Estudos da Criança - Educação Física, Lazer e Recreação
Universidade Federal do Maranhão

Profa. Dra. Elizabeth Santana Alves de Albuquerque
Universidade Federal do Maranhão

Profa. Dra. Jucilea Neres Ferreira
Doutora em Saúde Pública
Universidade Federal do Maranhão

AGRADECIMENTOS

Dedico e agradeço primeiramente a Deus que me permitiu chegar até aqui. Aos meus pais Maridilson Almeida Barros e Sonara Palheta Ribeiro. Ao meu esposo Cristiano Coelho Barbosa, que com amor e dedicação contribuíram para a minha formação. Aos meus irmãos e irmãs, agradeço pela força.

Agradeço ao professor Sergio Augusto Rosa de Souza, meu orientador que compartilhou seus ensinamentos, pela sua paciência e confiança, por ser uma pessoa ímpar na minha formação. A minha amiga Renata Rodrigues Diniz por ter me apoiado e dado a mão para realizar este trabalho.

Agradeço a todos os professores do curso de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão que colaboraram com ensinamentos que fizeram parte da minha vida acadêmica e que levarei para frente, professor Alex Fabiano, professora Jucilea Neres, professora Elizabeth Albuquerque.

Agradeço ainda aos funcionários que fazem parte desta instituição, que carinhosamente ajudaram em outros aspectos, educadamente atendendo e facilitando para o bem estar acadêmico, Bruno Toledo e Rogéria Castro principalmente.

RESUMO

A relação entre o trabalho e turnos merece atenção quando se trata de saúde e qualidade de vida de trabalhadores. Na profissão de policial militar, a rotina se torna cansativa pelo contínuo estado de atenção e pela excessiva carga de trabalho. O objetivo desta investigação foi verificar o nível de atividade física e qualidade de vida de policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA) que trabalham em escalas noturnas. O trabalho foi realizado na unidade policial citada anteriormente, local de início e término de serviço da população da amostra, no período de 23 de Outubro à 22 de Novembro de 2019. Participaram 30 policiais militares do sexo masculino com média de idade de $37,2 \pm 9,0$. Como instrumentos de coletas de dados utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão curta), o questionário da Organização Mundial de Saúde sobre Qualidade de Vida - versão curta (WHOQOL – bref) e um questionários elaborado pela própria investigadora para os dados sociodemográficos e ocupacionais. Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva (média, desvio-padrão e distribuição de frequência). Os resultados evidenciaram que em relação ao nível de Qualidade de Vida o escore geral dos militares foi $15,07 \pm 1,72$. Dentre os domínios do WHOQOL-bref, o maior e o menor escore foram observados, respectivamente, no Domínio Psicológico ($16,22 \pm 2,04$) e Domínio Social ($15,38 \pm 2,44$). Em relação ao Nível de Atividade Física, a classificação predominante esteve no grupo Ativo (53,3%). De maneira geral, os policiais consideram sua qualidade de vida boa, então é importante a intervenção da prática de atividades físicas voltadas para policiais, trazendo melhoras tanto no aspecto físico para suportar a demanda do trabalho e demais afazeres quanto no aspecto mental realizando suas atividades com clareza, durante o serviço e no âmbito familiar, de forma a cada vez mais melhorar a qualidade de vida.

Palavras-chave: Policial Militar. Turno Noturno. Nível de Atividade Física. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The relationship between work and shifts deserves attention when it comes to workers' health and quality of life. In the profession of military police, the routine becomes tiring due to the continuous state of attention and the excessive workload. The objective of this investigation was to verify the level of physical activity and quality of life of military police officers of the 20th Battalion of Military Police of Maranhão (20th BPM-MA) who work on night scales. The work was carried out in the aforementioned police unit, the place where the sample population began and ended service, from October 23 to November 22, 2019. 30 male military police officers with an average age of 37.2 participated. ± 9.0 . As instruments for data collection, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - short version), the World Health Organization questionnaire on Quality of Life - short version (WHOQOL - bref) and a questionnaire prepared by the researcher herself were used. sociodemographic and occupational data. For data analysis, descriptive statistics (mean, standard deviation and frequency distribution) were used. The results showed that in relation to the level of Quality of Life, the general score of the military was 15.07 ± 1.72 . Among the WHOQOL-bref domains, the highest and the lowest score were observed, respectively, in the Psychological Domain (16.22 ± 2.04) and Social Domain (15.38 ± 2.44). Regarding the Physical Activity Level, the predominant classification was in the Active group (53.3%). In general, police officers consider their quality of life to be good, so it is important to intervene in the practice of physical activities aimed at police officers, bringing improvements both in the physical aspect to support the demand for work and other chores and in the mental aspect performing their activities with clarity, during the service and within the family, in order to increasingly improve the quality of life.

Keywords: Military Police. Night shift. Physical Activity Level. Quality of life.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1- Distribuição dos escores médios para os domínios e facetas do Whoqol-Bref. São Luís, 2019.....	32
Figura 2- Distribuição dos escores médios para os domínios do Whoqol-Bref. São Luís, 2019.....	32

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Variáveis sócio-demográficas e ocupacionais de policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (n = 30) 30

Tabela 2- Classificação dos níveis de atividade física de policiais militares policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (n = 30) 30

Tabela 3- Análise da qualidade de vida de policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA) que trabalham em escalas noturnas (n = 30) 31

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
Art.	Artigo
EF	Exercício Físico
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire.
NAF	Nível de Atividade Física
OMS	Organização Mundial de Saúde
PM	Polícia Militar
QV	Qualidade de Vida
WHOQOLbref	Questionário da Organização Mundial de Saúde sobre Qualidade de Vida
PMMA	Polícia Militar do Maranhão
FAB	Força Aérea Brasileira
DAC	Departamento de Aviação Civil

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS.....	15
2.1. Geral	15
2.2. Específicos	15
3. REVISÃO DE LITERATURA	16
3.1. Início do militarismo no Brasil	16
3.2. Implantação da Polícia Militar no Maranhão	17
3.3. Militares e suas atribuições	17
3.4. O trabalho noturno e suas consequências na saúde do policial militar	18
3.5. Nível de atividade física do policial militar	21
3.6. Qualidade de vida de policiais militares	23
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	26
4.1. Tipo de estudo	26
4.2. População da amostra da pesquisa	26
4.3. Instrumentos de Coletas de Dados e Variáveis.....	26
4.4. Aspectos éticos da pesquisa.....	28
4.5. Processamento e tratamento estatístico	29
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
6. CONCLUSÃO.....	35
REFERÊNCIAS	37
APÊNDICES	44
Apêndice 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	45
Apêndice 2 – Termo de Anuência.....	47
ANEXOS.....	48
Anexo 1 - Questionário do Nível de Atividade Física (IPAQ) versão reduzida	49

Anexo 2 – Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida. The World Health.....	52
Anexo 3 - Questionario sociodemográfico.....	56

1. INTRODUÇÃO

Enquanto a grande maioria das pessoas dorme à noite como é de costume, uma crescente parcela da população escolhe ou se permite estar em plena atividade no horário noturno, diferentemente de muitos que tendem a acordar cedo, seguem para o trabalho no qual permanecem até 8 horas trabalhadas e retornam no final da tarde. A população que trabalha no turno noturno vai contra o habitual, pois trabalham desenvolvendo as mais diversas funções. Além disso, parecem possuir hábitos de vida menos saudáveis, a exemplo, Metzner e Fischer (2001) em um estudo com trabalhadores, verificaram que o grupo noturno estava vinculado ao maior número de fumantes.

Nos últimos anos, o Brasil vem se adaptando às tendências exigidas pelo mercado como a expansão e ampliação dos serviços 24h, havendo a necessidade de não interrupção de produção de trabalho em maior parte nas grandes metrópoles, a ocupação noturna tem se transformado num ofício de muitos trabalhadores (AZAMBUJA; DIAS; BOTTCHER, 2019). Segundo Moreno, Fischer e Rotenberg (2003), para garantia da produção de bens e prestação de serviços cujo objetivo é atender ao mercado há um aumento da população que trabalha em turnos, em horário noturno ou em horários irregulares. Assim, não há como negar a existência de uma “sociedade 24 horas”, que depende de um grande número de trabalhadores e estes possam atender aos diversos serviços, sujeitos às interferências no processo saúde-doença devido a sua exposição a fatores psicossociais do trabalho (MORENO; FISCHER; ROTENBERG, 2003; AZAMBUJA; DIAS; BOTTCHER, 2019).

A relação entre o trabalho e turnos merece atenção quando se trata de saúde e qualidade de vida de trabalhadores. O trabalho a noite se relaciona a um cotidiano que tem que ser reestruturado e acaba sendo totalmente diferente com consequências que incluem a insônia, irritabilidade, sonolência de dia, sensação de “ressaca” e mau funcionamento do aparelho digestivo, nos quais em longo prazo promovem doenças relacionadas ao sistema gastrointestinal e nervoso (FISCHER, 1996 *apud* ROTENBERG *et al.*, 2001). Um estudo realizado por Freitas (2013) com trabalhadores de turnos alternantes, encontrou obesidade em 17,6% dos trabalhadores, em contrapartida, o excesso de peso corporal esteve presente em 67%, e a circunferência da cintura estava aumentada em 59%, a área da gordura visceral estava alterada em

79,0% e o percentual de gordura corporal total de 70,3%. Além das consequências já citadas, a literatura também alerta para classificação de piores desempenhos que puderam ser observados em atividades cujos plantões ou regimes de trabalho eram noturnos, esta queda é associada a alterações e diminuições de alguns ritmos biológicos, como a temperatura corporal. Trabalhar em horários incomuns ao funcionamento fisiológico do corpo traz consequências na execução do trabalho trazendo risco à vida destes profissionais (LISBOA; OLIVEIRA; REIS, 2006).

Na profissão de policial militar, a rotina se torna cansativa pelo contínuo estado de atenção e excessiva carga de trabalho que se somada às pobres condições do seu labor podem causar intenso desgaste tanto físico como mental, e essa tende a se agravar no período noturno (SPODE; MERLO, 2006). Problemas físicos tais como as doenças cardíacas e as doenças metabólicas, entre outros (SORENSEN *et al.*, 2000), já os problemas psíquicos são a dependência do álcool, uso excessivo de medicamentos, depressão, síndrome de *burnout* e outros tipos de transtornos (LOO, 2004).

A dinâmica do trabalho policial também pode entrar em conflito com alguns aspectos essenciais fundamentais para uma boa qualidade de vida como alterações no sono o que traz dificuldade para dormir; pensamentos pessimistas; relação hierarquizada rígida; ergonomia, estresse; violência e constante risco de morte (COSTA *et al.*, 2007). Estudos mostram que também no turno noturno ou longas jornadas em que o nível de atenção e alerta do policial deve ser alto, onde há um aumento de ocorrência de acidentes automobilísticos, em ambientes sem iluminação que acontecem lesões ocasionadas por perseguições e casos de morte em decorrência de confrontos com armas de fogo (RAJARATNAM *et al.*, 2012; WAGGONER *et al.*, 2012).

Investigar as condições de trabalho de policiais militares é relevante, pois ainda há poucos estudos relacionados à condição de saúde tanto física como mental de policiais e que possam contribuir para melhora destes aspectos nestes profissionais (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011), pois o trabalho deles é fundamental para a sociedade visto que se expõem diretamente às situações de risco por exigência da profissão para proteger a população e manter a ordem (FERREIRA, 2009). Dentre as consequências encontradas em policiais que trabalham em turno noturno, podemos destacar: mal estar, fadiga, sonolência, insônia, irritabilidade e dano na

agilidade mental, pois trabalham à noite e tentam reparar o sono durante o dia (ALCANFOR; COSTA, 2016). Estes profissionais executam atividades que exigem atenção, como o patrulhamento motorizado, no qual, segundo Silva (2009), uma das funções mais usadas no policiamento ostensivo e que a população mais reconhece, no qual a função é inibir o cometimento de atividades ilícitas dentro das comunidades assim como atendimento de possíveis acontecimentos criminais.

Tomando como base os servidores de segurança pública do 20º Batalhão de Polícia Militar do estado do Maranhão (20ºBPM-MA), que trabalham nesse turno e em escalas adversas, este tema será abordado durante todo o trabalho. Tendo em vista todos os males que possam ser causados pelo trabalho noturno, segundo a literatura, nos quais podemos citar o estresse, falta de concentração, fadiga, insônia, doenças crônicas não transmissíveis, doenças gástricas, entre outros.

Logo, faz-se necessário um estudo que aborde este tema, levando em consideração o esforço físico e mental que podem culminar em todos os males acima citados, algo que vem sendo comprovado que tem chances maiores de ocorrer em trabalhadores que executam suas tarefas nestas condições.

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

Caracterizar a qualidade de vida e o nível de atividade física dos policiais do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA) que trabalham em escalas noturnas.

2.2. Específicos

- Verificar o nível de qualidade de vida dos policiais que trabalham em escalas noturnas;
- Classificar o nível de atividade física de policiais que trabalham em escalas noturnas;
- Identificar o perfil sociodemográfico de policiais que trabalham em escalas noturnas;
- Descrever o perfil ocupacional de policiais que trabalham em escalas noturnas.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. Início do militarismo no Brasil

De acordo com Brasil (2013), a profissão militar no Brasil originou-se quando D. João IV chegou ao Brasil em 1808 (século XIX) da corte e dos nobres que vieram de Portugal foi criado um corpo equivalente com o intuito de dar segurança, esse corpo era chamado de Divisão Militar da Guarda Real de Polícia do Rio. Devido ao crescimento da população carioca e um temor sobre a segurança da nobreza portuguesa, implantou-se então uma força militar permanente, os corpos policiais da província, e este se estendeu pelos interiores com o objetivo de manter a ordem pública. O primeiro corpo policial da província foi criado em Minas Gerais, e logo em seguida no Pará, na Bahia e no estado de Pernambuco. O termo “militar” foi acrescentado aos Corpos Militares de Polícia, após a proclamação da República, no ano de 1889.

Brasil (2013) relata que, em 1891 a constituição republicana foi promulgada e, antigas províncias agora seriam chamadas de Estado, passando a ter mais liberdade de decisão política, assim podendo organizar melhor o seu corpo militar e adotar designações como Brigada militar ou Batalhão de polícia. Foi criada então a Lei de 10 de outubro de 1831 e sancionada pelo Imperador Dom Pedro II

Art. 1º O Governo fica autorizado para criar nesta Cidade um Corpo de guardas municipais voluntários a pé e a cavalo, para manter a tranquilidade pública, e auxiliar a Justiça, com vencimentos estipulados, não excedendo o numero de seiscentas e quarenta pessoas, e a despesa anual a cento e oitenta contos de réis. (CÂMARA DOS DEPUTADOS, p 129)

Hoje, os mesmos são regidos pelo Art. 144 § 5º da Constituição da República Federativa do Brasil, no qual “Às policias militares competem à polícia tanto ostensiva quanto a preservação da ordem pública” (BRASIL, 1988). A partir de 1946, na Constituição do Estado Novo a denominação de “polícia militar” (PM) começou ganhar mais força, desta forma as unidades federadas passaram a adotar este termo, exceto o estado do Rio Grande do Sul que adota ainda o termo: “Brigada militar”. O contexto militar divide-se em: Exército, Marinha, Corpo de Bombeiros, Forças armadas e Polícia. Cada corporação tem suas regras, atribuições e obrigações, e estas regem como deve ser o cumprimento das missões.

3.2. Implantação da Polícia Militar no Maranhão

A Polícia militar do Maranhão originou-se pela Lei Provincial nº 21 de 17 de Junho de 1836 com a denominação de Corpo de Polícia da Província do Maranhão. Foi constituída por um Estado-maior com quatro companhias de infantaria e tendo um efetivo total de 412 policiais. Teve várias denominações como Corpo de Segurança Pública, Corpo de Infantaria, Corpo Militar do Estado, Batalhão Policial do Estado, Força Policial Militar do Estado, Brigada Auxiliar do Norte e Polícia Militar do Maranhão (PMMA) (1951). No ano de 1993, de acordo com a Lei Estadual nº 5.657, de 1993, houve a criação da Academia de Polícia Militar do Maranhão que passou a formar seus próprios oficiais e sua primeira turma foi composta por 29 aspirantes a oficial que se formaram na data de 22 de dezembro de 1995 (BRASIL, 1836).

A PMMA tem como principal função o policiamento ostensivo e a manutenção e controle da ordem pública no MA. É considerada uma força tanto auxiliar como reserva do Exército Brasileiro, também faz parte do Sistema de Segurança Pública e Defesa Social do Brasil. Os membros da PM são considerados tanto militares dos estados como membros do Corpo de Bombeiros Militares do Maranhão (BRASIL, 1988).

3.3. Militares e suas atribuições

Um país tem suas defesas que pode ser dividida entre o Exército, a Marinha, a Força Aérea, os Bombeiros, os Policiais Militares.

O Exército tem a função de ajuda no apoio ao território de seu país, além de também socorrer em atividades da defesa civil que traz assistência às pessoas ou famílias ou animais que estão precisando de socorro. Tem cerca de 220 mil homens e mulheres prontos a atender. Sua hierarquia é dividida em: soldados, cabos, sargentos, sub-tenentes, tenentes, capitães, major, tenente coronel, coronel, brigadeiro e general.

A Marinha age na proteção das águas de lagos, mares e rios em território nacional. Uma de suas funções é o desenvolvimento de formas de controle e a proteção litorânea, também o aumento do conhecimento do meio ambiente marinho. Tem a responsabilidade de distribuição dos meios operacionais, e a conservação para

estarem preparados para operar em possíveis combates ou ataques. Tem cerca de 70 mil homens e mulheres distribuídos em níveis hierárquicos.

A Força Aérea Brasileira (FAB) teve seu início em 1941 na II Guerra Mundial mesmo ano de criação do Ministério da Aeronáutica. Isso ocorreu no momento da ligação entre os equipamentos aéreos e outros da Marinha, Exército e do Departamento de Aviação Civil (DAC). A Aeronáutica é responsável pela vigilância, controle e defesa do espaço. Homens e mulheres dividem-se em grupos de combate, o Quadro da Infantaria e o Quadro de Avião, treinados e preparados. Sua infantaria tem o papel de atuar tanto no ar como em terra firme e cuidar da segurança das bases aéreas e também de aeroportos em todo o tempo. No Quadro de Aviação são reunidos os oficiais que pilotam os aviões militares do Brasil.

O Corpo de Bombeiros Militares é um corpo de combate a incêndios em geral e salvamentos. Agem também juntamente com a defesa civil na busca e salvamento de pessoas, animais, meio ambiente e bens materiais e agora também atua na defesa civil. Os policiais militares, semelhantemente aos bombeiros, tem um elevado risco de vida por conta da exposição à violência e em situações que tenha certo conflito e tensão (COSTA *et al.*, 2007).

Segundo Rosa (2004), a polícia tem como prioridade o cuidado e proteção da sociedade, dos bens públicos também impedindo atos ilícitos, e fazem atividades administrativas para que seja garantida a democracia no Estado assim garantindo os direitos que um cidadão tem. Ela tem em suas funções pode usar a força e intimidação assim limitando a liberdade pessoal, derrubando conflitos, trazendo a sociedade segurança e fazendo valer os direitos individuais.

No art. 144, inciso 5º, da Constituição Federal, é estabelecido que às polícias militares cabem “[...] o policiamento ostensivo e o cuidado na ordem pública” (BRASIL, 1988). Tanto a polícia militar e quanto a civil estão subordinadas ao governador do Estado, que é a mais alta autoridade administrativa na área da segurança, isso pelo seu cargo como alta chefia.

3.4. O trabalho noturno e suas consequências na saúde do policial militar

De acordo com Mauro *et al.*, (2004), o trabalho e o qualitativo profissional são usados na psicologia para se referir a toda atividade realizada objetivando conseguir

rendimento financeiro, de forma que o ser humano dedica 65% da sua vida produtiva ao trabalho, sendo inclusas a jornada de trabalho, a atividade que irá realizar, a sua locomoção e atendimento das necessidades em seu ambiente de trabalho dedicando metade da sua existência ao trabalho profissional.

Simões, Marques e Rocha (2010) destacam que, o trabalho em turno permanente é aquele no qual o trabalhador assume um horário por muitos anos ou por toda a vida de trabalho, realizando todos os dias suas tarefas, sendo o turno de 8 horas por dia, já os turnos alternados ou rodíziantes são trabalhos cujos trabalhadores realizam rodízios de turnos e todos passam por horários matutinos, vespertinos e noturnos. Especialmente em indústrias, atividades extrativas e nos serviços de saúde, as jornadas de trabalho tanto diurna como noturna já haviam sido estabelecidas há vários séculos até atualmente (MORENO; FISCHER; ROTENBERG, 2003).

As razões sociais da implantação do trabalho no turno da noite, segundo Oliveira *et al.*, (2006) surgem pela necessidade de atendimento crescente a população e aos avanços tecnológicos, assim o trabalhador tanto diurno como o noturno são requisitados em setores, instituições e organizações como hospitais, aeroportos, ferrovias, centrais de abastecimento, postos de segurança e outros.

Em relação ao profissional da polícia militar, os mesmos trabalham em regime de escalas, de acordo com Boçon (2015; pág. 16)

Os policiais que empregam o serviço operacional trabalham por escalas, que podem ser horas diurnas, hora noturnas, sendo, em sua grande maioria escalas de 12 horas contínuas, intercaladas com descanso de 24 horas (no caso de escalas diurnas) e 48 horas (no caso de escalas noturnas).

Conforme Blasco (2002), o trabalho por turnos noturnos fixos, rotativos ou em regime de plantões é visto em diferentes tipos de ocupações, e é mais evidenciado na área da segurança pública. O aumento da atuação de turnos noturnos faz com que haja crescimento no número de pessoas com problemas de sincronia na relação entre os ambientes físicos, sociais e profissionais. O turno da noite assim como escalas extras de trabalho trazem algumas consequências como a desregulação da rotina do sono, indisposição, fadiga, falta de apetite, aumento do uso de tabaco (JESUS, JESUS, 2012), também distúrbios da visão como vista cansada e astigmatismo, dores no pescoço, coluna e pernas em virtude do peso do fardamento e todo aparato que precisam para o seu dia a dia do trabalho, tudo isso pode vir comprometer a saúde de policiais militares (ANAEZ, 2003).

Além dessas consequências, estes profissionais passam a estar mais doentes e estressados por conta do aumento do trabalho, em virtude de outras atividades laborais que tomam seu tempo de descanso o que faz diminuir as horas diárias de sono, o que pode levar a fadiga (ALMEIDA *et al.*, 2016). Essa excessiva carga de trabalho é o principal estressor para os policiais, associada ao regime de escalas e rigor de horários afeta a saúde causando problemas digestivos, musculares e do sistema nervoso que causam sintomas, dos quais são: dores no pescoço, dores nas costas, dores de cabeça, dificuldade de concentração, problemas de visão e falta de sono.

Estudos com o objetivo verificar as alterações que ocorridas nos aspectos biopsicossociais de trabalhadores em turnos noturnos encontraram como resultado que principalmente em indústrias, agricultura e serviços de saúde, as condições de trabalho e a sua organização interferem na tolerância aos trabalhos, tem influências negativas sobre a saúde do trabalhador, inversão do padrão de sono e perturbação do relógio biológico, alterações nas funções cardiovasculares, endócrinas, respiratórias, neurológicas e sexuais, sintomas de insônia, distúrbios gastrointestinais, sonolência durante o trabalho, alterações do humor, doenças, física e mental, além de prejuízo nas funções cognitivas como da memória, atenção e raciocínio), prejuízo em instâncias social como as restrições do lazer e convívio familiar e aumento do índice de divórcio e no trabalho há o aumento do risco de acidentes (MORENO; LOUZADA, 2004; SANTOS; INOCENTE, S/D).

Em profissões que exigem alerta como o caso de policiais militares, trabalho noturno também faz parte das escalas sejam diurnas ou noturnas e no turno noturno os policiais tem que ficar na escala de 12 horas com descanso de 48 horas em escalas noturnas. Com o tempo livre reduzido e ao mesmo tempo tendo que equilibrar com a rotina familiar, sono e outras tarefas, traz como consequência o aumento de indivíduos sedentários e várias barreiras podem fazer com que o retorno à prática de exercícios físicos torne-se mais distante (JESUS, 2012).

Exemplos que podem levar a reflexão são algumas consequências da combinação de todos esses fatores em um policial de equipe tática que precisa ter toda a sua concentração em pleno exercício, por exemplo, o motorista de viatura que precisa ter toda a sua concentração e agilidade durante o deslocamento do automóvel de emergência ou um patrulheiro que precisa estar atento ao máximo para guardar a

sua vida e de seu par durante as rondas noturnas, além de manusear com cautela seu armamento.

3.5. Nível de atividade física do policial militar

A relação entre exercício físico (EF) e saúde tem cada vez mais se intensificado e isso tem acontecido pelos estudos que tem mostrado que realizar atividade física (AF) pode ser uma forma de prevenção e melhoria da saúde. Nos centros urbanos pode ser observado que houve um aumento do sobrepeso em indivíduos com várias faixas de idade e prevalência de doenças desencadeadas pelo sedentarismo principalmente em indivíduos jovens (CORRÊA; ANTUNES, 2013). Fazer AF tem sido relevante pelos vários benefícios e resultados positivos como a diminuição da mortalidade por doenças cardíacas (OMS, 2010).

A prática de EF tem sido associada às mudanças físicas e mentais que, segundo a OMS (2010) é recomendada para ser realizada com frequência de 150 minutos por semana, numa intensidade moderada ou 75 minutos por semana de intensidade vigorosa, sendo uma duração suficiente para ocorrerem mudanças fisiológicas a curto e longo prazo, de modo que provoque melhora na saúde e assim atinja o nível de atividade física (NAF) adequado. Essas mudanças ocorrem no desempenho e na saúde de modo a fazer com que um indivíduo consiga resistir por mais tempo atividades extenuantes. A prática de EF assim torna-se mais relevante para o corpo e mente se praticado por 300 minutos por semana numa intensidade moderada ou 175 minutos de intensidade vigorosa.

A profissão do policial militar exige um grande esforço físico o que demanda uma boa aptidão física para execução de suas tarefas, seja em meio ao risco de tarefas mais ou menos estressantes. O seu corpo é a ferramenta usada no trabalho e para este uso é necessário uma aptidão física que seja do mesmo nível da operação que participam, mas em virtude de fatores como falta de tempo, falta de descanso necessário, qualidade de vida ruim, má alimentação, problemas de saúde física e mental, deixam de praticar EF de forma regular voltando assim ao sedentarismo (ROMÃO, 2011).

Policiais militares trabalham por mais de 10 horas diárias ou tem que cumprir mais do que seu turno em virtude da tarefa ainda não ter sido solucionada, o que os

impede de terminar seu turno para poder descansar. E para complementar sua renda, trabalham em outros lugares, o que restringe o seu tempo e interesse para realização de EF (SANTOS NETO; CAVALCANTE NETO; PINTO, 2014).

De acordo com Sharkey (2006), estudos mostraram que trabalhadores que não tem uma boa aptidão física não conseguem agir tão rapidamente e torna-se um risco tanto para sua segurança como para de seus colegas de profissão. Se os trabalhadores já tem uma aptidão física apropriada, eles aumentam a produtividade, diminui o absenteísmo e reduzem o risco de sofrerem algum acidente de trabalho que possa os levar a ficarem inválidos como também diminui o risco de se aposentar precocemente em virtude de doenças degenerativas.

Já para Guedes (2005), se indivíduos vivem o estresse constantemente e tem o condicionamento ruim, sua capacidade de produção no trabalho pode diminuir ainda mais. Greguol e Costa (2013) pesquisaram sobre como o EF pode ajudar a diminuir o estímulo estressor e encontraram em seus resultados que fazer EF pode ser atuante na regulação da resposta emocional, vindo a diminuir a tensão muscular. Assim pode ser uma janela de oportunidades para redução de efeitos nocivos de tensões no trabalho que colaboram para influenciar na lida do trabalho policial.

Estudos mostram que quando policiais praticam EF, eles melhoram a aptidão física, reduzem a possibilidade de ocorrer estresse crônico ou a síndrome de *burnout* (COSTA, 2007). Diminui também as tensões musculares e dores causadas pelo peso do colete balístico e outros instrumentos que são pesados, mas eles precisam carregar (BOÇON, 2015). Policiais geralmente tendem a apresentar agravos osteomusculares e dores principalmente nas costas ou coluna e pescoço (MINUTOSAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

A inatividade física pode acarretar em perdas na capacidade funcional, sendo que a qualidade de vida e o desempenho profissional parecem estar relacionados com a prática regular de atividade física administrada durante a vida. Dessa forma, ao avaliar a qualidade de vida dos profissionais é possível traçar planos para intervenção e, assim, contribuir para a saúde e desempenho. Desta forma a avaliação do nível de atividade física deve ser uma preocupação das instituições públicas que prestam serviço à comunidade (LIMA; NAVARRO; VIANNA, 2008; DALQUANO; NARDO JÚNIOR; CASTILHO, 2003).

3.6. Qualidade de vida de policiais militares

A qualidade de vida (QV) tem várias definições, ela está associada ao quanto que um indivíduo está satisfeito ou insatisfeito em relação a vida, com causas multifatoriais, podendo ser de origem socioeconômica, psicológica e física (LIPP, 2002). A QV pode ser vista no âmbito do trabalho e percebe-se que vários fatores no trabalho podem aumentá-la como diminuí-la. A diminuição da QV pode ser através de vários fatores como o estilo de vida – sedentarismo, má alimentação, fumo, consumo de bebidas, falta de descanso – pode levar às doenças não transmissíveis (SALLIS; OWEN, 1999).

Em profissões como a da polícia militar que exigem determinado esforço, traz rotinas cansativas tanto para a mente como para o corpo (BERG; HEM; LAU; EKEBERG, 2005), esse desgaste também é provocado pelo estresse da rotina de trabalho, as exigências do ambiente de trabalho, o combate à violência, o medo de morrer, o despreparo para situações que podem não parecer ter controle fazem diminuir a qualidade de vida destes indivíduos.

Esse estresse decorrente das atividades no trabalho pode dificultar a continuidade laboral (ALMEIDA *et al.*, 2016). Nisto, é importante compreender a relação dos aspectos ambientais psicológicos, sociais e físicos com a qualidade de vida dos policiais militares e assim poder agir de forma a melhorar a QV dos mesmos.

Santos e Martins (2002) trazem alguns sintomas que são associados ao estresse quando o corpo passa por uma situação de esforço excessivo, como: sensação de esgotamento, disfunção no sono, dores musculares, mudança nos hábitos alimentares, oscilação de humor, depressão, palpitação, ausência de libido, problemas de tabagismo, alcoolismo e até narcóticos, hipertensão, herpes, pânico, tristeza, irritabilidade, problemas de pele, entre outros problemas fisiológicos. Esses sintomas num policial podem ser desencadeados pelo fato de estarem em constante alerta, terem que pensar e agir rapidamente em função do perigo e do risco de vida. Nisto tem crescido a preocupação em desenvolver pesquisas para saber qual a classificação da QV que um policial se encontra e como as instituições militares podem ajudar os seus colaboradores principalmente na qualidade de vida relacionada ao ambiente (FERREIRA; DUTRA, 2017).

Uma percepção menor sobre a QV é mais relacionada ao meio ambiente pelo fato do estresse dentro e fora do trabalho, custo de vida, preocupação com seus familiares (SOUZA FILHO *et al.*, 2015). Nisto, a dinâmica de policiais militares vai de encontro com alguns aspectos relevantes para um aumento da qualidade de vida como a privação do sono, expectativas pessimistas, relação hierarquizada dura, ergonomia, estresse, violência e risco contínuo de morte (COSTA *et al.*, 2007).

Também pode ser mais afetada pelos efeitos apreensivos do cotidiano, sem uma expectativa de crescimento profissional, neste caso, a lenta ascensão profissional, no caso de policiais que entraram na corporação já como soldado tendo uma chance mínima de chegar a patente de oficial (OMENA; ALVES, 2006). A QV está relacionada ao nível de atividade física. Se para realizar suas atividades do trabalho, é importante que o militar esteja bem preparado para o policial ter uma melhor aptidão física, assim é interessante que eles possam praticar exercícios físicos de forma planejada (OLIVEIRA, 2007). De acordo com Silva (1999), o exercício físico tem efeitos na QV quando ele exerce influencia sobre o estresse, melhora das tensões do dia a dia, pois ao realizá-lo ocorre uma descarga fisiológica de energia através do corpo e assim evita que haja um estado de agitação nocivo para o bem estar do indivíduo.

Segundo Costa (2006), devido às características peculiares da profissão, o policial tende fortemente ao *burnout*, síndrome caracterizada pelos sintomas de exaustão física, psíquica e emocional, determinado estresse crônico, decorrente do trabalho prolongado e alto nível de tensão. Cita também que, estudos destacam maior uso de violência de policiais militares com *burnout* em comparação a policiais civis. *Burnout* entra em potencial como ponto negativo na QV do policial militar pois esta síndrome desencadeia ainda patologias como, ulcera gastroduodenal, hipertensão arterial, obesidade, psoríase, tensão pré-menstrual, e estas relacionadas ao estresse.

O alto nível de estresse e depressão têm como resultado um crescente número de suicídios de policiais militares.

Em se tratando de suicídio, este é o mal mais grave que assola um profissional de segurança pública, pois, este é o último degrau para o fim de uma vida e o começo de infinitas tristezas. O suicídio é a morte intencional autoinfligida, ou seja, a pessoa decide tirar sua própria vida (MOREIRA; SILVA, 2018, p.12).

No Brasil, o índice de tentativas de suicídio tem aumentado de forma que é preciso ter um olhar mais sensível sobre os policiais, de acordo com (BRASIL, 2016 *apud* MOREIRA; SILVA, 2018, p.12).

O site BBC do Brasil revelou em agosto de 2015 estudos feitos pelo GEPeSP que de 224 policiais 10% disseram ter tentado suicídio e 22% afirmaram ter pensado em suicídio em algum momento, porém, 68% dos entrevistados disseram nunca ter pensado em tal situação. A fonte que é a própria Polícia Militar do Rio de Janeiro feita pelo site BBC do Brasil de 1995 a 2009 foram notificados 58 casos de óbitos por suicídios, mais 36 suicídios (BRASIL, 2016 *apud* MOREIRA; SILVA, 2018, p.12).

A Polícia Militar do Maranhão através do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) oferece atendimento psicológico para seus servidores, porém, evidencia-se uma forte resistência dos indivíduos em relação ao tratamento psicológico e a não procura de ajuda médica.

Miranda (2016) destaca que policiais que passam por este martírio não buscam amparo por vergonha ou receio de represálias, permitindo assim o avanço de doenças silenciosas como a depressão e ainda ressalta que o número de suicídios são maiores entre policiais militares comparado a civis, e que o acesso a arma de fogo é facilitadora para a prática suicida. Um estudo de perícias da Junta Central de Saúde PMGO (Polícia Militar de Goiás) a partir de diagnósticos psiquiátricos realizado entre Abril e Setembro de 2014, analisou 375 militares, onde 327 (87,2%) eram homens com idades entre 22 e 53 anos (média de 42,1) e 48 (12,8%) eram mulheres com idade entre 32 e 52 anos (média 40,8). De acordo com o CID-10 (Lista Internacional de Doenças), foram diagnosticados: “Reação a *stress* grave e transtorno de adaptação” 75 casos (20,6%); “Episódios depressivos” 66 casos (18,2%), (BORGES *et al*, 2014, p. 14).

Para Benevides (2002), policiais que lidam diretamente com a segurança em função e assistência de terceiros, tendem facilmente ao estresse desencadeando sintomas de depressão como: baixa auto-estima, instabilidade emocional, alto consumo de substâncias, isolamento, perda de interesse pelo trabalho e ao risco de suicídio. Estresse e depressão são doenças psicológicas silenciosas, sendo consideradas distúrbios graves, pois desencadeiam alterações biológicas e fisiológicas específicas no cérebro.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1. Tipo de estudo

O estudo tem características do tipo descritivo e transversal, onde os voluntários passarão por processo de avaliação em apenas um momento.

4.2. População da amostra da pesquisa

Participaram do estudo 30 policiais do sexo masculino da categoria profissional específica de policiais militares lotados no 20º BPM-MA, que tiverem jornada de trabalho em escalas noturnas.

4.3. Instrumentos de Coletas de Dados e Variáveis

Para as informações sócio-demográficas e ocupacionais foi utilizado um questionário elaborado pela própria pesquisadora, contendo dados pessoais do participante, idade, nível escolaridade, estado civil, tempo de atuação (anos) na polícia e outras atividades ocupacionais.

Para verificar o nível de Atividade Física foi utilizado o questionário IPAQ

(Questionário do Nível de Atividade Física) versão reduzida (Anexo 1). Este questionário é proposto pela Organização Mundial de Saúde. Foi desenvolvido durante uma reunião científica em Genebra, Suíça, em 1998 e organizada pela Organização Mundial de Saúde o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos e o Instituto Karolinska (Marshall; Bauman, 2001), e utilizado para estimar o nível da prática habitual de atividade física de populações de diferentes países e contextos socioculturais, tendo sido validado em âmbito internacional e no Brasil. A classificação do nível de atividade física de acordo com a orientação do IPAQ, que divide e conceitua as categorias, foi realizado da seguinte forma:

Sedentário - não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;

Insuficientemente Ativo - consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos

nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:

Insuficientemente Ativo A - realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência - 5 dias/semana ou duração - 150 minutos/semana;

Insuficientemente Ativo B - não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;

Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana;

Muito Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/ sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

Para a verificação da Qualidade de Vida dos voluntários, foi aplicado o Questionário Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da OMS (WHOQOL-BREF) (Anexo 2), devidamente validado para o Brasil, na sua versão em português e abreviada, haja vista que também já foi utilizado em estudos semelhantes ao nosso (BRASIL; LOURENÇÃO, 2017).

Os cálculos dos escores do WHOQOL-Bref, composto de 26 questões, subdivididas em 4 domínios de análise, sendo 2 questões gerais de qualidade de vida e 24 referentes ao Domínio Físico, Domínio Psicológico, Domínio Social e Domínio Ambiental. Foram realizados conforme modelo estatístico disponibilizado pelo Grupo WHOQOL (PEDROSO *et al.*, 2010), que calcula os escores e determina os escores transformados na escala de 4 a 20 para cada faceta e cada domínio do questionário. Para favorecer a comparação com outros estudos, converteram-se os escores obtidos na escala de 4 a 20 para uma escala de 0 a 100 por meio da fórmula $[(Média-4) \times 100 / 16]$, na qual a média corresponde aos escores de 0 a 20 calculados anteriormente para cada domínio.

Os questionários foram aplicados aos participantes no período de 26 de Outubro a 22 de Novembro em seu próprio ambiente de trabalho, o 20º BPM, durante o almoço e na entrada ou saída do serviço.

4.4. Aspectos éticos da pesquisa

Esta investigação foi submetida à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) para garantir que atendesse as determinações contidas na Resolução (CNS n° 589/18) do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos, garantindo a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como, a não utilização das informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

Para a realização das atividades citadas foi solicitada e concedida autorização do comandante do 20º Batalhão de Polícia Militar, subordinado ao Comando de Policiamento de Área Metropolitana 1 (CPAM 1), para a execução da pesquisa. Não houve nenhuma despesa e/ou compensação financeira para ela decorrente da participação nesta pesquisa.

Os policiais militares participaram desta pesquisa de forma totalmente voluntária, eximindo assim o pesquisador de quaisquer despesas e/ou compensações pessoal, sendo esta, financeira ou não em qualquer fase do estudo relacionada à sua participação. Este estudo não ofereceu riscos potenciais aos participantes, pois os mesmos não foram submetidos a nenhum tipo de intervenção que possa causar danos à saúde, garantindo-lhes assim, o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.

Antes de iniciar a coleta dos dados, os participantes foram informados sobre os objetivos e metodologia deste estudo de forma verbal pelo pesquisador e escrita através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice I), de acordo com a Resolução (CNS n° 589/18), do Conselho Nacional de Saúde (CNS), em vigor em todo território nacional (BRASIL, 2018), que foi entregue ao voluntário em duas vias, para que fossem preenchidas e assinadas pelo voluntário. Uma das vias deste documento foi devolvida ao pesquisador devidamente preenchida e assinada pelo indivíduo voluntário. Somente após a devolução deste documento preenchido e assinado ao pesquisador, ocorreu à aplicação dos questionários.

4.5. Processamento e tratamento estatístico

Para organização dos dados coletados foi utilizado o Software Microsoft Excel para análise estatística descritiva do nível de Atividade Física e Nível de Qualidade de Vida (WHOQOL-BREF) por meio de cálculos de percentual, média, desvio padrão, valores mínimos e máximos e distribuição por frequência.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 30 policiais militares do sexo masculino do 20º batalhão de Polícia Militar do Comando de Policiamento da Área Metropolitana (CPAM). Na tabela 1 apresentam-se as variáveis sócio-demográficas e ocupacionais dos policiais militares, em que 14 (46,70%) indivíduos estão na faixa de 25 a 35 anos.

Quanto ao nível de escolaridade, 16 (53,30%) apresentam somente o ensino médio completo. Em relação ao estado civil, 18 (60%) são casados. Sobre o tempo de atuação, 11 (36,70%) policiais têm 1 a 5 anos de atuação na instituição militar. E sobre desenvolver outras atividades ocupacionais 16(60%) não fazem outros trabalhos fora do principal emprego.

Tabela 1- Variáveis sócio-demográficas e ocupacionais de policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (n = 30)

VÁRIAVEL	N (%)
Idade (anos)	
25 - 35	14 (46,70)
36 - 46	9 (30)
> 46	7 (23,30)
Nível de Escolaridade	
Médio	16 (53,30)
Superior	14 (46,70)
Estado Civil	
Solteiro	7 (23,30)
Casado	18 (60)
Divorciado ou Separado	5 (16,70)
Tempo de atuação (anos)	
1 a 5	11 (36,70)
6 a 10	4 (13,30)
11 a 15	4 (13,30)
16 – 20	2 (6,70)
>20	9 (30)
Outras atividades ocupacionais	
Não Desenvolve	12 (40)
Desenvolve	18 (60)

Fonte: Dados obtidos a partir das respostas dos participantes da pesquisa.

Em relação ao nível de atividade física, nossos resultados evidenciaram que a maioria classifica-se entre Ativos (53,3%) e Muito Ativos (13,3%). Por outro lado evidenciou-se que 10% dos participantes foram classificados como Sedentários (Tabela 2).

Tabela 2- Classificação dos níveis de atividade física de policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (n = 30)

CONDIÇÃO FÍSICA	Nº PESSOAS	%
Muito Ativos	4	13,3%
Ativos	16	53,3%
Insuficientemente Ativos A	5	16,7%
Insuficientemente Ativos B	2	6,7%
Sedentários	3	10%
Total	30	100%

Fonte: Dados obtidos a partir das respostas dos participantes da pesquisa

Na tabela 3, são apresentados os resultados do Questionário de Qualidade de Vida WHOQOL - BREF versão curta, onde o score total foi de 15,07±1,72 e o

domínio psicológico apresentou maior escore de $16,22 \pm 2,04$ e o menor escore no Ambiental $13,90 \pm 1,96$.

Tabela 3- Análise da qualidade de vida de policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA) que trabalham em escalas noturnas (n = 30)

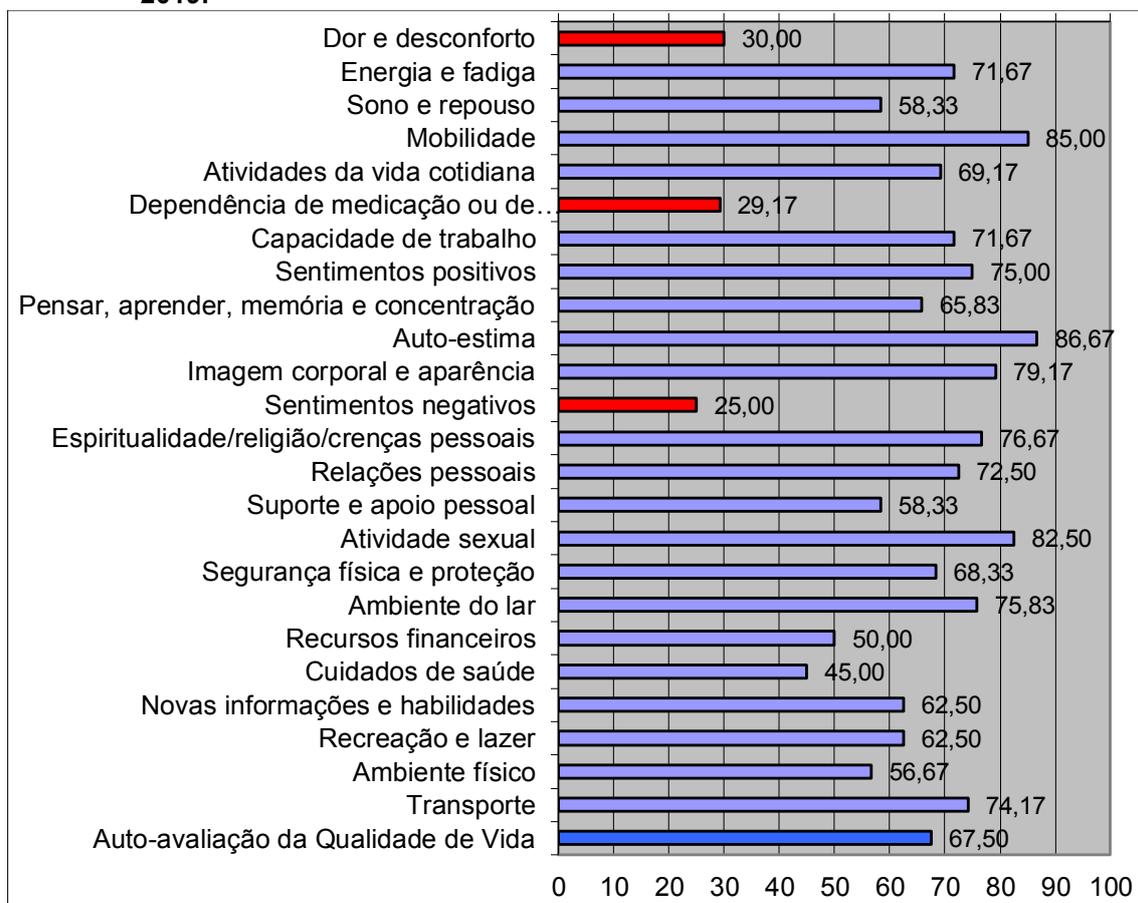
DOMÍNIO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO	AMPLITUDE
Físico	15,35	2,18	10,29	20,00	9,71
Psicológico	16,22	2,04	10,67	20,00	9,33
Relações Sociais	15,38	2,44	12,00	20,00	8,00
Ambiental	13,90	1,96	9,00	18,50	9,50
Autoavaliação da Qualidade de Vida	14,80	2,86	8,00	20,00	12,00
Total	15,07	1,72	11,08	18,77	7,69

Fonte: Dados obtidos a partir das respostas dos participantes da pesquisa

No que diz respeito aos resultados dos domínios e facetas do WHOQOL-Bref, a Figura 1 apresenta a distribuição dos escores médios. O menor escore foi para o domínio Meio Ambiente (61,88), composto pelas facetas: Segurança física e proteção; Ambiente no lar; Recursos financeiros; Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade; Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades; Participação em/e oportunidades de recreação/lazer; Ambiente físico (poluição, ruído, trânsito e clima); Transporte.

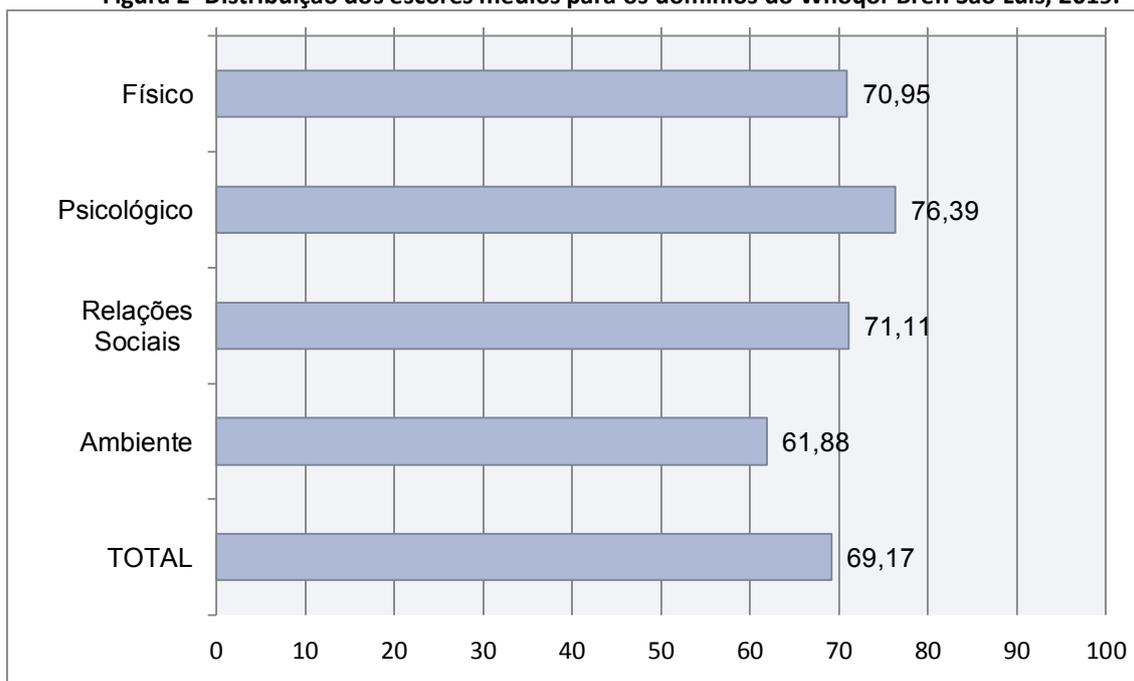
O maior escore obtido refere-se ao domínio Psicológico (76,39), aspectos sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; auto-estima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos e espiritualidade/religião/crenças pessoais fazem parte.

Figura 1- Distribuição dos escores médios para os domínios e facetas do Whoqol-Bref. São Luís, 2019.



Fonte: Dados obtidos a partir das respostas dos participantes da pesquisa

Figura 2- Distribuição dos escores médios para os domínios do Whoqol-Bref. São Luís, 2019.



Fonte: Dados obtidos a partir das respostas dos participantes da pesquisa

O objetivo deste estudo foi verificar o nível de atividade física e a qualidade de vida dos policiais do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA) que trabalham em escalas noturnas. Sobre o nível de atividade física dos policiais militares que participaram da pesquisa, analisado através do questionário IPAQ - versão curta apresentou como resultado que 53,3% dos policiais são ativos, mas 10% são sedentários. Apesar de serem em pequeno número, policiais sedentários podem ter um rendimento baixo dentro do seu ambiente de trabalho por causa da baixa aptidão física.

O resultado do presente trabalho foi diferente em comparação ao estudo de Silva (2017), onde sua pesquisa foi realizada na 4ª companhia do 9º Batalhão de polícia militar do Maranhão cuja amostra foi de 55 indivíduos participantes do estudo e são divididos por patentes nos quais são 18 soldados; 12 cabos e 21 sargentos e encontraram como resultado que, entre os soldados, 33,3% são irregularmente ativos, já os ativos foram de 27,8%; entre os cabos, 22,3% são sedentários e 41,7% são irregularmente ativos e entre os sargentos, 42,9% são classificados como sedentários e 38,1% são irregularmente ativos.

Embora não haja um programa de treinamento específico dentro da instituição militar na qual cumprem com suas atribuições, estes policiais fazem exercícios físicos fora da instituição militar o que colabora para a melhora do condicionamento físico assim sendo condizente com o resultado da pesquisa onde 53,3% são ativos. Jesus e Pitanga (2011) realizaram um estudo com 51 policiais militares da Mata de São João – BAHIA, todos do sexo masculino, com idade entre 21 e 49 anos e que trabalham no serviço de Policiamento a Pé e em Viatura, e como resultado 23 policiais (45,10%) foram classificados com baixo nível de atividade física. Já Calheiros, Cavalcante Neto e Calheiros (2013) em seu estudo, avaliaram os níveis de atividade física de 37 policiais militares da Polícia Militar de Alagoas, sexo masculino, que trabalham diuturnamente, e apontou que a maioria estava classificada como Irregularmente Ativo (59,4%).

Para Bezerra (2004), o militar deve gozar de uma boa saúde derivada tanto do bem-estar físico, mental como emocional para conseguir cumprir suas atribuições profissionais, assim bons níveis de aptidão física são indispensáveis para o desempenho do serviço policial militar, assim cumprindo o seu dever constitucional de preservar a ordem pública e execução do policiamento ostensivo (JESUS; JESUS,

2012). Segundo Sena (2018), um indivíduo com maior nível de atividade física vai conseguir obter uma resposta melhor frente à uma situação estressante, de forma que a prática de atividades físicas colaboram para que estejam melhor preparados para enfrentar eventos estressores

A prática de exercícios físicos não deve somente visar estar bem fisicamente para exercer no ambiente laboral do policial militar as suas funções perante a sociedade, mas de cuidar de si contribuindo para o combate e prevenção de doenças como contribuindo na prevenção, diminuição e/ou controle de doenças cardíacas, pulmonares, dislipidemias, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos de ordem mental e taxas de mortalidade (HASKELL *et al.*, 2007).

De acordo com questionário WHOQOL-Bref que foi respondido pelos policiais participantes do estudo, a maioria dos sujeitos considera boa sua qualidade de vida. Na pesquisa, o domínio psicológico apresentou maior escore de $16,22 \pm 2,04$ e o menor escore no Ambiental $13,90 \pm 1,96$. O estudo corrobora com o estudo de Silva *et al.*, (2012) na variável ambiental, no qual realizaram um estudo com policiais militares da região metropolitana do Estado de Santa Catarina, em que o Domínio Social teve maior escore ($75 \pm 18,1$) e o Ambiental menor escore ($53,1 \pm 11,1$).

Calheiros, Cavalcante Neto e Calheiros (2013) realizaram sua pesquisa analisando a qualidade de vida de policiais militares e encontraram como resultado um maior escore no Domínio Social ($63,51 \pm 16,23$) e menor escore no Ambiental ($39,62 \pm 17,81$), maior escore de qualidade de vida para o domínio Relações Sociais (75,1) e menor escore para Meio Ambiente (62,2) foram encontrados na pesquisa de Arroyo, Borges e Lourenção (2019). Os aspectos sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos e espiritualidade/religião/crenças pessoais fazem parte do Domínio Psicológico (THE WHOQOL GROUP, 1994).

Nesse domínio pôde ser observado que os policiais (76,39%) (Gráfico 1), em específico tem uma percepção positiva da vida, o que os ajuda a enfrentar variados problemas de origem pessoal e/ou profissional e ter uma percepção melhor em relação a QV, apesar disso 23,61% ainda podem apresentar sentimentos negativos o que pode indicar relação com a depressão, estresse e possíveis sentimentos de suicídio.

Já domínio meio ambiente abrange aspectos relacionados à segurança física, lazer, dinheiro, informações, ambiente de trabalho, serviços de saúde e meio de transporte. Os policiais tiveram percepção maior nas facetas ambiente do lar e transporte. Pode ser percebida uma satisfação pessoal com relação ao seu lar como local de aconchego e descanso, mas em contrapartida a faceta meio de transporte pode ter apresentado um maior valor pelo estresse causado pelo trânsito, a dificuldade de dirigir se sentindo inseguro no fato de estar com a impressão de ser seguido ou observado.

Segundo relatos dos policiais que participaram da amostra da pesquisa, a maioria dos servidores da unidade são mais jovens e mais modernos devido o grande número de militares que entraram em concursos recentes como em 2012 e de 2018, e também muitos dos mais antigos já se aposentaram. Deixando nítido um dos motivos do quantitativo maior de policiais militares mais jovens e ativos.

Sobre a depressão, foi relatado pelos indivíduos participantes deste estudo, que, os policiais que precisam de ajuda profissional psicológica não procuram atendimento por vergonha ou medo de serem mal vistos pelos colegas de trabalho e superiores. E que dentro da unidade já houve e há policiais com possível quadro de depressão.

6. CONCLUSÃO

OBJETIVO: Caracterizar a qualidade de vida e o nível de atividade física dos policiais do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA) que trabalham em escalas noturnas

Perante a análise dos dados apresentados na pesquisa, com relação ao nível de atividade física dos policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA) que trabalham em escalas noturnas participantes do estudo possibilitam concluir que estão classificados em grande maioria como ativos, mas ainda foram encontrados indivíduos classificados como sedentários.

Com relação à QV, estes mesmos policiais militares demonstram ter uma percepção boa e no domínio psicológico do questionário Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da OMS (WHOQOL-BREF) mostrou-se que a grande maioria consegue ter uma percepção positiva da vida, porém alguns poucos mostram ter sentimentos negativos, e no domínio meio ambiente os policiais demonstraram

estarem satisfeitos com seu lar, mas com relação a faceta transporte eles demonstraram que podem ter estresse em relação a como lidam com o trânsito, portanto o aumento ao incentivo para os policiais militares participarem de programas cuja finalidade seja a melhora da saúde mental e qualidade de vida, a conscientização de que todos podem participar, se cuidar para melhor entendimento e clareza sobre a importância da prevenção com relação à depressão e suicídio, aos cuidados com a saúde mental se fazem necessárias.

Nesta perspectiva a instituição ou a corporação através dos oficiais comandantes poderiam levar até suas unidades de comando palestras com psicólogos ou atendimento semestral, colaborando para o conhecimento sobre estresse e depressão, para a quebra do preconceito sobre o tratamento psicológico e assim, incentivando os seus comandados a procurarem profissionais no próprio CAPS para a melhoria de sua qualidade de vida.

Desta forma, um planejamento de programas tanto de condicionamento físico pode ajudar nos cuidados com a saúde física e colaborar também com a saúde mental. É importante a intervenção através de um profissional da Educação Física para formular um treinamento específico de exercícios físicos voltados para policiais, trazendo melhoras tanto no aspecto físico para suportar a demanda do trabalho e demais afazeres quanto no aspecto mental realizando suas atividades estando atento ao que fazer durante o serviço e/ou no âmbito familiar ou qualquer outro âmbito de forma a cada vez mais melhorar a qualidade de vida.

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. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, Goiânia, v. 9, n. 1, p. 1-19, jan/jun. 2016.

ALMEIDA, D. M; LOPES L. F. D; COSTA, V. M. F; SANTOS, R. C. T; CORRÊA, J. S. Satisfação no trabalho dos policiais militares do Rio Grande do Sul: um estudo quantitativo. **Psicologia Ciência Profissional**, v. 36, n. 4, p. 801-815, 2016. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1982-3703000362016>.

AÑAEZ, 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**. 2003. 144f. Tese (doutorado em engenharia de produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

AZAMBUJA, A. A. A; DIAS, F. M.; BOTTCHER, L. B. Os efeitos do trabalho noturno na saúde dos profissionais. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, Icó, v. 2, n. 1, p.582-592, dez. 2019.

BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V. Comportamentos de Risco, Auto-Avaliação do Nível De Saúde e Percepção de Estresse entre Trabalhadores da Indústria. **Rev Saúde Pública**, v. 35, p. 554-63, 2001.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BEZERRA, M. J. A. F. **Níveis de aptidão física relacionados à Saúde dos Policiais Militares que Trabalham do Serviço de Radiopatrulha do 5º Batalhão de João Pessoa**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Segurança do Cidadão) – Polícia do Cabo Branco, João Pessoa. 2004.

BLASCO E. J. R., *et al.* Relación entre calidade del sueño, el burnout y el bienestar psicológico en profesionales de La seguridad ciudadana. **Mapfre Medicina**, v. 13, n. 4, p. 258-267, 2002.

BORGES, M. *et al.* Efeitos epidemiológicos e diagnósticos psiquiátricos de militares em Goiás. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v 1. nº 2, p. 14-16, mar. 2016.

BRASIL, V. P.; LOURENÇÃO, L. G.. Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 81-85, 2017.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Polícias militares têm origem no século 19. **Agência Senado**. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/>>. 2013.

CALHEIROS, D. S.; CAVALCANTE NETO, J. L.; CALHEIROS, D. S. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 3, n. 5, p.59-71, jul./set. 2013

CORREA, C. S. A; ANTUNES, A. C. Contribuições da Educação Física para a prevenção do sedentarismo e sobrepeso. **Cadernos PDE**. 2013.

COSTA, M. *et al.* Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Publica**, Washington, v. 21, n. 4, p. 217–222, 2007. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v21n4/04.pdf>>. Acesso em: 23 nov. 2019.

FERREIRA, D. K. S. **Condições de saúde, de trabalho e modos de vida de policiais militares**: estudo de caso na cidade do Recife-PE. Tese (Doutorado em

Saúde Pública) - Centro de Pesquisas Ageu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, 2009.

FERREIRA, M. O; DUTRA, F. C. M. S e. Avaliação dos fatores psicossociais, saúde mental e capacidade para o trabalho em policiais militares de Uberaba/MG. **Revista Psicologia - Saúde Mental e Segurança Pública**, Belo Horizonte, n. 6, p.133-151. 2017. Disponível em:
<https://revista.policiamilitar.mg.gov.br/index.php/psicologia/article/view/98/198>.

FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. C.; ROTENBERG, L. **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas**. São Paulo: Atheneu, 2003.

FREITAS, L. S. **Adiposidade corporal e risco para apneia obstrutiva do sono em trabalhadores de turnos alternantes**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Nutrição. Programa de Pós-Graduação em Saúde e Nutrição, 2013.

HASKELL, W. L. *et al*. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, ag. 2007.

JESUS G. M.; JESUS E. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**. V. 34, n. 2, p. 433-48. 2012.

JESUS, C. C. B.; PITANGA, C. P. S. Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em Mata de São João – Bahia. **Revista do Curso de Educação Física – UNIJORGE**, Salvador, v. 1, n. 1, p. 25-36, jul./dez. 2011. Disponível em:<http://revistas.unijorge.edu.br/corpomovimentosaude/pdf/artigo2011_2_artigo25_36.pdf>. Acesso em: 08 set. 2019.

LIPP M. E. N; TANGANELLI M. S. Stress e qualidade de vida em magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicologia Reflexiva Crítica**. v. 15, n. 3, p. 537-48, 2002.

LISBOA M. T. L; OLIVEIRA M. M; REIS L. D. O trabalho noturno e a prática de enfermagem: uma percepção dos estudantes de enfermagem. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 10, n. 3, p. 393-398, 2006.

LOO, Robert. A typology of burnout types among police managers. **Policing: An International Journal of Police Strategies & Management**, v. 27, n. 2, p. 156-165, 2004.

MARSHALL, Alison; BAUMAN, Adrian. The international physical activity questionnaire: summary report of the reliability & validity studies. **IPAQ Executive Committee**, p. 1-25, 2001.

MAURO M. Y. C. et. al. Riscos Ocupacionais em Saúde. **Revista Enfermagem**. Rio de Janeiro: UERJ, vol. 12, p. 338-45, 2004.

METZNER, R. J; FSCHER, F. M. Fadiga e capacidade para o trabalho em turnos fixos de doze horas/ Fatigue and workability in twelve-hour fixed shifts. **Revista Saúde Pública**, v. 35, n. 6, p. 548-553, 2001.

MINAYO M. C. S., ASSIS S. G., OLIVEIRA R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciências Saúde Coletiva**. v. 16 n. 4, 2011.

MIRANDA, D. (Org.). **Por que Policiais se Matam? Diagnóstico e prevenção do comportamento suicida na polícia militar do Estado do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Mórula Editorial, 2016. Disponível em:

<http://gepesp.org/wpcontent/uploads/2016/03/POR-QUE-POLICIAIS-SE-MATAM.pdf>
Acesso em: 24 nov. 2019.

MORENO, C. R. C.; FISCHER, F. M.; ROTENBERG, L. A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas. **São Paulo em perspec**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 34-36, 2003.

MORENO, C. R. C.; LOUZADA, F. M. O que acontece com o corpo quando se trabalha à noite. **Cadernos de saúde pública**, v. 20, n. 6, p. 1739-1745, Jan./Dez. 2004.

OLIVEIRA et. al. O trabalho noturno e suas repercussões na saúde na vida cotidiana de trabalhadores metalúrgicos do vale do Paraíba no estado de São Paulo. **Revista Portuguesa**. vol. 6, n. 2, p. 65-84, Jul/Dez. 2006.

PEDROSO B. *et al.* Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOLbref através do Microsoft Excel. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida** [Internet]. v. 2, n. 1. P. 31-6. 2010.

RAJARATNAM S. M. W; *et al.* Sleep Disorders, Helth, and Safety in Police Officers. **JAMA**, v. 306, n. 23, p. 2567-2578, 2011. Disponível em: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1104746>. Acesso em: 18 de dezembro de 2019.

ROTENBERG, L. *et al.* Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia/ Gender and night work: sleep, daily life, and the experiene of night shift workers. **Cadernos de saúde pública**, v. 17, n. 3, p. 639-649, Mai./Jun. 2001.

RUTENFRAZ, J. K.; FISCHER, F. M. **Trabalho em turnos e noturno**. São Paulo: Hucitec, 1989.

SANTOS, T. C. M. M.; INOCENTE, N. J. Trabalho em turnos e noturno: ciclo vigilia sono e alterações na saúde do trabalhador. **Anais: X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba**. p. 2748-2751. 2006.

SENA, G. M. S. de. **Nível de atividade física e estresse em militares; uma revisão sistemática**. Monografia – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2018.

SILVA, A. E. I. L. Rádio Patrulha: policiamento ostensivo e tecnologia na cidade de Natal. **ANPUH – XXV Simpósio Nacional de História** – Fortaleza, 2009. Disponível em: <<http://anpuh.org/anais/?p=14898>>. Acesso em: 18 de dezembro de 2019.

SILVA, L. F. **Nível de atividade física dos policiais militares /16 e da 4ª Cia do 9º Batalhão de Polícia Militar**. Monografia – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2017.

SILVA, R. *et al.* A. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil. **Motricidade**. Desafio Singular - Unipessoal, Vila Real, Portugal. v. 8, n. 3, 2012, pp. 81-89

SIMÕES, M. R. L.; MARQUES, F. C, ROCHA, A. M. O trabalho em turnos alternados e seus efeitos no cotidiano do trabalhador no beneficiamento de grãos. **Revista Latino-Americana Enfermagem**. V. 18, n. 6. 7 telas. 2010.

SORENSEN, L., *et al.* Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. **Occupational Medicine**. V. 50, n. 1, p. 3-10, 2000.

SOUZA FILHO, M. J; *et al.* Avaliação da qualidade de vida de policiais militares. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 23, n.4, p. 159-169. 2015.

SPODE, C. B.; MERLO, A. R. C. Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. [online].v.19, n.3, p.362-370. 2006.

THE WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Org.)

Quality of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer Verlag. p 41-60. 1994.

TOGEIRO, S. G. P.; SMITH, A. K. Métodos diagnósticos nos distúrbios do sono: Diagnostics methods for sleep disorders. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 3, n. 1, p. 145-1163, 2005.

WAGGONER L. B. *et al.* A combined Field and laboratory design for assessing the impact of night shift work on Police officer operational performance A combined field and laboratory design for assessing the impact of night shift work on police officer operational performance. **Sleep**, v. 35, n. 11, p. 1575-1577, 2012.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Dados de identificação

Você está sendo convidado a participar da pesquisa cujo projeto tem como título: QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES ATIVOS E SEDENTÁRIOS: Um estudo com policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA) que trabalham em escalas noturnas, cuja pesquisadora responsável é Yule Lourdes Barros Barbosa, graduanda do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, mesma instituição na qual pertence o Pesquisador Responsável Sergio Augusto Rosa de Souza. Qualquer dúvida, você poderá entrar em contato através do telefone: (98) 99241-9393 ou email: yulebarros87@gmail.com. Seus dados serão guardados sob sigilo e o objetivo do estudo é verificar o efeito do nível de atividade física e a qualidade de vida dos policiais do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA) que trabalham em escalas noturnas com intuito de traçar um perfil antropométrico e fisiológico desses sujeitos. Durante a pesquisa serão aplicadas algumas medidas de avaliações corporais e testes das capacidades fisiológicas. Caso você concorde em participar, favor assinar ao final deste documento. A sua participação não é obrigatória e você tem a liberdade de retirar seu consentimento ou desistir da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo. Serão tomadas todas as medidas de segurança e higiene além de sigilo dos dados para que todos os indivíduos possam participar da pesquisa de forma que não venha deixar constrangido (a). Serão utilizados questionários, o qual conterà dados pessoais (ex: nome, idade, etc.), dados clínicos e relativos à prática de exercícios físicos. Os indivíduos que aderirem serão beneficiados com a realização desta pesquisa, pois contribuirão de forma significativa para saber qual a relação do trabalho noturno na sua profissão com a qualidade de vida e o nível de atividade física, visando melhoras cada vez maiores para o seu bem estar físico e mental. Não haverá despesa com deslocamentos aos participantes durante a realização da pesquisa, pois a mesma será realizada no seu próprio local de trabalho. Todos os instrumentos necessários para a avaliação serão oferecidos pelos laboratórios em parceria com a pesquisa. Haverá sigilo em todas as informações dadas e não serão divulgados nomes dos que participarem do estudo.

Você receberá uma cópia deste termo, no qual tem os telefones dos pesquisadores, podendo tirar quaisquer dúvidas quanto ao projeto a ser realizado e, também, sobre sua participação, antes e durante a pesquisa. Tendo lido e recebido explicações e entendido o que está escrito acima aceito participar voluntariamente dessa pesquisa.

São Luís, ____ de _____ de 2019.

Eu, _____,
RG nº _____ declaro ter sido informado e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito.

São Luís, ____ de _____ de 2019.

Nome e assinatura do voluntário _____

Nome e assinatura do responsável por obter o consentimento _____

Responsável Legal. Yule Lourdes Barros Barbosa / Sergio Augusto Rosa de Souza
(professor responsável) – (98) 983069040

Apêndice 2 – Termo de Anuência



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
COMANDO DO POLICIAMENTO METROPOLITANO – ÁREA I
20º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR / CNPJ: 06.650.139/0001-67
Criado através da Lei Estadual 10.669, datado de 29 de agosto de 2017.
Rua 06, S/N, ~~Coatão~~ II, CEP: 65.054.320 - Fone: 3238 7307
Email: protocolo.20bpm@gmail.com

CARTA DE AUTORIZAÇÃO

Eu, ~~Ten Cel~~ Marcos Aurélio ~~Lindoso~~ de Brito, comandante do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20ºBPM-MA), tenho ciência e autorizo a realização da pesquisa intitulada QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES ATIVOS E SEDENTÁRIOS: Um estudo com policiais militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão (20º BPM-MA), sob responsabilidade da pesquisadora Yule Lourdes Barros Barbosa no 20º BPM-MA. Para isto, serão disponibilizados a pesquisadora o uso do espaço e a colaboração voluntária de policiais que servem o batalhão citado acima.

São Luís, 24 de Novembro de 2019.

TC. QOPM MARCOS Aurélio ~~Lindoso~~ de BRITO
Comandante do 20º BPM

ANEXOS

Anexo 1 - Questionário do Nível de Atividade Física (IPAQ) versão reduzida

NOME: _____

Data: ____/____/____ Idade: _____

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

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

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

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

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

dias _____ por SEMANA () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

dias _____ por SEMANA () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

dias _____ por SEMANA () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

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

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?
_____ horas ____ minutos.

Anexo 2 – Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida. The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref.

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. 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. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

nada Muito pouco médio muito completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita? 1 2 3 4
5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

nada Muito pouco médio muito completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita? 1 2 3
5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

muito ruim Ruim nem ruim nem boa boa muito boa
1 Como você avaliaria sua qualidade de vida? 1 2 3 4
5
muito insatisfeito Insatisfeito nem satisfeito nem insatisfeito
satisfeito muito satisfeito
2 Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde? 1 2 3 4
5

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

- 3 Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa? 1 2 3 4 5
- 4 O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária? 1 2 3 4 5
- 5 O quanto você aproveita a vida? 1 2 3 4 5
- 6 Em que medida você acha que a sua vida tem sentido? 1 2 3 4 5
- 7 O quanto você consegue se concentrar? 1 2 3 4 5
- 8 Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária? 1 2 3 4 5
- 9 Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)? 1 2 3 4 5

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

- nada muito pouco médio muito completamente
- 10 Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia? 1 2 3 4 5
- 11 Você é capaz de aceitar sua aparência física? 1 2 3 4 5
- 12 Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? 1 2 3 4 5
- 13 Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia? 1 2 3 4 5
- 14 Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer? 1 2 3 4 5

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

- muito ruim ruim nem ruim
nem bom bom muito bom
- 15 Quão bem você é capaz de se locomover? 1 2 3 4 5

- | | | | | | | |
|--|--------------------|------------------|-----|------------|-----|--------------|
| | muito insatisfeito | Insatisfeito | nem | satisfeito | nem | insatisfeito |
| | satisfeito | Muito satisfeito | | | | |
- 16 Quão satisfeito(a) você está com o seu sono? 1 2 3 4 5
- 17 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? 1 2 3 4 5
- 18 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho? 1 2 3 4 5
- 19 Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo? 1 2 3 4 5
- 20 Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? 1 2 3 4 5
- 21 Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual? 1 2 3 4 5
- 22 Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos? 1 2 3 4 5
- 23 Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora? 1 2 3 4 5
- 24 Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde? 1 2 3 4 5
- 25 Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte? 1 2 3 4 5

As questões seguintes referem-se a com que freqüência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

- | | | | | | |
|--|-------|---------------|----------------|----------------------|--------|
| | nunca | Algumas vezes | freqüentemente | muito freqüentemente | sempre |
|--|-------|---------------|----------------|----------------------|--------|
- 26 Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? 1 2 3 4 5
- Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

.....
 Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

Anexo 3 - Questionario sociodemográfico

Idade: _____ anos

Estado Civil:

Solteiro ___ Casado (a)/União de facto ___ Divorciado(a)/Separado ___

Viúvo (a) ___

Número de Filhos: _____

Escolaridade:

Sabe ler e escrever ___ Ensino Fundamental ___ Ensino Médio ___

Ensino Superior ___

Como classifica a sua situação económica:

Má ___ Média ___ Boa ___

Tempo de atuação

___ 1 – 5 anos ___ 6 – 10 anos ___ 11 – 15 anos ___ 16 – 20 anos ___ >20
anos

Outras atividades ocupacionais (serviços extras)

___ Não responde ___ Desenvolve ___ Não desenvolve