

## Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares

### Physical activity level, perception of quality of life and mental health in police officers

Felipe Mendonça Araújo<sup>1</sup>, Victor Matheus Santos do Nascimento<sup>1\*</sup>, Nara Michelle Moura Soares<sup>1</sup>, Davi Pereira Monte Oliveira<sup>1</sup>, Cristiane Kelly Aquino dos Santos<sup>1</sup>, Anderson Vieira de Freitas<sup>1</sup>, Raphael Henrique de Oliveira Araujo<sup>1</sup>, Roberto Jerônimo dos Santos Silva<sup>1</sup>

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

Avaliar a relação do nível de atividade física com o perfil antropométrico, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares do Estado de Sergipe (PM/SE). Estudo transversal que contou com 30 policiais militares do sexo masculino, com idade entre 28 a 40 anos. Utilizaram o pedômetro durante quatro dias, posteriormente responderam questionários sobre: Dados Demográficos, Antropométricos e Ocupacionais; IPAQ versão curta; WHOQOL; Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse. Apresentaram, prevalência de policiais ativos (70%) e não apresentam sintomas para problemas que afetem a saúde mental. 66,67% relataram boa percepção e qualidade de vida e 70% estavam satisfeitos com sua saúde. Houve correlação do nível de atividade física com o estresse no dia de serviço e no primeiro dia de folga com indicadores de qualidade de vida. Houve correlação do nível de atividade do primeiro dia de folga com os domínios Físico ( $R=0,411$ ;  $p<0,05$ ) e do Meio Ambiente ( $R=0,511$ ;  $p<0,05$ ). Apresentou-se bons níveis de saúde mental. Quanto ao nível de atividade física, percebeu-se relação positiva do dia de serviço com a variável estresse. Houve relações positivas do nível de atividade do primeiro dia de folga com os domínios Físico e Meio Ambiente a respeito da Qualidade de Vida.

*Palavras-chave:* Avaliação física, Saúde mental, Qualidade de vida, Policiais militares.

#### ABSTRACT

This study aimed to evaluate the relationship between the level of physical activity and the anthropometric profile, perception of quality of life, and mental health in military police officers from the State of Sergipe (PM / SE). This cross-sectional study involved 30 male military police officers, aged 28 to 40 years. They used the pedometer for four days, then answered questionnaires about: Demographic, Anthropometric, and Occupational Data; IPAQ short version; WHOQOL; Anxiety, Depression and Stress Scale. They had a prevalence of active police (70%) and had no symptoms for problems that affect mental health. 66.67% reported good perception and quality of life, and 70% were satisfied with their health. There was a correlation between the level of physical activity and stress on the day of service and the first day off with quality-of-life indicators. There was a correlation between the activity level of the first day off with the Physical ( $R = 0.411$ ;  $p < 0.05$ ) and the Environment ( $R = 0.511$ ;  $p < 0.05$ ) domains. Good levels of mental health were presented. As for the level of physical activity, there was a positive relationship between the day of service and the stress variable. There were positive relationships between the activity level of the first day off and the Physical and Environment domains regarding Quality of Life.

*Keywords:* Physical assessment, Mental Health, Quality of Life.

<sup>1</sup> Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Brazil

\* Autor correspondente: Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física, Saúde e Desempenho de Sergipe, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, Campus Universitário – Bairro Jardim Rosa Elze. CEP: 49100-000. São Cristóvão/SE, Brasil. E-mail: vmsantosnascimento@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O exercício de uma profissão pode provocar desgastes físicos e emocionais que podem implicar na diminuição do nível de saúde e de qualidade de vida. A carreira policial expõe o indivíduo aos limites do próprio corpo, o policial vive em condições de trabalho extremas, exposto no combate à criminalidade, o policial corre riscos constantes à sua integridade física (Costa et al., 2007; Rossi, 2008). Este cenário laboral, apresenta alto grau de estresse, sendo mais propício a desenvolver a síndrome de burnout, comprometendo a saúde, proporcionando maiores chances de desenvolver doenças físicas e mentais, desenvolvimento de comportamento agressivo, abuso de entorpecentes, o que implica diretamente na diminuição do desempenho profissional e aumento do afastamento do serviço (Filho et al., 2015).

Além disso, a atividade policial gera aos seus profissionais um elevado risco epidemiológico e social que altera significativamente suas condições de saúde e de qualidade de vida, o policial possui um modo de vida diferenciado, onde até mesmo na folga precisa estar constante alerta a diversos riscos (Minayo et al., 2008). As taxas de mortalidade e de morbidade por fatores externos são mais acentuadas em policiais do que em qualquer outro grupo específico, indicando também, que problemas relacionados a excesso de peso, doenças gastrointestinais, agravos cardiovasculares acometem os policiais de forma mais acentuada que a população em geral em todo o mundo (Minayo et al., 2011).

Ademais, existe um grande acometimento de excesso de peso nesta categoria profissional. Estudos apontam, que o perfil antropométrico e alimentar de policiais, apresentam alta prevalência de excesso de peso que pode ser associado a maus hábitos alimentares e ao alto índice de prevalência de indivíduos sedentários. Além disso, também é observado que, a alta prevalência de policiais com excesso de peso, está associado com uma baixa capacidade trabalho (Benevides, 2019).

Também é comum nesta população, uma elevada prevalência de indivíduos insuficientemente ativos, bem como, aponta que a amostra apresenta a adoção de diversos hábitos

considerados como não saudáveis, como abuso de bebidas alcoólicas e tabagismo, que além de aumentarem a probabilidade de acometimento de outras doenças podem se relacionar com a diminuição do desempenho da sua atividade profissional (Ferreira et al., 2011). Além disso, ao avaliar as barreiras percebidas para a prática de atividade física em policiais, é observado como fatores, a carga horária de trabalho excessiva, a falta de lugares apropriados para a prática e de incentivo como os principais fatores importantes para a prevalência de inatividade física nesta profissão (Júnior, & Júnior, 2016).

Outrossim, especula-se que ao avaliar a qualidade de vida em policiais, a falta de planejamento em atividades físicas é um dos fatores para o comprometimento da qualidade de vida deste público, outros fatores também são relacionados com a qualidade de vida como os baixos salários que obrigam a ocupar o tempo livre em outras atividades profissionais, a falta de segurança pessoal e familiar. Referente ao risco de reconhecimento quanto a sua profissão, implicam em diminuição de atividades de lazer. Nesse mesmo sentido, a qualidade de vida é algo modificável, individual e que sofre constantes alterações, dependendo diretamente de fatores socioambientais, posicionando-se, assim, a favor da adoção de uma vida saudável com prática regular de atividade física, cabendo ao profissional de educação física atuar na diminuição da inatividade física em todas as populações (Minayo et al., 2008; Nahas, 2013).

O cenário atual aponta a escassez de estudos que abordem esta categoria profissional, muitas vezes provocado pela dificuldade de acesso a este público, existe uma grande relutância por partes dos gestores ao permitir que estes estudos sejam feitos. Portanto, é de suma importância um constante programa de avaliação do estado atual de saúde física e mental desta categoria profissional para o desenvolvimento de programas planejamento de atividades físicas e outras ações que atuem para a elevação da satisfação pessoal e profissional, diminuindo o sofrimento psíquico e físico causado por essa atividade profissional.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi descrever o perfil antropométrico, nível de

atividade física, avaliar a percepção de qualidade de vida e saúde mental e a relação do nível de atividade física com as demais variáveis em policiais militares do Estado de Sergipe.

### MÉTODO

O presente estudo tem um caráter descritivo quantitativo, o delineamento da pesquisa foi do tipo transversal.

#### Participantes

O estudo foi realizado com 30 policiais militares do sexo masculino, com idades entre 28 a 40 anos e contou com a autorização prévia do comandante do Policiamento da 1ª Companhia do 3º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Sergipe. Esta companhia de polícia tem como sede a cidade de Campo do Brito e engloba, também, as cidades de São Domingos, Macambira e Areia Branca.

Foram incluídos todos aqueles policiais que estivessem no serviço ativo e operacional e que não se encontrasse afastado por algum motivo. Todos os policiais que se propuseram a participar deste estudo, foram esclarecidos sobre os procedimentos e objetivos de estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

#### Instrumentos

As variáveis ocupacionais foram obtidas através de dados oficiais do serviço administrativo do local de trabalho dos participantes. Foi possível obter as seguintes informações: patente, tempo de serviço e função durante o serviço. Outras variáveis como cidade de trabalho, sexo e idade foram obtidas através do formulário eletrônico.

As Variáveis antropométricas, como Massa Corporal e Estatura, foram usadas posteriormente para cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), com a classificação conforme os critérios da Organização Mundial de Saúde (2000). Estas medidas foram obtidas por meio da autorreferência de medidas, os participantes responderam as seguintes perguntas: “Qual seu Peso?” e “Qual sua Altura?”.

Para a análise da variável qualidade de vida (QV) foi adotado o instrumento internacional de

avaliação de qualidade de vida proposto pela OMS, o World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL-bref). Neste estudo foi utilizada a versão reduzida deste instrumento, que contém 26 questões, sendo que as duas primeiras questões estão relacionadas à qualidade de vida de forma geral e as demais questões avaliam aspectos da qualidade de vida, divididos em quatro domínios: Físico, Relações Sociais, Psicológico e Meio Ambiente.

Para a análise das duas primeiras questões, foi feito uma dicotomização, sendo que os que marcaram os itens 1, 2 e 3 foram considerados como possuindo “percepção ruim” da satisfação com a qualidade de vida e saúde e os que marcaram os itens 4 e 5 considerados como “percepção boa”.

Para a variável “saúde mental” foi utilizada a versão brasileira, validada por (Batistelli Vignola & Tucci, 2014) Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (EADS-21), proposta inicialmente por (Lovibond & Lovibond, 1995), que contém um total de 21 questões, em escala Likert de quatro pontos, sendo dividida em três subescalas, cada um com sete questões que avaliam características inerentes a ansiedade, depressão e estresse. Para análise, também foi utilizado uma dicotomização quanto a classificação da ausência ou presença de distúrbios, para este estudo foi a amostra classificada em “sintomático” (normal e leve) e “assintomático” (moderado, severo e muito severo).

A variável nível de atividade física (NAF) também foi adicionada a esta segunda etapa, para isto, foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão curta, neste também foi realizado uma dicotomização do resultado, conforme quadro 1, o instrumento de coleta internacional foi validado no Brasil por (Matsudo et al., 2001).

#### Procedimentos

O procedimento de coleta ocorreu em quatro dias: no primeiro dia foi realizado no início do serviço, no segundo dia (24 horas) de serviço foi efetuado a segunda coleta, no terceiro dia, equivalente ao primeiro dia de folga e no quarto dia representando o dia de folga pré-serviço. No primeiro momento, os policiais que foram

recrutados, recebiam no dia em que iriam cumprir sua escala de trabalho um Pedômetro (marca OMRON modelo HJA-310), as coletas foram realizadas sempre em dias de domingo, segunda e terça para que não houvesse interferência da prática de atividades físicas por conta do final de semana nos dias de folga em que o policial estaria utilizando o aparelho.

Os participantes foram orientados a utilizarem o aparelho junto ao corpo, fixado na altura da cintura, durante o período de quatro dias, o aparelho só poderia ser retirado para banho ou para dormir, e contaram com suporte diário durante todo o procedimento. Para este estudo foi considerado que o primeiro dia de coleta, o dia de serviço, por se tratar de uma companhia que realiza prioritariamente serviço de patrulhamento ostensivo em veículos, considerado o “dia menos ativo”, o segundo dia de coleta e primeiro dia de folga, o “dia folga menos ativo”, o terceiro dia como o “dia de folga real” no qual o policial deveria praticar mais atividade física e o último dia, como dia prévio ao próximo dia de serviço, um dia intermediário entre o primeiro e o segundo dia de folga, quanto ao nível de atividade física conforme figura 1.



Figura 1. Exemplificação da etapa que se refere ao uso do Pedômetro.

Na segunda etapa, após o quarto dia de uso do pedômetro, os aparelhos foram recolhidos e os participantes foram orientados a responder, em um computador ou por meio eletrônico que dispusesse, um conjunto de questionários no Google Forms com o objetivo de mensurar variáveis Demográficas, Ocupacionais, Antropométricas, Qualidade de Vida, Saúde Mental e Nível de Atividade Física. Durante a aplicação destes instrumentos, os avaliados tiveram total suporte necessário para o correto preenchimento de acordo com figura 2.



Figura 2. Ilustração da etapa que diz respeito a resolução do questionário no Google Forms.

### Análise estatística

Os resultados foram inicialmente calculados respeitando a orientação de cada instrumento utilizado. Em seguida, os dados foram tabulados no software Excel® 2013 para análise posterior no software SPSS® versão 25.0. As variáveis categóricas foram classificadas de acordo com a frequência de respostas. Já as variáveis contínuas foram dispostas de acordo com média e desvio padrão.

Para análise da normalidade dos dados foi utilizado o teste Kolmogorov-Smirnov. Para as variáveis que respeitaram o padrão paramétrico, foi utilizado o teste ANOVA para Medidas Repetidas. Para verificar se houve diferença entre os domínios do questionário de QV foi utilizado o teste ANOVA One Way. Já para as análises de correlação entre as variáveis, foi utilizado o teste de Correlação de Spearman, devido aos demais dados seguirem análise não paramétrica. Foi adotado o nível de significância de  $(p < 0,05)$ .

### RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por 30 policiais do sexo masculino, que atenderam os critérios de inclusão e cumpriram todas as etapas da pesquisa. Na tabela 1, é possível ver a caracterização da amostra quanto aos critérios demográficos, ocupacionais, antropométricos, nível de atividade física e de saúde mental. A amostra composta por adultos jovens, com média de idade próxima aos 35 anos, e tempo de serviço com média de 10 anos.

A caracterização das medidas antropométricas dos sujeitos dispostas na tabela 1 revela que cerca de 67% da amostra foi classificada como acima do peso ou obeso. Já na avaliação do nível de atividade física, a maioria dos policiais foram classificados como sujeitos ativos, que engloba as categorias ativo e muito ativo da classificação do IPAQ. Na avaliação da saúde mental mensurada pelo EADS-21, o maior percentual classificatório é de policiais sem sintomas das três desordens

psicológicas. Em termos gerais, os policiais responderam mais questões que atendiam a características referentes ao escore do estresse, com média de 9,07 pontos.

A Tabela 2 e 3 refere-se à qualidade de vida dos policiais e o NAF mensurado pelo pedômetro. Observou-se que 76,67% da amostra se auto classificam de maneira positiva quanto a sua qualidade de vida e 70% se diz satisfeito com sua saúde. Quanto aos domínios de QV, o domínio de Meio Ambiente foi menor significativa do que os domínios de Relações Sociais e Físico. Quanto ao NAF, no primeiro dia de coleta, que corresponde ao dia de serviço do policial, a quantidade de passos fora significativamente menor que os demais dias, que correspondem aos dias de folga ( $p < 0,003$ ). Não houve diferença significativa entre os dias de folga ( $p > 0,05$ ).

A tabela 4 representa os resultados para a identificação da diferença entre os domínios de QV. A Respeito das correlações entre o nível de atividade física e a saúde mental e qualidade de vida, não houve correlação entre o IPAQ e as demais variáveis. No entanto, foi observado que a quantidade de passos no dia 1 correlacionou-se positivamente com a variável estresse ( $R = 0,524$ ;  $p < 0,05$ ) (Figura 3 A). Além disso, a quantidade de passos no dia 2 (primeiro dia de folga) correlacionou-se positivamente com os domínios físico ( $R = 0,411$ ;  $p < 0,05$ ) (Figura 3 B) e meio ambiente ( $R = 0,511$ ;  $p < 0,05$ ) (Figura 2 C).

Tabela 1.

Caracterização demográfica, ocupacional, antropométrica, nível de atividade física e saúde mental em Policiais Militares ( $n = 30$ )

Variável	n (%)	$\bar{x} \pm s$
<b>Caracterização</b>		
Idade (anos)	...	34,37±6,15
Tempo de serviço (meses)	...	126,2±91,32
<b>Cidade de Trabalho</b>		
Areia Branca	8 (26,67)	...
Campo do Brito	7 (23,33)	...
Macambira	7 (23,33)	...
São Domingos	8 (26,67)	...
<b>Patente</b>		
Soldado	15 (50)	...
Cabo	11 (36,67)	...
Sargento	4 (13,33)	...
<b>Função</b>		
Motorista	15 (50)	...
Patrulheiro	15 (50)	...
<b>Antropometria</b>		
Estatura (m)	...	1.74±0,05
Massa (Kg)	...	80.56±10,82
Índice de Massa Corporal (Kg/m <sup>2</sup> )	...	26,62±3,33
Eutrófico	10 (33,33)	...
Acima do peso	15 (50)	...
Obeso	5 (16,67)	...
<b>Nível de Atividade Física</b>		
Ativo	21 (70)	...
Inativo	9 (30)	...
<b>Estresse</b>		
Assintomático	28 (93,33)	...
Sintomático	2 (6,67)	...
<b>Ansiedade</b>		
Assintomático	26 (86,67)	...
Sintomático	4 (13,33)	...
<b>Depressão</b>		
Assintomático	27 (90)	...
Sintomático	3 (10)	...

Nota: n, amostra, DP= desvio padrão.

Tabela 2.

Frequência de respostas de questões gerais de QV, valores de média e desvio padrão dos domínios de QV e do número de passos mensurados por meio da utilização do pedômetro no dia do trabalho (Dia 1) e nos dias de folga (Dia 2, Dia 3 e Dia 4).

Percepção de Qualidade de Vida	Resposta	n (%)		
Avaliação da qualidade de vida	0 – Boa	10 (33,33)		
	1 – Ruim	20 (66,67)		
Satisfação com a saúde	0 – Satisfeito	9 (30)		
	1 – Insatisfeito	21 (70)		
Percepção de QV	Social	Físico	Psicológico	Meio Ambiente
Domínio	76,11±13,62*	71,67±14,38*	70±14,53	60,94±15,33

\*Diferença significativa quando comparado ao domínio do Meio Ambiente # Diferença Significativa quando comparado aos outros dias de coleta.

Tabela 3

Valores de média e desvio padrão do número de passos mensurados por meio da utilização do pedômetro no dia do trabalho (Dia 1) e nos dias de folga (Dia 2, Dia 3 e Dia 4).

Nível de Atividade Física	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Passos	3397,40±1547,67 #	6266,43±4045,40	6866,47±3379,48	5279,87±2968,90

Nota: ± = Desvio padrão

Tabela 4

*Análise por meio da ANOVA OneWay para os domínios da percepção de qualidade de vida em policiais militares*

	Soma dos Quadrados	GL	Quadrado Principal	F	P
Entre Grupos	3655,192	3	1218,397	5,814	0,001
Inter Grupos	24309,350	116	209,563		
Total	27964,542	119			

Nota: GL= Grau de liberdade; p= valor de significância.

Tabela 5

*Análise por meio da Anova Multivariada para a variável de NAF*

Fonte	Soma dos Quadrados	GL	Quadrado Principal	F	P
Interceptação	3567625275	1	3567625275	266,828	< 0,001
Erro	387744116	29	13370486,76		

Nota: GL= Grau de liberdade; p= valor de significância.

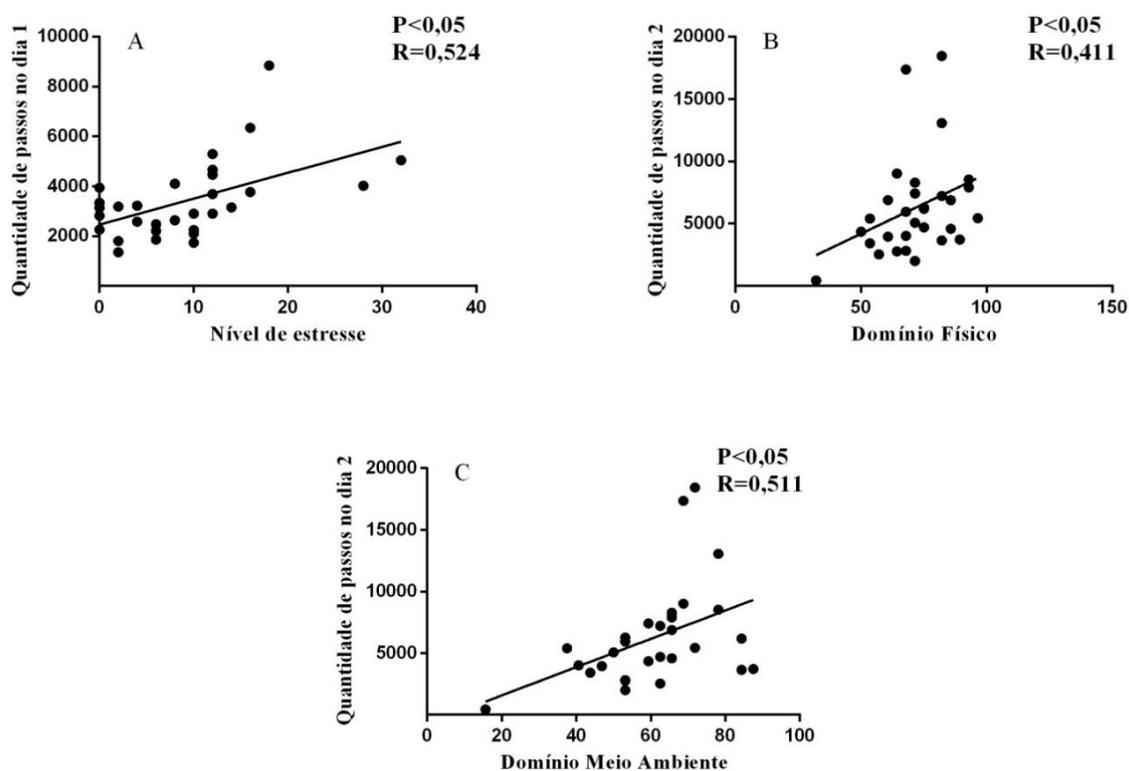


Figura 3. A=A Correlação entre a quantidade de passos dada no trabalho e o nível de estresse ( $R=0,524$ ;  $p<0,05$ ). B= Correlação entre a quantidade de passos dada no primeiro dia de folga e o domínio saúde física, do WHOQOL-bref ( $R=0,411$ ;  $p<0,05$ ). C= Correlação entre a quantidade de passos dada no primeiro dia de folga e o domínio meio ambiente do WHOQOL-bref ( $R=0,511$ ;  $p<0,05$ ).

## DISCUSSÃO

O principal achado deste estudo foi que, os policiais militares das cidades investigadas apresentam uma boa percepção de qualidade de vida e de saúde, um bom estado de saúde mental, além de bons níveis de atividade física, sendo o dia de serviço considerado com menor NAF e o segundo dia de folga com o maior NAF, apesar da alta prevalência de policiais com NAF elevado, maioria da amostra encontra-se com excesso de peso o que pode se constituir um risco para a

saúde. Ocorreram poucas correlações entre atividade física e as demais variáveis, dentre elas, a correlação do NAF com a pontuação de estresse no dia de serviço e a correlação do NAF com os domínios Físico e Meio Ambiente no primeiro dia de folga.

O perfil antropométrico revela que a maioria dos policiais estão em uma faixa de IMC acima do recomendado pela OMS (WHO, 2000). De modo que os policiais avaliados, foram classificados com excesso de peso e obesidade. Estes dados são

semelhantes a estudos que pesquisam o perfil antropométrico de policiais militares e encontraram resultados semelhantes, com alta prevalência de policiais classificados em excesso de peso e obesidade (Benevides, 2019; Donadussi et al., 2009; Filho et al., 2012). Em outro estudo, Santos et al. (2017) compararam grupos de policiais de distintos tipos de policiamento, constatando que apesar de não haver diferenças significativas entre os grupos, houve alta prevalência de excesso de peso em todos eles. Diversos fatores influenciam a alta prevalência de excesso de peso nesta população, segundo (Benevides, 2019), relacionaram a prevalência de excesso de peso com os maus hábitos alimentares durante a jornada de trabalho de policiais da cidade de Fortaleza/CE.

Um estudo feito por Lima e colaboradores, ao avaliarem policias da cidade de Russas/CE, além da baixa prevalência de policiais que se encontrava com IMC normal, encontrou um alto percentual de risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Lima et al., 2016). Nesse mesmo contexto, (Jesus et al., 2014), ao avaliarem policiais de Feira de Santana/BA acharam alta prevalência de obesidade abdominal, indicando um alto risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas. Em outro estudo, ao avaliar fichas médicas de policiais, constatou um alto índice de prevalência de afastamento de policiais militares por doenças cardiovasculares, estes afastamentos podem estar associados com a prevalência de excesso de peso e da inatividade física nesta população (Godoi, 2012).

Na avaliação da qualidade de vida dos policiais militares de Sergipe, constatou-se que apesar das condições adversas provocadas pelo serviço policial, os policiais avaliados consideram de forma positiva a qualidade de vida e a satisfação com a sua saúde. Possivelmente esta situação tenha acontecido pelo fato de que os policiais apresentam dificuldade na percepção dos riscos e fatores estressantes da profissão (Pelegri, 2018.). Filho e colaboradores, afirmam também, ao avaliar policiais de Santa Catarina, que possivelmente a satisfação com a saúde se deve a reflexos causados pela baixa percepção de sentimentos negativos, dor e dependência (Filho

et al., 2015). Outros estudos, como o de Silva et al. (2012) que avaliaram policiais de Santa Catarina e o de (Brasil & Lourenção, 2017) que avaliaram policiais de São Paulo/SP, também encontraram que os policiais apresentavam boa percepção geral de qualidade de vida.

Quanto às facetas que caracterizam a percepção de qualidade de vida, o domínio Meio Ambiente foi diferente significativamente dos domínios de Relações Sociais e do Domínio Físico. A faceta que apresentou melhor média foi o domínio das relações sociais e a pior média foi obtida pelo domínio do Meio Ambiente. De acordo com Fleck e colaboradores (Fleck et al., 2000), o domínio de relações sociais refere-se a percepção do indivíduo quanto suas relações pessoais e familiares, o apoio social recebido e a vida sexual, por outro lado, o domínio do meio ambiente refere-se a questões que avaliam a percepção do indivíduo quanto a segurança física, moradia, cuidados de saúde, disponibilidade de informações, lazer e ambiente físico.

De acordo com (Minayo et al., 2008), a categoria de policiais apresenta uma grande insatisfação com os recursos financeiros e com a carga horária excessiva, o que leva a necessidade de os policiais possuírem uma dupla jornada de trabalho, necessitando supressão das atividades de lazer. Outro ponto importante relatado pela autora é o risco de serem conhecidos na rua pela população geral, que faz com que os policiais abdicuem de muitas atividades realizadas comumente pelos demais cidadãos. Estes dados são corroborados por (Ferreira et al., 2011) que ao avaliarem policiais de Recife/PE constataram que a maioria possui jornada dupla, convivendo com uma carga horária de trabalho extensa, relata, também que cerca de quatro de cada dez policiais não possuíam sequer um dia de folga na semana.

O resultado encontrado na pesquisa de (Silva et al., 2012), assemelham-se a este estudo, encontrando a maior pontuação no domínio relação social e a menor no domínio de meio ambiente, neste estudo também foi constatado a relação positiva entre o lazer e a qualidade de vida de policiais. De acordo com (Filho et al., 2015) a qualidade de vida dos policiais está ligada diretamente a fatores de cunho sociais e

psicológicos, onde o convívio familiar e apoio social dos amigos são aspectos fundamentais para a qualidade de vida desta categoria profissional.

Ocorreram correlações positivas entre o número de passos do primeiro dia de folga e os domínios do Meio Ambiente e Físico. Os policiais que são mais ativos no seu primeiro dia de folga se apresentam com melhores indicativos nos domínios do meio ambiente e Físico. As atividades de lazer estão inseridas dentro do Domínio do Meio Ambiente, esta relação positiva entre este domínio e a atividade física, possivelmente pode ter ocorrido pelo maior engajamento de atividades física de lazer no primeiro dia de folga, esta relação foi encontrada no estudo de (Silva et al., 2012), encontraram um efeito positivo da presença de atividades físicas de lazer na qualidade de vida dos policiais.

Quanto ao domínio físico aqueles policiais mais ativos no primeiro dia de folga, podem ser considerados com melhores indicadores físicos de saúde, segundo (Fleck et al., 2000), este domínio refere-se ao nível de independência, quanto a mobilidade e a dependência de fármacos, dor, fadiga, qualidade de sono, capacidade de trabalho. Ser mais ativo no primeiro dia de folga pode indicar um fator importante para a capacidade de trabalho dos policiais. (Ferreira & Dutra, 2017) constataram a prevalência de policiais sedentários, com baixa qualidade de sono e com percepção negativa da saúde, revelando também que pouco mais da metade da amostra se encontrava com boas capacidades de trabalho, estes dados corroboram com os achados Priscilliano (2014), que verificou a relação positiva entre a saúde física e aptidão física com a capacidade de trabalho de policiais.

Outro aspecto avaliado neste estudo foi a saúde mental dos policiais, o risco inerente à profissão, exige uma constante avaliação não só física, mas também psicológica. Os resultados apontam que de maneira geral os policiais apresentam bons níveis de saúde mental, poucos indivíduos foram classificados como sintomático para as três desordens, sendo que, as maiores frequências de respostas foram atribuídas ao escore de estresse, revelado pela maior média.

Estes resultados vão de encontro ao estudo de (Dantas et al., 2010), apesar de utilizar um

instrumento diferente para mensurar o estresse, constataram que quase metade da amostra de policiais apresentavam alguma sintomatologia de estresse, a compreensão deste quadro fica em evidência ao avaliar o nível de risco a integridade física e mental que a população enfrenta, o risco de morte de policiais militares é mais elevado que outros órgãos de segurança pública, afirma (Calazans, 2010; Minayo et al., 2008). Segundo de Liz et al. (2014), o tipo de trabalho policial, nível de atividade física, a presença de um evento traumático e a qualidade do sono são fatores que podem influenciar o nível de estresse percebido em policiais.

Apesar dos baixos valores encontrados de estresse, esta variável correlacionou-se positivamente com o número de passos de serviço. Os policiais que deram mais passos no dia de serviço, mais ativos, possivelmente tiveram mais demandas de serviço, apresentaram maior escore de estresse. Este resultado reforça as especificidades do serviço, a constante presença com a criminalidade, risco de integridade de sua vida, diminuição da qualidade de sono, apresentam-se como fatores determinantes que fazem desta uma das profissões mais estressantes (Souza et al., 2012).

Fatores sociodemográficos podem justificar a ausência de sintomas de alterações mentais, a maioria dos estudos é realizada em grandes centros urbanos que apresentam dinâmica diferente das cidades estudadas, as quatro cidades juntas apresentam uma população estimada de 54.707 habitantes segundo dados obtidos pelo ("Brasil | Cidades e Estados | IBGE.). (Pinto et al., 2013.) ao investigarem saúde mental de Policiais de Cíveis de Rio de Janeiro, mostram que os policiais civis que atuam no interior apresentam as menores taxas de prevalência de sofrimento psíquico, os autores afirmam que atuar no interior pode ser um fator de proteção para este sofrimento, estas cidades são menos povoadas e com menor importância socioeconômica, apresentam menores índices de violência.

Este estudo mostrou uma elevada predominância de policiais com bons níveis de atividade física, de acordo com o que estabelece o IPAQ. Por outro lado, através dos dados obtidos

pela frequência diária de passadas, é possível perceber que a maioria dos policiais não atingiu a meta de 10000 passos diários preconizado por (Tudor-Locke et al., 2008). Esta contradição pode ter ocorrido pela limitação do questionário de NAF, que pode ter superestimado a amostra.

Alguns estudos como o (Ferreira et al., 2011; Soares et al., 2019) relataram a predominância de policiais inativos e com comportamento sedentário, isso pode se justificar por diversos motivos, dentre eles a falta de programas de incentivo a prática de exercício físico, a saúde do policial apresenta pouca visibilidade quanto as demais demandas organizacionais das corporações militares, afirma (Ferreira et al., 2011). Minayo et al. (2008) evidenciam na sua pesquisa que os policiais relatam que não existe um planejamento para o preparo físico, além disso, os policiais que trabalham em serviço operacional destacam a falta de tempo pelo excesso de carga horária.

Os resultados encontrados neste estudo não podem ser generalizados, pois, estes dados refletem a característica local destes policiais, que podem se assemelhar a populações com características sociodemográficas idênticas. As principais limitações deste estudo referem-se à quantidade amostral e a subjetividade dos instrumentos. O reduzido número amostral não permite gerar conclusões mais abrangentes, os questionários podem superestimar a amostra diminuindo a validade dos instrumentos.

Possivelmente a ausência de valores negativos quanto à saúde mental pode ser justificada pelas condições de trabalho que são diferenciadas quando se compara o policiamento de cidades de menor porte com as de maior porte, mas também pelo instrumento utilizado para aferição que pode não ser o mais indicado para policiais. Para o NAF, instrumentos como o pedômetro podem ser mais eficazes para entender o comportamento do NAF, é necessário novas pesquisas com instrumentos que busquem avaliar a capacidade de trabalho bem como os níveis de saúde e QV dos policiais.

Estudos como este, apesar das limitações, revelam a características das amostras, bem como fatores determinantes para os níveis de saúde e QV, podem servir como base para programas de

planejamento de atividade física, saúde mental, reeducação alimentar, que auxiliem nas condições de saúde e de trabalho do policial, melhorando sua qualidade de vida e satisfação pessoal e profissional.

### CONCLUSÃO

Conclui-se que, os policiais avaliados se declaram com boas percepções de saúde e de qualidade de vida, são em sua maioria ativos, porém, com prevalência de excesso de peso. Foi apresentado bons níveis de saúde mental, possivelmente pelas condições do trabalho de policiamento de cidade de menor porte. Quanto ao nível de atividade física, percebeu-se uma relação positiva do dia de serviço com a variável estresse, em conformidade com as condições estressoras do serviço.

Também foram percebidas as relações positivas do nível de atividade do primeiro dia de folga com os domínios Físico e do Meio Ambiente, ressaltando a importância da prática de atividades físicas de lazer para a melhora da qualidade de vida. Dessa forma, faz-se necessário a criação de programas que busquem incentivar uma vida ativa para o policial, não só para a melhora dos níveis gerais de saúde e qualidade de vida, mas também que atuem para a melhora da capacidade de trabalho dos policiais.

---

#### Agradecimentos:

Agradecemos a Polícia Militar do Estado de Sergipe pela disposição em autorizar o estudo.

---



---

#### Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

---



---

#### Financiamento:

Nada a declarar

---

### REFERÊNCIAS

- Barbosa, A. B., Mendes, A. L. de R. F., Santos, G. C. M. dos, Cavalcante, A. C. M., Silva, F. R. da, & Dantas, D. S. G. (2018). Perfil antropométrico e alimentar de policiais militares. *Motricidade*, 14(1), 96–102.
- Barreto, C. R., Lins-Kusterer, L., & Carvalho, F. M. (2019). Work ability of military police officers. *Revista De Saude Publica*, 53, 79.

- <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001014>
- Brasil | Cidades e Estados | IBGE. Retrieved November 15, 2020, from <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados>
- Brasil, V. P., & Lourenção, L. G. (2017). Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo. *Arquivos de Ciências da Saúde*, 24(1), 81–85. <https://doi.org/10.17696/2318-3691.24.1.2017.511>
- Costa, M., Júnior, H. A., Oliveira, J., & Maia, E. (2007). [Stress: Diagnosis of military police personnel in a Brazilian city]. *Revista Panamericana De Salud Publica = Pan American Journal of Public Health*, 21(4), 217–222. <https://doi.org/10.1590/s1020-49892007000300004>
- Dantas, M. A., Brito, D. V. C., Rodrigues, P. B., & Maciente, T. S. (2010). Avaliação de estresse em policiais militares. *Psicologia: teoria e prática*, 12(3), 66–77.
- de Liz, C. M., Cirimbelli da Silva, L., Arab, C., da Silveira Viana, M., Brandt, R., Itibere Cunha Vasconcellos, D., & Andrade, A. (2014). Características ocupacionais y sociodemográficas relacionada con la percepción del estrés en policías militares. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 43(4), 467–480.
- Donadussi, C., Oliveira, A. F., Fatel, E. C. de S., Dichi, J. B., & Dichi, I. (2009). Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares. *Revista de Nutrição*, 22(6), 847–855. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600006>
- Ferreira, D. K. da S., Bonfim, C., & Augusto, L. G. da S. (2011). Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(8), 3403–3412. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000900007>
- Ferreira, M. O., & Dutra, F. C. M. S. E. (2017). Avaliação dos fatores psicossociais, saúde mental e capacidade para o trabalho em policiais militares de Uberaba/MG1. *Psicologia: Saúde Mental & Segurança Pública*, 3(6), Article 6. <https://revista.policiamilitar.mg.gov.br/periodicos/index.php/psicologia/article/view/98>
- Filho, M. J. de S., Noce, F., Andrade, A. G. P. de, Calixto, R. de M., Albuquerque, M. R., & Costa, V. T. (2015). Avaliação da qualidade de vida de policiais militares por meio do instrumento WHOQOL-bref. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 23(4), 159–169. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v23i4.5551>
- Filho, M. L. M., Aidar, F. J., Klain, I. P., Venturine, G. R., Silva, A. C., Rodrigues, B. M., & Matos, D. G. de. (2012). Avaliação do condicionamento físico de Policiais Militares da 146ª Companhia Especial de Polícia Militar. *RBPfEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 6(35), Article 35. <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/448>
- Fleck, M. P., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida «WHOQOL-bref». *Revista de Saúde Pública*, 34(2), 178–183. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>
- Godoi, F. P. (2012). *Programa de saúde e qualidade de vida: Desafio da tonelada*. V Congresso CONSAD de Gestão Pública, Centro de Convenções Ulysses Guimarães, Brasília.
- Jesus, G. M. de, Mota, N. M., & Jesus, É. F. A. de. (2014). Risco cardiovascular em policiais militares de uma cidade de grande porte do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(3), 692–699. <https://doi.org/10.1590/2179-325520143630017>
- Júnior, R. S., & Júnior, C. A. (2016). Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do estado de alagoas. *Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - SERGIPE*, 3(2), 217–238.
- Lima, A. D., Lustosa, R. P., Daniele, T. M. da C., Uchôa, F. N. M., Foschetti, D. A., Santos, A. T. dos, Uchôa, N. M., & Santos, R. L. dos. (2016). A associação do índice de massa corpórea com a relação cintura/quadril no comprometimento da saúde de policiais militares no Estado do Ceará. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 10(59), 330–339.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (ipaq): Estupor de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 6(2), 5–18. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>
- Minayo, M. C. de S., Assis, S. G. de, & Oliveira, R. V. C. de. (2011). Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(4), 2199–2209. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000400019>
- Minayo, M. C. de S., Souza, E. R. de, & Constantino, P. (2008). *Missão prevenir e proteger: Condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro*. Editora FIOCRUZ. <http://books.scielo.org/id/y28rt>
- Pelegri, A., Cardoso, T. E., Claumann, G. S., Pinto, A. de A., & Felden, E. P. G. (2018). Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. *Cadernos Brasileiros de Terapia*

- Ocupacional, 26(2), 423–430.  
<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1160>
- Pinto, L. W., Figueiredo, A. E. B., & Souza, E. R. de. (2013). Sofrimento psíquico em policiais civis do Estado do Rio de Janeiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(3), 633–644.  
<https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000300009>
- Rossi, A. M., Perrewe, P. L., & Sauter, S. L. (2008). *Stress e qualidade de vida no trabalho: Perspectivas atuais da saúde ocupacional*. Atlas.
- Silva, R., Schlichting, A. M., Schlichting, J. P., Gutierrez Filho, P. J., Adami, F., & Silva, A. (2012). Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina—Brasil. *Motricidade*, 8(3), 81–89.  
[https://doi.org/10.6063/motricidade.8\(3\).1159](https://doi.org/10.6063/motricidade.8(3).1159)
- Soares, D. S., Melo, C. C. de, Soares, J. L. da S. S., & Noce, F. (2019). Influence of physical activity on military police officers' burnout. *Journal of Physical Education*, 30(e3059).  
<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3059>
- Souza, E. R. de, Minayo, M. C. de S., Silva, J. G. e, & Pires, T. de O. (2012). Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 28(7), 1297–1311.  
<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012000700008>
- Tudor-Locke, C., Hatano, Y., Pangrazi, R. P., & Kang, M. (2008). Revisiting «how many steps are enough?» *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(7 Suppl), S537-543.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31817c7133>
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104–109.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>



Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.