UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

FABIANO JOSÉ DE AGUILAR PACHECO

MARLON FIRME MAURÍCIO

FREQUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EXECUTADA POR POLICIAIS MILITARES INTEGRANTES DA ROTAM-PMES

VITÓRIA

2014

FABIANO JOSÉ DE AGUILAR PACHECO

MARLON FIRME MAURÍCIO

FREQUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EXECUTADA POR POLICIAIS MILITARES INTEGRANTES DA ROTAM-PMES

Trabalho acadêmico elaborado pelos graduandos Fabiano José de Aguilar Pacheco e Marlon Firme Maurício, como exigência da disciplina Seminário de Projetos, orientado pelo Prof. Ms. Maurício Santos Oliveira.

VITÓRIA

2014

FABIANO JOSÉ DE AGUILAR PACHECO
MARLON FIRME MAURÍCIO

FREQUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EXECUTADA POR POLICIAIS MILITARES INTEGRANTES DA ROTAM-PMES

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 26 de fevereiro de 2014.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Ms. Maurício Santos Oliveira – Orientador

Profª. Drª. Ana Paula Lima Leopoldo

Profª. Dra Márcia Regina de Holanda

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus por sua infinita fidelidade, ao conceder tudo o que nos fora necessário para a conclusão deste curso de graduação.

Ao nosso orientador, Ms. Maurício Santos Oliveira, pela paciência e dedicação a este trabalho.

Aos parentes e amigos que oraram por nós e prestaram apoio durante esta caminhada.

Ao Sub-CMT da ROTAM pela concessão do espaço para aplicação do trabalho de campo e a toda tropa deste batalhão pela confiança.

Fabiano José de Aguilar Pacheco

Aos meus pais Geraldo Pacheco Filho e Maria Elzita Pereira de Aguilar pelo apoio em todos os momentos, desde a decisão de cursar Educação Física até à conclusão do curso.

À minha companheira Gilmara Sachetto de Aguilar Pacheco e ao meu filho Pedro Sachetto de Aguilar Pacheco, bem como meus irmãos Christiano José de Aguilar Pacheco e Karyme de Aguilar Pacheco, que muito me apoiaram nos momentos difíceis dando-me força para continuar.

E por fim, aos colegas Lúcio André Amorim e José Maria das Neves, que sempre “acreditaram” que eu iria concluir esse curso.

Marlon Firme Maurício

Aos professores do CEFD por entenderem a dificuldade que uma pessoa que trabalha de escala passa para formar em um curso tão complexo.

Aos meus pais Dulcino Maurício e Maria José Firme Maurício pela educação e apoio em todas as decisões tomadas ao longo da minha vida.

A minha esposa Marisa de Oliveira Moraes pelo incentivo, auxílio e compreensão durante todo o curso, se tornando a pessoa mais importante durante esse trajeto.

A minha amiga Thiara Cogo Valentim que me alertou sobre as vagas no curso de Educação Física oferecidas no vestibular de inverno do ano de 2009, e que se não fosse ela, talvez nada disso teria acontecido.

RESUMO

Este estudo teve o objetivo de analisar os níveis e a frequência de atividades físicas desenvolvidas, de forma regular, pelos agentes de segurança pública pertencentes ao Batalhão de Ronda Ostensiva Tática Motorizada (ROTAM) da Polícia Militar do Espírito Santo (PMES). Trata-se de um estudo de corte transversal cuja população foi constituída por 98 indivíduos, 86 homens e 12 mulheres, adultos que possuem o ensino médio como grau mínimo de escolaridade. Os dados foram coletados através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A fim de verificar associações significativas entre as variáveis relacionadas aos indivíduos do estudo, aplicou-se o teste Qui-quadrado com um nível de significância de 5% e poder de 95%. Os dados apontam que 54,08% dos Policiais Militares da ROTAM foram classificados como Muito Ativos, 39,79% classificados como Ativos, 3,06 % como sedentários e 3,06 % como Irregularmente Ativos-A. Não houve a incidência de indivíduos Irregularmente Ativos-B. A atividade física realizada no ambiente de trabalho, tanto a moderada quanto a vigorosa, predominaram sobre os demais ambientes. Constatamos que, de uma forma geral, os Policiais Militares da ROTAM se destacam com um percentual de indivíduos classificados no nível Muito Ativo com uma pequena parcela de militares classificados como sedentários.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Policiais Militares; IPAQ.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fórmula do Cálculo Amostral 16

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Classificação do NAF por gênero em Policiais Militares 20

Gráfico 2 - Comparação dos NAF entre Polícias Militares 21

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da Amostra 19

Tabela 2 – Média de idade da amostra 19

Tabela 3 - Prevalência dos níveis de atividade física separadas por sexo 20

Tabela 4 - Medidas de atividade física derivadas da aplicação do IPAQ (min/sem) 21

LISTA DE SIGLAS

CDC	Center for Disease Control
CELAFISCS	Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul
CPOM	Comando de Policiamento Ostensivo Metropolitano
GL	Grau de Liberdade
IPAQ	International Physical Activity Questionarie
NAF	Nível de Atividade Física
OMS	Organização Mundial de Saúde
PMES	Polícia Militar do Espírito Santo
ROTAM	Ronda Ostensiva Tática Motorizada

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 11

1.1. OBJETIVOS 14

1.2. JUSTIFICATIVA 14

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 16

2.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA 16

2.2. COLETA DE DADOS 16

3. RESULTADOS 19

4. DISCUSSÃO 23

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS 25

REFERÊNCIAS 26

ANEXOS 30

1. INTRODUÇÃO

No ano de 2009, mais precisamente no dia 14 de maio, foi fundado o Batalhão de Ronda Ostensiva Tática Motorizada (ROTAM). Trata-se de uma unidade especializada da Polícia Militar do Espírito Santo (PMES) que possui atuação extensiva a todo o estado capixaba (PMES, 2013).

Na ocasião de sua fundação, 40 policiais militares, os quais alocados, naquele momento, ao Comando de Policiamento Ostensivo Metropolitano (CPOM), foram treinados nos aspectos físicos, técnicos e psicológicos para realizar a primeira missão desta unidade (PMES, 2013).

No contexto atual, essa unidade militar conta com um efetivo de 160 policiais militares que estão vinculados ao Quartel do Comando Geral da PMES(PMES, 2013).

Com o passar do tempo, problemas físicos, psicológicos e de relacionamento emergiram na corporação e surgiu o questionamento relativo à regularidade com que a atividade física desses militares estaduais era executada, pois os problemas, ora elencados, podem ser atribuídos a um possível sedentarismo desencadeado.

Conforme Matsudo et al. (2002), desde os textos clássicos oriundos dos povos romanos, gregos e orientais, a atividade física é citada como um instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde. Schlichting Junior e Silva (2009) relatam estudos que atestam que a ocupação profissional em Segurança Pública afeta a saúde dos indivíduos que atuam nessa área, em especial, policiais militares. E, que estes problemas estão relacionados com a ausência de momentos de lazer e de repouso adequado, pressão psíquica imposta pela profissão, níveis altos de ansiedade, problemas físicos como a lombalgia, entre outros. Aspectos que são agravados pela inatividade física e pelo sedentarismo. Em síntese, podemos

> (...) relatar uma quantidade considerável de transtornos traumáticos que afetam de forma direta a saúde física, psíquica e social de policiais militares,

> principalmente da ativa, como as doenças hipocinéticas devidas ao sedentarismo, os transtornos psíquicos associados aos estados de estresse e os problemas sociais relacionados à dependência química e ao estigma institucional (SCHLICHTING JUNIOR; SILVA, 2009, p. 01).

As causas desses problemas de saúde e de inatividade física têm como procedência, em parte, a contínua perspectiva dos riscos característicos da jornada de trabalho do policial. Pois, estes agentes de segurança pública estão expostos às doenças transmissíveis, as agressões físicas e verbais, as ocorrências que colocam a sua integridade física em perigo constante, como assaltos e/ou até mesmo os homicídios, a necessidade de enquadramento dos atos em que há algum tipo de delito, o extenso período de tempo de permanência sentado numa viatura, entre outros. Nas palavras de Gonçalves, Veiga e Rodrigues (2012), os policiais militares "exercem uma função muito desgastante, que requer grande preparo físico e psicológico".

> Além disso, somam-se as exigências da carga horária de trabalho nas circunstâncias referidas; a necessidade de cumprimento de horas extras para suprir a carência de efetivo necessário e acrescentar no rendimento mensal; e o crescimento desenfreado da violência urbana, uma vez que o número de servidor público militar da PMES não concorreu com o crescimento populacional (13,6%) no último decênio, sendo este crescimento superior ao apresentado pela média nacional (12,5%) (IBGE, 2010).

Corroboramos Minayo, Assis e Oliveira (2011) que afirma que o conjunto de situações que são vivenciadas no cotidiano das atividades profissionais pode acarretar desgaste físico e mental, fatores que estão relacionados às precárias condições materiais, e aos baixos salários dos policiais.

A partir dessa conjectura, Andrade e Souza (2010) expõe a preocupação ocasionada pelos aspectos supracitados, pois estes problemas observados afetam, praticamente, todas as instituições sociais, pois as condições deletérias impostas à saúde dos policiais militares culminam com uma elevada rotatividade de pessoal devido às licenças médicas e que resultam numa redução da capacidade de trabalho da corporação e na sua atuação em sociedade.

Na literatura, Almeida, Medeiros, Kristensenii (2010) apontam que acerca dos afastamentos motivados por problemas de saúde, estes estão vinculados ao acúmulo de estresse e a inatividade física. Os autores destacam os transtornos de ajustamento, de personalidade e de estresse pós-traumático como algumas das inúmeras patologias e morbidades que são relativas ao afastamento de policiais militares no Brasil.

Talvez, por isso, influenciados pelas circunstâncias adversas particulares da função policial, percebemos o abreviamento do decurso de maturidade dos indivíduos, pois passam a serem observadores, lógicos e expõe raciocínio rápido depois que ingressam na academia e alteram seu aspecto físico.

> Mesmo diante dos perigos cotidianos à própria vida e da possibilidade de frustrações inerentes a eventos traumáticos imprevisíveis, o policial militar mantém uma ótica idealizadora no que diz respeito à responsabilidade na proteção da sociedade diante da insegurança pública, considerada por eles como uma missão que exige heroísmo, abnegação e renúncia (BENEDET apud ANCHIETA; GALINKIN, 2005, p. 15).

Motivados pelos aspectos relacionados à inatividade física, os quais podem acarretar prejuízos à saúde desses agentes de segurança pública, este estudo tem por objetivo apresentar e discutir a frequência de atividade física realizada pelos policiais militares que integram o efetivo da ROTAM da PMES. Partimos do pressuposto que devido aos elevados índices de violência e às características ocupacionais deletérias da função policial militar estes profissionais estão susceptíveis a maiores índices de sedentarismo em relação à população em geral.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GERAL

Apresentar e analisar a frequência e os níveis de atividade física dos policiais militares da ROTAM.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

• Caracterizar o nível de atividade física dos Policiais Militares da ROTAM.

• Verificar a frequência de atividade física dos Policiais Militares da ROTAM e se há prevalência de sedentarismo nesses agentes de segurança pública.

1.2. JUSTIFICATIVA

Quando analisamos o desempenho de policiais militares, observamos que a atuação na área da segurança pública oferece riscos à integridade física e psicológica desses indivíduos. Almeida, Medeiros e Kristensenii (2010) sinalizam que o estresse pós-traumático, os problemas de adaptação à profissão e os níveis elevados de ansiedade, de angustia e de depressão são algumas das patologias relacionadas aos agentes de segurança pública. E, muitos desses aspectos, poderiam ser minimizados com a prática de atividade física. Além disso, os autores citam que o nível de sedentarismo, entre policiais militares, é relativamente mais elevado se comparado à população em geral.

Em consonância, Minayo, Assis e Oliveira (2011) observam que os policiais militares apresentam inúmeros sintomas que sinalizam distúrbios que tem relação direta com o sedentarismo, o que origina níveis altos de estresse, como: pensamentos confusos, desordem pós-traumática, uso abusivo de drogas, alcoolismo, alteração nas respostas emocionais, pesadelos, estado de hipervigilância, taxas elevadas de

suicídio e de tentativas de suicídio, arteriosclerose e diversas doenças cardíacas. Ademais,

> O descontentamento do policial com as condições de trabalho sob diferentes aspectos, como financeiro, ambiental, físico e psíquico, contribui para a redução de sua autoestima, motivação e, consequentemente, diminui a produtividade do policial militar e eleva os números de policiais afastados por motivo de doenças e invalidez temporária e/ou permanente (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2007, p.2777).

Anez (2003) pontua que os exercícios físicos e uma melhor condição física possuem uma importância pronunciada para os programas preventivos de problemas de saúde em locais de trabalho. Em consequência disso, é possível diminuir o absenteísmo e as despesas oriundas para restabelecer a saúde do trabalhador com vista a aumentar a produtividade. Por isso, acreditamos que este estudo oferecerá contribuições acerca dos aspectos associados à saúde e ao sedentarismo dos policiais militares da ROTAM cientes de que há a necessidade de estudos diagnósticos que possam retratar o nível de atividade física desse grupo para que programas de promoção de saúde possam ser implantados e fundamentados em informações fidedignas que retratam essa população.

Consideramos que a obtenção dos dados e os consequentes conhecimentos gerados por eles, relativos à frequência de atividade física desses agentes de segurança pública, tornar-se-ão fundamentais para o desenvolvimento de estratégias que contribuirão para a conscientização e a promoção de hábitos e comportamentos de vida saudáveis com o intuito de prevenir doenças e contribuir com uma melhor atuação nas atividades cotidianas dessa carreira militar.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Para analisar os níveis de atividade física e oferecer dados que possam subsidiar o combate e a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo do efetivo da ROTAM, este estudo, de corte transversal, foi realizado na sede deste batalhão que fica localizada no Quartel do Comando Geral da PMES.

A população do estudo foi delineada a partir do efetivo da ROTAM – PMES da ativa, disponíveis durante o ano de 2013 (N= 160). O cálculo amostral foi descrito segundo a fórmula exposta na Figura 1.

$$n = \frac{N.Z^2.p.(1-p)}{Z^2.p.(1-p) + e^2.(N-1)}$$

Figura 1 - Fórmula do Cálculo Amostral[1]. Fonte: Santos (2013).

No caso do nosso estudo, o quantitativo amostral calculado consistiu em 98 sujeitos (n).

2.2. COLETA E ANÁLISE DE DADOS

A coleta de dados foi realizada através da versão longa do questionário IPAQ (International Physical Activity Questionarie). Este questionário foi proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1998 e validado no Brasil pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (MATSUDO et al. 2001).

---

[1] Onde:
· n = tamanho da amostra;
· N = tamanho da população que equivale a 160 militares;
· Z = variável normal padronizada associada ao nível de confiança que equivale a 95,5% que corresponde ao valor numérico de 2;
· p = probabilidade mínima de ocorrência do evento que corresponde a 80%;
· e = erro amostral tolerável que equivale a 5%;

Autores como Brown et al. (2004) consideram que o IPAQ consiste em um instrumento que melhor apreende as atividades realizadas em diferentes domínios, os quais: no lazer, no trabalho, nas tarefas domésticas e nos deslocamentos.

O IPAQ, na sua versão longa, permite estimar o tempo gasto semanalmente em atividades físicas, caminhadas e esforços físicos moderados e vigorosos, em diferentes contextos do cotidiano. O questionário possui cinco seções, as quais: ocupação profissional; trabalho doméstico; meio de transporte; recreação, esporte e lazer; e tempo gasto sentado.

Para a análise de dados utilizamos o consenso realizado entre o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) e o Center for Disease Control (CDC) de Atlanta em 2002, conforme explicitado por Matsudo et al. (2002, p. 43) que classifica as pessoas em quatro categorias:

- MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥5 dias/sem e ≥30 minutos por sessão e/ou
b) VIGOROSA: ≥3 dias/sem e ≥20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥5 dias/sem e ≥30 minutos por sessão.

- ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥3 dias/sem e ≥20 minutos por sessão; e/ou
b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥5 dias/sem e ≥30 minutos por sessão; e/ou
c) Qualquer atividade somada: ≥5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

- IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada+ vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação.

- IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

a) Frequência: 5 dias /semana ou
b) Duração: 150 min / semana.

- IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

- SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

3. RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra segundo o gênero e o total de indivíduos que contemplam o universo do estudo.

TABELA 1 - Caracterização da Amostra.

	Amostra
Masculino (n = 86)	87,75%
Feminino (n = 12)	12,24%
Total (n =98)	100,00%

Observamos que, hegemonicamente, 87,75% dos indivíduos são do gênero masculino. Por um longo período, as funções de policial militar eram estritamente masculinas. Oliveira (2012) expõe que apenas na década de 1990 observou-se a inserção das mulheres em tarefas antes restritas aos homens nesse contexto. Esse aspecto auxilia a compreender essa diferença no percentual de indivíduos do sexo masculino se comparado ao feminino.

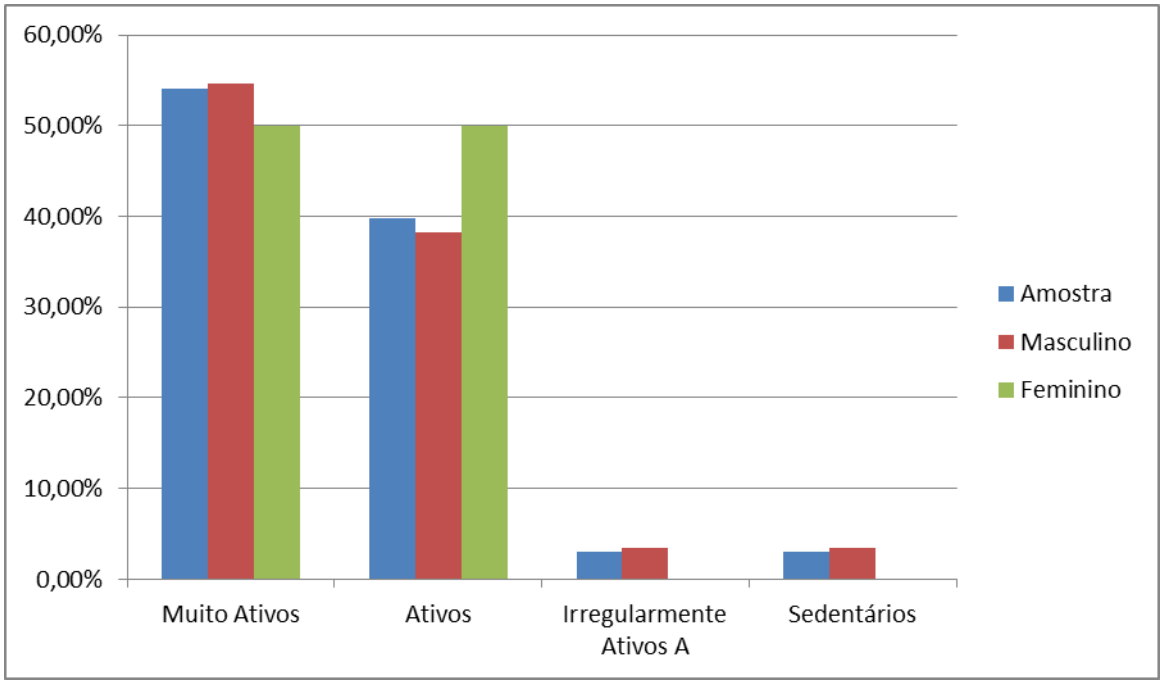
Na Tabela 2 apresentamos a média de idade dos indivíduos do estudo. Verificamos que a média de idade corresponde a 34,3 anos com um desvio padrão de ± 7,2. Ao analisarmos esses dados, segundo o gênero, observaremos que o público feminino é relativamente mais jovem por uma pequena diferença estatística.

Tabela 2 – Média de idade da amostra.

	Média Idade (anos)
Masculino (n = 86)	34,6 ± 7,3
Feminino (n = 12)	32,4 ± 6,5
Total (n =98)	34,3 ± 7,2

Com relação ao Nível de Atividade Física (NAF), o Gráfico 1 aponta que, do total da amostra (n = 98), 54,08% dos Policiais Militares da ROTAM foram classificados como Muito Ativos, 39,79% classificados como Ativos, 3,06 % como sedentários e 3,06 % como Irregularmente Ativos-A. Não houve a incidência de indivíduos Irregularmente Ativos-B.

Gráfico 1 – Classificação do NAF por gênero em Policiais Militares.



Fonte: Elaborado pelos autores

Os resultados, separados por gênero, das prevalências de níveis de atividade física podem ser observados na tabela 3 abaixo.

Tabela 3 - Prevalência dos níveis de atividade física separadas por gênero.

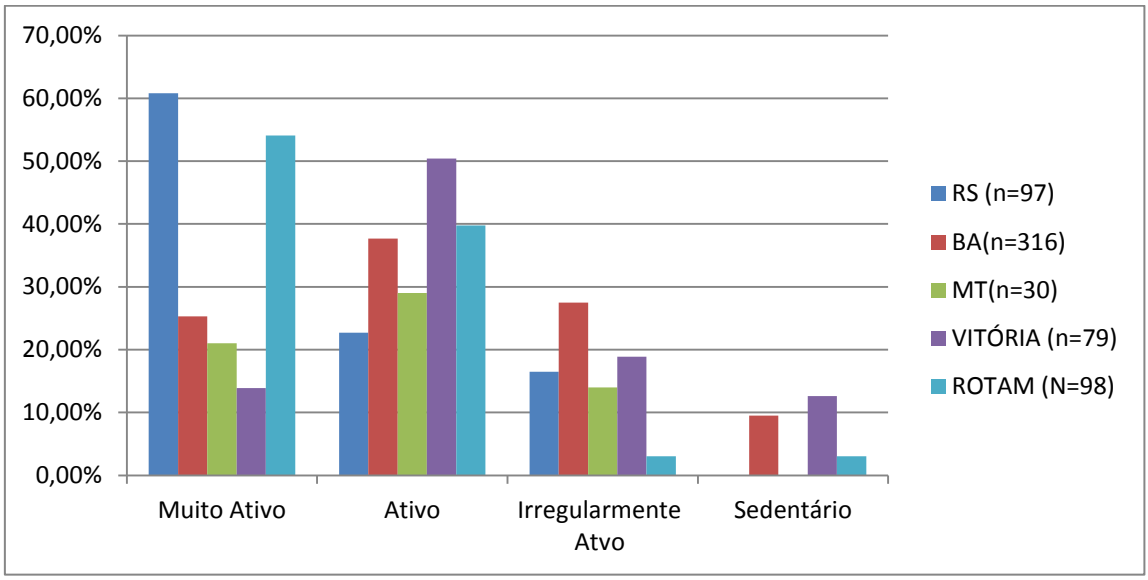
	Homens	**Mulheres**	**X^2**	**X^2 .95**
Muito Ativo	54,65%	50%	0,0406	3,84
Ativo	38,37%	50%	0,3605	3,84
Irregularmente ativo	3,48%	0%	0,412	3,84
Sedentário	3,48%	0%	0,412	3,84

X^2 - Qui Quadrado

Para as classificações de Muito Ativo, Ativo, Irregularmente ativo e sedentário não houve diferenças significativas entre homens e mulheres, visto que o valor do Qui-quadrado tabelado foi superior que valor encontrado, para o valor de significância de 5% e Grau de Liberdade igual a um (GL=1), aceitando, então, a hipótese nula (H_o).

O Gráfico 2 compara os níveis de atividade física entre Policiais Militares de outros estados de distintas regiões e a Companhia de Guarda da PMES com os militares da ROTAM.

Gráfico 2 - Comparação dos NAF entre Polícias Militares.



Fonte: Pereira (2007); Jesus (2012); Milan e Ferreira (2013) Prando, Cola e Paixão (2012).

Na Tabela 4 estão contidos os resultados relacionados às medidas de frequência de atividades físicas em minutos/semana.

Tabela 4 - Medidas de atividade física derivadas da aplicação do IPAQ (minutos/semana).

Grupo*	Medidas IPAQ	Médias (Atividades Moderadas)	Desvio Padrão	Médias (Atividades Vigorosas)	Desvio Padrão
Todos (n= 98)	**AF no Trabalho**	761,99	825,12	173,47	295,88
	AF no Transporte	94,76	161,43	0	0
	AF em Casa	383,38	452,32	95,87	271,49
	AF no Lazer	203,19	247,11	140,72	178,73
	Escore total	**1443,32**	**1685,98**	**410,06**	**746,1**

Na amostra estudada, os principais responsáveis pelo maior gasto energético semanal, no que diz respeito à frequência que se pratica atividades físicas moderadas, são: atividades realizadas no trabalho 52,79% do tempo total semanal, atividade física realizada em casa 26,56% e as de recreação, esporte e lazer

14,07%. O aspecto que apresentou menor contribuição foi a atividade física como meio de transporte 6,56%.

Com relação às vigorosas, elencam-se: atividades realizadas no trabalho 42,3% do tempo total semanal e as de recreação, esporte e lazer 34,31%. Nessa situação, o fator que menos contribuiu foi a atividade física realizada em casa 23,37%. Contudo, ressaltamos que a atividade física como meio de transporte não obteve valor algum.

4. DISCUSSÃO

Através dos resultados, supracitados, observamos a prevalência do nível “muito ativo” entre os indivíduos do estudo segundo a classificação do IPAQ. E, ao ponderarmos sobre os dados relativos à classificação IPAQ (minutos/semana), estes sinalizam que as médias em minutos das atividades desenvolvidas no ambiente de trabalho, transporte, casa e lazer se enquadram nas categorias moderadas e vigorosas.

Observamos que os Policiais Militares possuem uma tendência de comportamento ativo, o que contrariou a nossa hipótese inicial de que as características da carreira desses agentes de segurança pública pudessem desencadear níveis significativos de sedentarismo na corporação. Aspecto que foi confirmado, em parte, quando analisamos o baixo índice de atividade física nos momentos de lazer.

Em corroboração aos resultados obtidos, Pereira apud Paredes (2007) cita que no seu estudo realizado na brigada militar de Porto Alegre, com 97 servidores militares, os resultados evidenciaram que 60,8% demonstraram ser muito ativos, 22,7% ativos e, 16,5% irregularmente ativos.

Em outra situação, mais precisamente no estado da Bahia, em um estudo desenvolvido com 316 policiais militares, a avaliação do nível de atividade física revelou 9,5% de sedentários, 27,5% irregularmente ativos, 37,7 ativos e 25,3% muito ativos (JESUS, 2012).

Apesar de um N restrito, Milan e Ferreira (2013) analisaram o contexto do NAF no estado do Mato Grosso do Sul. Os dados apontam a categoria Ativo, para ambos os sexos e faixa etária, com um contingente de 29%. A categoria classificada como Muito Ativo apresentou cerca de 21% e, finalmente, a categoria irregularmente Ativo (A e B) obteve 14% do grupo pesquisado, no qual a amostra era composta por 30 Policiais Militares.

Esses estudos, citados anteriormente, demonstram similaridades observadas em diferentes estados com um público semelhante, pois tratam-se de pesquisas desenvolvidas em agente de segurança pública da polícia militar.

Ao confrontarmos os nossos resultados com os dados obtidos em outro estudo também desenvolvido na cidade de Vitória no Espírito Santo, porém em outra corporação, verificamos que esses agentes de segurança pública se enquadraram, hegemonicamente, nas categorias muito ativo e ativo, assim como no nosso estudo. Mais precisamente, Prando, Cola e Paixão (2012) citam em uma amostra de n= 79 Policiais Militares que trabalham na Companhia de Guarda, que 13,9% foram classificados como Muito Ativos, 50,4% classificados como Ativos, 12,6% como sedentários e 18,9 % como Irregularmente Ativos-A.

A distinção entre os dois estudos desenvolvidos em Vitória está na emergência de um significativo número de policiais nas categorias sedentários e irregularmente ativos-A no estudo de Prando, Cola e Paixão (2012). Acreditamos que as características das corporações e os perfis de seleção desses militares podem corroborar para esse diferencial.

Quando comparada com Policiais Militares de estados como Bahia, Mato Grosso e a fração da Polícia Militar referente à Companhia de Guarda no município de Vitória, os Policiais da ROTAM se destacam com um percentual de indivíduos classificados no nível Muito Ativo, sendo, porém, ligeiramente inferior aos Policiais Militares do estado do Rio Grande do Sul. Observamos, ainda, dentro da amostra analisada, a baixa taxa de sedentários (3,06%), a qual permanece inferior se comparada a da Companhia de Guarda no município de Vitória (12,6%).

O estudo realizado por Brasil (2010) no qual o Ministério da Saúde analisou a taxa de prevalência de atividade física em adultos no tempo livre, no trabalho, no transporte e no ambiente doméstico nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal, constatou-se que no tempo livre, os entrevistados são mais ativos. No entanto, isso não ocorre com os militares da ROTAM, onde a prevalência de atividade física ocorre no ambiente de trabalho.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O questionário como instrumento para avaliar o NAF pode não ser a forma mais precisa, o que torna a metodologia adotada uma limitação do presente estudo. Contudo, mostra-se viável na avaliação de um grande número de pessoas, por isso a opção dessa técnica de coleta de dados no caso da nossa investigação.

Conclui-se que a atividade física executada no ambiente de trabalho, seja moderada ou vigorosa, predominou sobre os demais contextos.

Percebemos, após a realização desta pesquisa que a porcentagem de pessoas que atingem o recomendado da pratica de atividade física é satisfatória, principalmente no que diz respeito aos níveis Muito Ativos e Ativos.

Sugerimos que futuras investigações avaliem outras frações da PMES e diferentes setores dessa instituição, assim como distintos segmentos da sociedade, para assim termos um parâmetro geral dos militares da Polícia Militar Espírito-Santense, bem como estudos dentro da ROTAM usando outras ferramentas não usadas aqui nessa análise.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA R. M.; MEDEIROS G. L.; KRISTENSENII H. C**.** Estresse pós-traumático, ansiedade e depressão em vítimas de queimaduras. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 62, n. 1, p. 148-155; 2010. Disponível em: <http://www.psicologia.ufrj.br/abp>. Acesso em: 05 ago. 2013.

ANCHIETA V. C. C.; GALINKIN A. L. Policiais civis: representando a violência. Universidade de Brasília. **Psicologia & Sociedade**. Brasília, v. 17, n. 1, p. 29-36; 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v17n1/a05v17n1.pdf>. Acesso em: 02 jul. 2013.

ANDRADE E. R.; SOUZA E. R. Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia. **Psic. Clin**., Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 179 - 195, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pc/v22n2/12.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2013.

ANEZ, C. R. R. **Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. 143f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

BENEDET, C. M. **Atividade física**, **Saúde e comorbidades em policiais militares de Santa Catarina.** 118f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2009**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BROWN, W. J. et al. Comparison of surveys used to measure physical activity. **Aust N Z J Public Health**, v. 28, p. 128-134, 2004.

GONÇALVES, S. J. C.; VEIGA, A. J. S.; SIMÕES, L. M. Qualidade de vida dos policiais militares que atuam na área da 2ª CIA do 10° Batalhão Militar (Miguel Pereira e Paty do Alferes). **Revista Fluminense de Extensão Universitária**, Vassouras, v. 2, n. 2, p. 53-76, jul./dez., 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2010**. 2010. Disponível em: <http://www.censo2010.ibge.gov.br>. Acesso em: 30 jun. 2013.

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 de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, p. 06-11; n. 2, 2001.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, out. 2002.

MICHELIN, E.; CORRENTE, J. E; BURINI, R. C. Associação dos níveis de atividade física com indicadores socioeconômicos, de obesidade e de aptidão física em adultos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 1, p. 35-41, 2010.

MILAN, A. C; FERREIRA, J. S. Níveis de atividade física e índice de massa corporal dos integrantes da agência central de inteligência da polícia militar de Mato Grosso do Sul, Brasil. **EFDeportes**, Buenos Aires, n. 182, jul. 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd182/niveis-de-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 09 dez. 2013.

MINAYO, M.C.S.; ASSIS, G.L.; OLIVEIRA. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n4/v16n4a19.pdf>. Acesso em: 04 ago. 2013.

MIYANO, M. C. S.; SOUZA, R. E.; CONSTANTINO, P. Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 2767-2779. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n11/23.pdf. Aceso: 14 nov. 2013.

OLIVEIRA, L. S. **Teto de vidro relações de gênero, relações de poder e empoderamento das mulheres na Polícia Militar**. 222 f. Tese (doutorado em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismo) – Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2012.

POLÍCIA MILITAR DO ESPÍRITO SANTO (PMES). ROTAM comemora dois anos com o marco de 520 armas apreendidas. Disponível em: http://www.pm.es.gov.br/ Acesso em: 28 jun. 2013.

PADREDES, D. S. **Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 16° BPM de Santa Catarina.** 53f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

PEREIRA, L. L. **Nível de atividade física de policiais militares da Brigada Militar de Porto Alegre, RS e a sua percepção sobre a prática de atividade física referenciada a saúde.** 62 f. Monografia (Graduação) - Centro Acadêmico do curso de Educação Física, Universidade Luterana do Brasil, Canoas, 2007.

PRANDO, J., COLA, I. E. B.; PAIXÃO, M. P. C. P. Perfil nutricional e prática de atividade física em policiais militares em Vitória – ES. **Revista Saúde e Pesquisa***,* v. 5, n. 2, p. 324, maio/ago. 2013.

SANTOS, G. E. O. **Cálculo amostral**: calculadora on-line. Disponível em: <http://www.glaubersantos.com/calculoamostral.html>. Acesso em 08 Jun. 2013.

SCHLICHTING JUNIOR, A. M.; SILVA, R**.** Revisão sistemática da produção científica relacionada à atividade física e qualidade de vida de militares. **Revista de Educação Física - Escola de Educação Física do Exército**, v. 145, n. 3, p. 28-36, 2009.

ANEXOS

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Nome:_____ Data: ___/ ___ / ___

Idade : ____ Sexo: F ( ) M ( ) Você trabalha de forma remunerada: ( ) Sim ( ) Não.
Quantas horas você trabalha por dia: ____ Quantos anos completos você estudou: _____

De forma geral sua saúde está: ( ) Excelente ( ) Muito boa ( ) Boa ( ) Regular ( )Ruim

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 em uma semana **ultima 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 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

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?
( ) Sim ( ) Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **ultima semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda,** durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, **como parte do seu trabalho**?Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____dias por **SEMANA** ( ) nenhum - **Vá para a questão 1d**.

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho** ?

____ horas _____ minutos

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas,** por **pelo menos 10 minutos contínuos,** como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

_____dias por **SEMANA** ( ) nenhum - **Vá para a questão 1f**

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas,** por **pelo menos 10 minutos contínuos,** como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho:**

_____dias por **SEMANA** ( ) nenhum - **Vá para a questão 2a.**

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. O quanto você andou na ultima semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____dias por **SEMANA** ( ) nenhum - **Vá para questão 2c**

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA andando de carro, ônibus, metrô ou trem**?

_____horas _____minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na ultima semana.

2c. Em quantos dias da ultima semana você andou de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para a questão 2e**.

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar
para outro?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias da ultima semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para a Seção 3**.

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na ultima semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense ***somente*** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

3a. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal.**

_____dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para questão 3c**.

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para questão 3e.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

3e. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para a seção 4.**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na ultima semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. **Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente**, em quantos dias da ultima semana você caminhou **por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre**?

_____ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para questão 4c**

4b. Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei , basquete, tênis :

_____ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para questão 4e.**

4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **vigorosas no seu tempo livre**por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

_____ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para seção 5.**

4f. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

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.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____horas ____minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?
_____horas ____minutos

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS -
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
011-42298980 ou 42299643. celafiscs@celafiscs.com.br
www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se