



**Universidade Federal do Maranhão
Centro de Ciências de Pinheiro-CCPI
Curso de Licenciatura em Educação Física**

**ASSOCIAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A SAÚDE MENTAL
DE POLICIAIS MILITARES DE PINHEIRO-MA**

Fabiano Silva Borges

**Pinheiro
2024**

FABIANO SILVA BORGES

**ASSOCIAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A SAÚDE MENTAL
DE POLICIAIS MILITARES DE PINHEIRO-MA**

Trabalho de conclusão de curso (TCC)
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal do
Maranhão para obtenção do Grau de Licenciado
em Educação Física.

Orientador: Dr. Herikson Araújo Costa

Coorientador: Francisco Eduardo Lopes da Silva

Pinheiro
2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Silva Borges, Fabiano.

Associação entre o nível de atividade física com a
saúde psíquica de policiais militares de Pinheiro-MA /
Fabiano Silva Borges. - 2025.

40 f.

Coorientador(a) 1: Francisco Eduardo Lopes da Silva.

Orientador(a): Herikson Araújo Costa.

Curso de Educação Física, Universidade Federal do
Maranhão, Pinheiro-ma, 2025.

1. Ansiedade. 2. Atividade Física. 3. Depressão. 4.
Polícia Militar. I. Araújo Costa, Herikson. II. Lopes da
Silva, Francisco Eduardo. III. Título.

FABIANO SILVA BORGES

ASSOCIAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A SAÚDE MENTAL DE POLICIAIS MILITARES DE PINHEIRO-MA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentada ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal do
Maranhão para obtenção do Grau de Licenciado
em Educação Física.

A Banca Examinadora da Defesa de trabalho de conclusão de curso (TCC),
apresentada em sessão pública, considerou o candidato aprovado em: 21/01/2025.

Herikson Araújo Costa

Prof. Dr. (Orientador)
Universidade Federal do Maranhão

Carlos José Moraes Dias

Prof. Dr. (Examinador)
Universidade Federal do Maranhão

Bruno Fernando Pereira Pinto

Prof. Me. ... (Examinador)
Universidade Federal do Maranhão

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste Trabalho de Conclusão de Curso é resultado de uma jornada de aprendizado, desafios e crescimento pessoal e acadêmico. Não teria sido possível sem o apoio de diversas pessoas que, de maneira direta ou indireta, contribuíram para este momento que é a realização de um sonho.

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder força e sabedoria ao longo de todo este percurso, não faltaram obstáculos, mas Deus me fez superar todos.

A minha mãe Dinailce Silva, pelo amor incondicional, incentivo e apoio quer financeiro quer psicológico nos momentos mais difíceis. A vocês meus irmãos, minha gratidão eterna por sempre acreditarem em mim e que esse sonho seria possível.

A meu orientador (Dr. Herikson), que com paciência, competência e dedicação me guiou por este caminho de pesquisa e conhecimento. Suas orientações foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho e muito além de orientações de um trabalho, agradeço também pelos conselhos e forma excepcional de prestar ajuda, lhe tenho como amigo. Também agradeço ao meu Coorientador Francisco Eduardo Lopes da Silva, que muito me ajudou sem medir esforços.

Aos meus amigos e colegas de curso (em especial Marcelo Vinícius), que compartilharam desta caminhada e me apoiaram em cada etapa quer direta ou indiretamente. Nossos momentos de estudo e troca de experiências foram essenciais para o meu progresso nesta jornada.

À minha namorada, Gerliana Rodrigues, por todo o carinho, compreensão, conselhos e apoio incondicional mesmo distante, especialmente nas horas em que o cansaço e a dúvida tomavam conta. Sua presença foi essencial para que eu pudesse seguir em frente.

Agradeço também a todos os professores do ensino médio do Centro de Ensino Cristino Pimenta, que me proporcionaram uma base sólida de conhecimento e contribuíram de maneira significativa para minha formação, em especial e carinhosamente o ex-professor e sempre amigo Jociel Caldas Moreira pelo apoio e incentivo.

A todos que fizeram parte desta trajetória, meu sincero muito obrigado!

RESUMO

O estudo abordou a saúde mental e física de policiais militares que sofrem alta exposição a situações estressantes, impactando na sua qualidade de vida, com ênfase nas suas atividades laborais e a relação entre níveis de atividade física e transtornos psíquicos como ansiedade e depressão. Realizado com 53 policiais (46 homens e 7 mulheres) do 10º Batalhão em Pinheiro-MA, o estudo adotou o método transversal com o objetivo de investigar a relação entre atividade física, ansiedade e depressão. A coleta de dados foi realizada através de questionários padronizados e validados internacionalmente, incluindo o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Inventário de Depressão de Beck (BDI) e a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), para medir atividade física e saúde mental, também foram coletadas variáveis antropométricas e de composição corporal. As análises estatísticas foram realizadas utilizando o software GRAPHPAD PRISM 8.0.2. Os resultados mostraram que 58,5% dos policiais eram fisicamente ativos e 41,5% irregularmente ativos, sem casos de sedentarismo. A maioria 84,9% apresentavam níveis mínimos de ansiedade, e 92,5% não tinham sintomas de depressão. Quando associado com a atividade física os resultados mostraram que 100% dos policiais ativos não apresentam sintomas de depressão, enquanto não houve associação significativa entre atividade física e ansiedade. Além disso, o grupo apresentou índices de sobrepeso com IMC médio de 27,53 e composição corporal aquém dos padrões desejáveis. Como conclusão a pesquisa sugere que a promoção de atividade física e suporte psicológico melhora na saúde mental dos policiais e a qualidade dos serviços prestados à comunidade.

Palavras-chave: Ansiedade; Atividade física; Depressão; Polícia Militar.

ABSTRACT

The study addressed the mental and physical health of military police officers who are highly exposed to stressful situations, impacting their life of quality, with an emphasis on their work activities and the relationship between levels of physical activity and psychological disorders such as anxiety and depression. Conducted with 53 police officers (46 men and 7 women) from the 10th Battalion in Pinheiro-MA, the study adopted the cross-sectional method with the aim of investigating the relationship between physical activity, anxiety, and depression. Data collection was carried out through internationally standardized and validated questionnaires, including the Beck Anxiety Inventory (BAI), Beck Depression Inventory (BDI), and the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), to measure physical activity and mental health, and anthropometric and body composition variables were also collected. Statistical analyses were performed using the GRAPHPAD PRISM software (8.0.2). The results showed that 58.5% of the police officers were physically active and 41.5% were irregularly active, with no cases of sedentarism. The majority 84.9% had minimal levels of anxiety, and 92.5% had no symptoms of depression. When associated with physical activity, the results showed that 100% of the active police officers had no symptoms of depression, while there was no significant association between physical activity and anxiety. Additionally, the group had overweight indices with an average BMI of 27.53 and body composition below desirable standards. In conclusion, the research suggests that the promotion of physical activity and psychological support improves the mental health of police officers and the quality of services provided to the community.

Keywords: Anxiety, Depression, Military Police, Physical activity.

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1. Caracterização da amostra quanto aos dados sociodemográficos e laborais.....pag. 17
- Tabela 2. Caracterização da amostra quanto as medidas antropométricas e de composição corporal..... pag. 19
- Tabela 3. Caracterização da amostra quanto as classificações do nível de atividade física, grau de ansiedade e depressão..... pag. 20

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Associação entre nível de atividade física com ansiedade e depressão..... pág. 21

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

BAI	Beck Anxiety Inventory
BDI	Beck Depression Inventory
CM	Centímetro
CCPI	Centro de Ciências de Pinheiro
IMC	Índice de Massa Corporal
KG	Quilograma
KG/M ²	Quilograma por metro quadrado
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire
MA	Maranhão
OMS	Organização Mundial de Saúde
RCQ	Relação de Cintura e Quadril
SRQ-20	Self Report Questionnaire
UFMA	Universidade Federal do Maranhão

LISTA DE SÍMBOLOS

$p \leq 0,05$: Nível de significância estatística adotado para determinar resultados significativos.

$\pm$: Representa o desvio padrão nas tabelas de resultados.

Kg/m²: Quilogramas por metro quadrado

%: Percentual relativo aos dados apresentados.

n: Tamanho da amostra para determinada variável.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
OBJETIVO	15
Geral	15
Específicos	15
MATERIAIS E MÉTODOS	15
Aspectos Éticos, Amostra e Método de Amostragem	15
Coleta dos Níveis de Ansiedade, Depressão e Atividade Física	16
Análise Estatística	17
RESULTADOS	17
Tabela 1. Caracterização da amostra quanto aos dados sociodemográficos e laborais.....	17
Tabela 2. Caracterização da amostra quanto às medidas antropométricas e de composição corporal	19
Tabela 3. Caracterização da amostra quanto às classificações do nível de atividade física, grau de ansiedade e depressão	20
Figura 1. Associação entre o nível de atividade física e grau de ansiedade (A) e depressão (B).....	21
DISCUSSÃO	21
CONCLUSÃO	25
LIMITAÇÕES DA PESQUISA	26
REFERÊNCIAS.....	28
APÊNDICES	30
ANEXOS	34