



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

POLICIAIS MILITARES DO 22º BATALHÃO DE TRINDADE-GO:
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE

Newton de Aquino Telles Neto
Nathan Rocha Cardoso

Orientador: Prof. Esp. EDMAR JUNIO DE SOUZA

Trindade - GO
2018

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

POLICIAIS MILITARES DO 22º BATALHÃO DE TRINDADE-GO:
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE

Newton de Aquino Telles Neto
Nathan Rocha Cardoso

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. EDMAR JUNIO DE SOUZA

Trindade - GO
2018

Newton de Aquino Telles Neto
Nathan Rocha Cardoso

POLICIAIS MILITARES DO 22º BATALHÃO DE TRINDADE-GO:
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Esp. Edmar Junio de Souza
Faculdade União de Goyazes

Prof. Ms. Catia Rodrigues dos Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof. Ms. Wanderson Pereira Lima

Trindade – GO
08/06/2018

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E NÍVEL DE ESTRESSE DE POLICIAIS MILITARES DO 22º BATALHÃO DE TRINDADE-GO

NEWTON DE AQUINO TELLES NETO¹

NATHAN ROCHA CARDOSO¹

EDMAR JUNIO DE SOUZA²

RESUMO

O bem estar físico e mental do trabalhador está diretamente ligado a sua capacidade de trabalho e ao modo como ele pode desenvolver sua tarefa da melhor maneira. Diante disso, o objetivo desta pesquisa foi analisar os níveis de atividade física e estresse, e fazer uma associação entre essas variáveis, de 49 policiais militares que atuam no serviço operacional na área do 22º BPM, em Trindade, GO. Para tal utilizou uma pesquisa descritiva do tipo transversal. Os instrumentos de medidas utilizados foram: o Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta (IPAQ), para avaliar o nível de atividade física e para avaliar o nível de estresse dos policiais foi utilizado a escala de estresse percebido (PSS-14). Pode-se concluir que a maioria dos policiais militares do 22º Batalhão é considerada fisicamente ativa e que a atividade física não possui uma diferença significativa no nível de estresse dos mesmos.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física. Estresse. Policial Militar.

PHYSICAL ACTIVITY AND LEVEL OF STRESS IN THE 22th MILITARY POLICE BATTALION OF TRINDADE-GO

ABSTRACT

The worker's physical and mental well-being is directly linked to his ability to work and how he can best perform his task. Therefore, the objective of this research was to analyze the levels of physical activity and stress, making an association between these variables, of 49 military police officers who work in the operational service in the 22nd BPM area, in Trindade, GO. For this purpose, a cross-sectional descriptive research was used. The instruments of measurement used will be: the Physical Activity Questionnaire, short version (IPAQ), to evaluate the level of physical activity and to evaluate the level of stress of the police will be used the perceived stress scale (PSS-14). It can be concluded that most of the 22nd Battalion military police officers are considered physically active and that physical activity does not have a significant difference in their stress level.

Keywords: PhysicalActivity. Stress. Military Police

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Esp. Edmar Junio de Souza, Faculdade União de Goyazes; outras instituições

INTRODUÇÃO

O Brasil teve em 2015 uma taxa de homicídios de 28,9 a cada 100 mil habitantes, que representa um aumento de 10,6% desde 2005, como afirma jornal O globo (2017), ficando cada vez mais evidente que nos grandes centros urbanos houve um aumento significativo da criminalidade. Portanto, necessitam-se dos órgãos competentes de Segurança Pública ações eficazes para combater o crime, pensando sempre na segurança da população. Um dos órgãos responsáveis pela preservação da ordem pública e sua restauração, quando necessário, é a Polícia Militar. Com isso, torna-se imprescindível que os policiais militares além de estarem bem preparados nos aspectos técnico e tático, estejam bem na sua saúde física e psicológica.

A prática regular de atividades físicas, há muito tempo, vem sendo apontada como fator positivamente associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade (HASKELL et al., 2007; HILL; WYATT, 2005).

O número de pessoas com níveis insuficientes de atividade física, sobretudo no lazer, tem aumentado por todo o mundo (CASPERSEN; PEREIRA; CURRAN, 2000). No Brasil, tal tendência é semelhante, havendo variabilidade significativa entre as prevalências estimadas, com maiores taxas entre homens e entre as pessoas mais velhas (MALTA et al., 2009; DUMITH, 2009).

No ambiente militar, a saúde e a aptidão física são fatores de suma importância. O treinamento físico, desenvolvido nas organizações militares (OM) brasileiras, por destinar-se à melhoria do desempenho da tropa no cumprimento de sua missão constitucional, possui um foco operacional mais evidente, o que dificulta a aplicação de princípios do treinamento físico como o da individualidade biológica. Todavia, como sua influência sobre a saúde, atende de melhor forma, aos interesses do militar, relacionando-se com o seu bem-estar e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida de seus praticantes, tais benefícios tornam-se mais relevantes e duradouros (ROCHA, 2008).

Os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados, por conta de vários fatores que influenciam o exercício da sua profissão, dentre os quais podem ser destacados a convivência com a violência e o risco de morte, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA et al., 2007). Com isso, bons

níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo.

O policial deve estar sempre motivado e com boas condições de trabalho para empenhar suas funções operacionais e administrativas, pois assim, produzirá mais. Costa et. al (2007) afirma que a sociedade exige e necessita de policiais competentes e honestos, comprometidos com os ideários da organização a que pertencem, esses profissionais precisam, também, ser acompanhados e melhor avaliados no que tange às suas condições de saúde, principalmente aos aspectos psicossomáticos, onde a variável estresse tem um enorme poder de destruição da capacidade de trabalho dos indivíduos.

Hoje, sabemos que a atividade física é um dos fatores que auxilia num estilo de vida mais saudável. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prática regular de atividade física reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. A afirmativa evidencia que praticar algum tipo de atividade física não traria benefício somente para a pessoa do policial militar, como também a toda corporação e a toda população.

Dados recentes da Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse (International Stress Management Association – ISMA) mostraram que a profissão de policial militar é a mais estressante do Brasil. O policial do serviço operacional está exposto ao perigo, à violência e muitas vezes lida com 13 situações de conflitos humanos por dia. Com isso o policial poderá ficar exausto fisicamente e psicologicamente.

O estresse, o mal do século como tem sido chamado, faz parte da vida de todo ser humano, em maior ou menor grau (DIAS; LASCIO, 2003). Existem muitas definições sobre o termo “*stress*”. De acordo com Selye (1956) o estresse pode ser descrito como uma reação do organismo causado pelas alterações psicofisiológicas que se manifestam quando o indivíduo se confronta com uma situação irritante, amedrontadora, excitante ou confusa.

A vulnerabilidade dos indivíduos ao estresse depende da sua habilidade para lidar com os eventos estressores. Não só estes, mas a maneira como o indivíduo lida com eles é fundamental para que se desenvolva um quadro de estresse (PAFARO; MARTINO, 2004).

Costa et al., (2007) entende que, pelas características da profissão, o policial é um forte candidato ao estresse crônico, caracterizado por apresentar sinais e sintomas de exaustão física, psíquica e emocional, decorrente da má adaptação do policial a um trabalho intenso e prolongado. Ele ainda alerta que se não tiver o devido cuidado podem ocorrer disfunções como: hipertensão arterial, úlcera, obesidade, câncer, etc., além disso, estudos mostram que policiais com elevado níveis de estresse empregam mais o uso de violência nas ocorrências policiais.

Visando os benefícios da atividade física no combate a diversas doenças e ao estresse a opção de investigar a relação entre nível de atividade física e nível de estresse se dá pelos seguintes motivos: nossa carreira acadêmica e a admiração com a profissão policial militar. Como estudantes de Educação Física, podemos perceber a importância que a prática regular de atividade física traz para a população. Além de ajudar na prevenção de muitas doenças crônico-degenerativas, auxilia no combate à depressão, à ansiedade e ao estresse.

Considerando que a prática de atividade física regular promove o bem estar, reduz o estresse, ansiedade e depressão, e que o estresse pode contribuir negativamente na carreira do policial militar, afetando também toda a corporação e sociedade, existe a necessidade de saber se há uma relação entre atividade física e estresse e de que formas elas contribuem no cotidiano do policial militar.

Para este estudo definiu-se as seguintes questões a investigar: Qual o nível de atividade física dos policiais militares? Qual o comparativo entre o nível de atividade física dos policiais militares do Grupo de Patrulhamento Tático (GPT) com os do Rádio Patrulha (RP)? Qual é o nível de estresse dos policiais militares? Qual o comparativo entre o nível de estresse dos policiais militares do Grupo de Patrulhamento Tático (GPT) com os do Rádio Patrulha (RP)? Qual a associação entre o nível de atividade física e o nível de estresse dos policiais militares estudados?

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva transversal, que pode ser entendido como um estudo de caso onde, após a coleta de dados, foi realizada uma análise das relações entre as variáveis para uma posterior determinação dos efeitos resultantes em uma empresa, sistema de produção ou produto, conforme Perovano (2014). Realizado na sede do 22º Batalhão na cidade de Trindade - Goiás. A população do estudo foi formada pelo conjunto de policiais militares efetivos do 22º Batalhão, contendo na corporação aproximadamente 50 servidores públicos, destes, 49 policiais militares formaram a amostra da pesquisa, sendo 14 policiais militares do Grupo de Patrulhamento Tático (GPT) e 35 policiais militares do Rádio Patrulha (RP). Participaram do estudo, voluntariamente, os policiais militares efetivos, de ambos os sexos e que estão em pleno exercício da função e sem classificação de faixa etária. Sendo estes, apenas, policiais do Grupo de Patrulhamento Tático (GPT) e do Rádio Patrulha (RP). Não irão participar do estudo, policiais da reserva e/ou policiais que não estão no GPT e RP do 22º Batalhão da Polícia Militar de Trindade GO. Para o recrutamento dos participantes os dados foram colhidos no próprio batalhão da polícia militar, com agendamento prévio.

A aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias é um documento onde esclarecem ao indivíduo participante, quais são os objetivos da pesquisa, qual a justificativa para realizar o estudo, quais os métodos utilizados na realização da pesquisa e quais os riscos que os participantes podem sofrer durante o processo. A fim de deixar o participante claramente informado de todas as eventualidades que irão ocorrer na pesquisa, e que ele tem o direito de retirar o consentimento caso não queira mais participar, mantendo o absoluto sigilo de suas informações pessoais, e que terá total assistência necessária dos pesquisadores.

Para avaliar o nível de atividade física dos policiais militares, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta, testado por Matsudo et al., (2001), obtendo uma reprodutibilidade $r=0,70$ a $p<0,01$. Este instrumento contém perguntas relacionadas à frequência (dias por semana) e a duração (tempo por dia) da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada. Para a classificação no nível de atividade física, utilizou-se a seguinte classificação, proposta pelo IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física):

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:
 - a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.
 - b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.
2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:
 - a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou
 - b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
 - c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).
3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

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

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

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Os sujeitos considerados muito ativos ou ativos foram classificados como MAIS ATIVOS. Já os classificados como irregularmente ativo ou sedentário foram classificados como MENOS ATIVOS.

Para a análise do nível de estresse, foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (PSS-14), desenvolvida por Cohen e Williamsom (1988) e validada por Luft et al., (2007). Trata-se de uma escala com 14 perguntas, onde o participante assinala uma opção numérica que varia de 0 a 4 (0=Nunca; 1=Pouco; 2=Às Vezes; 3=Regularmente; 4=Sempre) para cada questão, referente ao grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes durante o último mês. A escala é composta por respostas com notações positivas e negativas. A soma da pontuação obtida nas questões fornece um resultado que pode variar entre zero

(sem estresse) a 56 (estresse extremo). Foram usados como parâmetros de comparação o que Andrade (2001) propõe em seu estudo, onde nível tolerado do Índice de Estresse Percebido figura entre os 25 pontos. Acima disso então seria um índice de estresse mais preocupante.

Os dados foram coletados na sede do 22º BPM, em Trindade, após autorização do Comandante do Batalhão, entre os dias 15 a 20 de abril. Após o esclarecimento sobre os objetivos do estudo e a assinatura do termo livre e esclarecido, foram entregues aos policiais militares os dois questionários.

Estudo foi aprovado pelo CEP/FUG - Comissão de Ética em Pesquisa da Faculdade União de Goyazes com número de protocolo 091/2017-2.

ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Para verificar o nível de atividade física e os níveis de estresse, utilizou-se a estatística descritiva em termos de frequência simples. Para as associações entre as variáveis, utilizou-se a estatística inferencial (teste QuiQuadrado) e, para comparar o nível de atividade física e o nível de estresse entre os policiais militares do GPT e RP, utilizou-se o teste U de Mann Whitney, ambos com nível de significância $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados serão apresentados e discutidos conforme os objetivos específicos do estudo, para assim facilitar o entendimento

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS DO 22º BPM

O primeiro objetivo específico do estudo foi verificar os níveis de atividade física dos policiais militares de Trindade, cujos resultados estão representados na Tabela 1.

Tabela 1. Distribuição das atividades físicas realizadas pelos policiais militares do 22º BPM de Goiás (n=49).

Variáveis	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Caminhada - Dias (1A)	3,45	1,41	0	7
Caminhada - Min (1B)	31,83	13,84	0	200
Moderada – Dias (2A)	3,59	1,43	0	7
Moderada - Min (2B)	33,57	10,49	0	180
Vigorosa - Dias (3A)	3,42	1,57	0	7
Vigorosa - Min (3B)	39,28	13,29	0	150

Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa - 2018

A Tabela 1 nos mostra a distribuição das atividades físicas realizadas pelos policiais militares do 22º BPM contendo a média, DP, valores mínimos e máximos das variáveis caminhada, atividades moderadas e vigorosas, de acordo com o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física).

A média em relação à questão caminhada por pelo menos 10 minutos contínuos, em casa ou no trabalho, por lazer, prazer ou exercício físico (1A da tabela 1) foi de 3,45 dias por semana. Em relação aos dias de caminhada de pelo menos 10 minutos contínuos (1B), em tempo médio diário, obteve-se 31,83 minutos.

Em relação à frequência das atividades moderadas, como pedalar leve, nadar, dançar, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos em casa, no quintal ou no jardim ou qualquer atividade que estivesse aumentado moderadamente a respiração ou batimentos cardíacos (questão 2A), obteve-se média de 3,59 dias. Já a questão referente à duração das atividades (2B) obteve média de 33,57 minutos diários, por pelo menos 10 minutos contínuos.

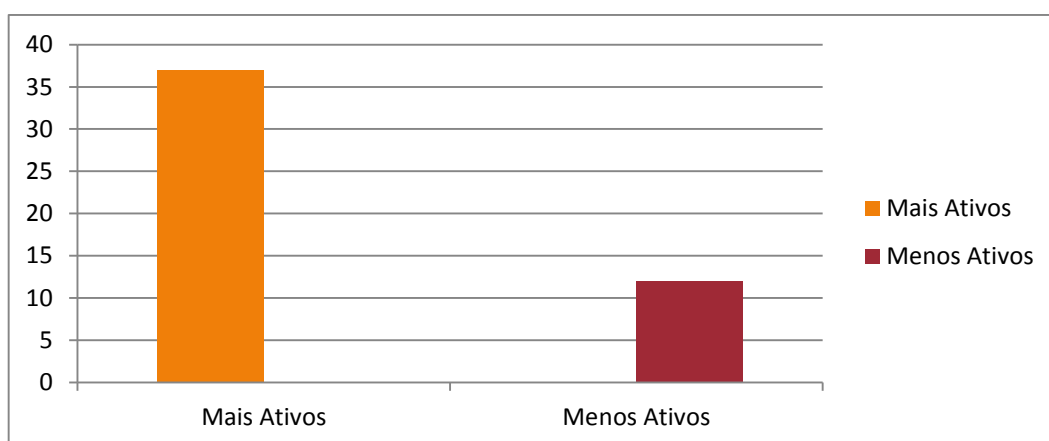
Quanto à frequência das atividades vigorosas, praticadas por pelo menos 10 minutos contínuos, como correr, ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido, serviços domésticos pesados, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que tenha aumentado muito a respiração ou os batimentos do

coração, com exceção da caminhada e ou atividades moderadas (3A), obteve-se média de 3,42 dias. Já com relação à média total de tempo contínuo por 10 minutos diários de atividade vigorosa (questão 3B), foi de 39,28 minutos.

Os dados apresentados na tabela 1 demonstram alguns resultados semelhantes à pesquisa realizada por Pereira (2007), onde a investigadora verificou o nível de atividade física de policiais militares de a Brigada Militar de Porto Alegre, RS, principalmente em relação às médias das questões 1A e 2A (3,3 dias e 2,4 dias, respectivamente). Porém, em relação à questão 3 (frequência e duração das atividades vigorosas), a média apresentada em seu estudo foi menor, 1,3 dias para a frequência e 46,3 minutos em relação à duração.

Pode-se observar na Figura 1, na classificação do nível de atividade física, que 76% dos policiais militares são mais ativos fisicamente (ativos e muito ativos), sendo 24% considerados menos ativos (irregularmente ativos e sedentários).

Figura1. Classificação do nível de atividade física dos policiais militares (n=49).



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa – 2018

Algumas pesquisas realizadas com policiais militares possuem resultados semelhantes. Monteiro et al., (1998) ao investigarem 88 policiais militares do município de Bauru, SP, usando a classificação do American College of Sports Medicine (2007) para avaliar a prática regular de atividade física, verificou que 28 policiais militares eram sedentários (há mais de seis meses sem realizar nenhum tipo de atividade física), 30 policiais classificavam-se como intermediários (aqueles que realizavam atividade física sistematicamente uma ou duas vezes por semana) e 30 policiais eram ativos (com prática esportiva regular igual ou superior a três vezes por semana).

A pesquisa realizada por Pereira (2007) com 97 policiais militares também mostrou um grande número de ativos fisicamente, sendo 22,7% ativos fisicamente e 60,8% considerados muito ativos. Apenas 16% dos sujeitos analisados foram classificados como insuficientemente ativos.

Contudo, os resultados desta pesquisa diferem do estudo realizado por Da Silva (2010), onde o investigador avaliou o nível de atividade física de 88 policiais militares do município de São José, SC, observando que 58% dos sujeitos apresentaram-se sedentários e 42% ativos fisicamente.

Junior (2011) avaliou também o nível de atividade física dos policiais militares do município de São José, SC, verificando que a maioria dos policiais eram sedentários, justificando para tal, que os militares se acostumam a realizar pouco trabalho físico em sua vida cotidiana, em função do cansaço provocado pela elevada carga horária de serviço, o curto tempo de descanso, como também falta de apoio por parte da própria corporação, que não possui um programa de atividade física regular para os mesmos.

COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS DO GPT E RP

O segundo objetivo específico do estudo foi comparar o nível de atividade física dos policiais militares que atuam no Grupo de Patrulhamento Tático (GPT) e Rádio-Patrulha (RP), cujos resultados estão contidos na tabela 2.

Tabela 2. Comparação do tempo (min.) da prática de atividades físicas praticadas por policiais militares do GPT e RP.

GRUPOS	Tempo de Atividade Física		p-valor
	Média	Desvio-padrão	
GPT	643,35	435,51	0,01
RP	409,56	341,31	

*Teste U de Mann Whitney (p-valor $\leq$ 0,05) - Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa – 2018

De acordo com o resultado obtido, mediante a aplicação do teste U de Mann Whitney (tabela 2), verifica-se que houve diferença significativa no tempo médio de prática de atividade física entre os policiais dos dois pelotões.

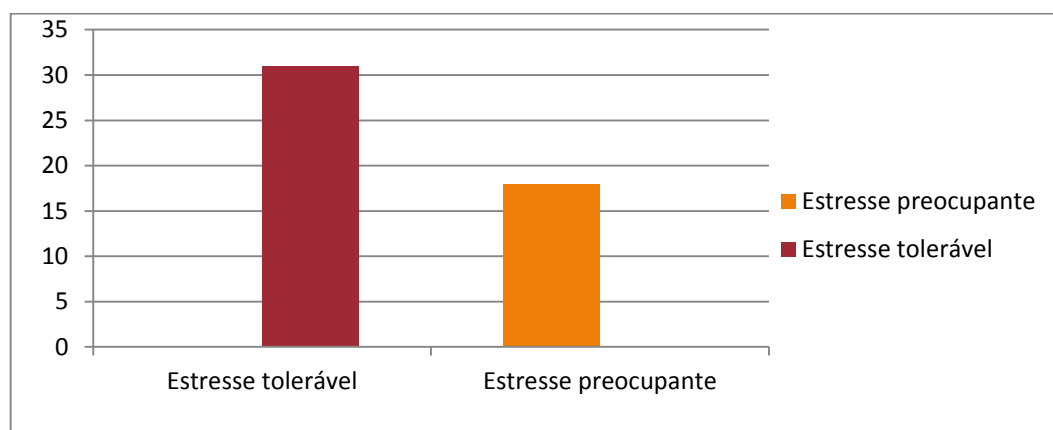
Os policiais militares que trabalham no serviço de Rádio-Patrolha, não são incentivados à prática de atividade física durante sua escala de serviço, nem em sua hora-extra. Além disso, os mesmos não passam por instruções semanais de técnicas e táticas policiais, como acontece com os militares do GPT.

A atividade física pode ser considerada o melhor negócio em saúde pública, em virtude da economia direta que poderíamos alcançar com o combate ao sedentarismo (MATSUDO et al., 2001). Então, para os policiais militares, ela torna-se necessária, essencial, uma vez que os policiais precisam ser bem preparados não somente no aspecto técnico e tático, mas também no aspecto físico e psicológico. Atividade física tornou-se sinônimo de saúde, ao passo que a inatividade física refere-se às doenças.

NÍVEL DE ESTRESSE DOS POLICIAIS MILITARES DO 22º BPM

O terceiro objetivo específico do estudo foi verificar o nível de estresse percebido dos policiais militares. Usando como parâmetro o que Andrade (2001) propôs em sua pesquisa, onde o nível tolerado do Índice de Estresse Percebido figura entre os 25 pontos, o autor afirma ainda que este limite é meramente para ilustração do qual seria o ideal, não taxando os que o superam como extremamente estressados ou o oposto. Então, se verifica como mostra a Figura 2, que 63% dos policiais pesquisados, apresentam um índice de estresse tolerável (até 25 pontos), sendo 37% os que apresentam uma pontuação mais preocupante, que mereça mais atenção.

Figura 2. Índice de Estresse Percebido: estresse tolerável (até 25 pontos); estresse preocupante (acima de 25 pontos).



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa – 2018

O índice de estresse percebido (IEP) dos policiais militares variou entre 16 e 48, obtendo média de $26,59 \pm 7,09$.

Este resultado mostra que o nível de estresse está acima de algumas pesquisas já realizadas, tal como a de Da Silva (2010), onde a pontuação dos policiais militares ficou entre 10 e 50, sendo a média de $25,90 (\pm 7,98)$.

Comparando o estudo realizado por Junior (2011) em sua pesquisa com policiais militares, que verificou a pontuação da escala do estresse percebido com média de 37,71 pontos, com a menor pontuação sendo um total de 12 pontos e a maior de 46 pontos, mostra que o nível de estresse está acima referente ao presente estudo.

Junior (2011) afirma que o controle de estresse é essencial para a profissão policial militar, no controle das ocorrências e exercício da função, o tempo de descanso e folga é fundamental para que o policial recarregue suas energias e retorne revigorado para suas atividades cotidianas do serviço.

Através dos resultados obtidos neste estudo, verifica-se que a maioria dos policiais pesquisados controla o estresse, sendo que, a média obtida na escala de estresse percebido (IEP) está abaixo de alguns estudos que foram divulgados recentemente.

Da Silva et al., (2006), evidenciaram a relação estresse e função policial, como sendo decorrente da natureza da profissão, que envolve situações violentas e perante risco de morte, já se apresenta como geradores do estresse, além de outros fatores como despreparo, desvio da função, sobrecarga de horas, interferência política, além da falta de condições de trabalho.

Analisando então essa afirmação, verifica-se que por si só a atividade policial é considerada de alto risco, portanto, os policiais pesquisados possivelmente ajustaram uma melhor maneira de lidar com o estresse, ou então, pressupõe-se, que estão mais preparados para lidar com situações conflitantes.

COMPARAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ESTRESSE DOS POLICIAIS DO GPT E DO RP

O quarto objetivo específico do estudo foi comparar o nível de estresse dos policiais militares que atuam no Grupo de Patrulhamento Tático (GPT) com os que atuam na Rádio-Patrulha (RP), cujos resultados estão contidos na tabela 3.

Tabela 3. Comparação das médias da Escala de Estresse Percebido dos policiais militares do GPT e RP.

GRUPOS	Nível de Estresse Percebido (escala)		p-valor
	Média	Desvio-padrão	
GPT	25,78	6,82	0,09
RP	27,94	7,07	

*Teste U de Mann Whitney (p-valor $\leq 0,05$) - Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa – 2018

De acordo com o resultado obtido, mediante a aplicação do teste U de Mann Whitney (tabela 3), verifica-se que não houve diferença significativa entre o estresse percebido pelos dois grupos.

Embora os policiais do Grupo de Patrulhamento Tático recebam um treinamento semanal, onde passam por simulações de assalto com tomada de refém, combate em ambiente fechado ou até controle de distúrbio civil, entre outros. A maioria desses policiais também recebem cursos táticos policiais, onde são submetidos a situações estressantes, que exigem controle emocional. Com isso, pressupõe-se que eles são mais preparados, para ocorrências de alto risco, que o restante da tropa. Provavelmente por isso, a média obtida por este grupo, apresentou-se menor que os policiais da RP, mesmo não existindo diferença significativa na comparação com o nível de exigência estabelecido para este estudo.

A diferença não significativa também pode ser justificada pelo instrumento utilizado para a medida de estresse, cuja avaliação ocorre em torno de valores médios. Por outro lado, como um profissional de educação física não pode utilizar de instrumento psicológico para medida de estresse mais elaborados, assume-se este resultado para o grupo pesquisado.

ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E NÍVEL DE ESTRESSE

O quinto e último objetivo específico deste estudo foi associar o nível de atividade física com nível de estresse dos policiais do 22º BPM, cujo resultado está contido na tabela 4.

Tabela 4. Associação entre nível de atividade física e nível de estresse.

Nível de Atividade Física (NAF)	Grupos		TOTAL	p-valor
	Estresse tolerável	Estresse preocupante		
Mais ativos	26 (70%)	11 (30%)	37 (100%)	0,09
Menos ativos	5 (42%)	7 (58%)	12 (100%)	
TOTAL	31 (63,2%)	18 (36,8%)	49 (100%)	

Teste Qui-quadrado (p-valor $\leq$ 0,05) - Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa – 2018

De acordo com o teste do Qui-Quadrado (tabela3) pode-se observar que não houve associação significativa entre nível de atividade física e o nível de estresse. Ao contrário de estudos realizados por Pires et al., (2004) onde ao investigarem hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes do município de Florianópolis, SC, ficou evidenciado que quanto maior o tempo em atividade física menor era o nível de estresse prejudicial à saúde.

Viana et al., (2010) ao investigarem a relação entre nível de atividade física, estresse e saúde de bancários também observou que aqueles que praticavam mais atividade física, mostravam-se menos estressados.

Nunomura et al., (2004) onde os investigadores avaliaram o nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física e verificaram que a atividade física contribuiu de forma positiva na diminuição do estresse.

Da Silva (2010) observou também o benefício da atividade física na diminuição do estresse em policiais militares, onde os policiais que informaram praticar algum tipo de atividade física acabaram tendo médias menores de IEP do que aqueles que relataram não praticar, ou somente ter a vontade de praticar. Com isso, observa-se que independente da faixa etária e profissão, a prática de atividade física atua na melhora da saúde do indivíduo.

CONCLUSÃO

Observa-se que a maioria dos indivíduos pesquisados neste estudo são ativos fisicamente, e que os níveis de estresse apresentaram ser menores em relação a outros estudos divulgados recentemente, inclusive em policiais militares.

Provavelmente por esse fato, não houve uma associação significativa entre as variáveis, atividade física e estresse, diferentemente de outros estudos que mostraram existir uma relação entre elas.

Sabendo da importância e dos benefícios que o estilo de vida positivo e a prática regular de atividade física trazem à saúde de todos, torna-se necessário uma melhor informação e incentivo aos policiais militares menos ativos, pois eles estão lidando diuturnamente com situações que exigem dos mesmos, aptidão física para o atendimento de algumas ocorrências que exigem esforço físico. Não somente a Corporação estaria ganhando com isso, mas principalmente a sociedade.

Esta pesquisa mostra que mais estudos devem ser realizados, abrangendo maior número de policiais militares, vista a escassez de estudos nessa área, principalmente associando a influência positiva e a importância que a prática regular de atividade física traz no combate ao estresse. Sugere-se a manutenção da prática de atividade física aos policiais militares Grupo de Patrulhamento Tático (GPT) e um maior incentivo à prática de atividade física aos militares da Rádio Patrulha (RP).

REFERÊNCIAS

ACSM. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Official Journal Of The American College Of Sports Medicine, Stanford**, p. 1423-1434. jan. 2007.

ANDRADE, A. **O estilo de vida e a incidência e controle do stress**: um estudo da percepção de bancários. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2001. Dissertação – Mestrado em Psicologia. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2001.

ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE – ISMA. **Sobre Stress...** Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br>. Acesso em: 20 de outubro de 2017.

CASPERSEN, C. J.; PEREIRA, M. A.; CURRAN, K. M. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v. 32, n. 9, p. 1601-1609, sept. 2000.

COSTA, M. et al. E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

DA SILVA, C. E. L. R.; CANTELLI, E. M.; MOTTA, F.; MEDEIROS, J. S.; MANARA, L. B.; AMORIM, L. M. PERIARD, M. B. N. **Intervenções Institucionais no Gerenciamento do Estresse em servidores da Segurança Pública de Santa Catarina**. Secretaria de Segurança Pública de Santa Catarina, 2006. Disponível em: <<http://www.ssp.sc.gov.br>>. Acesso em: 30 outubro 2017.

DA SILVA, L. C. **Variáveis Associadas à Atividade Física e Percepção de Estresse em Policiais Militares**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

DIAS, R. V. O; LASCIO, R. H. **Conhecendo e monitorando o estresse no trabalho**. 2003. Disponível em: < <http://www.psicologia.com.pt>>. Acesso em: 30 outubro 2017.

Dean AG, Sullivan KM, Soe MM. **OpenEpi: Open Source Epidemiologic Statistics for Public Health**, Versão. www.OpenEpi.com, atualizado 2013/04/06, acessado 2017/11/12.

DUMITH, S. C. et al. Physicalactivity in Brazil: a systematic review. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25 (Supl. 3), p. S415-S426, 2009.

HASKELL, W. L. et al. **Physicalactivityandpublichealth:updatedrecommendation for adultsfromthe American Collegeof Sports Medicine andthe American Heart Association**. Circulation, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, aug. 2007.

HILL, J. O.; WYATT, H. R. Role ofphysicalactivity in preventingandtreatingsobesity. **JournalofAppliedPhysiology**, Bethesda, v. 99, p. 765-770, aug. 2005.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE. **Guidelines for a data and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long forms**. November, 2005. Disponível em: <<http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>> Acesso em: 05 de novembro de 2017.

JUNIOR, R. R. **Estilo de Vida e Níveis de Estresse dos Policiais Militares de Santa Catarina**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

LUFT, C. B.; SANCHES, S. O.; MAZO, G. Z.; ANDRADE, A. Versão Brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação. **Revista Saúde Pública**, p. 606-61, 2007.

MALTA, D. C. et al. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. **Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília**, v. 18, n. 1, p. 7-16, jan./mar. 2009.

MATSUDO, S; ARAÚJO, T; MATSUDO, V; ANDRADE, D; ANDRADE, E; OLIVEIRA, L. C; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo

de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. **Revista Atividade Física e Saúde**, v.6, n.2, 2001.

MONTEIRO, H. L.; GOLÇALVES, A.; PADOVANI, C. R.; NETO, J. L. F. Fatores Sócio-Econômicos e Ocupacionais e a Prática de Atividade Física Regular: Estudo a Partir de Policiais Militares em Bauru, São Paulo. **Revista Motriz**, v. 4, n. 2, 1998.

NUNOMURA, M; TEXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de Estresse em Adultos após 12 meses de Prática Regular de Atividade Física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 03, p. 125-134, São Paulo, 2004.

O globo. **TAXA DE HOMICÍDIOS NO BRASIL AUMENTA 10% DE 2005 A 2015**. Brasil. Disponível em: <https://g1.globo.com/politica/noticia/taxa-de-homicidios-no-brasil-aumenta-mais-de-10-de-2005-a-2015.ghtml> acessado em 01/10/2017.

OMS. **Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde: Declaração de Alma-Ata**, 1978. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004.

PAFARO, R. C; MARTINO, M. M. F. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Revista Escola de Enfermagem**. v. 38(2). p. 152-160. 2004.

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

PEROVANO, D.G. **Manual de metodologia científica para a segurança pública e defesa social**. Curitiba: Juruá, 2014.

PIRES, E. A. G; DUARTE, M. F; PIRES, M. C. SOUZA, G. S. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC, Brasil. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v. 12, n.1, p. 51-56, jan/mar. 2004.

ROCHA, C. R. G; FREITAS, C. R; COMELARTO, M. Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares. **Revista de Educação Física, Rio de Janeiro** n. 142, p.19-27, set. 2008.

SELYE, H. **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: Instituição Brasileira de Difusão Cultural, 1956.

VIANA, M. S; ANDRADE, A. BACK, A. R. VASCONCELLOS, D. I. C. Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários. **Rev. Motricidade**, vol. 6, n. 1, pp. 19-32, 2010.

ANEXOS

Anexo 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

TERMO DE CONSENTIMENTO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 22º Batalhão de Trindade- GO

Pesquisador Responsável: Edmar Junio de Souza

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): 62 992353887

Pesquisadores participantes: Newton de Aquino Telles Neto / Nathan Rocha Cardoso

Telefones para contato: 62 996989056 / 62 985447510

O objetivo é avaliar o nível de atividade física e o nível de estresse de policiais militares do 22º Batalhão de Trindade-GO. Trata-se de um estudo transversal, por meio de questionários que onde terá comparado os níveis, tanto de atividade física quanto o nível de estresse entre os policiais militares do GPT e do RP, e por fim será feita uma relação entre o nível de atividade física com nível de estresse dos policiais militares. Para as avaliações será utilizado questionário IPAQ e Escala de Estresse Percebido (PSS-14). Apesar de a pesquisa envolver as diversas faixas etárias, tendo a inclusão de todos os policiais militares efetivos, exceto os policiais da reserva e os que não forem do GPT e RP do 22º batalhão da polícia militar de Trindade. A aplicação dos questionários será realizada na própria base do 22º BPM, com agendamento prévio.

Para participar deste estudo, o voluntário de nossa responsabilidade, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. E como se trata de um estudo transversal o mesmo não gera nenhum risco ao participante, não havendo assim prejuízo, desconforto ou lesões que podem ser provocados pela pesquisa. Porém, há o risco de constrangimento dos participantes ao responderem ao questionário. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado os seus direitos sob total responsabilidade dos pesquisadores. O (A) participante tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou os pesquisadores de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à disposição dos pesquisadores e do participante quando finalizada. O (A) participante não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados sem a sua permissão.

_____(Nome/Assinatura pesquisador)

Eu, _____, concordo em participar da pesquisa, com o título: “Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 22º Batalhão de Trindade-GO”, respondendo aos questionários que foram a mim solicitados. Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos do estudo, e que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos e utilizados somente para a pesquisa em questão. Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento e que terei total assistência necessária pelos pesquisadores.

Nome: _____

Assinatura _____ Trindade, ____/____/____

ANEXO 2 – Questionário Internacional de Atividade Física

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (versão curta)

Nome: _____

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

Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não.

Quantas horas você trabalha por dia: ____

Quanto anos completos você estudou: ____

De forma geral sua saúde está:

() Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL, USUAL OU HABITUAL. 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 e as 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 de uma semana normal você caminha 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

2b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando por dia?

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza 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 faça você suar leve ou aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA).

dias _____ por SEMANA () Nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza 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 no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por SEMANA () Nenhum

3b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

4a. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia de semana?

horas: _____ Minutos: _____

4b. Quanto tempo por dia você fica sentado no fim de semana?

horas: _____ Minutos: _____

ANEXO 3 – Escala de Estresse Percebido (PSS-14)

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão freqüentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca 1= quase nunca 2= às vezes 3= quase sempre 4= sempre

1 - Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

2 - Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

3 - Você tem se sentido nervoso e “estressado”?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

4 - Você tem tratado com sucesso os problemas difíceis da vida?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

5 - Você está lidando bem as mudanças importantes que estão correndo em sua vida?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

6 - Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

7 - Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

8 - Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

9 - Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

10 - Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

11 - Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

12 - Você tem pensando sobre as coisas que deve fazer?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

13 - Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

14 - Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?

0() Nunca 1() Quase Nunca 2() Às vezes 3() Quase sempre 4() Sempre

OBRIGADO POR SUA PARTICIPAÇÃO!