



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR BARROS ARAÚJO



MAURA ISABEL DE LIMA LUZ

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS
MILITARES DO ESTADO DO PIAUÍ**

PICOS-PIAUÍ
2025

MAURA ISABEL DE LIMA LUZ

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS
MILITARES DO ESTADO DO PIAUÍ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus* Professor Barros Araújo, como requisito final para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Orientador: Dr. Glauber Castelo Branco Silva
Coorientador: Me. Ariel Custódio de Oliveira
II

- L979n Luz, Maura Isabel de Lima.
Nível de atividade física e qualidade de vida de policiais militares do estado do Piauí / Maura Isabel de Lima Luz. - 2025.
47 f.
- Monografia (graduação) – Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Curso de Licenciatura Plena em Educação Física, *Campus* Professor Barros Araújo, Picos - PI, 2025.
“Orientador: Prof. Dr. Glauber Castelo Branco Silva.” “Coorientador: Prof. Me. Ariel Custódio de Oliveira II.”
1. Qualidade de Vida – Policiais Militares. 2. Nível de Atividade Física – Policiais Militares. I. Título.
- CDD: 796.07

MAURA ISABEL DE LIMA LUZ

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DO PIAUÍ

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, Campus Professor Barros Araújo, como requisito final para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Aprovado em: ____/____/____

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Glauber Castelo Branco Silva – Orientador / Presidente
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Prof. Me. Edênia Raquel Barros – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Prof. Esp. Francisco Edenisvaldo da Costa – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus filhos Maysa Mell e Petrus, minha força e razão pela qual sigo na busca de constante evolução, amo vocês!

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, a Ele toda honra e toda glória, por me conceder a oportunidade de concluir esse curso, por me fazer acreditar na minha capacidade e não me limitar a crenças de que existe idade ou tempo para se realizar sonhos, obrigado por mais um dos vários sonhos realizados Deus e por me conceder a capacidade de me tornar resiliente diante das dificuldades apresentadas e enfrentadas durante todo o processo.

Agradeço aos meus pais por ter dado o melhor para gente com toda dedicação, nas condições que tinham e podiam, para nos tornarmos grandes homens e mulheres.

Agradeço aos meus irmãos Mauro, Maura e Maiky por serem os meus exemplos, por me incentivarem, por torcerem e vibrarem junto comigo, por me fazerem acreditar que posso e que sou gigante, sem vocês na minha vida nada disso teria sentido, amo vocês!

Agradeço ao meu Comandante do Canil, Sargento Atan por não medir esforços sempre que precisei da sua ajuda quando estava de serviço que coincidia com alguma aula que eu não poderia faltar, não só me apoiou nessa árdua jornada como se fez presente e me incentivou, obrigado Sargento, você tem um coração enorme, tens minha admiração e respeito!

Agradeço aos professores: orientador Dr. Glauber Castelo Branco Silva pelos ensinamentos e amizade ao longo desses anos; ao meu coorientador Me. Ariel Custódio de Oliveira II por toda dedicação e suporte, por aguentar meus importunos por uma justa causa (rsrsrs...) e por não desistir de mim mesmo quando podia, agradeço ao membro examinador Especialista Francisco Edenisvaldo da Costa, por tornar o aprendizado mais leve, durante esses anos com sua forma divertida de ensinar, agradeço ao Professor Dr. Giordano Márcio Gatinho Bonuzzi que não faz mais parte do corpo da UESPI, mas não poderia deixar de ser lembrado, pois contribuiu muito com os seus ensinamentos e na primeira fase do meu TCC, guardo cada palavra de incentivo professor, obrigado por ter feito parte da minha história acadêmica. À membro examinadora Me Edênia Raquel Barros, que esteve sempre comigo desde o início da minha caminhada, me incentivando, segurando minha mão, Edênia, sua força é a minha força, você foi o meu exemplo para suportar todo o processo diante de tantos obstáculos, obrigado por cada palavra de incentivo e apoio, você foi um anjo na minha jornada! Obrigado também à professora Renata Lemos, jamais poderia esquecer de você que foi essencial na minha história levarei o aprendizado de cada um, todos tiveram a sua devida importância!

Agradeço ao meu primeiro grupo: Milena, Débora, Mariana e Nycolle, vocês que fizeram parte do início da minha jornada, mas que pelo acaso do destino nos separamos durante a caminhada, porém nunca me deixaram para trás, obrigado por nossa amizade, amo vocês! Ao

meu segundo grupo: Vanessa, Gislaine e Fabiana, por terem me acolhido quando retornei ao curso, vocês foram essenciais na minha jornada, obrigado por fazer parte da minha história e por fim e não menos importante, ao meu terceiro grupo, minha panelinha: Tales, Letícia, Pablo e Carol obrigado por tornarem a minha jornada mais leve, pelos risos, desabafos e momentos de perrengue que só fortaleceu a nossa amizade, obrigado por cada momento dividido e por me puxarem para o nosso grupinho, eu precisava não só conhecer, mas estar com vocês, nossos momentos jamais serão esquecidos, amo nosso grupinho!

Aos participantes da pesquisa que dedicaram seu tempo e colaboraram com esse estudo.

RESUMO

O impacto na qualidade de vida (QV) sofrido pelo policial militar ao longo de sua carreira pode ser preocupante, devido a rotina desafiadora e, por vezes, exaustiva dos profissionais de segurança pública, pois os policiais militares são expostos à altas cargas de estresse rotineiramente, longas jornadas de trabalho e o risco de morte eminente, o que pode afetar vários aspectos da vida do indivíduo, como bem-estar físico, psicológico e social. Ultimamente, tem-se observado a atividade física como opção de tratamento não medicamentoso para várias populações, o que pode acarretar um impacto na QV e bem-estar do indivíduo. Assim, um adequado nível de atividade física (NAF) pode ser salutar para a QV dos profissionais da segurança pública. Diante disto, este estudo teve como objetivo investigar o NAF e a QV dos policiais militares (PM) do estado do Piauí. A amostra do estudo foi composta por 156 policiais militares piauienses (idade: $37,2 \pm 8,9$ anos; tempo de serviço: $11,8 \pm 10,2$ anos), sendo 132 homens e 24 mulheres. A coleta de dados foi realizada de forma remota (on-line) partindo-se de uma lista de contatos da PM. Utilizou-se questionário sociodemográfico, questionário para o NAF (IPAQ) e QV (WHOQOL-Bref), os quais foram inseridos na plataforma *Google Forms* e os envios do *link* por e-mail e posteriormente contatos pelo aplicativo de mensagens *WhatsApp*. Estatística descritiva com frequência absoluta (f) e relativa (%), média, desvio padrão e intervalo de confiança (IC 95%) foi adotada. Uma correlação de *Pearson* foi empregada para quantificar a relação entre NAF e QV. O nível de significância do estudo foi de $p < 0,05$ e todas as análises foram conduzidas no software SPSS 25.0. Os resultados mostraram as características sociodemográficas dos policiais militares, onde 59% dos policiais militares foram classificados como fisicamente ‘ativos’ ou ‘muito ativos’. Com relação aos domínios da QV, a amostra apresentou boas pontuações no domínio físico ($76,4 \pm 11,9$ pontos), domínio psicológico ($76,9 \pm 9,4$ pontos), domínio relações sociais ($77,3 \pm 10,9$ pontos), domínio meio ambiente ($67,9 \pm 9,1$ pontos) e na QV geral ($73,9 \pm 8,4$ pontos). As análises apontaram haver uma correlação positiva entre o NAF e os domínios físico ($r = 0,266$; $p < 0,001$), psicológico ($r = 0,188$; $p = 0,019$) e com a QV geral ($r = 0,237$; $p = 0,003$), mas não para os domínios relações sociais e ambiente. Concluiu-se que há uma correlação positiva entre o NAF e os domínios físico, psicológico e QV geral, indicando que quanto maior o NAF do policial militar piauiense, melhor sua QV geral. Assim, demonstra-se a importância da prática regular de atividades físicas na melhora de aspectos da QV, destacando a necessidade de intervenções para promover estilos de vida mais ativos e saudáveis nessa população.

Palavras-chave: Exercício físico; Qualidade de vida; Policial; Militar.

ABSTRACT

The impact on the quality of life (QL) suffered by military police officers throughout their career can be worrying, due to the challenging and, at times, exhausting routine of public security professionals, as military police officers are routinely exposed to high stress loads. long working hours and the risk of imminent death, which can affect several aspects of an individual's life, such as physical, psychological and social well-being. Lately, physical activity has been observed as a non-drug treatment option for several populations, which can have an impact on the individual's QoL and well-being. Thus, an adequate level of physical activity (PAL) can be beneficial for the QoL of public security professionals. Given this, this study aims to investigate the NAF and the QoL of military police officers in the state of Piauí. The study sample consisted of 156 military police officers from Piauí (age: 37.2 ± 8.9 years; length of service: 11.8 ± 10.2 years), 132 men and 24 women. Data collection was carried out remotely (online) using a list of PM contacts. A sociodemographic questionnaire, questionnaire for the NAF (IPAQ) and QV (WHOQOL-Bref) were used, which were inserted into the Google Forms platform and the link was sent by email and subsequently contacted via the WhatsApp messaging application. Descriptive statistics with absolute (f) and relative frequency (%), mean, standard deviation and confidence interval (95% CI) were adopted. A Pearson correlation was used to quantify the relationship between PAL and QoL. The study's significance level was $p < 0.05$ and all analyzes were conducted using SPSS 25.0 software. The results showed the sociodemographic characteristics of military police officers, where 59% of military police officers were classified as physically 'active' or 'very active'. Regarding the QOL domains, the sample presented good scores in the physical domain (76.4 ± 11.9 points), psychological domain (76.9 ± 9.4 points), social relationships domain (77.3 ± 10.9 points), environmental domain (67.9 ± 9.1 points) and general QoL (73.9 ± 8.4 points). The analyzes showed that there was a positive correlation between PAL and the physical ($r = 0.266$; $p < 0.001$), psychological ($r = 0.188$; $p = 0.019$) and general QoL ($r = 0.237$; $p = 0.003$) domains, but not for the social relations and environment domains. It was concluded that there is a positive correlation between PAL and the physical, psychological and general QL domains, indicating that the higher the PAL of Piauí military police officers, the better their general QL. Thus, the importance of regular physical activity in improving aspects of QoL is demonstrated, highlighting the need for interventions to promote more active and healthy lifestyles in this population.

Keywords: Physical exercise; Quality of life; Police; Military

SUMÁRIO

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 9 |
| 2 OBJETIVOS..... | 11 |
| 2.1 Objetivo geral..... | 11 |
| 2.2 Objetivos específicos | 11 |
| 2.3 Hipótese..... | 11 |
| 3 REVISÃO DE LITERATURA..... | 12 |
| 3.1 Qualidade de vida..... | 12 |
| 3.2 Atividade Física..... | 14 |
| 3.2.1 História e importância na atividade policial..... | 14 |
| 3.3 A Atividade Policial: estresse, saúde mental, os benefícios do exercício físico e a melhora da qualidade de vida..... | 16 |
| 4 MATERIAIS E MÉTODOS..... | 21 |
| 4.1 Características do Estudo..... | 21 |
| 4.2 Características da amostra..... | 21 |
| 4.3 Aspectos Éticos..... | 22 |
| 4.4 Coleta de Dados..... | 22 |
| 4.5 Análise de Dados..... | 23 |
| 5 RESULTADOS | 23 |
| 6 DISCUSSÃO..... | 27 |
| 7 CONCLUSÃO..... | 29 |
| REFERÊNCIAS..... | 30 |
| ANEXOS..... | 33 |
| APÊNDICES..... | 40 |

1 INTRODUÇÃO

O impacto na qualidade de vida (QV) sofrido pelo policial militar ao longo de sua carreira é preocupante, quando se considera a rotina desafiadora e, por vezes, exaustiva dos profissionais de segurança pública, devido à longa exposição de altas cargas de estresse rotineiramente, pode afetar vários aspectos da vida do indivíduo, como bem-estar físico, psicológico e social, pois a classe relata longas jornadas de trabalho e o risco de morte em um possível combate.

Especula-se um grande desgaste físico e emocional na rotina militar, devido à alta carga de responsabilidade por estarem na linha de frente do confronto, somado, por vezes, ao sentimento de não-valorização profissional por parte do estado, em especial o Piauí, que ocupa uma das primeiras posições no ranking de remunerações mais baixa do país, segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2022) divulgado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), e também por parte da sociedade em geral, o qual ocorre inversão de valores.

De acordo com Tavares *et al.* (2021, p. 1932), ainda são poucos os estudos realizados no Brasil e no mundo sobre resiliência em policiais, o que deixa uma lacuna na produção de conhecimento no que diz respeito a alterações psíquicas e sua relação com a QV nessa categoria. Porém, hiposteniza-se que a falta de reciprocidade no trabalho, caracterizado pela relação “alto custo/baixo ganho” – ou seja, a frustração com as recompensas após esforços apropriados – aumenta o risco de transtornos relacionados ao estresse. Mesmo que cada indivíduo reaja de maneira individual, assim alguns apresentando alta resiliência, há grande probabilidade de frustração com a profissão a longo prazo. Ainda, de acordo com Tavares *et al.* (2021), a classe policial militar se torna um coletivo vulnerável de trabalhadores que sente o impacto negativo da atividade laboral na saúde e na QV, sendo agravado ainda mais com a enorme responsabilidade de zelar pela segurança da população, com o risco eminente de morte, em contraponto ao aumento da criminalidade.

Um exemplo do “alto custo/baixo ganho” que se pode citar é a diminuição dos investimentos na segurança pública no estado do Piauí, que de acordo com o anuário de 2023 (parte 3 p. 232-253), não houve reajuste salarial nos últimos anos. Este desnível entre a alta demanda dos profissionais associados às baixas recompensas, podem ser fatores de risco para o desenvolvimento do estresse psicossocial e prejuízos à QV, uma vez que os mesmos tem que buscar trabalho extra para complementar sua renda, além de outras demandas, como a social/familiar.

A partir disso, tem-se observado nos últimos anos a atividade física como opção de tratamento não medicamentoso para várias populações, como combate ao estresse e melhoria da saúde, o que acarreta no desenvolvimento da QV e bem-estar.

A atividade física é salutar para a QV dos profissionais da segurança pública. De acordo com Rezende (2022, p.119), os soldados precisam estar fisicamente ativos para ingressarem na instituição sendo avaliados pelo Teste de Atividade Física (TAF), porém deixado de lado, após alguns anos exercendo a profissão. Alguns profissionais relaxam nos cuidados com a forma física e saúde e começam a adquirir hábitos de comportamento sedentário, destacando que em diversas regiões, a exemplo do estado do Piauí, não existe uma estratégia de incentivo ao aumento do nível de atividade física (NAF), para combater a falta de orientação, impactos negativos do avanço da tecnologia, efeitos do policiamento motorizado e também jornadas muito longas de trabalhos, resultando em possível baixa de motivação para realizarem atividades físicas.

Nesta perspectiva, o estudo se justifica em razão da vivência prática ao qual a autora desta pesquisa possui enquanto policial militar e adepta à prática da atividade física como percepção da melhoria da QV por meio do aumento do NAF, sendo o exercício físico uma ferramenta interessante para o controle do estresse proporcionado pela atividade laboral rotineira da carreira policial. Deste modo surgiu a necessidade de investigar o NAF e QV dos policiais militares do estado do Piauí e adicionalmente identificar possíveis correlações entre o NAF e domínios da QV dos mesmos.

Ao reconhecer os desafios únicos enfrentados por essa população, este estudo visou contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da atividade física, QV e bem-estar ocupacional das forças policiais militares.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Investigar o Nível de Atividade Física e a Qualidade de Vida dos policiais militares do estado do Piauí.

2.2 Objetivos específicos

- Avaliar o nível de atividade física dos policiais militares por meio do IPAQ;
- Identificar os escores dos diferentes domínios da QV dos policiais militares, como domínio físico, psicológico, relações sociais e ambiente, meio do instrumento WHOQOL-bref.
- Analisar possíveis correlações entre o NAF e os diferentes domínios da QV dos policiais militares do estado do Piauí.

2.3 Hipótese

Os policiais militares do estado do Piauí apresentam baixo NAF e baixos escores de QV.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Qualidade de Vida

A QV abrange aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais do bem estar humano, podendo incluir nesse contexto a saúde física, mental, social, condições econômicas, segurança, ambiente físico e satisfação geral com a vida, que podem impactar positivamente ou negativamente. Além das dimensões gerais, a QV dos policiais militares abrange considerações específicas relacionada à saúde física e mental, estresse ocupacional e equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

No trabalho policial alguns dos fatores que podem impactar de forma negativa a qualidade de vida, de acordo com Araujo *et al.* (2020 p. 14), são os baixos salários que obrigam o indivíduo a ocupar o tempo livre em outras atividades profissionais e também a falta de segurança pessoal e familiar. De acordo com o anuário de 2023 (parte 3 p. 232-253), a polícia militar do Piauí é uma das polícias mais mal pagas do país, a mesma não faz reajuste salarial há anos.

Dentro dessa perspectiva o policial usa o tempo que teria para descansar, fazer atividade física, ou algum lazer com a família, para complementar a renda com alguma atividade extra, se sobrecarregando ainda mais. Bonfanti (2009 p. 14 e 15) relata que a atividade extra utilizada por policiais pode acarretar diversas implicações na qualidade de vida desses profissionais como:

- **Cansaço e Estresse:** afetando a saúde física e mental;
- **Uso de Medicamentos:** Alguns policiais podem precisar recorrer ao uso de medicamentos para se manterem acordados devido à sobrecarga de trabalho
- **Pouco Tempo para Convívio Familiar e Lazer:** A necessidade de cumprir horas extras pode reduzir o tempo disponível para atividades familiares e de lazer, impactando as relações pessoais e o bem-estar dos policiais.
- **Falta de Atividades Físicas:** O desgaste físico decorrente do excesso de trabalho pode limitar a prática de atividades físicas pelos policiais militares, prejudicando sua saúde e condicionamento físico.

- **Prejuízo na Prestação de Serviço à Sociedade:** O cansaço e estresse causados pelo trabalho extra, podem comprometer a capacidade dos policiais de desempenhar eficazmente suas funções, afetando a qualidade do serviço prestado à sociedade.

Dos Santos Calheiros *et al.* (2013 p. 61 e 66) dizem que os desafios que influenciam diretamente na qualidade de vida dos policiais militares incluem:

- **Estresse:** O ambiente de trabalho dos policiais militares e a exposição constante a situações de alto risco podem levar a altos níveis de estresse, o que pode impactar sua saúde emocional e bem-estar geral;
- **Relação hierarquizada rígida:** A estrutura hierárquica nas forças policiais pode criar um ambiente de trabalho tenso e desafiador, o que pode afetar a qualidade de vida dos policiais;
- **Perigo constante de morte:** A exposição a situações de perigo e a possibilidade de confrontos violentos podem causar um impacto significativo na saúde mental e emocional dos policiais;
- **Uso de álcool e outras drogas:** O uso de álcool e outras drogas entre os policiais militares pode ser uma forma de lidar com o estresse e os desafios do trabalho, mas também pode ter consequências negativas para sua saúde e bem-estar;
- **Privação de sono:** Devido aos turnos de trabalho irregulares e a natureza 24/7 da profissão, os policiais frequentemente sofrem de privação de sono, o que pode afetar negativamente sua saúde física e mental.

Ainda sobre a carência de sono, de acordo com Miranda *et al.* (2020 p. 340) podem provocar alguns riscos em curto prazo, como: cansaço e sonolência diurna, irritabilidade, alterações de humor, perda da memória de fatos recentes, criatividade comprometida, redução da capacidade de planejar e executar, lentidão do raciocínio, desatenção e dificuldade de concentração, e em longo prazo: vigor físico e tônus muscular diminuído, envelhecimento precoce, comprometimento do sistema imunológico, tendência a desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e gastrointestinais e perda da memória. Holmback *et al.* (2002) ainda diz que a alteração do ritmo circadiano pode influenciar no equilíbrio nutricional do corpo, como o controle da massa corporal.

Em relação à segurança, Costa *et al.* (2020 p. 2) afirma que a função dos policiais se estende em constante estado de alerta, além do serviço, já que mesmo na folga seu estilo de vida está centrado no trabalho, em que mesmo na sua folga tem o dever de intervir em prol da

defesa da sociedade, podendo dessa forma o constante alerta, ser um fator de risco à saúde dos mesmos de modo que a qualidade e o estilo de vida, além das condições de saúde possam ser afetados negativamente.

De acordo com Silveira *et al.* (2017 p. 66), a associação entre altos níveis de estresse emocional relacionados à profissão e a baixa qualidade de vida dos policiais brasileiros evidencia uma clara relação entre o estresse no ambiente de trabalho e o bem-estar desses profissionais. Ainda nesse estudo foi identificado que a prática habitual de exercícios físicos pode ser um elemento que favorece o equilíbrio emocional dos policiais, embora não tenha sido diretamente correlacionada a todos os aspectos da qualidade de vida, indicando que a atividade física pode influenciar positivamente diferentes dimensões do bem-estar Silveira *et al.*, (2017 p. 69).

3.2 Atividade Física

3.2.1 História e importância na atividade policial

De acordo com Oliveira *et al.* (2011 p. 126), a atividade física (AF) sempre esteve presente na rotina da humanidade e se desenvolvia de acordo com o estilo e necessidades da época, estando assim presente por toda a vida, desde os primórdios, se consolidando, estacionando no decorrer dos tempos antigos e finalmente se estruturando na Idade Contemporânea. Sendo propagada através de seus conceitos na atualidade, e conduzida para o futuro de acordo com as novas condições de vida e ambiente.

O reconhecimento científico da importância da prática da atividade física regular na saúde do indivíduo, a conscientização do grande valor da atividade física como estratégia de prevenção de doenças e promoção da saúde são temas que a cada dia vem ganhando mais espaços, exigindo discussões aprofundadas. Vale salientar que em 1946 existiam apenas 12 citações, na literatura médica, que usavam a palavra exercício. Em 1994, esse número saltou para 2.068. A conscientização dos benefícios da atividade física por parte da população também vem aumentando a cada dia, gerando angústia e ansiedade em pessoas que ainda não aderiram à prática, ou seja, que nada tem feito pelo seu físico e consequentemente pela sua saúde (OLIVEIRA *et al.* 2011 p. 127).

Lourenço *et al.* (2017 p. 2) conceitua a AF como um desempenho motor complexo e multidimensional em que toda a ação motora é produzida pelo corpo através do acionamento dos músculos esqueléticos que resulta em aumento substancial do gasto energético acima do metabolismo de repouso.

Nessa perspectiva, as intervenções comportamentais têm um papel muito importante na saúde do indivíduo, a prática regular de AF tem efeito equivalente a inúmeros medicamentos de controle da pressão arterial, bem como nos níveis tanto do colesterol total quanto da Lipoproteína de Baixa Densidade, De Oliveira *et al.* (2020 p. 13140). Dado que ele associa a outros estudos, que evidencia que quando há aumento de força, há diminuição da mortalidade em hipertensos com mais de 40 anos. Para os policiais militares o Treinamento Resistido (TR) pode ser um fator de proteção, levando em consideração as noites mal dormidas e a má alimentação do policial associados a outros fatores que otimizam no desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT).

Cavalcante *et al.* (2021 p. 3 e 7) diz que a prática de AF pode influenciar positivamente a qualidade do sono e que em estudos anteriores têm demonstrado que a AF regular está associada a uma melhor qualidade do sono. Nesse estudo ele percebeu que durante a pandemia, a prática de AF poderia ser um fator importante para manter a qualidade do sono, mesmo diante das restrições de distanciamento social. Podendo a AF regular reduzir os níveis de estresse e ansiedade, promover o relaxamento muscular e contribuir para a regulação dos ritmos circadianos, o que pode resultar em um sono mais reparador e de melhor qualidade. Além disso, a prática de exercícios físicos pode aumentar a sensação de bem-estar geral, o que também pode ter impacto positivo na qualidade do sono. Portanto, essas práticas podem contribuir para melhorar a qualidade do sono e promover a saúde física e mental.

Nesse sentido infere-se que, sem essa prática regular da AF, os sistemas funcionais entram em desuso e o aparelho locomotor e demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de AF entram em um processo de egressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos (Oliveira *et al.*, 2011).

Tudo isso pode trazer consequências avassaladoras para a saúde mental, causando vários problemas como: diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar, e da sociabilidade, resultando no aumento da ansiedade, estresse, depressão e de acordo com estudos mais recentes, até prejuízo à cognição.

É sabido que na polícia militar um dos critérios para entrar na corporação é o Teste de Aptidão Física (TAF), que é de caráter eliminatório/classificatório, onde o candidato tem que se mostrar apto para concorrer a vaga na corporação, já que de acordo com o serviço é importante e necessário que o(a) policial tenha a capacidade física que lhe será exigida em vários momentos do serviço. Ainda de acordo com Bucar (2021 p. 5, 38 e 39) o TAF é utilizado

nas Polícias Militares do Brasil como uma ferramenta para avaliar a condição física dos policiais militares, tanto no momento do ingresso na carreira quanto ao longo de sua atuação profissional, como critério para promoções e participação em cursos de carreira, o TAF tem como objetivo garantir que os policiais estejam em boas condições físicas para desempenhar suas funções com eficiência e segurança, contribuindo para a promoção da saúde, prevenção de lesões e melhoria do desempenho no cumprimento das atividades policiais.

Em um estudo conduzido com candidatos à polícia em Massachusetts, nos Estados Unidos, revelou que o desempenho físico durante os testes de aptidão física no início do programa de formação foi um indicador significativo de sucesso no curso. Este curso exigia habilidades além do desempenho físico, como destacado por Korre *et al.* (2019).

As atividades policiais, em especial a PMPI, estão distribuídos entre os seguintes setores, de acordo com o seu site: ostensivo, administrativo e operacional.

Em um estudo realizado por Ferraz (2020) com policiais militares do patrulhamento ostensivo e policiais de grupos especializados, mostrou que os policiais do patrulhamento ostensivo apresentaram um risco à saúde maior devido ao comportamento sedentário, em comparação com os policiais especializados, ambos os grupos de policiais militares passam a maior parte do tempo na posição sentada, observou ainda que as variáveis dos policiais do patrulhamento ostensivo demonstram indicadores mais prejudiciais à saúde do que as dos especializados em relação ao comportamento sedentário. Nesse estudo não foi incluído os policiais do setor administrativo.

Para os policiais militares, cujas funções frequentemente exigem alto nível de condicionamento físico e resistência, a AF desempenha um papel vital na manutenção de sua saúde e desempenho no trabalho, além de estar associada a uma série de benefícios para a saúde física e mental, incluindo a redução do risco de doenças crônicas, melhoria da função cognitiva, regulação do humor e redução do estresse.

Ainda de acordo com Ferraz (2020), a atividade ocupacional dos policiais militares, que muitas vezes realizam patrulhamento sentados em veículos ou dentro de quartéis, apresenta condições ambientais que podem desencadear o processo de inatividades físicas, essa inatividade pode impactar no desempenho das funções policiais, uma vez que a adoção do sedentarismo pode ser prejudicial à saúde desses profissionais. AF regular e bons níveis de aptidão física podem controlar ou prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas.

3.3 A Atividade Policial: estresse, saúde mental, os benefícios do exercício físico e a melhora da qualidade de vida.

Conforme preconizado na Constituição Federal de 1988, a Polícia Militar desempenha um papel essencial na preservação da ordem pública e na garantia da segurança dos cidadãos, como expresso nos parágrafos 5º e 6º do artigo 144 (Brasil, 1988). A instituição, subordinada aos governadores dos estados, é responsável por realizar o policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública, atuando de forma preventiva e repressiva, em conformidade com os princípios da legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência, conforme estabelecido no caput do mesmo artigo. Além disso, a Polícia Militar exerce suas funções em estreita colaboração com as demais instituições de segurança pública, visando assegurar a paz social e o respeito aos direitos fundamentais dos cidadãos.

Nesse sentido a Polícia Militar é ainda uma instituição fundamental para a segurança pública no Brasil, desempenhando um papel crucial na manutenção da ordem e na proteção da sociedade. O estado do Piauí, no contexto da segurança pública, apresenta particularidades que merecem atenção e análise mais aprofundada nesse estudo.

De acordo com o site da PMPI, a polícia do estado conta com um efetivo de 6 mil profissionais lotados em 26 batalhões e 8 companhias independentes em Teresina e em municípios do interior do Estado e trabalha em 3 níveis de policiamento, sendo eles: comunitário, ostensivo e especializado, distribuídos entre os setores: convencional, administrativo, Centro de Operações Policiais Militares (COPOM), Canil, Batalhão de Operações Aéreas (BOPAER), Batalhão Especializado de Policiamento do Interior (BEPI), Batalhão de Operações Especiais (BOPE), Força Tática, Rondas Ostensivas com Apoio de Motocicletas (ROCAM), Cavalaria, entre outros, abrangendo diferentes turnos de trabalho; escalas diversificadas; rígido cumprimento da hierarquia e disciplina, além das atribuições específicas de cada setor.

De acordo com, Júlia Flores-Pereira, Maria Terea e Leivas, Júlia. (2023 p. 18), os profissionais da segurança pública são motivados no início de suas carreiras por diversos fatores, tais como o senso de dever e responsabilidade para com a sociedade, a busca pela preservação da ordem pública e da integridade das pessoas e do patrimônio, a vontade de combater o crime e a impunidade, a identificação com as atividades desempenhadas, a estabilidade no emprego, os benefícios internos oferecidos, a influência familiar, entre outros. Além disso, a sensação de servir ao interesse público e a importância do bem jurídico segurança pública também são fatores motivacionais para esses profissionais, sendo nessa perspectiva a

apreciação das contribuições individuais dos trabalhadores e o reconhecimento do trabalho realizado fundamentais para promover um ambiente laboral saudável e motivador.

Castro e Merlo (2011 p. 475) diz que a ausência de reconhecimento pode acarretar sentimentos de desvalorização e desmotivação, impactando negativamente na saúde mental dos profissionais colaboradores da segurança pública. Segundo o estudo realizado por Araújo *et al.* (2020 p. 114), após alguns anos de serviço, a frustração no trabalho dos profissionais da segurança pública pode ser atribuída a diversos fatores, como o alto nível de estresse decorrente do ambiente de trabalho, os riscos à integridade física, a carga horária extensa, os baixos salários e condições de trabalho inadequadas, a falta de reconhecimento e apoio, entre outros aspectos. Esses elementos podem contribuir para a insatisfação e desmotivação desses profissionais.

O Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2023 fornece dados e informações relevantes sobre a situação da Polícia Militar no país, destacando questões como vitimização, letalidade e saúde mental. Houve um total de 85 suicídios de policiais militares, sendo no Piauí 3 suicídios, o que mostra um desafio significativo em relação à saúde mental, evidenciando a necessidade de políticas eficazes de prevenção e suporte psicológico dentro das corporações policiais. Esses números alarmantes ressaltam a importância de se priorizar a saúde mental dos agentes de segurança pública, a fim de garantir seu bem-estar e desempenho adequado no exercício de suas funções.

Este fator pode ser atribuído à natureza desafiadora e muitas vezes perigosa do trabalho policial, bem como à pressão social e às demandas institucionais. Além disso, a exposição constante à violência e ao sofrimento humano pode ter um impacto significativo na saúde mental dos policiais, exigindo estratégias eficazes de suporte e intervenção. Essa atividade policial se insere num ambiente que apresenta uma complexidade significativa, exigindo dos profissionais que atuam nesse contexto um esforço constante para enfrentar tanto o crime quanto a impunidade, além disso de acordo com Futino *et al.* (2020 p. 2) esses profissionais enfrentam desafios intrínsecos à sua atividade laboral, como elevados níveis de estresse ocupacional, constante exposição a riscos, percepção de desvalorização profissional, estigma de truculência e potenciais abusos de poder no desempenho de suas funções. Esses elementos complexos do ambiente de trabalho podem ter um impacto significativo na saúde mental e no bem-estar dos policiais.

De acordo com Dela Coleta *et al.* (2008 p. 60) estudos sobre vitimização e crimes indicam que a violência é vista como algo inerente à sociedade contemporânea. É lógico supor que, à medida que a população enfrenta níveis crescentes de violência em sua vida diária, as operações policiais também estarão mais sujeitas a ela. Além disso, o simples reconhecimento

de um aumento na violência pode intensificar a resposta a eventos estressantes. O Piauí registrou uma taxa de 1.231 homicídios por 100 mil habitantes, e uma taxa de 1.442 roubos por 100 mil habitantes no ano de 2022, FBSP (2023). Esses números colocam o estado em destaque no panorama nacional, evidenciando desafios significativos em termos de criminalidade e violência, o que ocasiona um grande alerta do policial tanto em serviço como em suas horas de folga.

Coleta *et al.* (2008 p. 60) faz uma comparação com alguns estudos mostrando que, quando se trata de questões de saúde, algumas pesquisas indicam que os policiais apresentam índices mais elevados de doenças cardíacas, úlceras, suicídios e divórcios em comparação com a população em geral, embora, pelo menos no caso das taxas de suicídio, esse não seja um resultado consistente. Ela mostra ainda que alguns estudos revelam que os policiais têm taxas de doenças e acidentes até oito vezes maiores do que os funcionários públicos, e que alguns estudos afirmam que os policiais representam um dos grupos profissionais com maior incidência de suicídios. Foi observado ainda que há um aumento no consumo de álcool, o qual está correlacionado com a exposição a situações e eventos estressantes. Além disso, observa-se uma prevalência maior de transtornos de ansiedade e depressão entre os policiais em comparação com outros grupos profissionais além do mais observou-se ainda que essa profissão registrou taxas mais elevadas de problemas familiares e divórcios do que outras.

Diante de todos esses resultados a prática de atividades físicas pode ser uma alternativa que pode ajudar na melhoria da qualidade de vida desses agentes, beneficiando não apenas o fortalecimento do corpo, mas também pode servir como uma estratégia de enfrentamento do estresse ocupacional e de promoção do bem-estar psicológico dos policiais.

Fátima Xavier *et al.* (2020) em seu estudo mostrou que os praticantes de atividade física apresentaram menores níveis de estresse em comparação aos sedentários. Dos participantes que praticavam exercícios físicos, 75,8% não possuíam estresse, enquanto no grupo de sedentários, apenas 42% não apresentavam estresse. Além disso, os sedentários tinham uma maior tendência a desenvolver estresse, com 46,4% enquadrados na fase de resistência, em comparação com os praticantes de atividade física, onde apenas 22,7% estavam nessa fase. A prática regular de atividade física tem sido associada a mudanças relevantes nos estados psicológicos de humor, gerando bem-estar psicológico e aumentando a resistência diante do estresse. Nesse sentido a relevância da prática regular de exercícios físicos para o bem-estar físico e mental dos policiais, não apenas contribui para a melhoria da aptidão física e do condicionamento cardiovascular, mas também atua como uma estratégia eficaz na redução do estresse e na promoção da saúde mental, melhorando assim sua qualidade de vida.

Há uma ligação significativa entre a qualidade de vida e o envolvimento em atividades físicas. Comparado aos indivíduos sedentários, aqueles que praticam regularmente exercícios demonstraram melhor qualidade de vida. Consequentemente, indivíduos que mantêm uma rotina de atividades físicas tendem a valorizar mais a saúde como um todo, enquanto aqueles que não praticam exercícios tendem a reduzir suas expectativas e qualidade de vida relacionadas à saúde (Fátima Xavier *et al.*, 2020).

Portanto, integrar a atividade física como parte das rotinas de treinamento e suporte para os policiais não apenas pode contribuir para sua saúde física e mental, mas também pode melhorar sua eficácia no cumprimento de suas funções e no enfrentamento das demandas da profissão. Esta abordagem holística reconhece a importância do cuidado com o corpo e a mente dos profissionais da segurança pública, promovendo assim um ambiente de trabalho mais saudável e resiliente.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Caracterização do estudo e da amostra

Esta investigação caracteriza-se como um estudo quantitativo e descritivo, de corte transversal, desenvolvido no estado do Piauí. A pesquisa descritiva é um estudo do status, sendo amplamente utilizada tanto na educação como nas ciências comportamentais e seu valor tem como base a premissa de que a descrição objetiva e completa pode resolver problemas e melhorar práticas (Thomas; Nelson; Silverman, 2012).

A amostragem caracteriza-se como não-probabilística e por conveniência, sendo composta por policiais militares do estado do Piauí, com idade acima de 18 anos, e que aceitaram participar da pesquisa. Obteve-se uma amostra de 157 participantes ao todo. Os critérios de inclusão adotados foram: 1) policiais militares, de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos e; 2) Estar em atividade efetiva no quadro da Polícia Militar em municípios piauienses. O critério de exclusão adotado foi: 1) Preencher os questionários de maneira equivocada, confusa ou de forma incompleta. Após a aplicação dos critérios de exclusão, um voluntário foi removido das análises, totalizando 156 voluntários no produto final.

4.2 Coleta dos dados

O recrutamento dos voluntários foi realizado a partir de uma lista de contatos da PM com registros de e-mails e as coletas dos dados foram realizadas de forma remota (*on-line*) utilizando para elaboração dos questionários a plataforma *Google Forms* e envios do *link* de acesso ao formulário por e-mail, que foi criada uma conta especificamente para esse fim, agrupados por posto na corporação, em três tentativas. Posteriormente, foi feito o compartilhamento do *link* pelo aplicativo de comunicação *WhatsApp*. Os militares foram abordados de forma remota e após esclarecimentos sobre os objetivos da pesquisa e dos questionários, os que concordaram em participar, acessaram o *link* dos questionários com o TCLE para preenchimento. Durante o período de coleta os responsáveis pela pesquisa ficaram disponíveis para eventuais dúvidas dos policiais militares durante o preenchimento

Os dados foram coletados por meio de um questionário, contendo perguntas estruturadas sobre dados sociodemográficos, NAF e QV entre policiais militares do estado do Piauí. Todos

os protocolos e ferramentas que foram aplicadas no estudo foram amplamente utilizados para estudos científicos. Os participantes foram previamente informados sobre os procedimentos a serem adotados na pesquisa. O questionário sociodemográfico contou com perguntas relacionadas à idade, escolaridade, entre outras questões com a finalidade de caracterizar a amostra pesquisada.

Para avaliar o NAF, foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão curta. Este o instrumento de coleta internacional foi validado no Brasil por (Matsudo *et al.*, 2001). Para avaliar a QV, foi utilizado o questionário de QV WHOQOL-bref, que possui 26 questões, sendo que 24 questões representam cada uma das 24 facetas citadas em capítulos anteriores do presente estudo, divididas em quatro domínios (físico, social, psicológico e meio ambiente) e duas questões gerais que avaliam aspectos específicos da vida do indivíduo. Assim, no WHOQOL-bref, cada faceta é avaliada por apenas uma questão, onde cada uma possui escores de 1 a 5, em escala tipo *Likert*, transformados numa escala linear que varia de 0 a 100 (0 = QV menos favorável e 100 = QV mais favorável) (Cruz *et al.*, 2011; Pilger *et al.*, 2017). O instrumento apresentou consistência interna adequada, validade discriminante, validade de critério, validade concorrente e confiabilidade teste-reteste (Fleck *et al.*, 2000).

4.3 Aspectos éticos

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Piauí (UESPI) para apreciação. Os procedimentos adotados nesta pesquisa estão de acordo com critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, respeitando todos os princípios éticos que regulamentam a pesquisa em seres humanos, assim como os princípios fundamentais de autonomia, beneficência, não maleficência, justiça e equidade. Todos os dados analisados nesse estudo são confidenciais, com acesso restrito aos pesquisadores responsáveis pelo estudo e ao próprio indivíduo, que tem autoridade de retirar seus dados dos bancos de armazenamento a qualquer momento. Os voluntários do estudo tiveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A), em acordo com a Resolução 466/12, disponível no link do formulário.

4.4 Análise de dados

Os dados foram apresentados através de estatística descritiva com procedimentos de frequência absoluta (f) e relativa (%), média, desvio padrão e intervalo de confiança (IC 95%). Utilizou-se testes paramétricos para as análises Hair *et al.*, (2019). A correlação de *Pearson* foi empregada para quantificar a relação entre NAF e QV. O nível de significância do estudo foi de $p < 0,05$ e todas as análises foram conduzidas no *software* SPSS 25.0.

5 RESULTADOS

A amostra foi composta por 156 policiais militares do estado do Piauí, de ambos os sexos e ativos na sua atividade laboral. Na Tabela 1, observa-se as características sociodemográficas da amostra.

Tabela 1. Dados sociodemográficos da amostra (n = 156).

| | Média ± DP | IC 95% |
|-----------------------------------------|-------------|------------|
| Idade (anos) | 37,2 ± 8,9 | 35,8; 38,6 |
| Tempo de serviço | 11,8 ± 10,2 | 10,2; 13,4 |
| | f | % |
| Sexo | | |
| Feminino | 24 | 15,4 |
| Masculino | 132 | 84,6 |
| Escolaridade | | |
| Ensino Fundamental | 2 | 1,3 |
| Ensino Médio | 33 | 21,2 |
| Ensino Superior | 121 | 77,6 |
| Posto | | |
| Soldado | 42 | 26,9 |
| Cabo | 59 | 37,8 |
| Sargento (Terceiro, Segundo e Primeiro) | 40 | 25,6 |
| Subtenente | 4 | 2,6 |
| Tenente | 5 | 3,2 |
| Capitão | 6 | 3,8 |

Prática Atividade Física

| | | |
|----------|-----|------|
| Não | 5 | 3,2 |
| Sim | 150 | 96,2 |
| Às vezes | 1 | 0,6 |

Frequência Semanal de Treino

| | | |
|-------------------|----|------|
| Menos que 2 vezes | 20 | 12,8 |
| 2 vezes | 30 | 19,2 |
| 3 vezes | 36 | 23,1 |
| 4 vezes | 39 | 25,0 |
| 5 vezes ou mais | 31 | 19,9 |

Tempo da Sessão de Treinamento

| | | |
|----------------------|----|------|
| Menos que 30 minutos | 12 | 7,7 |
| 30 a 45 minutos | 32 | 20,5 |
| 46 a 60 minutos | 58 | 37,2 |
| 61 a 90 minutos | 45 | 28,8 |
| Mais que 90 minutos | 9 | 5,8 |

Intensidade da Sessão de Treinamento

| | | |
|----------|-----|------|
| Leve | 24 | 15,4 |
| Moderada | 107 | 68,6 |
| Vigorosa | 25 | 16,0 |

Fonte: Dados da pesquisa (2024). f: Frequência absoluta; %: Frequência relativa; DP: Desvio padrão; IC 95%: Intervalo de confiança em 95%.

Na tabela apresentada, pode-se observar que os participantes do estudo apresentam $37,2 \pm 8,9$ anos de idade e $11,8 \pm 10,2$ anos de serviço, em média. Ainda, observa-se que aproximadamente 85% da amostra é composta por indivíduos do sexo masculino e que um pouco mais de $\frac{3}{4}$ da amostra possui uma formação acadêmica de nível superior. Sobre o posto que ocupam na corporação, 64,7% dos voluntários da pesquisa são soldados ou cabos. Com relação a prática de atividade física, menos de 4% relataram não ter uma rotina de exercício, mesmo que mínima, sendo que a maioria relatou treinar três ou mais vezes na semana, com duração maior que 45 minutos por sessão e com intensidade moderada a vigorosa.

A Tabela 2 apresenta a frequência de cada classificação do NAF e as médias \pm desvio padrão dos domínios da QV e a pontuação da QV geral dos voluntários da pesquisa.

Tabela 2. Nível de atividade física (NAF) e domínios da qualidade de vida de policiais militares (n = 156).

| | f | % |
|--------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| NAF | | |
| Sedentário | 3 | 1,9 |
| Irregularmente Ativo B | 27 | 17,3 |
| Irregularmente Ativo B | 32 | 20,5 |
| Ativo | 63 | 40,4 |
| Muito Ativo | 29 | 18,6 |
| Não souberam responder adequadamente | 4 | 1,3 |
| | Média \pm DP | IC 95% |
| Qualidade de Vida | | |
| Domínio Físico | 76,4 \pm 11,9 | 74,6; 78,3 |
| Domínio Psicológico | 76,9 \pm 9,4 | 75,4; 78,4 |
| Domínio Relações Sociais | 77,3 \pm 10,9 | 75,6; 79,0 |
| Domínio Ambiente | 67,9 \pm 9,1 | 66,5; 69,4 |
| Qualidade de Vida Geral | 73,9 \pm 8,4 | 72,6; 75,2 |

Fonte: Dados da pesquisa (2024). f: Frequência absoluta; %: Frequência relativa; DP: Desvio padrão; IC 95%: Intervalo de confiança em 95%.

A maioria (59%) dos policiais militares foram classificados como fisicamente ‘ativos’ ou ‘muito ativos’, segundo suas respostas na ferramenta IPAQ. Nos domínios da QV, os escores foram entre 67,9 (domínio ambiente) a 77,3 (domínio relações sociais) pontos de um total de 100, conforme o questionário utilizado. A QV geral da amostra apresentou média de 73,9 \pm 8,4 pontos de um total de 100.

Por vez, a Tabela 3 apresenta o coeficiente de correlação entre o NAF e os escores dos domínios da QV dos militares voluntários do estudo.

Tabela 3. Coeficiente de correlação linear de *Pearson* (r) entre o nível de atividade física (NAF) e domínios de qualidade de vida dos policiais militares (n = 156).

| NAF | Qualidade de Vida |
|-----|-------------------|
|-----|-------------------|

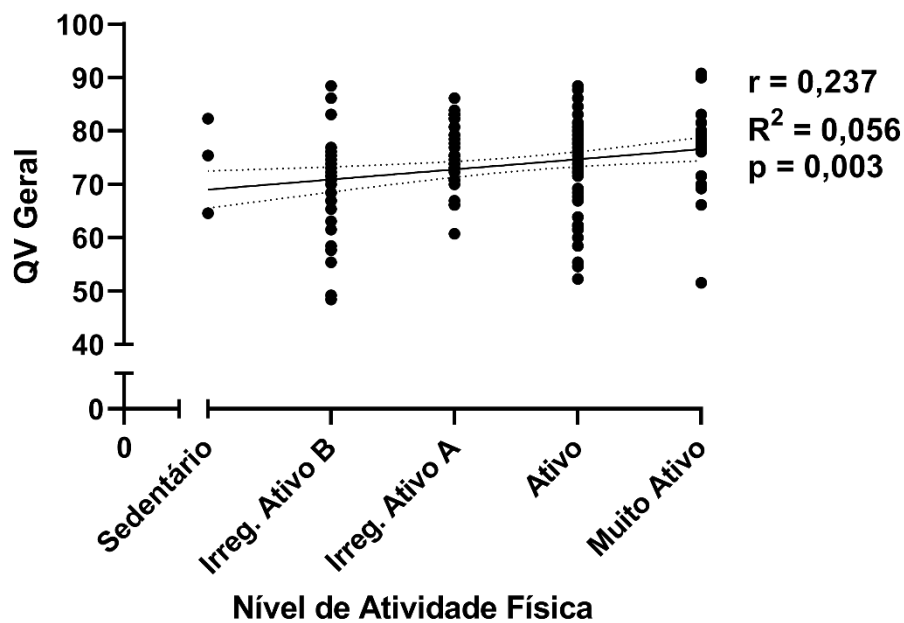
| Variáveis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------|---|---------|---------|---------|---------|
| 1. Nível de Atividade Física | - | 0,266** | 0,188* | 0,094 | 0,102 |
| 2. Domínio Físico | | - | 0,575** | 0,383** | 0,491** |
| 3. Domínio Psicológico | | | - | 0,553** | 0,595** |
| 4. Domínio Relações Sociais | | | | - | 0,551** |
| 5. Domínio Meio Ambiente | | | | | - |

Fonte: Dados da pesquisa (2024). *p < 0,05; **p < 0,01.

Os resultados apontaram correlação positiva leve estatisticamente significativa entre o NAF e os domínios físico ($r = 0,266$; $p < 0,001$) e psicológico ($r = 0,188$; $p = 0,019$), mas não para os domínios relações sociais e ambiente.

Por fim, uma análise de correlação de *Pearson* apontou uma leve correlação significativa e positiva ($r = 0,237$; $p = 0,003$) entre o NAF da amostra com o escore de QV geral dos policiais militares do estado do Piauí, conforme demonstrado na Figura 1 a seguir.

Figura 1. Coeficiente de correlação linear de *Pearson* (r) entre o nível de atividade física (NAF) e qualidade de vida (QV) geral de policiais militares ($n = 156$).



Fonte: Dados da pesquisa (2024). r : coeficiente de correlação de *Pearson*; $R^2 \times 100$: coeficiente de explicação percentual. $p < 0,05$ para resultado significativo

6 DISCUSSÃO

O objetivo da presente pesquisa foi investigar o NAF e a QV dos policiais militares piauienses. Considerando os domínios da QV, os principais achados da pesquisa apontam que houve correlação positiva significativa entre o NAF e os domínios físico e psicológico, mas não para os domínios relações sociais e ambiente. Ao considerar o escore da QV geral, observou-se que houve correlação positiva entre o NAF e a QV geral, indicando que quanto maior o NAF do policial militar, maior também seu escore de QV.

Em um estudo anterior, Neta, Fernandes Filho e Cortez (2016) avaliaram o NAF e o estado nutricional de 51 policiais militares masculinos de Floriano-PI, utilizando o questionário IPAQ e avaliações antropométricas. Os resultados indicaram que a maioria apresentava sobrepeso, risco moderado a alto de doenças coronarianas, e percentual de gordura elevado, além de 40% dos policiais da amostra foram considerados insuficientemente ativos fisicamente. Um outro estudo recente comparou o NAF e comportamento sedentário de 146 policiais militares brasileiros em patrulhamento ostensivo e especializado (Ferraz *et al.*, 2020). A pesquisa apresentou um percentual considerável (47,3%) de policiais com NAF abaixo do recomendado (insuficientemente ativos) em ambos os grupos, com policiais em patrulhamento ostensivo apresentando maior tempo sedentário e maior risco à saúde.

Semelhantemente a presente pesquisa, concluiu-se que 39,7% policiais da amostra (n = 156) estão classificados como irregularmente ativos ou sedentários. Mesmo não sendo a maioria, o percentual de policiais insuficientemente ativos nas duas pesquisas acima pode ser considerado preocupante, uma vez que a profissão exige de demandas físicas rotineiramente, em situações imprevisíveis e, inclusive, que podem ser de extremo perigo até mesmo para o próprio policial. Torna-se importante o policial estar bem condicionado fisicamente para exercer com excelência e segurança suas atividades rotineiras e diminuir os riscos quando for necessário agir em uma situação de risco, como uma perseguição ou confronto corporal, por exemplo. Tais resultados indicam a necessidade de intervenções para promover estilos de vida mais ativos e saudáveis nessa população.

Costa e colaboradores (2020) investigaram a relação entre QV, condições de saúde e estilo de vida de 237 policiais civis em Porto Alegre-RS. Os resultados indicaram que doenças crônicas, uso de medicamentos e estilo de vida não saudável se correlacionam negativamente com a QV. Porém, hábitos saudáveis, como atividade física regular e alimentação balanceada, mostraram-se associados a uma melhor QV. Destaca-se neste estudo de Costa e colaboradores

que, ao comparar os escores dos domínios de QV e QV geral dos policiais que praticavam atividade física com os que não praticavam, observou-se que houve diferença significativa nos domínios físico, psicológico, ambiente e QV geral entre os grupos, onde aqueles policiais que praticavam atividade física apresentaram maiores escores de QV nos domínios citados. Apesar do objetivo do presente estudo ser diferente do estudo supracitado, destaca-se as pontuações relativamente altas em todos os domínios e QV geral dos policiais voluntários nesta pesquisa. Considerando 100 pontos como a pontuação máxima da WHOQOL-bref, ferramenta utilizada para avaliar QV, pode-se considerar boas pontuações de QV atribuídas a amostra de policiais militares voluntários, cujo as médias nos domínios e QV geral variam entre $67,9 \pm 9,1$ e $77,3 \pm 10,9$ pontos.

Araújo e colaboradores (2020) investigaram a relação entre NAF, perfil antropométrico, QV e saúde mental em 30 policiais militares do sexo masculino de Sergipe. Os resultados indicaram que, apesar de a maioria ser fisicamente ativa e apresentar boa saúde mental e QV, houve prevalência de excesso de peso e correlações positivas entre NAF em dias de folga e aspectos da QV (domínio físico e ambiente). O presente estudo corrobora com o estudo anterior, pois observou-se que os resultados apontaram correlações positivas entre o NAF e os domínios da QV (físico e psicológico) e QV geral, ressaltando, assim, a importância da prática regular de atividades físicas a melhora de aspectos da QV.

Mesmo com a importante contribuição com a literatura científica, a presente investigação apresenta limitações. Primeiramente, não foi realizado um protocolo ou ferramenta de maior precisão para avaliar o NAF dos policiais militares, como, por exemplo pedômetros, GPS ou outros. Contudo, o questionário utilizado (IPAQ) é validado e amplamente utilizado no meio científico, além de existir uma versão brasileira, assegurando um melhor entendimento por parte dos voluntários. Outra limitação foi a dificuldade de acesso aos voluntários, pois não houve possibilidade de reuni-los em um mesmo local para aplicação do questionário, devido aos diversos municípios de lotação dos policiais, que necessitaria de várias viagens interestaduais, condição que tornaria a execução do estudo bem mais custoso e inviáveis. Para suprir tal obstáculo, foi realizado contato com os avaliados por ferramentas *online* como *e-mails* e aplicativos de mensagens instantâneas, destacando que os pesquisadores se mantiveram disponíveis para elucidar qualquer eventual dúvida durante o preenchimento dos formulários.

7 CONCLUSÃO

O presente estudo objetivou investigar o NAF e a QV dos policiais militares do estado do Piauí. Seus resultados apontaram uma correlação positiva significativa entre o NAF e os domínios físico e psicológico, mas não para os domínios relações sociais e ambiente. Sobre a QV geral, observou-se uma correlação positiva com o NAF, indicando que quanto maior o NAF do policial militar piauiense, melhor sua QV geral. A literatura ressalta a importância da prática regular de atividades físicas a melhora de aspectos da QV, corroborando com a literatura e, destacando a necessidade de intervenções para promover estilos de vida mais ativos e saudáveis nessa população. No entanto, sugere-se outras pesquisas longitudinais que investiguem outras variáveis relacionadas à saúde dos policiais militares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Felipe Mendonça; NASCIMENTO, Victor Matheus Santos do; SOARES, Nara Michelle Moura; OLIVEIRA, Davi Pereira Monte; SANTOS, Cristiane Kelly Aquino dos; FREITAS, Anderson Vieira de; ARAUJO, Raphael Henrique de Oliveira; SILVA, Roberto Jerônimo dos Santos. Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares. **Motricidade**, v. 16, n. S1, p. 113-123, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/22332>> Acesso em: 07/02/2024.

BONFANTI, Sérgio Augusto. O “bico” realizado por policiais militares da Capital gaúcha: implicações, fatores intervenientes e consequências. **Direito & Justiça**, v. 35, n. 2, 2009. Disponível em: < <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/fadir/article/view/8486> Acesso em: 10 mar. 2024.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil (1988). Brasília, DF. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao34.htm. Acesso em: março de 2024.

BUCAR, Tainá Medeiros. Teste de aptidão física: um estudo do ingresso ao final da carreira nas polícias militares do Brasil. 2021. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/30253>. Acesso em: 09/05/2024.

CASTRO, Thiele da Costa Muller; MERLO, Álvaro Roberto Crespo. Reconhecimento e saúde mental na atividade de segurança pública. **Psico**, v. 42, n. 4, p. 474-480, 2011. Disponível em: [file:///C:/Users/Isabel/Downloads/Dialnet-ReconhecimentoESaudeMentalNaAtividadeDeSegurancaPu-3945052%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Isabel/Downloads/Dialnet-ReconhecimentoESaudeMentalNaAtividadeDeSegurancaPu-3945052%20(1).pdf) Acesso em: 02/05/2024.

CAVALCANTE, Marcos Venício; SIQUEIRA, Rômmulo Celly Lima; COSTA, Raynara Correia; LIMA, Thamirys Freitas; COSTA, Tiago Maia; COSTA, Cicero Luciano Alves. Associações entre prática de atividade física e qualidade do sono no contexto pandêmico de distanciamento social. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e8610111471-e8610111471, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11471> Acesso em: 07/05/2024.

COLETA, Alessandra dos Santos Menezes Dela; COLETA, Marília Ferreira Dela. Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. **Psico-USF**, v. 13, p. 59-68, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/ZPnZFvLpPSP6zwPGq6v53XP/?lang=pt>. Acesso em: 07/05/2024.

COSTA, Francis Ghignatti da; VIEIRA, Lizandra Santos; CÓCARO, Mateus Gomes; AZZOLIN, Karina de Oliveira; PAI, Daiane Dal; TAVARES, Juliana Petri. Qualidade de vida, condições de saúde e estilo de vida de policiais civis. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 41, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rge/f/a/MVhtLQRZpFRZvN4TwPm9pxL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19/02/2024.

CALHEIROS, Danilo dos Santos; CAVALCANTE NETO, Jorge Lopes; CALHEIROS,

David dos Santos. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 3, 2013. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1647>> Acesso em: 09/05/2024.

CRUZ, L. N. et al. Quality of life in Brazil: normative values for the Whoqol-bref in a southern general population sample. *Quality of Life Research*, v. 20, n. 7, p. 1123–1129, 29 set. 2011.

DE OLIVEIRA, Hêule Nilton Santos; ALBERTO, Diovana de Sena; SILVA, Ketlen de Sena; DIAS, Marcela Fabiana Silva; MIRANDA, Wenderson do Nascimento; CCARDENAS, Anneli Mercedes Celis de; ANDRADE, Rosemary Ferreira de. Correlação entre o nível de atividade física e a existência de comorbidades em policiais militares: atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 13134-13142, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/17134> Acesso em: 07/05/2024.

FÁTIMA XAVIER, Maria de; PAIVA, Juliana Beatriz; JUAN, Juliana Oliveira San; GONSALVES, Mariane; SILVA, Marjorie Cristina Rocha da. Avaliação do estresse, estilo alimentar e qualidade de vida em praticantes de atividade física e sedentários. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol, v. 12, n. 3, p. 2, 2020. Disponível em: < [file:///C:/Users/Isabel/Downloads/546-1213-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Isabel/Downloads/546-1213-2-PB%20(1).pdf) > Acesso em: 07/05/2024.

FERRAZ, Almir De França; ANDRADE, Erinaldo Luiz De; VIANA, Michell Vetoraci; RICA, Roberta Luksevicius; BOCALINI, Danilo Sales. FIGUEIRA JUNIOR, Aylton. Nível De Atividade Física E Comportamento Sedentário De Policiais Militares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n 2, abril de 2020, páginas 117 – 121. Disponível em: < <https://search.scielo.org/?q=papel+da+atividade+f%C3%ADsica+na+sa%C3%BAde&lang=pt&count=15&from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=1&filter%5Bin%5D%5B%5D=scl&q=atividade+f%C3%ADsica+policia&lang=pt&page=1> >. Acesso em: 09/05/2024.

FLECK, M. P. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178–183, abr. 2000.

FLORES-PEREIRA, Maria Tereza; LEIVAS, Júlia Porto Alegre. Concurseiros: um estudo sobre as motivações para a escolha de carreiras policiais. 2023. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/273633>. Acesso em: 05/05/2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2023. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/07/anuario-2023.pdf>. Acesso em: 07/02/2024.

HAIR, J. F. et al. When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, v. 31, n. 1, p. 2–24, 14 jan. 2019.

HOLMBÄCK, Ulf et al. As respostas metabólicas à alimentação noturna em homens são

afetadas pelas fontes de energia da dieta. **A Revista de Nutrição**, v. 132, n. 7, pág. 1892-1899, 2002. Disponível em: [https://jn.nutrition.org/article/S0022-3166\(22\)15243-0/fulltext](https://jn.nutrition.org/article/S0022-3166(22)15243-0/fulltext) Acesso em: 10/03/2024.

KORRE, M. Loh, K. ESHLEMAN, EJ. LESSA, FS. PORTO, LG. CHRISTOPHI, CA. KALES, SN. **Recruit fitness and police academy performance**: um estudo de validação prospectivo, **Medicina Ocupacional**, Volume 69, Edição 8-9, dezembro de 2019, páginas 541– 548. Disponível em: <https://academic.oup.com/occmed/article/69/8-9/541/5551251>. Acesso em: 09/05/2024.

LOURENÇO, Bruno da Silva; PERES, Maria Angélica de Almeida; PORTO, Isaura Setenta; Rosane Mara Pontes de Oliveira; DUTRA, Virginia Faria Damásio. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. **Escola Anna Nery**, v. 21, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/zThRTQzk9PvZfBc9wYncM4J/?lang=pt> Acesso em: 08/02/2024.

MATSUDO, S. M. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MIRANDA, Ingridy Priscila Veloso; PASSOS. Marco Aurélio Ninomia. SONO: FATOR DE RISCO PARA A QUALIDADE DE VIDA DO PROFISSIONAL DE SAÚDE. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 3, n. 7, p. 336–346, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4253175. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/65>. Acesso em: 10 mar. 2024.

NETA, Eurides Soares de Araújo. Reis.; FERNANDES FILHO, José; CORTEZ, Antonio Carlos Leal. Nível de atividade física e estado nutricional de policiais militares na cidade de Floriano-PI. **Revista Kinesis**, v. 34, n. 1, p. 84-101, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Cortez/publication/321192274_NIVEL_DE_ATIVIDADE_FISICA_E_ESTADO_NUTRICIONAL_DE_POLICIAIS_MILITARES_NA_CIDADE_DE_FLORIANO-PI/links/5c757eae92851c695043a5b3/NIVEL-DE-ATIVIDADE-FISICA-E-ESTADO-NUTRICIONAL-DE-POLICIAIS-MILITARES-NA-CIDADE-DE-FLORIANO-PI.pdf Acesso em: 07/05/2024.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré; Aguiar, Rômulo Carlos de; Oliveira de Almeida, Maria Tereza; Cordeiro Eloia, Sara; Queiroz Lira, Tâmia. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf> Acesso em: 08/02/2024.

PILGER, C. et al. Spiritual well-being and quality of life of older adults in hemodialysis. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 70, n. 4, p. 689–696, ago. 2017.

POLICIA MILITAR DO PIAUÍ – APRESENTAÇÃO. (Página inicial, aba: institucional, tópico: apresentação). <https://www.pm.pi.gov.br/apresentacao.php>. Acesso em: 07/02/2024.

REZENDE, Gabrielly Aparecida Silveira. Nível de atividade física, estado nutricional e síndrome metabólica em policiais militares de Pouso Alegre-MG. **RBNE-Revista Brasileira**

de **Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 97, p. 118-134, 2022.

SILVEIRA, Wélere Gomes Barbosa. **Aptidão física, nível de atividade física e qualidade de vida de policiais militares em início de carreira**: um estudo longitudinal. 2017.

Disponível em: <http://repositorio2.unb.br/jspui/handle/10482/24569> Acesso em: 10 mar. 2024.

TAVARES, J.P., VIEIRA L. S. PAI D.D. SOUZA S.B.C. de, CECCON R.F., MACHADO W. de L. REDE DE CORRELAÇÕES ENTRE QUALIDADE DE VIDA RESILIÊNCIA E DESEQUILÍBRIO E ESFORÇO- RECOMPENSA EM POLICIAIS MILITARES. **Ciência saúde coletiva**, maio, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/p5h7LT9TMcppSCb6ghn9PWx/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 07/02/2024.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6a ed. [s.l: s.n.].

ANEXOS

ANEXO A



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -

Nome: _____
Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

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

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

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

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

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: ____ Minutos: ____

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

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

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

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

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

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não

6.. Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não

ANEXO B

Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida

The World Health Organization Quality of Life - WHOQOL-bref

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

| | | muito ruim | ruim | nem ruim nem bom | bom | muito bom |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|------------------------------------------|------------|---------------------|
| 15 | Quão bem você é capaz de se locomover? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | muito insatisfeito | Insatisfeito | nem satisfeito nem insatisfeito | satisfeito | Muito satisfeito |
| 16 | Quão satisfeito(a) você está com o seu sono? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a- dia? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 22 | Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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

| | | nunca | Algumas vezes | frequentemente | muito frequentemente | sempre |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|----------------|----------------------|--------|
| 26 | Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

APÊNDICES

APÊNDICE A – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título da Pesquisa: “Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida dos Policiais Militares do Piauí”.

CAEE Nº: após aprovação do Comitê.

Nome do(a) Pesquisador(a) responsável/orientador(a): **Maura Isabel de Lima Luz.**

Nome do(a) Pesquisador(a) orientado(a): **Ariel Custódio de Oliveira II.**

Prezado(a) prof(a), você está sendo convidado a participar desta pesquisa que tem como objetivo investigar o Nível de Atividade Física e a Qualidade de Vida dos Policiais Militares do Estado do Piauí. Estudos como este, podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da atividade física, QV e bem-estar ocupacional das forças policiais militares.

A sua participação é importante, porém, você não deve aceitar contra a sua vontade. Leia atentamente as informações abaixo e faça, se desejar, qualquer pergunta para esclarecimento.

Envolvimento na pesquisa: a pesquisa será realizada com os Policiais Militares do Piauí que se encontram na ativa. Este projeto propõe utilizar-se o questionário de QV *WHOQOL-bref*, que possui 26 questões, sendo que 24 questões representam cada uma das 24 facetas citadas em capítulos anteriores do presente estudo, divididas em quatro domínios (físico, social, psicológico e meio ambiente) e duas questões gerais que avaliam aspectos específicos da vida do indivíduo. Assim, no *WHOQOL-bref*, cada faceta é avaliada por apenas uma questão, onde cada uma possui escores de 1 a 5, em escala tipo *likert*, transformados numa escala linear que varia de 0 a 100 (0 = QV menos favorável e 100 = QV mais favorável) (CRUZ et al., 2011; PILGER et al., 2017). Em uma amostra de 300 indivíduos pesquisados em Porto Alegre, RS, o instrumento exibiu consistência interna adequada, validade discriminante, validade de critério, validade concorrente e confiabilidade teste-reteste (FLECK et al., 2000).

Riscos, desconfortos e benefícios: Não é esperada remuneração por parte dos sujeitos que participarem da pesquisa desenvolvida, já que não há ônus para este fim. Não existe cobrança por qualquer tratamento prestado e não há previsão de qualquer tipo de lesão econômica, moral, física ou psicológica para os indivíduos. É garantido o sigilo e confidencialidade aos sujeitos da pesquisa. A participação no estudo pode causar riscos de caráter psicológico e de ordem subjetiva, como desânimo, incômodo, aborrecimento e insatisfação em decorrência do preenchimento dos questionários. A fim de prevenir e/ou atenuar possíveis desconfortos, irritações ou embaraços, os questionários serão respondidos individualmente, via link enviado pela internet e sem a presença dos seus superiores. Os participantes têm total liberdade para encerrar sua participação a qualquer momento se assim o desejar, sem precisar justificar-se com o pesquisador e sem nenhum tipo de prejuízo. Caso haja algum dano decorrente da pesquisa, o sujeito possui o direito a assistência integral e imediata, de forma gratuita, pelo tempo que for necessário, e a indenização legalmente estabelecida. Caso venha a sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, terá direito a indenização. Caso haja algum tipo de despesa, devido e decorrente da participação na pesquisa, o sujeito será ressarcido.

Este estudo lhe oferece o benefício de informações importantes sobre o NAF e domínios da QV de policiais militares do estado do Piauí, pois reconhecendo os desafios únicos enfrentados por

essa população, irá contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da atividade física, QV e bem-estar ocupacional das forças policiais militares.

Com os resultados do questionário espera-se que o conhecimento que será construído a partir desta pesquisa possa ser norteador para a criação de estratégias que busquem melhorar a saúde dos policiais militares.

A conscientização sobre a promoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, a importância do cuidado com a saúde mental, a oferta de suporte psicológico, são medidas fundamentais para a prevenção da saúde mental, física e o bem-estar dos profissionais de segurança.

Reconhecendo a importância da AF para a QV dos policiais militares, políticas internas e intervenções devem priorizar a promoção de um estilo de vida saudável e ativo dentro da corporação. Isso pode incluir a implementação de programas de treinamento físico, a oferta de incentivos para policiais militares formado na área, a participação em atividades físicas e a integração da AF como parte integrante das práticas de bem-estar ocupacional.

Garantias éticas: Na eventualidade de algum prejuízo causado pela pesquisa, o participante terá direito a um suporte completo e imediato, sem custos, pelo tempo que for necessário, além de uma compensação conforme a lei. Se for comprovado algum prejuízo direto desta pesquisa, o participante receberá a devida compensação. Se ocorrerem gastos relacionados à participação no estudo, estes serão integralmente reembolsados ao sujeito.

Confidencialidade: Assegura-se a proteção da privacidade e do sigilo das informações dos participantes do estudo. A adesão a este estudo pode trazer riscos emocionais ou perturbações pessoais, tais como descontentamento, desconforto, irritação e desagrado, que podem surgir durante o preenchimento dos questionários. Serão implementadas estratégias apropriadas para prevenir e/ou minimizar quaisquer efeitos negativos que possam afetar os participantes. A fim de prevenir e/ou atenuar possíveis desconfortos, irritações ou embaraços, os questionários serão respondidos individualmente, via link enviado pela internet e sem a presença dos seus superiores.

Você receberá uma via deste termo, assinado por você e pelo pesquisador responsável. Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Obs: Não assine esse termo se ainda tiver dúvida a respeito.

Picos-PI, _____ de _____ de 2024

Assinatura do Responsável pelo Participante

Assinatura do Pesquisador Responsável pela Pesquisa

RESPONSÁVEL PELA PESQUISA

Instituição: Universidade Estadual do Piauí-UESPI

Campus: Professor Barros Araújo- Picos

Pesquisador responsável/orientador: Me Ariel Custódio II (arielcohab@gmail.com)

Telefone para contato do pesquisador: (89) 999219497

Demais pesquisadores da equipe de pesquisa: Maura Isabel de Lima Luz (e-mail: mauraluz@aluno.uespi.br)

RESPONSÁVEL PELO PARTICIPANTE

Pais ou responsável: _____

Grau de parentesco: _____

Telefone para contato: () _____-_____

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar: COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA – CEP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ - UESPI

RUA OLAVO BILAC, 2335 CENTRO– SALA DO CEP UESPI – TEREZINA/PI

TELEFONE DO COMITÊ: 3221 4749/32216658 – R-30 E-MAIL: comitedeeticauespi@uespi.br

APÊNDICE B – TERMO DE ANUÊNCIA



APÊNDICE A – TERMO DE ANUÊNCIA

GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ
POLÍCIA MILITAR DO PIAUÍ
QUARTEL DO COMANDO GERAL



DECLARAÇÃO INSTITUCIONAL

Declaro para os devidos fins que a Polícia Militar do Piauí é instituição parceira e corresponsável no desenvolvimento da pesquisa intitulada: **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DO PIAUÍ**, a ser realizada na cidade de Picos-PI, como Trabalho de Conclusão de Curso – TCC pela acadêmica, **MAURA ISABEL DE LIMA LUZ**, estudante do curso de **EDUCAÇÃO FÍSICA – UESPI**, sob orientação do professor Glauber Castelo Branco Silva da **Universidade Estadual do Piauí – UESPI**, com os seguintes objetivos: Investigar o NAF (Nível de Atividade Física) e a QV (Qualidade de Vida) dos Policiais Militares do Estado do Piauí.

Informamos que a instituição onde será realizada a pesquisa contém toda a infraestrutura necessária para a realização da mesma, onde se encontra presentes os indivíduos necessários para realização da pesquisa. O mesmo será realizado nos horários adequados e disponibilizado pelo próprio policial, sem prejuízos aos mesmos. Ressaltando que nenhum deles será obrigado a participar, caso não queiram.

Ressaltamos que os dados coletados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) nº 466/12 que trata da pesquisa envolvendo seres humanos. Salientamos, ainda, que a pesquisa deverá ocorrer somente após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UESPI.

Picos-PI, ____ de _____ de 2025.

~~Scheiwann~~ ~~Scheleiden~~ Lopes da Silva
Comandante Geral da Polícia Militar do Piauí