



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

NEIRIANE GOMES DE SOUZA DA SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DO 2ª BATALHÃO
DA POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE – CE**

Juazeiro do Norte
2019

NEIRIANE GOMES DE SOUZA DA SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DO 2ª BATALHÃO DA
POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE – CE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Renan Costa Vanali

Juazeiro do Norte
2019

NEIRIANE GOMES DE SOUZA DA SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DO 2ª BATALHÃO
DA POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE – CE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Licenciatura em Educação Física
do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio,
Campus Saúde, como requisito para obtenção
do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de
_____.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Me. Renan Costa Vanali
Orientador

Profº ou Profª Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Drª
Examinador (a)

Profº ou Profª Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Drª
Examinador (a)

Juazeiro do Norte
2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado esta oportunidade para cursar um curso de ensino superior e por durante este quatro anos ter me dado força, sabedoria e entendimento para não desistir e nem olhar para trás.

Também a minha família, principalmente minha mãe Neirian e meus avós Miguel e Maria por tudo que fizeram por mim durante o curso, todo o esforço e investimento.

A minha melhor amiga Joice, pois nesses quatros anos ela foi a maior incentivadora para que eu não desistisse em nenhum momento e para que eu prosseguisse mesmo em meio a tantas dificuldades, me apoiou, me incentivou, segurou a barra nos piores dias, e também a sua família que me amparou.

A minha igreja Batista da Convenção em Brejo Santo e ao meu pastor Melquizedeque, que estiveram orando por mim todo esse tempo para que Deus me sustentasse espiritualmente e mentalmente.

Ao meu orientador Renan Vanali, por toda dedicação e auxílio nessa fase do curso, sua contribuição foi de grande importância para a elaboração desse trabalho.

Por fim, agradeço a instituição Leão Sampaio por estes quatro anos caminhando juntas, mesmo sendo uma caminhada longa e complicada, tive o apoio sempre que necessitei.

“Não te mandei eu? Esforça-te, e tem bom ânimo; não te atemorizes, nem te espantes; porque o Senhor teu Deus está contigo, por onde quer que andares” Josué 1:9.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DA 3ª BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE – CE

¹Neiriane Gomes de Souza da SILVA;
²Renan Costa VANALI;

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelo corpo humano que resulta em gasto energético, podendo ser identificado através do lazer, isto é, aquela realizada no tempo livre, incluindo esportes, caminhadas e exercícios físicos. O NAF (nível de atividade física) é justamente para mensurar através de instrumentos de pesquisa a quantidade de tempo gasto em atividade física. Entendendo a importância da prática da atividade física, pode-se agora compreender também sua prática na vida cotidiana de um policial militar, pois eles são para a sociedade um grupo de trabalhadores diferenciados por conta da sua convivência com a violência, risco de morte, estresse e condições de trabalho em geral. Dessa forma a prática de atividade física para os policiais é de extrema importância para um bom desempenho no seu serviço, cumprindo assim seu dever mediante a sociedade que é de protegê-la. O objetivo geral desse estudo foi avaliar o nível de atividade física dos policiais militares da cidade de Juazeiro do Norte– Ceará. Participaram do estudo 90 policiais. Foi usado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ versão curta para a coleta de dados e analisado pelo software IBM SPSS. Os resultados dos policiais sobre o nível de atividade física característica sedentário (10%), irregularmente ativo (35,56%), ativo (32,22%) e muito ativo (22,22%). Na análise de indivíduos ativos, acreditava-se que a parte mais ativa do estudo não foi durante o trabalho, mas em outros momentos do dia, como exercícios físicos e lazer. Verificou-se também que a carga horária semanal desses profissionais poderia ser identificada como um obstáculo importante que levaria à falta de exercício físico regular pela gendarmaria. Além disso, ao analisar os estudos realizados com essas populações, fica claro que o problema não é regional e deve afetar um grande parcela de todo o segmento. A segurança pública em geral deve ser observada e avaliada, pois isso melhora o desempenho das suas atividades pessoais, a saúde, o lazer e também reflete no seu ambiente de trabalho, satisfazendo assim a população com uma segurança adequada e assegurando sua própria segurança.

Palavras-chave: Atividade Física; Policia Militar; Saúde

ABSTRACT

Physical activity can be defined as any body movement produced by the human body that results in energy expenditure and can be identified through leisure, that is, that performed in free time, including sports, walking and physical exercise. The NAF (physical activity level) is precisely to measure through research instruments the amount of time spent in physical activity. Understanding the importance of the practice of physical activity, one can now also understand its practice in the daily life of a military police officer, because they are for society a group of differentiated workers because of their coexistence with violence, risk of death, stress. and working conditions in general. Thus the practice of physical activity for the police is extremely important to perform well in their service, thus fulfilling their duty through the society that is to protect it. The overall objective of this study was to evaluate the level of physical activity of military police officers in the city of Juazeiro do Norte - Ceará. Ninety police officers participated in the study. The International Physical Activity Questionnaire - IPAQ short version was used for data collection and analyzed by the IBM SPSS software. The police results on the physical activity level sedentary characteristic (10%), irregularly active (35.56%), active (32.22%) and very active (22.22%). In the analysis of active individuals, it was believed that the most active part of the study was not during work, but at other times of the day, such as exercise and leisure. It was also found that the weekly workload of these professionals could be identified as an important obstacle that would lead to the lack of regular exercise by gendarmerie. Moreover, by analyzing the studies conducted with these populations, it is clear that the problem is not regional and should affect a large portion of the entire segment. Public safety in general should be observed and evaluated, as this improves the performance of their personal activities, health, leisure and also reflects on their work environment, thus satisfying the population with adequate security and ensuring their own safety.

Key-Words: Physical activity; Military police; Cheers

INTRODUÇÃO

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelo corpo humano que resulta em gasto energético, podendo ser identificado através de qualquer atividade, isto é, aquela realizada no tempo livre, incluindo esportes, caminhadas e exercícios físicos (POLISSENI, 2014).

Nos dias atuais ainda se confunde muito atividade física com exercício físico, porém, a atividade física é qualquer movimento que o ser humano faz através dos músculos esqueléticos que façam com que haja gasto energético, como atividades exercidas durante o trabalho, jogos, tarefas domésticas e atividades de lazer. Já o exercício é algo prolongado, planejado, estruturado e repetitivo, e seu objetivo é melhorar ou manter seu corpo em um bom condicionamento físico (OMS, 2014).

A prática da atividade física é indispensável para qualquer pessoa em qualquer idade, em que tem sido um meio salutar de preservar, melhorar a saúde e a qualidade de vida (SILVEIRA, 2013). Já Marcondelli (2010) define a atividade física como algo complexo, em que várias possibilidades podem influenciar a fazer ou não fazer atividade física.

Dessa forma é perceptível pelo meio científico, que a prática de atividade física não só promove o bem-estar físico, como o psicológico (SOUZA, 2014). A atividade física é considerada hoje um dos mais importantes elementos na promoção da saúde e qualidade de vida (SANTOS, 2007), em que dados da OMS (2014) apontam que aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano em decorrência da falta de atividade física, e que esta, ainda é o fator que ameniza as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como patologias cardiovasculares, câncer e diabetes.

Entendendo a importância da prática da atividade física, pode-se agora compreender também sua prática na vida cotidiana de um policial militar, pois eles são para a sociedade um grupo de trabalhadores diferenciados por conta da sua convivência com a violência, risco de morte, estresse e condições de trabalho em geral. Dessa forma a prática de atividade física para os policiais é de extrema importância para um bom desempenho no seu serviço, cumprindo assim seu dever mediante a sociedade que é de protegê-la (DE JESUS, 2011).

A atividade diária do policial militar exige um equilíbrio entre ele usar a força e o respeito às pessoas. Dessa forma, é essencial manter os níveis de atividade física para melhorar funções cardiovasculares e respiratórias, já que é essencial para o policial estar bem emocionalmente e ter um condicionamento físico adequado para situações adversas (TRINDADE E PORTO, 2011).

Sabe-se que o policial militar enfrenta diversas situações de estresse, além de levar um sobrepeso corporal formado por seu fardamento como colete balístico, colete tático e/ou cinto de guarnição, arma, carregadores de munição e algemas, podendo acarretar dores, tensões musculares e problemas posturais (Jesus, 2012).

O policial tem uma carga horária de trabalho diferenciado de outras classes trabalhadoras, onde suas escalas variam muito sendo diurnas ou noturnas e que na grande maioria são de 12 horas contínuas, intercaladas com descanso de 24 horas (no caso de diurnas) e 48 horas (no caso de escalas noturnas). Por falta de

uma rotina organizada eles precisam conciliar seu tempo livre com a família e os demais compromissos, caracterizando como um dos fatores agravantes como mostra o estudo de Jesus (2012).

Dessa forma pode-se entender que a prática da atividade física é essencial ao policial não só durante o curso de formação, que é o momento que todos se dedicam para passar no exame, mas também para o seu preparo físico frente ao serviço operacional do cotidiano.

O objetivo desta pesquisa é avaliar o nível de atividade física dos policiais militares da cidade de Juazeiro do Norte – Ceará.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa é de característica de campo de natureza quantitativa. Uma pesquisa de natureza quantitativa é aquela que os dados podem ser quantificados, assim ela é centrada na objetividade e sua base é em análises de dados brutos, recolhidos através de instrumentos padronizados ou neutros (FONSECA, 2002). A pesquisa de natureza qualitativa descreve detalhadamente os significados e características situacionais que o pesquisador encontra, revelando convicções do entrevistado (RICHARDSON, 2014).

A população foi composta por 300 policiais militares do 2ª Batalhão da Cidade de Juazeiro do Norte, Ceará. A amostra foi realizada com 90 policiais atentando-se a compatibilidade de horários, respeitando os tempos de folgas e férias.

Como critério de inclusão, foram considerados soldados da polícia militar que estavam ativos na corporação e do sexo masculino, com no mínimo 6 meses de atuação na área. Determinou-se critério de exclusão policiais que estavam cumprindo medidas disciplinares e que por esta razão os mesmos não estão nas ruas, ou seja, somente os “praças” como são chamados participaram da pesquisa.

Para avaliar o nível de atividade física dos policiais militares, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, testado por Matsudo et al., (2001). Com apenas 6 perguntas, agrupadas em duplas, cada um contendo duas perguntas e onde cada dupla se divide em: Caminhada, Atividade Física Moderada e Atividade Física Vigorosa. Essas perguntas estão relacionadas ao tempo de atividades físicas praticadas na última semana, onde ao final os

indivíduos serão classificados como: Sedentário, Insuficientemente Ativo, Ativo ou Muito Ativo.

O instrumento foi aplicado juntos às turmas nos horários de serviço dos policiais juntamente com o TCLE para que os mesmos pudessem responder o questionário proposto pela pesquisadora. O questionário foi entregue de forma individual aos policiais que se enquadraram aos critérios de inclusão e estiveram presentes nos dias da coleta de dados. A pesquisadora explicou aos policiais abordados o procedimento e se fez presente durante o processo para o esclarecimento de dúvidas que surgiram durante todo o procedimento. Logo após o término, os questionários foram recolhidos para análise dos resultados.

Atendendo assim as normas da RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, obtendo o CAEE de nº 23492619.8.0000.5048.

Os dados foram analisados através do Software “SPSS” na versão 2.3, onde foi utilizado uma análise exploratória dos testes IPAQ, na forma de porcentagem, média, mínimo e máximo. Sendo construídos tabelas e gráficos para melhor visualização e interpretação dos dados obtidos.

RESULTADOS

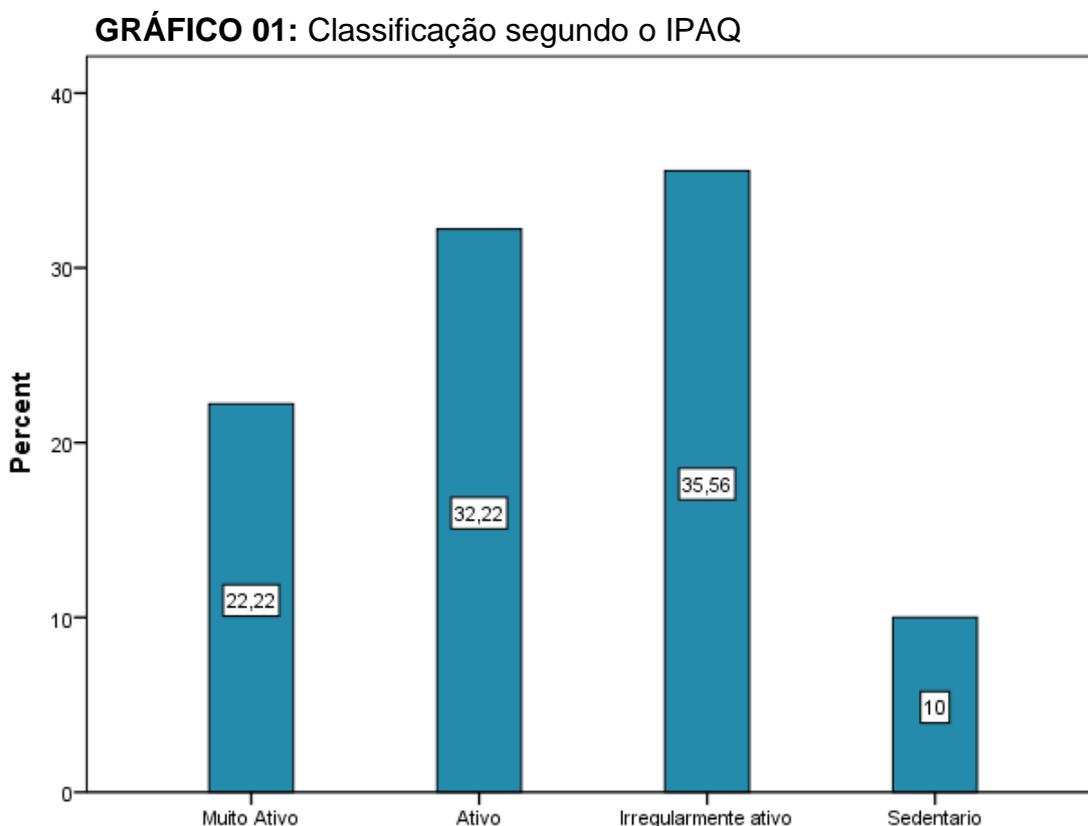
Os policiais apresentaram a média de 32,67 anos, com a idade que mais se repete (moda) 30 anos, mínimo 21 anos e máximo 55 anos, como apresenta a tabela 1. Na amostra 100% é do sexo masculino e seguem um sistema rotativo de escala de trabalho (noturno e diurno).

TABELA 01: Média Idade dos Participantes da Pesquisa

<i>Média</i>	32,67
<i>Moda</i>	30
<i>Mínimo</i>	21
<i>Máximo</i>	55

FONTE: Dados da pesquisa (2019)

No que se refere aos resultados encontrados nos policiais participantes da pesquisa sobre o nível de atividade física obteve-se a seguinte conclusão : característica sedentário (10%), irregularmente ativo (35,56%), ativo (32,22%) e muito ativo (22,22%) como apresentado no gráfico 1.



FONTE: Dados da pesquisa (2019)

DISCUSSÃO

No que diz respeito ao nível de atividade física dos policiais avaliados, considerou-se o grupo de estudo bastante heterogêneo, uma vez que os valores de desvio padrão encontrados foram muito superiores à média.

Em entrevistas os policiais relataram que durante o turno, geralmente de 12 horas consecutivas, eles passavam a maior parte de seu tempo em carros de patrulha. Verificou-se ainda que a maioria dos entrevistados estava ativa de tempos em tempos e que seu nível de atividade física era muito maior do que a média recomendada para a população adulta (De Jesus, 2012)

Dependendo de quem, recomenda-se praticar 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa, 300 minutos

de atividade moderada ou 150 minutos de atividade vigorosa por semana para saúde eficaz e benefícios adicionais (OMS,2014).

Com relação a seleção do questionário existente, Guedes e Gonçalves (2007) verificaram o impacto das práticas de atividade física usuais no status lipídico de adultos do sexo masculino e feminino por meio de informações coletadas pelo IPAQ e concluíram que era representativo, com a maior prática em atividade física e o menor perfil lipídico e, portanto, Saúde geral, independentemente das alterações de peso e idade. Verificou-se que esses policiais não eram tão ativos durante seu trabalho, mas ainda tinham altos níveis de atividade física ativa e muito ativa.

De acordo com Baretta (2007), estudos com características transversais não permitem a validação da relação de tempo entre duas variáveis, portanto, deve ser considerada a possibilidade de uma relação causal reversa entre inatividade física e IMC. Respeito pela mobilidade. Além disso, nesse exemplo, nove pessoas (10%) são classificadas como sedentárias.

Dada a importância da atividade física para uma determinada população, o número de policiais sedentários pode ser considerado alto. Estudos com o mesmo tipo de amostras e ferramentas de análise estatística mostraram que altos níveis de policiais têm baixos níveis de atividade física, enfatizando que "o desempenho do serviço requer um bom nível de aptidão física, de acordo com a obrigação constitucional de manter a ordem pública e impor o policiamento ostensivo" (JESUS, 2012).

Em um estudo com 316 policiais Jesus (2012) para estimar a prevalência da resistência à insulina, uma avaliação do nível usual de atividade física desses policiais mostrou que 9,1% dos policiais eram sedentários e 28,2% das atividades irregulares e 37,3% eram irregularmente ativos. Os policiais tinham baixos níveis de atividade física, o que foi próximo ao do estudo. A inatividade causa danos à saúde física e mental.

De acordo com o posicionamento oficial da Federação Internacional de Esportes e da Associação Esportiva (1998), a falta de adaptação causada pelo exercício físico reduz as reservas físicas do corpo, que representam uma série de riscos para a saúde e aptidão física. Um estilo de vida sedentário é um fator de risco importante em si, mas tem um impacto negativo direto em outros fatores de risco, como obesidade, pressão arterial elevada e metabolismo do colesterol.

Redução da força estática e dinâmica, mobilidade muscular e articular também aumentam o risco de acidentes e lesões em sistemas de movimento.

No que diz respeito às atividades de trabalho da Gendarmaria, a inatividade é um fator agravante, uma vez que, segundo Costa et al. (2007), esses profissionais são uma categoria distinta de trabalhadores, pois vários fatores afetam sua profissão, o que pode enfatizar o risco de convivência e morte com violência, encargos e condições de trabalho e pressões.

Assim, as atividades inerentes às funções da Gendarmaria exigem a melhor saúde física e mental, e apesar dos avanços tecnológicos, elas ainda exigem um alto nível de capacidade física e funcional (SMITH et al., 2007).

Silva e outros avaliaram 165 policiais do sul do Brasil. (2014, p. 08) também encontrou diferenças entre os requisitos de trabalho físico e a avaliação física, indicando uma maior taxa de cintura do quadril e menores níveis de atividade física, e o relato precisa desenvolver políticas para estimular a qualidade de vida do trabalho desses policiais.

Para Jesus (2012, p. 433), um estudo de 316 policiais do sexo masculino e feminino no nordeste do Brasil foi classificado como inadequado, justificando tal inatividade devido à insegurança, compromisso familiar, horário de trabalho e outras questões e baixos recursos financeiros.

Minutosayo et al. (2011, p. 2202) pesquisaram o impacto das atividades profissionais na saúde física e mental da polícia civil e militar no Rio de Janeiro e descobriram que 60% ou mais dos policiais de ambas as corporações estavam acima do peso e eram mais frequentemente observados como obesos na gendarmaria. No que diz respeito ao nível de atividade física, este é maior entre a gendarmaria, mas um quarto dos entrevistados não se envolve em qualquer atividade física regular.

Para Ferreira (2012, p. 999), a pesada carga de trabalho e a falta de aprovação foram as razões dadas pelos policiais investigação para serem responsáveis pela alta incidência.

Ferreira et al. (2011, p. 3409) ilustram esta afirmação do trabalho realizado para analisar os aspectos sociodemográficos e ocupacionais do estilo de vida dos gendarmes do Recife, em que as características ocupacionais revelam carga de trabalho excessiva se apenas a média da semana de trabalho e as horas extras forem levadas em conta. Além disso, cerca de quatro em cada dez trabalhadores

disseram que não tinham um dia de folga por semana. Essas informações confirmam os dados sobre a carga de trabalho excessiva da polícia militar e civil, bem como os dois vínculos profissionais que afetam negativamente a saúde e o desempenho profissional.

Pode-se concluir que, embora as amostras pesquisadas indiquem que o Estado é naturalmente inadequado entre a população adulta recomendada, o número de pessoas sedentárias permanece elevado, pois a atividade física nas funções policiais está altamente correlacionada. Verificou-se também que a carga horária semanal desses profissionais poderia ser identificada como um obstáculo importante que levaria à falta de exercício físico regular pela gendarmaria.

Além disso, ao analisar os estudos realizados com essas populações, fica claro que o problema não é regional e deve afetar uma grande parcela de todo o segmento. Deve-se considerar que o estudo pode ter limitações, uma vez que o número de IPAs é um meio viável e econômico de quantificar o nível de atividade física, embora a confiabilidade dessas medidas seja controversa (BENEDETTI et al, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os policiais militares apresentam um nível de atividade física ativo quando somamos a variável muito ativo e ativo, resultando em total de 54,44%, é um número alto e de grande relevância. Entendemos assim que apesar da preocupação com o sedentarismo no quartel, os mais da metade dos policiais que responderam o questionário estão com suas atividades em dias.

Mesmo assim sugere-se novos estudos com os policiais, comparando o sono, estresse e o nível de atividade física, pois essas três valências tem grande influência em um indivíduo, principalmente os policiais que trabalham com situações hostil.

A segurança pública em geral deve ser observada e avaliada, pois isso melhora o desempenho das suas atividades pessoais, saúde, família, lazer e também no seu ambiente de trabalho, satisfazendo assim a população com uma segurança adequada e assegurando sua própria segurança.

REFERÊNCIAS

BARETTA, Elisabeth; BARETTA, Marly; PERES, Karen Glazer. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. Cad. Saúde Pública. Rio de Janeiro, v. 23, n.7, jul., 2007.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo; ANTUNES, Priscilla de Cesaro; RODRIGUEZAÑEZ, Ciro Romélio; MAZO, Giovana Zarpellon; PETROSKI, Édio Luiz. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. Rev. BrasMed Esporte. Vol. 13, n. 1, p. 11-16, jan/fev, 2007.

DE JESUS, Gilmar Mercês; DE JESUS, Éric Fernando Almeida. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 34, n. 2, 2011.

FédérationInternationale de MédecineSportive. Posicionamento Oficial. A inatividade física aumenta os fatores de risco para a saúde e a capacidade física. RevBrasMed Esporte. v. 4, n. 2, p. 69-70, mar./abr. 1998.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GONÇALVES, Leandro A. V. Verde. Impacto da prática habitual de atividade física no perfil lipídico de adultos. ArqBrasEndocrinolMetab. Londrina, v. 51, n. 1, p. 72-78, 2007.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. Rev. Bras. Ciên. Esporte. Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr/jun. 2012.

MATSUDO, Sandra et al. Questinário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001.

MARCONDELLI, Priscila Dias Thomaz; HELENA, Teresa Macedo da Costa – Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília/DF. Revista Saúde Pública 2010.

OMS – Organização Mundial da Saúde – Atividade física – folha informativa, nº 385, fev.2014.

MINUTOSAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 4, p. 2199-2209. 2011.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 340-344, 2014.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

SOUZA, de Cristiane Oliveira; PINHEIRO, Alex Gordia – Atividade física de universitários Brasileiros: uma revisão de literatura. *Revista de atenção a saúde*, v.12, nº 42, out/dez, 2014. Pag.71-77.

SANTOS, dos Glauber Ferreira da Silva; Gergamaschine, Rogerio – Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasil Medicina Esporte*, vol 13, nº 1, jan/fev, 2007.

SILVA, Maurivan Batista da; VIEIRA, Sarita Brazão. O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental. *Saúde Sociedade*. São Paulo, v.17, n.4, p.161- 170, 2008.

SILVEIRA, W. G. B. Qualidade de Vida e Nível de Atividade Física Habitual do Policial Militar do Tocantins. Dissertação (Mestrado em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública) – Programa de Pós-Graduação em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública. PMESP São Paulo, 2013.

SMITH, T. C.; ZAMORSKI, M.; SMITH, B.; RIDDLE, J. R.; LEARD MANN, C. A.; WELLS, T. S.,. The physical and mental health of a large military cohort: base-line functional health status of the Millennium Cohort. *BMC Public Health*, 2007.

TRINDADE, Arthur; PORTO, Maria Stela Grossi. Controlando a atividade policial: uma análise comparada dos códigos de conduta no Brasil e Canadá. **Sociologias**, v. 13, n. 27, p. 342-381, 2011.

ANEXOS



Avenida Castelo Branco, 34– CEP: 63050-480.

Romeirão, Juazeiro do Norte, Ceará.

Telefone: (88) 3102-1152

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DO ESTUDO (ANUÊNCIA)

Eu, **Major Luciano Rodrigues de Oliveira**, Matrícula Funcional: 127.957-1-8. Comandante do 2ª Batalhão da Polícia Militar da Cidade de Juazeiro do Norte-CE, declaro ter lido o projeto de pesquisa intitulado “**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DO 2ª BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE – CE**” de responsabilidade do professor pesquisador RENAN COSTA VANALI, CPF: 022.474.003-29 e RG 2004034085118 e pela estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física Neiriane Gomes de Souza da Silva, matrícula 2016126484, CPF: 070.700.523-08 e CNH 1497496990.

DECLARO AUTORIZADO a realização da presente pesquisa no 2ª Batalhão da Polícia Militar da Cidade de Juazeiro do Norte - CE, **CNPJ 01.790.944/0030-07**, tendo em vista conhecer e fazer cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a **(Resolução CNS 466/12 ou Resolução CNS 510/16)**.

DECLARAMOS ainda que esta instituição está ciente de suas co-responsabilidades como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem estar.

Juazeiro do Norte, Ceará _____, _____ de 2019

Assinatura e carimbo do(a) responsável institucional

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

O prof. Me. RENAN COSTA VANALI de CPF 02247400329 do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) e NEIRIANE GOMES DE SOUZA DA SILVA estudante do curso de Licenciatura em Educação Física da UNILEÃO com matrícula 2016126484 e CPF 070.700.523-08 estão realizando a pesquisa intitulada “NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DO 2ª BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE – CE”. Que tem como Objetivo Geral: Avaliar o nível de atividade física dos policiais militares da cidade de Brejo Santo – Ceará. E como Objetivos Específicos: 1. Avaliar o nível de atividade física através do questionário IPAQ. 2. Verificar o IMC através de um levantamento inicial. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta da seguinte etapa: APLICAÇÃO DE UM QUESTIONÁRIO DE CARATER OBJETIVO desenvolvido por Matsudo, 2001.

Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em responder ao questionário acima citado respeitando a sua disponibilidade bem como ao horário de funcionamento do estabelecimento no qual será realizado a pesquisa.

Os procedimentos utilizados durante a realização da presente pesquisa (responder ao questionário) poderá apresentar um risco mínimo de constrangimento e/ou aborrecimentos em detrimento a algumas perguntas presentes no questionário e para minimizar esse possível constrangimento/aborrecimento os pesquisadores estarão a todo instante a sua disposição para esclarecer e sanar quaisquer dúvidas que poderão causar o desconforto mediante a possibilidade do risco mínimo supracitado os pesquisadores estarão à disposição inclusive para caso necessário encaminhar e acompanhar o participante da pesquisa ao Centro de Atendimento Psicológico (NAPI) da UNILEÃO, o candidato terá o direito de desistir da pesquisa a qualquer momento .

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de verificar e alertar aos participantes da pesquisa, a importância da atividade física para os policiais.

Toda informação que o(a) Sr.(a) nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. As **(RESPOSTAS, DADOS PESSOAIS, DADOS DE EXAMES LABORATORIAIS, AVALIAÇÕES FÍSICAS, AVALIAÇÕES MENTAIS ETC.)** serão confidenciais e seu nome não aparecerá em **(QUESTIONÁRIOS, FITAS GRAVADAS, FICHAS DE AVALIAÇÃO, ETC.)**, inclusive quando os resultados forem apresentados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar **(RENAN COSTA VANALI (88) 999548179 e NEIRIANE GOMES DE SOUZA DA SILVA (88) 99642-9316, a partir das 13hs até as 22hs de Segunda a Sexta Feira.**

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) Unidade Lagoa Seca: Av. leão Sampaio Km 3 – Lagoa Seca – Juazeiro do Norte – CE. Telefone (88) 2101-1033. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

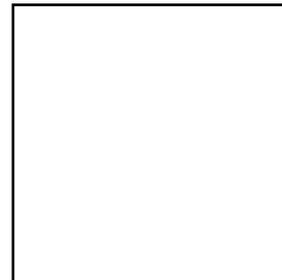
Local e data

Assinatura do Pesquisador

CONSENTIMENTO PÓS- ESCLARECIDO

Eu, _____, portador da Matrícula Funcional _____ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa “NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES DO 2ª BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE – CE” de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Juazeiro do Norte-CE., _____ de _____ de 2019.



Impressão dactiloscópica

Assinatura do(a) participante

Assinatura da Pesquisador



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

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