



**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

COMUNIDADE EVANGÉLICA LUTERANA 'SÃO PAULO  
Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 3.607 - D.O.U. nº 202 de 20/10/2005

**Gleivânia Gonçalves Glória**

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS  
FUNCIONÁRIOS DO SISTEMA INTEGRADO DE OPERAÇÕES DE PALMAS-TO**

**Palmas  
2015**

Gleivânia Gonçalves Glória

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS  
FUNCIONÁRIOS DO SISTEMA INTEGRADO DE OPERAÇÕES DE PALMAS-TO**

Trabalho de conclusão de curso elaborado e apresentado como requisito para aquisição do título de Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Erika da Silva Maciel.

Palmas – TO

2015

Gleivânia Gonçalves Glória

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS  
FUNCIONÁRIOS DO SISTEMA INTEGRADO DE OPERAÇÕES DE PALMAS-TO**

Trabalho de conclusão de curso elaborado e  
apresentado como requisito para aquisição do título  
de Bacharel em Educação Física pelo Centro  
Universitário Luterano de Palmas  
(CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Erika da Silva Maciel.

Aprovado em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015

Banca Examinadora

---

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Erika da Silva Maciel  
Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP

---

Prof. Dtn. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma  
Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP

---

Prof. Marisa Ramos Armud  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO

2015

## Dedico

Esse árduo trabalho aos meus pais com amor e gratidão por estarem comigo em todos os momentos da minha vida, que mesmo estando longe apoiaram-me em tudo que sonhei e através dessa conquista, quero compartilhar com eles.

agradeço os demais da minha família pela compreensão quando estava longe e mesmo assim me esteve ao meu lado.

em especial a todos que me incentivaram de alguma forma a não desistir dos meus sonhos a vocês dedico.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus pela oportunidade de estar fechando mais um ciclo da minha vida, pois sem a força que me proporcionou e amor que tens por mim nada seria possível conquistar em minha vida.

Aos professores só tenho a agradecer pelo carinho e o ensinamento transmitido durante todo esse tempo, em especial gostaria de reconhecer todo o carinho que a professora Erika da Silva Maciel tem depositado em mim desde o primeiro dia de aula sempre me incentivo a vencer na vida e é através do seu incentivo que vou continuar em busca de novos conhecimentos e me tornar uma pessoa melhor, tenho certeza que Deus vai retribuir todo o seu esforço em tornar seus alunos melhores (você é responsável por essa conquista, gosto muito de você). Ainda a coordenadora Marisa Ramos Armudi que sempre esteve disponível para me ajudar aconselhando-me todos esses anos, você é uma guerreira admiro muito sua coragem, sem esquecer dos demais professores César Leão, Francisco Balbé, Gulnara Freitas, Cinara Lima, João Francisco Severo, Frederico Rocha, Pierre Brandão.

Em especial quero deixar meu agradecimento ao Professor Fernando Quaresma e a professora Guiomar Vilela pelo exemplo e paciência em ensinar onde a postura e ética profissional faz com que me inspiro em vocês como melhores mentores.

Agradeço a colega Camylla Gabryella Silva Pereira companheira de lutas das madrugadas, amiga de estudo, que me incentivou á para prática de corrida, pessoa pelo qual faço questão de manter a amizade. Obrigada pela paciência e os ensinamentos durante essa batalha (cadê o artigo??).

Sinto enorme alegria em dividir essa conquista com todos os meus amigos que tiveram paciência mesmo estando distante sempre me apoiaram em especial a minha amiga/madrinha Denize que tenho o total respeito, as ademais a vocês dedico.

Agradeço a todos os colegas da faculdade que em todos os momentos esteve presente em minha vida durante esses anos.

Agradeço a todos os alunos do Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação para a Promoção da Saúde GEPEPS, pois sempre esteve presente nos momentos de dificuldade durante esses períodos da faculdade.

Dedico esse trabalho ao meu pai Raimundo Pereira Gloria mesmo quando estava passando por momento muito difícil com sua saúde me ensinou o quanto é possível manter a calma quando estava muito triste, com sua tranquilidade fala baixinho me acalma, ensina o que é importante para minha vida, sempre esteve ao meu lado e nunca mediu esforço para que eu realizasse meu sonho mesmo abrindo mão dos seus, você é meu herói, meu melhor amigo

(Deus resgatou sua saúde) te amo. Agradeço a minha mãe Luzia Gonçalves Gloria pelo carinho que tens por mim, sei que daria a vida se for necessário pelos seus filhos, mesmo no momento de angústia sempre me acolheu sem medir esforços, te amo vida.

Agradeço também a todos os meus (10) irmãos que Deus colocou em minha vida, sempre me apoiou nos momentos difíceis. Em especial ao meu irmão Luzimar Gonçalves pelo carinho que tens por mim, você sempre será nosso escudo.

Sinto honrada de agradecer a eles que me proporcionou o papel de ser tia dos meus (12) sobrinhos que de uma forma ou outra me ajuda a me tornar mais forte como pessoas, vocês são tudo em minha vida. Dedico também esse trabalho as sobrinhas Leticia, Amanda e Keiliane amo tanto vocês. Obrigada aos cunhados e cunhadas que não são poucos.

Agradeço também a todos os familiares do meu namorado pelo carinho que tens por mim, muitíssimo obrigada.

Por fim agradeço ao namorado Maurilio Nunes dos Santos pela compreensão e pelo seu amor que tens por mim, sempre estive do meu lado me apoiando em tudo que precisei, é com você que quero viver todos os momentos da minha vida, te amo príncipe!

A vocês DEDICO!

*“Educação Física ensina através do corpo o  
que você não é capaz de dizer com palavras ou explicar em números”*

*Grazielle Dias.*

## RESUMO

GLORIA, Gleivânia Gonçalves. **Avaliação do nível de atividade física e qualidade de vida dos funcionários do sistema integrado de operações de Palmas/TO. 2015.** 81 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física Bacharelado, Centro Universitário Luterano de Palmas CEULP/ULBRA, Palmas/TO, 2015.

Atividade física deve ser incentivada em todas as classes econômicas e faixas etárias, sabendo que as doenças relacionadas à inatividade física estão presentes em todos os níveis sociais. Entende-se por qualidade de vida no trabalho, os pontos favoráveis e desfavoráveis de um ambiente de trabalho para as pessoas. Objetivo dessa pesquisa foi Avaliação do nível de atividade física e qualidade de vida dos funcionários do sistema integrado de operações de Palmas/TO. 2015 Participaram dessa pesquisa 68 policiais militares que trabalham tanto no serviço administrativo quanto na escala. Para a coleta de dados os instrumentos utilizados foram, Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, versão oito (ou curta), com o objetivo de identificar o nível de atividade física, e para qualidade de vida foi utilizado o questionário WHOQOL 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambientes com relação ao nível de atividade física, apesar da maioria 57% possuir uma vida ativa, 43% não atingiram a recomendação mínima de atividade física diária. Já para a percepção da qualidade de vida, observa-se, com a maior escore o domínio Relações Sociais com a média de 70,83 com (DP±14,78). Já o domínio físico apresenta com a menor média com a de 10,31 e com o (DP±56,46). Em análise geral sobre qualidade de vida a média geral é de 87,86 e com o (DP±16,37) entendendo que os indivíduos apresentam percepção positiva de qualidade de vida. Portanto, apesar de que os policiais militares do SIOP expuserem uma ajustada percepção de atividades física, ainda uma necessidade de um programa para estimular a pratica de atividade física assim promovendo a melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

**Palavras chaves:** Atividade Física. Percepção da Qualidade de vida. Policiais Militares

## ABSTRACT

GLORIA, Gleivânia Gonçalves. **Evaluation of the level of physical activity and quality of life of employees of the integrated operations system in Palmas city / TO. 2015.** 81 pages. Term paper (Graduation) – Baccalaureate course on Physical Education, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2015.

Physical activity should be stimulated in all classes and age groups, knowing that diseases related to physical inactivity are present in all social levels.

It is understood as quality of working life, favorable and unfavorable points of a work environment for people. Aim of this study was evaluation of the level of physical activity and quality of life of employees of the integrated operations system in Palmas city / TO.

The study gathered 68 military officers who work in administrative services and in schedule. For the data collection the used instruments were International Physical Activity Questionnaire - IPAQ, version eight (or short) in order to identify the level of physical activity, and for the quality of life it was used the WHOQOL 26 questions divided into four domains: physical, psychological, social relationships and environment related with the level of physical activity, although the majority 57% have an active life, 43% did not achieve the minimum daily recommendation of physical activity.

However, for the perception of quality of life, it is observed, with the highest score the Social Relations domain average of 70.83 with (SD  $\pm$  14.78). However, the physical domain shows as the lowest average 10.31 and the (SD  $\pm$  56.46). Overall analysis of the overall average of quality of life is 87.86 and the (SD  $\pm$  16.37) understanding that people have positive perceptions of quality of life.

Therefore, despite the fact that military police of the POS exposed a tight perception of physical activities, still a need for a program to stimulate the practice of physical activity, thus promoting a better quality of life for these professionals.

**Key words:** Physical Activity. Quality of life perception. Military police

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Quadro 1</b> – Principais aspectos de definições sobre QVT .....	21
<b>Quadro 2</b> - Modelo de Walton. <b>Fatores de QVT</b> .....	22
<b>Quadro 3</b> - Sintaxe SPSS para o cálculo dos escores do WHOQOL-bref.....	31

## **LISTA DE TABELAS**

<b>TABELA 1</b> - Descrição do Nível de Atividade Física dos Policiais Militares do SIOP em Palmas – TO, 2015.....	33
<b>TABELA 2</b> - Percepção da Qualidade de Vida dos acadêmicos de enfermagem por meio do WHOQOL – bref.....	33
<b>TABELA 3</b> - Características sociodemográficas dos voluntários, Palmas 2015.....	34
<b>TABELA 4</b> - Análise descritiva das variáveis do estudo.....	34

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AF	Atividade Física
CAAE	Certificação de Apresentação para Apreciação Ética
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CNS	Conselho Nacional de Saúde
CONEP	Comissão Nacional de Ética e Pesquisa
DEFDS	Divisão de Educação Física, Desporto e Saúde
DP	Desvio Padrão
EPS	Escala de Percepção de Estresse
GATE	Grupo de Ações Táticas Especiais
GEPEPS	Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação para a Promoção da Saúde
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
MET	Equivalente Metabólico da Tarefa
NAF	Equivalente Metabólico da Tarefa
PMTO	Polícia Militar do Estado do Tocantins
OMS	Organização Mundial da Saúde
QV	Qualidade de Vida
SIOP	Sistema Integrado de Operações
SPSS	Programa SPSS
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil
WHOQOL	Organização Mundial de Saúde Qualidade de Vida

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>15</b>
<b>1.1 Problemas da Pesquisa.....</b>	<b>16</b>
<b>1.2 Hipóteses.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3 Objetivos.....</b>	<b>17</b>
<b>1.3.1 Objetivo Geral .....</b>	<b>17</b>
<b>1.3.2 Objetivos Específicos.....</b>	<b>17</b>
<b>1.4 Justificativa .....</b>	<b>17</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 Origem e Evolução do conceito QVT.....</b>	<b>20</b>
<b>2.2 Métodos e Modelos para avaliar os indicadores de QV. ....</b>	<b>21</b>
<b>2.3 Modelo de Siqueira e Coletta (1989) .....</b>	<b>22</b>
<b>2.4 Modelo de Walton.....</b>	<b>22</b>
<b>2.5 O conhecimento do QVT e a atualidade.....</b>	<b>23</b>
<b>2.6 Atividade física e qualidade de vida.....</b>	<b>24</b>
<b>2.7 Importância da atividade física para a qualidade de vida do policial militar .....</b>	<b>26</b>
<b>3. MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>29</b>
<b>3.2 Desenho do Estudo .....</b>	<b>29</b>
<b>3.2 População e Amostra.....</b>	<b>29</b>
<b>3.3 Local e Período de Realização da Pesquisa .....</b>	<b>29</b>
<b>3.4 Critério de Inclusão .....</b>	<b>29</b>
<b>3.5 Critérios de Exclusão .....</b>	<b>30</b>
<b>3.6 Variáveis.....</b>	<b>30</b>
<b>3.7 Instrumentos de Coletas de Dados, Estratégias de Aplicação, Processamento, Análise e Apresentação dos dados. ....</b>	<b>30</b>
<b>3.7.1 Nível de Atividade Física.....</b>	<b>30</b>
<b>3.7.2 Qualidade de Vida. ....</b>	<b>31</b>
<b>3.8 Aspectos Éticos.....</b>	<b>31</b>

<b>4. RESULTADOS</b> .....	<b>33</b>
<b>5. DISCUSSÃO</b> .....	<b>36</b>
<b>6. CONCLUSÃO</b> .....	<b>44</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>47</b>
<b>APÊNDICE</b> .....	<b>54</b>
<b>REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA</b> .....	<b>58</b>
<b>RESUMO</b> .....	<b>58</b>
1. Introdução.....	59
2. Materiais e Métodos .....	60
3. Resultados.....	61
Referências .....	66
<b>ANEXOS</b> .....	<b>70</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física está comprovada, em relação aos seus benefícios para a saúde, como um instrumento poderoso para prevenção de doenças crônicas. Por outro lado, o estilo de vida sedentário um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas, entre elas, as doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer.

De acordo com Montti (2005), atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios á saúde.

Estar bem evidenciada a eficiência e a eficácia das atividades físicas na promoção, prevenção, tratamento e reabilitação de agravos considerados problemas de saúde pública, como as doenças cardiovasculares (BERTOLDI, HALLAL, BARROS, 2006, ROLIM, AMARAL, MONTEIRO, 2007)

Para que haja adesão da população à prática regular de atividades físicas alguns fatores parecem determinantes, como o apoio familiar e comunitário, auto eficácia, motivação, tempo disponível e disponibilidade de materiais e de ambientes (ADAMS et al., 2006)

O modelo de desenvolvimento capitalista exige das entidades: lucro crescente, alta produtividade, baixo desperdício, baixos custos e uso das novas tecnologias. Nesse modelo de desenvolvimento, o trabalhador exerce um papel instrumental e secundário. Contudo, exige-se desse profissional conhecimento, atitudes, competências, habilidades e um conjunto de fatores específicos que vão desde a sua personalidade até as suas características físicas. Tudo isso é realizado para que a entidade econômico-administrativa alcance seus objetivos, como por exemplo: a conquista de mercado, lucro e qualidade na prestação dos serviços ofertados à comunidade (OLIVEIRA, 2008).

Para Medeiros (2002) a gestão que enfoca somente esses resultados contribui para que seus profissionais trabalhem sem motivação e insatisfeitos. Como consequência pode haver queda na produtividade e baixa qualidade dos produtos e serviços ofertados porque “os sistemas contábeis não conseguem captar os ganhos ou prejuízos decorrentes do maior ou menor grau de satisfação das pessoas no trabalho (MATOS, 2009, p. 11)”.

Para Fernandes (1996) a expressão Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) tem sido utilizada para descrever e resgatar certos valores ambientais e humanos que tem sido

negligenciado durante o desenvolvimento econômico, de produtividade e dos avanços tecnológicos.

Diante dessa realidade, o modelo de QVT surge como uma ferramenta de gestão disponível ao empresário para satisfazer e facilitar as necessidades dos trabalhadores no desempenho de suas funções. Como consequência, haverá maior integração entre a empresa e os seus funcionários, já que a QVT refere-se à satisfação das necessidades da pessoa. E, portanto ela afeta atitudes pessoais e comportamentais, tais como: criatividade, vontade de inovar ou aceitar mudanças, capacidade de adaptar-se a mudanças no ambiente de trabalho e o grau de motivação interna para o trabalho, que são fatores importantes para a produtividade do indivíduo (MELLO, 2008, apud BÚRIGO, 1997 p. 1).

Isso significa dizer que a QVT leva a percepção de bem-estar ligado tanto a satisfação de necessidades quanto a expectativas pessoais, sobretudo em relação a fatores como participação nos lucros, maiores oportunidades de conhecimento, remuneração, valorização social, condições físicas de trabalho, jornada de trabalho, respeito e potencial profissional. O trabalhador que tem suas necessidades profissionais atendidas é uma pessoa motivada e, portanto, está disposta a contribuir para que a empresa alcance seus objetivos (MELLO, 1997).

Pode-se perceber que a preocupação com o fator humano, com a qualidade de vida no trabalho, a motivação, a satisfação e o bem estar do trabalhador surge da necessidade de maior produção, em função de um ambiente altamente competitivo, decorrente da abertura do mercado e da globalização.

### **1.1 Problemas da Pesquisa**

A motivação do profissional da área militar e a qualidade dos serviços prestados dependem dos fatores de Qualidade de Vida no Trabalho – QVT? Até que ponto as expectativas e as necessidades desses profissionais em termo de qualidade de vida estão sendo atendidas? A Qualidade de Vida pode ser afetada pela quantidade de atividade física praticada pelos policiais militares lotados no SIOP de Palmas/TO?

### **1.2 Hipóteses**

A maioria dos Policiais Militares serão certificados como ativos

A maioria dos Policiais Militares não serão certificados ativos

A maioria da percepção da qualidade de vida e boa.

### **1.3 Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo Geral***

Identificar a percepção da qualidade de vida e o nível de atividade física dos policiais militares lotados no SIOP do município de Palmas, Estado do Tocantins.

#### ***1.3.2 Objetivos Específicos***

- Conhecer o perfil sócio demográfico dos policiais militares que estão lotados no SIOP de Palmas/TO,
- Avaliar o nível de atividade física
- Avaliar a percepção da qualidade de vida
- Fornecer subsídios para planos de ação, para grupo de policiais militares, para servir de apoio e/ou suporte na melhoria da qualidade de vida.

### **1.4 Justificativa**

As entidades dependem de seus profissionais e, estes, dependem da empresa. A busca pelo equilíbrio entre trabalhador e entidade contribuiu para que, estudiosos da área da Administração, tais como: Herbert Simon (1965); Abraham Maslow (1954); Frederick Herzberg et. al., (1968), desenvolvessem, na década de 50, a Escola Comportamental da Administração. Essa escola tinha como meta principal estudar a Motivação para explicar o comportamento individual dos trabalhadores. O fundamento para estudar a motivação era que esse elemento influi diretamente na produtividade do trabalhador (MEDEIROS, 2002).

Portanto, havia uma preocupação em integrar todo o conhecimento organizacional sobre: recursos materiais, físicos, econômicos, sociais, culturais e pessoais, com as técnicas administrativas para obter a eficácia e eficiência empresarial e, como consequência, ganhar mercado e cliente.

Com isso veio a preocupação com a QVT e assim passou ser valorizada e tornando-se tema desta pesquisa científica, isto significa dizer que houve uma preocupação crescente com a QVT no trabalho já que a motivação funcional e laboral depende da satisfação no trabalho nos aspectos econômicos, psicológicos, administrativos e da saúde.

Assim, é possível perceber que a QVT renova o clima organizacional unindo de um lado a necessidade de crescimento e desenvolvimento empresarial e do outro a satisfação dos trabalhadores. Um bom programa de QVT beneficia trabalhadores e empresários simultaneamente. Contudo, a constatação de fato de um bom programa de QVT, só é percebida a partir da motivação e da satisfação dos empregados. Nesse sentido, é importante

conhecer os indicadores de QVT a partir da percepção dos policiais militares lotados no SIOP do município de Palmas/TO para entender a necessidades.

O resultado da análise desse conhecimento constitui importante ferramenta para o planejamento e decisões em níveis estratégico, tático e operacional com vista a obter ou construir um melhor ambiente de trabalho para esses profissionais. Esse é o real motivo que justifica essa pesquisa.

A relevância dessa pesquisa está na contribuição que ela trará aos colaboradores de onde forem realizadas as entrevistas, pois pressupõe que, ao estudar a satisfação destes indivíduos, através de suas opiniões, se levará em consideração os diversos fatores que intervêm em seu dia a dia.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

O atual contexto mundial é caracterizado por mudanças constantes. Essa situação tem impacto direto sobre as organizações e sobre os indivíduos que ficam cada dia mais sobrecarregados e com maiores dificuldades para fazer escolhas que lhes permitam buscar melhores condições de trabalho e de qualidade de vida (VARGAS, 2010).

É no trabalho que as pessoas passam a maior parte de sua vida, ele dá sentido à vida e as condições de cada um, podendo por causa do mesmo adoecerem, seja de origem física ou psicológica. Por isso a importância de se ter empresas que procurem visualizar seus empregados como colaboradores, pois sem os mesmos o serviço pode parar.

As diferentes ideias de qualidade de vida existentes e a evolução das teorias e conceitos de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) foram um desdobramento natural do processo de recomposição das atribuições que o trabalhador detinha, e que lhe foram subtraídas na evolução do artesanal ao industrial.

A QVT relaciona-se com a mobilização, o comprometimento pessoal, a participação com o bem-estar do funcionário na execução da tarefa na empresa, visando a consecução das metas da Qualidade Total. Um ambiente organizacional onde há uma gestão dinâmica e contingencial de fatores físicos, sociológicos, psicológicos e tecnológicos da organização do próprio trabalho torna-se saudável e mais propício ao aumento de produtividade. Este ambiente reflete no comportamento do funcionário no atendimento aos clientes e no contato com fornecedores (FREITAS; SOUZA, 2009).

A QVT, diretamente relacionada à satisfação e ao bem-estar do indivíduo na execução de suas tarefas, é indispensável à produtividade e a competitividade, sem as quais uma organização não sobrevive ao mercado. É por essa razão que se nota o crescimento de empresas que utilizam esse conceito com o objetivo de satisfazer o empregado em seu local de trabalho, fazendo com que essa satisfação traga lucro e aumente a competitividade no mercado.

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com marca da relatividade cultural (MINAYO; HARTZ e BUSS, 2000, p. 8).

Assim, verifica-se que a qualidade de vida, são as condições de existência de uma pessoa, pois não podemos dizer que uma pessoa doente possua alta qualidade de vida, haja vista que não são capazes de cuidar de si mesmas, realizar atividades que gostam devido as restrições físicas, mentais ou financeiras.

Para Maciel (2006) a qualidade de vida é influenciada por diversos fatores, merecendo destaque os hábitos alimentares e as atividades físicas. Compreender os fatores que exercem influência na qualidade de vida é de fundamental importância para a avaliação e definição de tratamentos, especialmente se focar na elaboração de estratégias de prevenção.

E Vaz e Gutierrez (2008) fazem uma ressalva de que a atividade física não deve ser considerada como um remédio para todos os males e problemas da sociedade, mas que através dela é sim possível oferecer condições para que os trabalhadores obtenham melhor qualidade de vida. Pois é fato que a atividade física proporciona efeitos psicológicos positivos e proporciona inúmeros benefícios a qualquer ser humano.

## **2.1 Origem e Evolução do conceito QVT.**

Os primeiros estudos sobre QVT iniciaram na década de 50 com Eric Trist, porém não há, ainda hoje, uma definição consensual para Qualidade de Vida no Trabalho, já que cada autor a conceitua conforme os elementos que julgam mais importantes. Fernandes (1996) afirma que foi a partir desses estudos que surgiu a denominação de QVT.

O movimento pelo bem-estar dos trabalhadores se fortaleceu durante a Revolução Industrial, devido as precárias condições de trabalho da época e que em virtude das linhas de produção tornava o labor repetitivo e desmotivante.

Nicholson apud Ingelgard e Norrgren (2001, p. 7 IN: SANTOS, 2003) definem Qualidade de Vida como: “as reações dos empregados no trabalho, especialmente resultados pessoais relacionando satisfação no trabalho, saúde mental e segurança”.

Fernandes (1996 p. 43) traz algumas definições de outros autores como a de Cleo Carneiro e descreve Qualidade de Vida no Trabalho como

O saber ouvir as pessoas e utilizar ao máximo sua potencialidade. Ouvir é procurar saber o que as pessoas sentem, o que as pessoas querem, o que as pessoas pensam... e utilizar ao máximo sua potencialidade é desenvolver as pessoas, e procurar criar condições para que as pessoas, em se desenvolvendo, consigam desenvolver a empresa.

Outra definição que merece ser apresentada é a de Bergeron apud Fernandes (1996 p. 43), que consiste “na aplicação concreta de uma filosofia humanista pela introdução de métodos participativos, visando modificar um ou vários aspectos do meio-ambiente de

trabalho, a fim de criar uma nova situação mais favorável à satisfação dos empregados e à produtividade da empresa”.

As mudanças provocadas dentro das empresas na busca de novas tecnologias, como exigência de um mercado cada vez mais competitivo, têm reflexos significativos na forma de gerenciamento das organizações. Os processos foram e continuam sendo metamorfoseados pela re-divisão internacional do trabalho. O mercado econômico globalizado, desenhado por uma competição irracional, produz um cenário dinâmico com reflexos múltiplos em diferentes setores.

No centro do processo, e ao mesmo tempo cada vez mais alheio a ele, encontra-se o trabalhador. Com a revolução técnico-científica dos sistemas produtivos, os instrumentos e métodos de trabalhos são sofisticados. O trabalho mecânico e coisificado são substituídos pelo não trabalho ou, em muitos casos, pela ausência de trabalho. Os instrumentos que foram ideados para libertar o trabalhador do fardo mecânico acabaram coisificando esse trabalhador (SOUSA, 1989).

O conceito de qualidade de vida no trabalho sofreu evoluções em suas concepções ao longo dos anos e cada período com uma forma diferente de ser entendida.

Por qualidade de vida no trabalho segundo Davis e Newstrom (1992), quer dizer os pontos favoráveis e desfavoráveis de um ambiente de trabalho para as pessoas. Onde a proposta básica da QVT é desenvolver um ambiente de trabalho que seja bom tanto para os trabalhadores como também propiciem a organização atingir seus resultados.

## **2.2 Métodos e Modelos para avaliar os indicadores de QV.**

Ao longo dos anos, vários pesquisadores têm se dedicado à elaboração de modelos que buscam avaliar a Qualidade de Vida no Trabalho sob diversos aspectos, dentre esses citam-se: Hackman & Oldham (1975); Walton (1973); Westley (1979); e Davis & Werther (1983).

### **QUADRO 1 – Principais aspectos de definições sobre QVT**

<b>AUTORES</b>	<b>ASPECTOS RELEVANTES</b>
Nicholson	Reações dos empregados, resultados pessoais.
Cleo Carneiro	Saber ouvir as pessoas, utilizar ao máximo sua potencialidade.
Bergeron	Aplicação de uma filosofia humanística, introdução de métodos participativos.

Nadler e Lawler	Maneira de se pensar a respeito das pessoas.
Fernandes	Gestão dinâmica e contingencial de fatores humanos.
Guest	Valorizar potencial criativo dos empregados.
Lippitt	Dar condições, recompensas
Walton	Valores humanísticos e ambientais.
Bowditch e Bueno	Permanência dos dirigentes nas empresas, participação dos trabalhadores na tomada de decisões.
Gadon	Investimento contínuo cíclico.

Fonte: Santos (2003)

### 2.3 Modelo de Siqueira e Coletta (1989)

Na dissertação de Almeida (2007), cita que Siqueira e Coletta (1989, p. 26) realizaram um estudo sobre os fatores determinantes da QVT, a partir da percepção dos trabalhadores, onde os dados foram obtidos através de entrevistas individuais e levantaram incidentes críticos (positivos e negativos) no trabalho, suas consequências, aspectos de um bom e mau serviço, bem como sugestões para melhoria de vida no trabalho. E estes elementos estão configurados em cinco categorias:

- 1) Políticas de Recursos Humanos: políticas de cargos e salários, treinamento, educação, benefícios, estabilidade, cumprimento das regras e legislação trabalhistas;
- 2) Trabalho: ambiente seguro/saudável, ausência de cobranças rígidas, oportunidade de participação nas decisões, informações suficientes e equipamentos adequados, tarefas enriquecidas e trabalhos em grupo, delimitação do espaço de trabalho de forma a permitir a viabilidade de outros níveis de vida do empregado, horário fixo de 8 horas, amizade entre colegas, contatos diretos com o patrão, tratamento adequado por parte dos clientes da organização;
- 3) Interações pessoais: colegas – amizade, cooperação, confiança; e chefia – aberta ao diálogo, participativa, conhecimento técnico, compreensiva, autoridade, confiança;
- 4) Indivíduo: assiduidade, baixa rotatividade, satisfação com o que faz, responsabilidade, iniciativa, confiança em si mesmo, separação entre problemas pessoais e profissionais, residir em local de fácil acesso;
- 5) Empresa: imagem de organização, sólida, bem conceituada, regras bem definidas de funcionamento, administração eficiente.

### 2.4 Modelo de Walton

É um dos modelos mais citados e usados em trabalhos acadêmico-científicos e, como base para programas de implantação em empresas. Representado pela amplitude de oito

critérios que afeta de maneira mais significativa o trabalhador, pode ser feita através de um questionário ou entrevista. Este modelo serve de base para nortear pesquisas, pela abrangência dos seus critérios, podendo ser enriquecido com outros critérios, levando-se em consideração peculiaridades da empresa ou da atividade, bem como o contexto socioeconômico no qual está inserida (CHIAVENATO, 1999).

O modelo proposto por Walton, apresentado a seguir é dividido em oito fatores e cada um deles abrange várias dimensões:

### QUADRO 2

Modelo de Walton. Fatores de QVT	Dimensões
1 - Compensação justa e adequada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salário adequado ao trabalhador.</li> <li>• Equidade ou compatibilidade interna.</li> <li>• Equidade e compatibilidade externa.</li> </ul>
2 - Condições de segurança e saúde no trabalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jornada de trabalho.</li> <li>• Ambiente físico (seguro e saudável).</li> </ul>
3 - Utilização e desenvolvimento de capacidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomia.</li> <li>• Significado da tarefa.</li> <li>• Identidade da tarefa.</li> <li>• Variedade de habilidades.</li> <li>• Retroação e retro informação.</li> </ul>
4- Oportunidades de crescimento contínuo e segurança	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilidade de carreira.</li> <li>• Crescimento profissional.</li> <li>• Segurança do emprego.</li> </ul>
5 - Integração social na organização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Igualdade de oportunidades.</li> <li>• Relacionamentos interpessoais e grupais.</li> <li>• Senso comunitário.</li> </ul>
6 - Garantias constitucionais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeito às leis e direitos trabalhista.</li> <li>• Privacidade pessoal.</li> <li>• Liberdade de expressão.</li> <li>• Normas e rotinas claras da organização.</li> </ul>
7 - Trabalho e espaço total de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel balanceado do trabalho na vida pessoal</li> </ul>
8 - Relevância social da vida no trabalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagem da empresa.</li> <li>• Responsabilidade social pelos produtos/serviços.</li> </ul>

Fonte: CHIAVENATO (1999)

### 2.5 O conhecimento do QVT e a atualidade

As propostas dos programas de QVT são de um modo geral, um investimento de médio e longo prazo, pois se trata de um trabalho contínuo, cujo objetivo será tornar a cultura da empresa cada vez mais voltada para o conceito de excelência em Qualidade de Vida nesse sentido, como descreve De Marchi (2002 apud SANTOS, 2003, p. 11), será fundamental o comprometimento de todos os participantes envolvidos no trabalho de QVT.

O indivíduo é considerado como ponto central de uma administração centrada na QVT, como enfatiza Lida (2002), quando se refere ao indivíduo como patrimônio importante

da empresa que pretenda garantir a Qualidade de Vida dos indivíduos. É fundamental no estudo abordar os aspectos do indivíduo sobre sua responsabilidade pessoal no trabalho e no ambiente proporcionado.

O tema Qualidade de Vida nas empresas está cada vez mais presente, exigindo a atenção dos dirigentes empresariais. A globalização, que traz em si o acirramento da concorrência, é, também nesse caso, um importante agente das transformações. Sem Qualidade de Vida, os indivíduos trabalham desmotivados e o resultado disso incide nos níveis de produtividade, bem como nas doenças desenvolvidas como a LER/DORT, que acabam por se tornar problemas corriqueiros (DE MARCHI, 2002 apud, SANTOS 2003, p. 11).

Lida (2002 apud, SANTOS 2003, p. 12) afirma que a saúde do indivíduo pode ser melhorada através do conhecimento das situações que a colocam em risco e do desenvolvimento do comportamento para a situação do posto de trabalho.

Considerando que o entendimento da saúde neste estudo se refere à saúde física e mental do trabalhador, pode-se afirmar que, segundo Limongi-França (1997), o nosso corpo é uma interação biopsicossocial, ou seja, biológica, psicológica e social, e estas se influenciam umas às outras, apesar de cada uma ter dimensões específicas. O aspecto biológico trata das características físicas herdadas ou adquiridas ao longo da vida. O psicológico aborda os processos afetivos, emocionais e de raciocínio. O social inclui as crenças, os valores, o papel na família, no trabalho e em grupos e comunidades em que o indivíduo está inserido ou ao qual pertence. Partindo dessas dimensões, pode-se analisar que cada indivíduo age de maneiras diferentes em ambientes diferentes. Uma vez o indivíduo inserido dentro da empresa, este encontrará diferentes ambientes, pessoas, modos de gerenciamento, etc. Esses fatores encontrados pelo indivíduo no ambiente de trabalho trarão a ele um desgaste muito grande, pois será preciso que o trabalhador se adapte ao meio.

## **2.6 Atividade física e qualidade de vida**

De acordo com Araújo, Araújo (2000 apud Caspersen et al.1996) a definição do termo atividade física pode ser considerada como qualquer tipo de movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso incluindo atividades diárias como banho, vestir-se, caminhar, carregar coisas, etc.

O conceito e a delimitação do que significa atividade física também pode ter diferentes interpretações, partindo desta afirmativa entenderemos que atividade física é toda e qualquer atividade praticada regularmente com orientação e acompanhamento profissional. Entende-se como atividade física, por exemplo, uma caminhada 3 vezes por semana por um período de

40 minutos com orientação/prescrição de um profissional de educação física (GOLDNER, 2013).

Onde exercício físico é considerado o tipo de atividade física que deve necessariamente envolver regularidade e planejamento, tendo assim frequência, duração e intensidade definidas, objetivando a melhora da aptidão física. E aptidão física seria a capacidade de desempenhar as funções quotidianas necessárias, sem que haja desequilíbrio de sua integridade biopsicossocial (MATSUDO, 1992 apud, OLIVEIRA, 2011 p. 36).

Sabe-se que desde os primórdios da humanidade já se praticavam atividades físicas de maneira regular, a qual incluía atividades como a caça, pesca, agricultura e a reunião em grupos. Porém durante o processo de adaptação o ser humano passou por uma transição passando do estilo nômade para um estilo de vida mais estável. Embora o tempo destas mudanças tenha variado, o ser humano apresentou diversas respostas biológicas e comportamentais em função das condições ambientais em que se encontrava (SANTOS, 2009).

Porém atualmente constata-se que houve um declínio no nível de atividade física habitual e do gasto energético em sociedades em que a economia é desenvolvida ou está em desenvolvimento. Nas duas últimas gerações o ritmo do desenvolvimento cultural foi acelerado e tem exacerbado a dissonância entre biologia e cultura, o que contribui para o aumento do sedentarismo, particularmente em uma situação de fácil acesso aos alimentos e ao suprimento de energia (SANTOS, 2009).

A OMS estima que a inatividade física contribua para cerca de 2 milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente calcula também que 60% da população mundial não pratica atividade física suficiente. Os estilos de vida sedentários, constituem assim um dos maiores problemas de saúde pública com o qual as sociedades ocidentais se debatem. O sedentarismo contribui para a ocorrência de doenças crônicas, mortes prematuras e invalidez, o que leva a graves custos econômicos e sociais (MARQUES; GOUVEIA; LEAL, 2006).

A atividade física praticada pelas pessoas, tanto na vida quanto dentro de organizações contribui significativamente para a melhora da qualidade de vida. E algumas empresas brasileiras começaram a realizar incentivos no campo das atividades físicas e esportivas para seus trabalhadores, com o intuito de melhorar o rendimento laboral e a qualidade de vida, conseqüentemente, a melhoria da competitividade e a qualidades nas empresas (DREHER, GODOY, 2003).

Fica claro que as atividades físicas podem ser analisadas como forma de auxiliar o processo produtivo das empresas, pois o hábito do exercício físico contribui para a diminuição do estresse, acidentes de trabalho e até mesmo o absenteísmo (DREHER, GODOY, 2003).

### **2.7 Importância da atividade física para a qualidade de vida do policial militar**

Nota-se que existe a necessidade de os policiais buscarem uma vida saudável e melhorar a qualidade de vida, e para que este objetivo seja alcançado é importante a adoção de um estilo de vida mais ativo, beneficiando-se da atividade física.

É fato que para a profissão do policial militar, o profissional precisa manter bons níveis de disposição física para o desempenho de suas atividades, no cumprimento do seu dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo. E para isso ele necessita manter um bom preparo físico, e um nível de saúde adequado para a realização de suas missões institucionais.

Sabe-se que as pessoas ativas fisicamente ao longo da vida são mais independentes e vivem por mais tempo. Porém, podemos ver na pesquisa realizada por Jesus e Jesus (2012) com 316 policiais militares de Feira de Santana/BA houve 37% deles que apresentaram um nível insuficiente de atividades físicas, e se levarmos em conta a sociedade contemporânea, com os inúmeros avanços tecnológicos, cada vez mais vemos que as pessoas se tornando sedentárias.

As comodidades da vida moderna, com automóveis, controles remotos, internet, tornam as pessoas menos ativas. E nas empresas e governo a situação é a mesma, por conta da necessidade de reduzir gastos e aumentar produtividade e lucros, os equipamentos se modernizam e prendem as pessoas a mesas e maquinários, reduzindo o movimento das mesmas, desestimulando qualquer tipo de atividade (JESUS; JESUS, 2012).

As informações sobre a prevalência do sedentarismo no Brasil são inconsistentes. Estudos apontam que varia de 30% a 60% o número de inativos fisicamente. Quanto à inatividade física no tempo livre, há aumento para 50% a 90%, mas esses valores não são exatos em virtude da grande dificuldade em mensurá-lo (JESUS; PITANGA, 2011).

No estudo de Jesus e Jesus (2012) os autores indicam também como barreiras para a prática de atividades físicas os compromissos familiares, a jornada de trabalho, a falta de equipamento, o ambiente inseguro, a falta de companhia, as tarefas domésticas e a falta de recursos financeiros como os principais motivos para a falta de atividades. Os autores ainda colocam como observação importante o fato de que a jornada de trabalho extensa pode influenciar os indivíduos a perceberem como barreira para a prática de atividade física,

motivos como a falta de energia, a ocorrência de dores, mal-estar, mau humor, em função da exigência física e psicológica da atividade laboral altamente estressante para os policiais.

Já Cardoso e Matias (2013) encontraram em sua pesquisa que existem unidades de policiamento especializadas, onde o salário e a carga horária são os mesmos dos demais policiais, onde os militares apresentaram altos níveis de atividade física, visto que existem políticas de incentivo ao exercício físico nestas unidades.

A inatividade física pode produzir efeitos patológicos e crônicos, além de causar debilidade, reduzir a qualidade de vida, ocasionar a morte prematura em consequência de doenças que tem como fatores predisponentes a falta de exercícios físicos, pois na sociedade moderna nota-se o aumento do número de infarto em indivíduos sedentários, o que normalmente não aconteceria em indivíduos ativos fisicamente (JESUS; PITANGA, 2011).

Para Jesus e Jesus (2012) o crescimento da inatividade física remete a mudança no estilo de vida das pessoas, porém que deve se considerar a variabilidade de motivos para a adesão da prática conforme o nível econômico, o grau de escolaridade, o sexo, a idade, o estado civil, a profissão, o tempo despendido com atividades laborais e de estudo, a disponibilidade de espaço físico e de equipamentos, a instrução de um profissional, entre outros.

A elevada carga horária de trabalho, bem como o estresse enfrentado pela própria natureza laboral do policial militar, pode predispor essa população a sérios riscos relacionados à sua saúde. Neste sentido, a adoção da atividade física como forma de aliviar estas tensões é importante para estes policiais (FAVACHO; ROSA, 2012).

Vale ressaltar, que a dinâmica de trabalho dos policiais confronta-se com alguns aspectos que são essenciais para a promoção da qualidade de vida, a saber: privação de sono; perspectivas pessimistas; relação hierarquizada rígida; ergonomia; estresse; violência, e perigo constante de morte (COSTA et. al., 2007)

Nos dias atuais, com uma rotina cada vez mais corrida, torna-se muito difícil cuidar da saúde e ter qualidade de vida. Tal situação afeta os policiais militares. No entanto, a Constituição Federal de 1988, Artigo 144, delega aos mesmos a missão de atuar na preservação da ordem pública. São, também, agentes responsáveis por fazer cumprir a lei e salvar vidas, colocando em risco a sua própria vida (GONÇALVES; VEIGA; RODRIGUES, 2012).

Estudos epidemiológicos transversais e pesquisas experimentais controladas mostram que indivíduos fisicamente ativos comparados com semelhantes sedentários tendem a desenvolver um nível mais alto de aptidão física, ocasionando

uma maior proteção contra doenças crônico-degenerativas, incluindo doenças coronarianas (ACSM, 2000; FLETCHER et. al., 2001; WANNAMETHEE e SHAPER, 2001; SESSO et. al., 2000 apud GONÇALVES, 2006 p. 11).

Já Nunes (2011 apud FAVACHO; ROSA, 2012, p. 17) concluiu que os Policiais Militares, do 20º Batalhão de Belém do Pará, inativos fisicamente possuem um nível de estresse superior aos ativos, assim como outros sintomas prejudiciais a função/trabalho dos mesmos.

### **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Caracterizações da pesquisa**

A pesquisa classificada como sendo básica em decorrência de sua natureza envolver fatos de interesse universal. E é definida como pesquisa básica quantitativa descritiva exploratória e transversal.

#### **3.2 Desenho do Estudo**

Como procedimento metodológico, se adotou a pesquisa bibliográfica. A pesquisa foi realizada a partir de dois eixos: primeiro analítico que abrange a pesquisa bibliográfica, buscando embasamento teórico para fundamentar o problema apresentado. Foram selecionados artigos e livros relacionados ao tema e feita à organização das ideias em tópicos para facilitar a leitura e o entendimento do assunto abordado.

E um segundo eixo, através da pesquisa de campo, onde foram realizadas as entrevistas através dos formulários já previamente elaborados por especialistas, o primeiro para avaliar o nível de atividade por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e um segundo formulário instrumento de pesquisa utilizado para a coleta dos dados será o questionário de avaliação da percepção da QV de WHOQOL- BREF.

#### **3.2 População e Amostra**

Os 83 policiais militares do SIOP foram convidados a participar voluntariamente da pesquisa, foram o total de 15 perdas devido: 05 de férias, 03 recusaram, 03 atestado médico, 02 licença maternidade, 01 afastado, 01 força nacional, assim apenas 68 participaram, da pesquisa foi constituída pelos militares homens e mulheres lotados no SIOP de Palmas/TO. Foram o total de 68 policiais militares divididos em (n=27) 40% do total da amostra do sexo feminino e (n=41) correspondendo 60% do sexo masculino.

#### **3.3 Local e Período de Realização da Pesquisa**

Este trabalho faz parte das ações do Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação para a Promoção da Saúde (GEPEPS) do CEULP/ULBRA.

A pesquisa foi realizada no SIOP de Palmas/TO, em uma sala previamente preparada para a entrevista, para que não houvesse interrupções durante o processo. A mesma foi realizada durante primeiro semestre de 2015/1 durante os meses de maio e junho.

#### **3.4 Critério de Inclusão**

Foram incluídos na pesquisa todos os militares que trabalham no SIOP e que tiveram aceitação total quanto à pesquisa, com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, devidamente assinado e que estiveram no local e período, na data e horário da pesquisa.

### **3.5 Critérios de Exclusão**

Foram excluídos os que estiveram contrários a qualquer item deste consentimento e os que estiveram lotados em outras Unidades Policiais Militares

### **3.6 Variáveis**

A variável dependente é qualidade de vida, independente será o nível de atividade física, já os de controle são as de características sócio demográficas.

### **3.7 Instrumentos de Coletas de Dados, Estratégias de Aplicação, Processamento, Análise e Apresentação dos dados.**

Os instrumentos utilizados foram de o IPAQ curto WHOQOL- Bref. A aplicação dos questionários foi ser realizada em uma sala previamente preparada para a entrevista, para que não houvesse interrupções durante o processo. O processamento dos dados se utilizou das ferramentas Excel e outras tecnologias para fazer os gráficos e tabulações necessárias para o resultado do projeto.

#### **3.7.1 Nível de Atividade Física.**

O IPAQ versão oito, ou seja, versão curta permite estimar o tempo gasto com diferentes tipos de atividades físicas de nível moderado e vigoroso, em diferentes contextos do cotidiano do indivíduo entrevistado, tais como; trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, pesquisando ainda o tempo gasto em atividades físicas propriamente ditas e inatividade física, o questionário apresenta um total de 8 questões de múltipla escolha. Segundo Matsudo *et. al.*, (2002), o IPAQ classifica o indivíduo em:

- Sedentário - indivíduo que não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- Insuficientemente Ativo - indivíduo que pratica atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém, não sendo suficiente para classificá-lo como ativo. Utilizam-se como critérios seletivos dos indivíduos para esse grupo, a somatória da duração e da frequência dos diferentes tipos de atividades. Esse grupo subdivide-se em indivíduos Insuficientemente Ativos A, que são os indivíduos que realizam 10 minutos contínuos de atividade física, atingindo pelo menos um dos critérios supracitados: frequência (5 dias por semana) ou a duração (150 minutos por semana). E o grupo dos Insuficientemente Ativos B, que são os indivíduos que não preenchem nenhum dos requisitos recomendados mencionados nos indivíduos insuficientemente ativos A;
- Ativo - indivíduo que segue as seguintes recomendações: para atividade física vigorosa (maior ou igual a 3 dias por semana e maior ou igual a 20 minutos por

sessão); moderada ou caminhada (atividades maior ou igual a 5 dias por semana e pelo menos 30 minutos por sessão) e/ou qualquer atividade somada (com 5 dias por semana e por pelo menos 150 minutos por semana);

- Muito ativo - é o indivíduo que segue as recomendações para atividades vigorosas (maior ou igual a 5 dias por semana e 30 minutos por sessão) ou em atividades vigorosas (pelo menos 3 dias na semana por um período de 20 minutos por sessão acrescidos de atividade moderada ou caminhada por pelo menos 5 dias na semana e 30 minutos por sessão).

### 3.7.2 Qualidade de Vida.

O questionário WHOQOL-BREF avalia alguns pensamentos, sentimentos e certos aspectos de qualidade de vida, o instrumento conta com 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambientes. As duas primeiras questões são gerais, sendo que a primeira se refere à qualidade de vida e a segunda com a satisfação da própria saúde; as demais vinte e quatro perguntas estão distribuídas em quatro domínios e suas respectivas facetas, como se segue:

**Domínio I:** domínio físico, que focaliza as seguintes facetas: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamento, capacidade de trabalho. Este domínio é composto de 07 questões. **Domínio II:** domínio psicológico, composto por 06 questões, cujas facetas são: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais. **Domínio III:** domínio relações sociais, que inclui as facetas relacionadas as relações pessoais, suporte social e atividade sexual. Este domínio é composto por 03 questões. **Domínio IV:** domínio meio ambiente, com 08 questões que abordam as facetas de segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação de oportunidades de recreação e lazer, ambiente físico (poluição, ruído, trânsito, clima), transporte. Para cada aspecto da qualidade de vida expresso no questionário, o sujeito pode apresentar sua resposta por meio de escores que variam de um a cinco, sendo a condição pior no escore pontuado como um e a melhor, cinco. Os resultados dos domínios apresentam valores entre quatro a vinte, sendo piores os mais próximos de quatro e melhores, os mais próximos de vinte, (referente ao questionário WHOQOL-bref com escore transformado 4-20) (GESSNER, 2006).

### 3.8 Aspectos Éticos

O projeto foi submetido e aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa, com Seres Humanos (CEP) via Plataforma Brasil atendendo a resolução 466/2012 do CONEP sob o número Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE), (42074915.7.0000.5516) em 27 de abril de 2015, como o seguinte número do Parecer: 1.033.806 onde está em anexo pagina 58.

### 3.9 Análises de Dados

Os dados foram tabulados em planilha do Excel depois foram analisados conforme procedimentos da metodologia proposta nos instrumentos.

Para a análise do IPAQ será adotada a metodologia proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que permite classificar o indivíduo com base no seu gasto do Equivalente Metabólico (MET) em:

Sedentário – aquele indivíduo que não realizou atividade física durante pelo menos 10 minutos contínuos ao longo da semana.

Insuficientemente ativo – aquele indivíduo que realiza atividade física com duração mínima de 10 minutos por semana, porém insuficiente para ser classificado como ativo. Esses indivíduos ainda podem ser classificados em dois grupos, a saber:

- a) grupo formado pelos indivíduos que atingem pelo menos um dos critérios da recomendação para a frequência (5 dias por semana) ou duração (150 minutos por semana).
- b) grupo composto por indivíduos que não atende nenhum dos critérios recomendados.

Ativo – aquele que cumpre as recomendações de atividades vigorosas (maior ou igual a 3 dias por semana e maior ou igual a 20 minutos por sessão) e/ou atividade moderada ou caminhada (maior ou igual a 5 dias por semana e pelo menos 30 minutos por sessão) e/ou qualquer atividade somada maior ou igual a 5 dias por semana e pelo menos 150 minutos por semana.

Muito ativo – aquele indivíduo que cumpre as recomendações de atividades vigorosas (pelo menos 3 dias por semana e com 20 minutos de atividade moderada ou caminhada que deve ser pelo menos 5 dias por semana e 30 minutos por sessão)(MATSUDO et al., 2001).

Para análise do WHOQOL Bref foi considerado a descrição pormenorizada no Quadro 03 recomendada pela OMS.

**Quadro 3** - Sintaxe SPSS para o cálculo dos escores do WHOQOL-bref

ETAPAS	SINTAXE SPSS PARA O CÁLCULOS DOS ESCORES DO WHOQOL-BREF
Verificar se todos os 26 itens foram preenchidos com respostas entre 1 e 5	RECODE Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8 Q9 Q10 Q11 Q12 Q13 Q14 Q15 Q16 Q17 Q81 Q19 Q20 Q21 Q22 Q23 Q24 Q25 Q26 (1=1) (2=2) (3=3) (4=4) (5=5) (ELSE=SYSMIS).
Converter as questões invertidas	RECODE Q3 Q4 Q26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1).
Calcular os escores dos domínios	COMPUTE PHYS=MEAN.6(Q3,Q4,Q10,Q15,Q16,Q17,Q18)*4. COMPUTE PSYCH=MEAN.5(Q5,Q6,Q7,Q11,Q19,Q26)*4. COMPUTE SOCIAL=MEAN.2(Q20,Q21,Q22)*4. COMPUTE ENVIR=MEAN.6(Q8,Q9,Q12,Q13,Q14,Q23,Q24,Q25)*4.

Transformar os escores para uma escala de 0 a 100	<pre> COMPUTE PHYS=(PHYS-4)*(100/16). COMPUTE PSYCH=(PSYCH-4)*(100/16). COMPUTE SOCIAL=(SOCIAL-4)*(100/16). COMPUTE ENVIR=(ENVIR-4)*(100/16). </pre>
Excluir os respondentes cujo número de itens não respondidos excedem 20% do total de itens	<pre> COUNT TOTAL=Q1 TO Q26 (1 THRU 5). SELECT IF (TOTAL&gt;=21). EXECUTE. </pre>

Fonte: The WHOQOL Group (1998)

Posteriormente os dados foram submetidos à análise descritiva das variáveis de estudo analisada no programa SPSS 21.0.

#### 4. RESULTADOS

Para a pesquisa referida foi convidados a participar do estudo o total de 83 Policias Militares ambos dos sexos masculino e feminino que trabalham na unidade SIOP Palmas/TO.

Dos quais todos 68 destes aceitaram voluntariamente por espontânea vontade a participar da pesquisa, conseqüentemente foram 27 mulheres e 41 homens, a pesquisa apresentou 15 perdas, deste total de perdas foram por motivos de recusa 03 não aceitaram a participar, 05 estavam de férias, 03 atestados médico, 02 licença maternidade, 01 afastado, 01 força nacional.

Ao questionário socioeconômico todos se adequam a referida em relação a classe social A. Dos participantes 72% (n=49) afirmaram não ter nenhuma doença com isso, se torna importante, pois uma vez que não sentem nenhuma patologia entende-se que possam praticar atividade física, conseqüentemente (n=11) com 16,1% tem problemas na lombar mas isso não impedem de realizar atividades, seguindo com hipertensão com (n=4) amostra 5,8% e diabetes com (n=3) equivale a 4,4%, repetindo com 4,4% a mesma aparecem reumatismo e depressão.

As característica Sóciodemográfico podem ser observada na tabela 1 com destaque dos Policiais Militares do SIOP em Palmas/TO no qual participaram da pesquisa, sendo que a maioria deste público é composto por indivíduos dos sexos masculino correspondendo ao total de (n=41) 60,3% e mulheres (=27) 38,2%. Já para a descendência étnica a maioria corresponde à origem portuguesa (n=41) aproxima-se aos 60,03%, seguindo para Africana equivale a (n=10) 14,7% repetindo com (n=4) 5,9% estão Italianos e Índios, e finalizando com (n=3) 4,4% alemã. Já o estado civil a maioria destes são casados correspondendo (n=39) 57,4% procedendo com solteiros (n=16) chegam aos 23,5% dos mesmos, vindo após os divorciados/separados resultando com (n=6) 8,8% do estudo.

**Tabela 1** - Perfil sociodemográfico dos policiais militares do SIOF participantes da pesquisa, Palmas/TO – 2015.

Variáveis	N	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	41	60,3
Feminino	27	39,7
<b>Etnia</b>		
Portuguesa	41	60,3
Italiana	4	5,9
Alemã	2	2,9
Africana	10	14,7
Índio	3	4,4
Russo	1	1,5
Outra	7	10,3
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	14	20,6
Casado	41	60,3
Divorciado/Separado	4	5,9
Outro	9	13,2
<b>Renda Mensal</b>		
3-4	4	5,9
4-6	26	38,2
6-8	12	17,6
8-10	26	38,2

O resultado é referente a análise descritiva, das variáveis da Tabela 2 demonstra que o MET estima o gasto energético de atividades físicas a partir do número de vezes em que foi aumentado (múltiplo) o consumo de oxigênio em comparação ao repouso, verificou que o MET da análise proposta teve a média de 2258,92 com o desvio padrão de 4051,65 sendo que a média da idade é de 37 anos. Já o ABEP tem a média de 59,48 com o (DP  $\pm$  6,30).

**Tabela 2** – Análise descritiva das variáveis do estudo

Variáveis	Média	DP ( $\pm$ )
EPS-10	17,80	7,04
MET	2258,92	4051,65
Cronotipo	22,25	4,79
<b>N</b>	<b>68</b>	

A Tabela 3 corresponde a Descrição do Nível de Atividade Física exibe que a maioria dos indivíduos analisados são ativos correspondendo o total de (n=39) condizem a 57% dos indivíduos possuem uma vida ativa e atingiram a recomendação mínima de atividade física diária, seguindo com (n=29) 43% são os indivíduos que não se enquadram e não atingiram a recomendação mínima de atividade física diária à população mundial, tornando-se mais suscetíveis as doenças crônicas não transmissíveis.

**Tabela 3** – Descrição do Nível de Atividade Física

<b>Nível de Atividade Física</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ativos	28	41
Muito Ativos	11	16
Insuficientemente Ativo A	7	10
Insuficientemente Ativo B	13	19
Sedentários	9	13
Total	68	100

Em relação a percepção da Qualidade de Vida, Tabela 4, sobressaindo com o maior escore o domínio Relações Sociais com a média de 70,83 com (DP±14,78). Segundamente o domínio Psicológico com a média 65,44 (DP±11,29). O domínio físico apresenta com a menor média com a de 10,31 e com o (DP±56,46). Já o domínio meio ambiente está com a média de 9,27 seguindo com o (DP±58,08). Em análise geral sobre qualidade de vida a média geral é de 87,86 e com o (DP±16,37) entendendo que os indivíduos apresentam a percepção positiva de qualidade de vida.

**Tabela 4** - Percepção da Qualidade de Vida dos policiais militares do SIOF de Palmas – TO, no ano de 2015 por meio do WHOQOL - bref

<b>Domínio</b>	<b>Média</b>	<b>DP (±)</b>
Físico	56,46	10,31
Psicológico	65,44	11,29
Relações Sociais	70,83	14,78
Meio Ambiente	58,08	9,27
Qualidade de Vida Geral	87,86	16,37
N	68	100

## 5. DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou o nível de atividade física e qualidade de vida dos policiais militares lotados no Sistema de Operações Policiais - SIOP em Palmas/TO.

Verifica-se que a maioria da amostra (n=41) é composta por indivíduos do sexo masculino, 60,3%, (n=27) mulheres que corresponde a 39,7%. Isso se dá a menor disponibilidade de vagas para esse público feminino. Conforme o artigo 11, parágrafo 10 da Lei nº 2.578 (2012, p. 5), traz condições para ingresso na Corporação, quais sejam: “§10 As vagas para ingresso na Corporação, destinadas ao sexo feminino, são limitadas a 10% do total disponibilizado no concurso público”.

A avaliação do nível de atividade física dos Militares de Palmas Tocantins Unidade SIOP mostra que 43% dos policiais entrevistados estão inseridos na classificação considerados fator de risco para saúde onde estão, os insuficientes ativos A, Insuficiente ativo B e os Sedentários, sabendo que 72% citou que não há nada que impeçam de realizar atividade física esse resultado se torna alarmante para essa população.

Deve-se informar que 29% dos Policiais Militares estão considerados insuficientes ativos no qual, observa-se que foi superior a presente pesquisa realizada com os Militares do Rio de Janeiro onde participaram 148 policiais ambos os sexos que chegaram 24,8% deles insuficientes ativos (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011), dados no qual se se aproximam.

Conforme Araújo (2000) a prática diária de AF melhora a saúde, aumenta a perspectiva de vida, diminui a mortalidade por doenças causadas pela inatividade física.

Com a evolução da sociedade de tradicional para moderna observou-se também a diminuição da morbidade e mortalidade por doenças infecciosas e um acréscimo na prevalência de doenças que se desenvolvem por causa de distúrbios orgânicos conhecidos como hipocinéticos, que aparece quando o indivíduo pratica nenhuma atividade física, levando-o a desenvolver doenças como: diabetes, obesidade, hipertensão arterial, cardiopatias, enfermidades que podem ser controladas ou até evitadas com a prática da atividade física regular.

Segundo Araújo (2000) sedentarismo considerado o maior responsável pela prevalência de doenças crônico-degenerativas, sendo necessária a mudança de hábitos, ou seja, tornar-se mais ativo fisicamente para melhorar e controlar esses e outros fatores.

Importante destacar que a atividade física do ser humano tem características determinantes de ordem biológica e cultural, igualmente significativas nas escolhas e nos benefícios derivados desse comportamento (NAHAS, 2006). Este comportamento inclui

quatro contextos de realização: atividades ocupacionais, atividades da vida diária, deslocamentos e atividades de lazer, incluindo os exercícios físicos, esportes, dança etc.

Apesar do reconhecimento da relevância da prática regular das atividades físicas para a saúde e qualidade de vida, a prevalência na população de indivíduos insuficientemente ativos é alta, principalmente nos centros urbanos e áreas mais industrializadas (DIAS-DACOSTA et al., 2005).

Os benefícios das atividades físicas a saúde e atenção de doenças estão vastamente documentados na literatura (SILVA, 2003). Esses parecem estar associados a alterações morfológicas, fisiológicas e funcionais que decorrem do processo de ser fisicamente ativo (LEON; NORSTROM, 1995).

Segundo a OMS, entre 1980 e 2013, a proporção de adultos obesos no mundo subiu de 28,8% para 36,9% entre os homens e de 29,8% para 38% entre as mulheres. Uma das autoras do estudo, Stefanie Vandevijvere, citou ainda fatores conhecidos que contribuem para a epidemia global de obesidade como o aumento da urbanização, a dependência de carros e trabalhos sedentários, excesso de alimentos calórico impulsionado o consumo maior e o aumento das calorias nas ultimas décadas (WHO, 2013).

O conhecimento de dados sobre hábitos de atividade física e seus determinantes ou fatores associados trazem importantes contribuições para a saúde pública, pois podem servir de base para o gerenciamento de atividades de incentivo à pratica de atividades físicas em grupos populacionais mais afetados (PITANGA; LESSA, 2005)

O lazer favorece consideravelmente a saúde, sobretudo, mental das pessoas, direcionado as energias perdidas para aspectos saudáveis, amenizando a fadiga exaustiva e o estresse provocado pelas condições desfavoráveis da vida cotidiana, dessa forma, o lazer tem papel fundamental enquanto meio alternativo para o relaxamento e alívio dos problemas pessoais ou profissionais dos indivíduos.

Neste contexto, em que as atividades físicas parecem ocupar um relevante papel na promoção e prevenção da saúde individual e, sobretudo, na melhoria de parâmetros coletivos de saúde, medidas de atividades físicas são de fundamental importância. Os instrumentos de medidas da atividade física poderão fornecer dados que irão auxiliar no planejamento de intervenções de saúde e identificar subgrupos populacionais expostos a riscos da inatividade física (SILVA, 2003).

Diante disso, as atividades de lazer podem exercer um papel importante enquanto meio alternativo para o relaxamento e alívio dos problemas pessoais ou profissionais dos indivíduos (PEREIRA; BUENO, 1997). Pois, o lazer favorece consideravelmente a saúde,

sobretudo, mental das pessoas, direcionado as energias perdidas para aspectos saudáveis, amenizando a fadiga exaustiva e o estresse provocado pelas condições desfavoráveis da vida cotidiana (DUMAZEDIER, 1979).

De acordo com Nahas (2001) apud Filha (2004) a inatividade física causa debilidade, reduz a qualidade de vida, ocasiona morte prematura nas sociedades contemporâneas e de países industrializados, aumenta a ocorrência de infartos em indivíduos sedentários, o que não aconteceria em indivíduos ativos fisicamente.

Segundo Pitanga (2010 p. 49), atividade física é todo movimento corporal, produzido voluntariamente pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético acima dos níveis considerados de repouso. Exercício físico é uma atividade planejada sistematicamente com o objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da capacidade física.

Ainda podemos notar que em uma pesquisa realizada em Feira de Santana (BA) com 316 policiais ambos os sexos, afirmou com 37% dos entrevistados se enquadraram aos insuficientes ativos que também foram maiores do que os dois últimos estudos (JESUS, JESUS. 2012), onde a superioridade deles justificou que a não pratica de atividade física está voltada ao pouco tempo que fica em casa com seus familiares, por isso o tempo que sobra aproveita para ficarem com os filhos, justificando assim a inatividade física. Partindo dessas hipóteses pode-se dizer que ainda deve ter projetos estimulantes para realização de atividade física. O fator relacionado acima corresponde a um dado a serem estudado, pois esses ficam abaixo dos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tornando-se mais acessível às doenças crônicas não transmissíveis.

Pode-se ressaltar que a maior parte das pessoas realizam atividades com baixa intensidade ou passivas, segundo Añez (2003, apud GLANER, 2002a; PATE e ROSS, 1999) “Entre as causas para os baixos níveis de atividade física são apontadas, a modernização dos meios de produção e transporte e a substituição das atividades físicas de lazer por atividades passivas como jogar videogame, ouvir música ou simplesmente navegar na internet”.

Importante ressaltar que 16% deles são consideráveis muito ativos, possibilidade de mudança de comportamento nesta categoria, por mais que seja baixo, mas se tornam maiores em comparação aos sedentários que consistem a 13% do citado.

Em outro estudo com os policiais militares do Município de Mata de São João, BA, notaram que, 50,98% se encontram com um baixo nível de atividade física, que os torna fácil a desenvolver doenças crônico-degenerativas tornando risco para essas pessoas (JESUS, PITANGA, 2011).

Afirmam os estudos mais recentes dos supracitados, Barbosa e Silva (2013) em estudo realizado no município de Cachoeira do Sul, RS, corroborou a prevalência da inatividade física entre os policiais militares, pois 62,24% foram considerados como insuficientemente ativos e sedentários.

Vale lembrar que a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física, assim o sedentarismo é condição indesejável e representa risco para a saúde.

Sabendo que segundo Pitanga (2002) “considerando que o sedentarismo já é visto como fator de risco primário para as doenças cardiovasculares, sendo identificada sua prevalência, torna-se fundamental a identificação dos determinantes da atividade física”, com isso incentivar a população buscarem um estilo de vida ativo fisicamente tornando isso uma estratégia para melhorar os índices negativos.

Pitanga (2002) nota que conforme os programas de exercícios inseridos na vida do ser humano eles não melhoram somente a aptidão física assim como também podem se tornar essencial para melhorar os níveis de lipídios sanguíneos, pressão arterial, densidade óssea, composição corporal, sensibilidade à insulina e tolerância à glicose, com isso poderia levar a diminuição nas taxas de mortalidade e conseqüentemente o aumento no tempo de vida saudável dos indivíduos.

Mas vale observar a importância da atividade física para melhor desempenho do funcionamento no ambiente onde está inserido é o dever de cada um manter a sua saúde em dias para melhor qualidade de vida mediante ao trabalho.

Devido à influência do estilo de vida e da atividade física na saúde das pessoas este assunto constitui preocupação quando se trata de trabalhadores, pois baixos níveis de saúde e bem-estar no trabalho podem provocar conseqüências tanto para o indivíduo quanto para a empresa. (AÑEZ, 2003 pag. 17).

Sabido que as maiorias das doenças estão relacionadas a não prática de atividade física é o principal precursor para desencadear outros tipos de doenças relacionadas à inatividade física.

Outra variável foi sobre qualidade de vida dos Policiais Militares confere com o domínio relações sociais se destaca com a maior média de (70,83) com o (DP±14,78), logo em seguida com a menor média (56,46) está relacionada ao domínio físico domínio que coincide com o (DP±10,31). Os resultados encontrados se contradizem aos achados da pesquisa por Silva R. et. al., (2011) com Policiais Militares em Santa Catarina uma amostra composta com 302 policiais ambos os sexos, constatou que com maior percentual está voltado

para o domínio relações sociais com a média de (75) com o (DP±18,1) e em relação ao meio ambiente com a menor média do estudo de (53,1) com o (DP±11,1), mesmo com a menor média sendo meio ambiente ele se torna importante pois os resultados do maior domínio se relacionam, bem como o estudo por Calheiros; Neto e Calheiros (2013) com amostra de 37 policiais militares, do sexo masculino, da 3ª Companhia Independente da Polícia Militar de Alagoas o maior domínio se repete com os de relações sociais com a média de (63,51) (DP±16,23), e com o menor domínio (39,62) (DP±17,81).

Em contrapartida outro estudo realizado no Rio de Janeiro com 138 policiais militares ambos os sexos, conduzido por Andrade, Sousa, Minayo (2009) onde o público alvo foi os Policiais Cíveis e militares as médias relaciona também com o domínio relações sociais sendo maior que o domínio meio ambiente contradizendo com o presente estudo realizado em Palmas, sendo que no estudo citado mesmo contendo Policiais Cíveis eles acabam responsabilizando por segurança pública trabalham com pessoas, com isso para efeitos de comparação se torna útil menciona-los.

No que se refere ao Domínio Social, vale ressaltar que as relações a esse domínio, abrangem também as relações que se têm com os amigos, membros da família, pessoas próximas que se recebe algum tipo de apoio quando necessita e compreende, de maneira em geral, levando o indivíduo a ter maior satisfação com a vida, onde este se sente mais seguro, outra quando acontece a interação entre grupos de amigos pode se aumentar os laços afetivos de companheirismo e respeito entre as partes.

A discrepância pertinente ao Domínio Ambiental pode ser compreendida com o baixo escore do Domínio Ambiental, se dá o fato evidenciado na pesquisa realizada por Rosa (2012), com 51 policiais militares da cidade de Criciúma - SC. Isso acontece possivelmente pela ineficiência de alguns fatores de total importância à qualidade de vida dos militares, como a indisponibilidade de tempo para atividade de lazer, a baixo salários, o estresse relacionado ao trabalho a pouca expectativa referente a vida profissional, carga horária alta, seguindo como as inadequadas condições de trabalho.

Conforme Costa, et al. (2007 p. 41) “A profissão de policial militar é uma atividade de alto risco, uma vez que esses profissionais lidam, no seu cotidiano, com a violência, a brutalidade e a morte”. Sabe-se quando o policial sai de casa está sujeito a vários fatores de estresse, com isso pode-se colocar a grande possibilidade de estresse psicológico levando a interferir na qualidade de vida.

Lopes (2008) reitera que é importante o gerenciamento do estilo de vida da população, quanto à AF, alimentação e riscos ocupacionais da produção que podem contribuir de maneira

significativa para a redução do surgimento de diversas disfunções crônico-degenerativas. A AF é importante ainda, na manutenção e perda do peso corporal em virtude das calorias gastas durante os exercícios e do gasto calórico ocorrido pós-exercício.

A qualidade de vida possui um significado de nível de prazer na vida de uma pessoa, envolve a parte física, espiritual, mental, psicológica e emocional. Pode-se dizer que qualidade de vida está ligada a vários fatores, como o menor deles, as necessidades básicas de uma pessoa, estas devem ser atendidas para que elas tenham uma elevada qualidade de vida, ou seja, a pessoa deve estar saudável, ter alimentação suficiente para comer, e um lugar para morar.

Uma boa parte da população tem sofrido perdas econômicas, culturais e da qualidade ambiental, tudo se interligando para uma perda da qualidade de vida. Desse modo, as pessoas têm sido expostas a situações desfavoráveis para a saúde, decorrentes desse processo complexo de crescente dependência tecnológica de interesse mercantil, ampliando os riscos à saúde através do hábito de fumar, consumo abusivo de álcool e outras drogas, alimentação com baixa qualidade nutricional (produzida base de fertilizantes, agrotóxicos, hormônios, aditivos e conservantes), deficiente comunicação social, baixo nível educacional e sedentarismo. Esses fatores estão entre outros que contribuem para o aumento das taxas de morbidade e mortalidade precoce (INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2004a).

Segundo Augusto, Florêncio e Carneiro (2001) a melhoria da qualidade de vida passou a ser um dos resultados esperados, tanto das práticas assistenciais quanto das políticas públicas voltadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

No estudo realizado por Amorim et al. (2014) que teve como objetivo analisar o nível de atividade física e qualidade de vida dos professores da rede municipal de ensino de Cruz Alta, RS, onde participaram 118 docentes, os resultados mostram que a maior média foi no escore domínio social com a média 15,38 com o (DP±65,31) seguindo com o menor o escore de domínio físico com a média media 56,14 e com (DP±11,30). O escore relacionado ao domínio físico sendo o menor no estudo apresentado e caracterizado das atribuições da profissão, esta relacionado às situações de dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamento e capacidade de trabalho. Os policiais militares trabalham em regime de escala, uma carga horária alta causando desconforto, resultando pela utilização de medicamento.

Os lugares onde as pessoas vivem e trabalham apresentam distintas dinâmicas sociais e conseqüentemente criam diferentes contextos que pressionam, possibilitam situações nocivas e as expõem a fatores de risco para a saúde. O local de trabalho é um espaço social

onde o indivíduo passa boa parte de seu tempo de vida e onde tem menor grau de liberdade para o estabelecimento de estratégias defensivas de proteção da sua saúde. Sendo assim, o local de trabalho é um espaço privilegiado para as políticas públicas de melhoria das condições de vida de quem nele trabalha (MACHADO; PORTO, 2001).

No ambiente de trabalho, os processos de desgastes físico e mental são determinados em grande parte pelo tipo de trabalho realizado e pela forma como esse está organizado (DELCOR et al., 2004). Neste sentido, é relevante que cada categoria profissional seja investigada de modo particular, para que se possam reconhecer as suas vulnerabilidades e promover ações de saúde mais eficazes. No caso dos policiais, as suas condições de trabalho, os modos de vida e saúde necessitam de uma investigação que considere o panorama atual de crescente violência e criminalidade como parte do contexto da determinação social de sua saúde.

Em estudo apresentado por Souza na Escola Nacional de Saúde Pública, foi levantado que os policiais são submetidos a sofrimento psíquico, considerado sob o ponto de vista do estresse a que são submetidos em seu trabalho, onde esse é entendido como o desequilíbrio entre as demandas do trabalho e a capacidade de resposta dos trabalhadores. Fatores estressores como alta demanda, baixo controle sobre o processo de trabalho, frequente contato com o público, longas jornadas de trabalho, recursos materiais insuficientes, insatisfação com a atividade e a remuneração, dificuldade de ascensão profissional, além da exposição ao sofrimento alheio, a situações perigosas e a problemas familiares, estariam relacionados ao sofrimento ou distúrbios psíquicos nos indivíduos, resultando em afastamentos. Moraes, (1994) prefaciando o livro: Qualidade de Vida no Trabalho, (RODRIGUES, 1994) afirma que, hoje em dia, pode-se dizer que muitas pessoas adoecem por causa do trabalho, pois é possível ver os mesmos sintomas em qualquer local quando se trata de sociedades industrializadas, mostrando que o mundo moderno toma uma configuração pouco saudável, tanto mental como espiritualmente.

Os policiais militares, como servidores públicos estaduais, estão protegidos por uma legislação específica. No exercício da sua atividade de manutenção da segurança e da ordem pública, se diferenciam dos demais servidores por seu ambiente de trabalho, pelas situações diversificadas e específicas de trabalho, pela exposição rotineira às situações de riscos à saúde e à vida, tais como: rotina padronizada, horas-extras frequente, estresse, insegurança, equipamentos de segurança inadequados, entre outras (MINAYO, SOUZA; CONSTANTINO, 2008).

Atualmente o setor empresarial já reconhece que é necessário criar condições adequadas para que as pessoas possam desenvolver o seu potencial e sua criatividade e evitar aquelas que possam gerar uma má qualidade de vida e estresse no trabalho, já que, segundo Assaf, (2008) a maior parte do tempo das pessoas é ocupada vivendo ou trabalhando dentro de organizações. Com isso se cria um grande e duradouro impacto sobre a vida e sobre a qualidade de vida dos indivíduos. Em razão disso o tema Qualidade de Vida no Trabalho vem ganhando destaque, sendo cada vez mais debatido e considerado como objeto de pesquisas. (RODRIGUES, 1994)

Ao longo dos tempos perceberam que as pessoas sedentárias tem possibilidade de adoecer mais do que as pessoas ativas. Em 1713, Bernardino Ramazzini, um médico italiano considerado o pai da medicina ocupacional, no seu livro “Doenças dos Trabalhadores” dispõe da inatividade crônica e a saúde. No capítulo intitulado “Os trabalhadores sedentários e suas doenças”, surge a aqueles que trabalham sentados, os citados trabalhadores de cadeira tais como sapateiros e alfaiates, sofrem de doenças particulares e que deveriam se exercitar pelos menos durante os feriados para compensar os efeitos daninhos da vida sedentária, conforme (AÑEZ. 2003, apud USDHHS, 1996, pag. 26).

O trabalho do policial envolve principalmente duas variáveis: perigo e autoridade. Essa combinação deixaria os policiais em constante pressão por eficiência. Além disso, a presença do perigo os colocaria em alerta e os isolaria dos outros segmentos sociais e comunitários, devido a um comportamento contínuo de desconfiança. Assim, o perigo estimula a conduta do policial focada na defesa pessoal e essa conduta tende a ser impulsiva, pois o perigo traz a ansiedade e o medo (Silva, 2011). Para Oliveira e Santos (2010) o cansaço físico e a falta de equilíbrio emocional podem levar esses profissionais a assumirem atitudes irracionais durante crises e situações caóticas. Assim, tais atitudes podem levar à falta de eficácia no desempenho do exercício profissional, expondo os policiais e a população em geral a perigos em potencial.

Souza et al. (2012) afirmam que os constantes riscos a que o policial militar se expõe em função do exercício da sua profissão levam-no, também, a sentir medo, por si próprio e por sua família, por ser reconhecido como agente da segurança nos períodos de folga do trabalho, quando aumenta seu risco de vitimização, e o de ser agredido e morto no desempenho das suas funções. No entanto, quando o estado de tensão e o desgaste físico e emocional são constantes, eles podem gerar diversos prejuízos à saúde e à qualidade de vida, dentre eles, estresse e sofrimento psíquico

## 6. CONCLUSÃO

O baixo nível de atividade física relatado no estudo pode ser explicado pela carência de programas de condicionamento físico na instituição militar, programas estes que poderiam visar à capacitação física de seus profissionais para que estes possam realizar da melhor maneira as atividades requeridas no exercício de sua função. O estudo mostrou que exercer funções laborais em até dois locais diferentes é um fator de proteção para que esses sujeitos mantenham-se mais ativos fisicamente.

Importante ressaltar que mesmo com a maioria dos policiais militares expande com a maioria deles considerados ativos e com os dados aproximados aos classificados mais suscetíveis as doenças crônicas não transmissíveis, com isso Segundo PM TO (2015) o Coronel Comandante Geral da Polícia Militar do Estado do Tocantins institui a criação da divisão de Educação Física, Desporto e Saúde (DEFDS) da Polícia Militar do Tocantins. Isto se torna um importante passo para a manutenção da saúde da tropa, é necessário investir na prevenção o exercício físico é eficaz muito mais barata prevenção, iniciativa pelo é importante, pois mesmo que esse público esteja com 57% dos policiais militares está fora da classificação de risco, mas com 43% deles estão inseridos como pessoas insuficientes ativas e sedentárias fato que deve ser observado.

Em relação aos níveis de atividade física, constatou-se que a maioria dos militares obteve a ativos, de acordo com o IPAQ. Tais achados põem em evidência uma incompatibilidade ao que prega as funções laborais do militar e a realidade observada entre esse sujeito.

Embora que pouco satisfatória a Instituição ofereça atividades físicas, a todos militares. O estudo nos apontou também alguns dados positivos como o aumento da procura desses profissionais para melhorar o nível de atividades física dos policiais, isso indica que os profissionais têm preocupação com sua saúde (significa mudança estilo de vida e comportamento na qualidade de vida) em relação à saúde do homem. Ao final desta análise é possível afirmar que os profissionais investigados não apresentam tendências a desenvolverem em curto espaço doenças crônicas que compõe a síndrome metabólica (Hipertensão, diabetes como também lombar e doenças reumatismo e depressão), também existe uma forte tendência à aquisição de doença psicossomática, sendo encontrados diversos sintomas predisponentes.

Com base neste levantamento, é necessário um maior investimento no trabalho de educação em saúde e estímulos que despertem nesse profissional a busca por atividades físicas permanentes, melhorias na alimentação, incentivo na procura por uma educação

continuada e do aumento da autoestima, valorizando o ser humano que existe por trás da farda, pois os policiais militares são um do patrimônio de Palmas.

O motivo pelo qual o domínio físico esteja com menor escore em relação à percepção da qualidade de vida, isso é devido que os policiais militares trabalhem sentados por altas horas com atendimento do telefone e ainda trabalham em regime de plantão uma vez que lidam com fortes tensões no atendimento do telefone 190, tendo que lidar com situações de emergências e coordenar todas as viaturas que estão em operação na capital isso se torna estressante para a Corporação, assim o escore sobre o domínio físico trata-se das seguintes facetas: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamento, capacidade de trabalho, segundo (GESSNER, 2006).

Embora os resultados do presente estudo demonstrem os aspectos da boa percepção da qualidade de vida faz-se necessário trabalhos voltados para esse público. Podemos confirmar com outros estudos a importância da atividade física e tempo para realizá-las

Por fim, salienta-se a necessidade de um estudo sobre toda a Corporação para melhor interpretação dos resultados para oferecer subsídios e análise da real necessidade do público estudado, com isso fornecer um programa específico para melhorar o nível de atividade física e qualidade de vida dos policiais.

. Os resultados desta pesquisa possibilitaram concluir que, entre as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas pelos policiais militares de Palmas, predominam as de cunho pessoal, que são influenciadas, entre outros motivos, pela falta de tempo, em função dos compromissos familiares e da jornada de trabalho. No entanto, podem ser também influenciadas pela falta de uma política de promoção da prática de atividades físicas, esportivas e de lazer na Polícia Militar no município.

Portanto, ações que visem intervir na remoção desses empecilhos não devem focalizar apenas os indivíduos. Mais que isso, deve constituir uma política institucional de atenção à saúde e à qualidade de vida desses trabalhadores, no sentido de promover a prática de atividades físicas, o que pode auxiliar na diminuição dos desgastes físicos e psicológicos, na prevenção de doenças crônicas e melhorando, também, o desempenho nas atividades policiamento.

A Organização Mundial de Saúde, por meio da Estratégia Global de Dieta, Atividade Física e Saúde, recomenda que os indivíduos pratiquem níveis adequados de atividade física em suas vidas. Demonstra, ainda, que pelos menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada e regular ajudam no fortalecimento muscular e controle de peso. Desta forma, uma vez inserida essas rotinas nos participantes do estudo, possivelmente, estes

aumentariam seus atuais níveis de atividade física, proporcionando uma melhoria em sua saúde e qualidade de vida (WHO, 2006).

Conclui-se sobre a qualidade de vida dos policiais militares que os resultados não se distanciam das demais pesquisas encontradas com esse tipo de público, no geral se percebe a necessidade de melhores circunstâncias de trabalho, e ainda há preocupação com o meio ambiente onde estão instruídas, sabendo que para melhor qualidade de vida necessita de boa situação de trabalho.

Portanto, apesar de que os policiais militares do SIOP expuserem uma ajustada percepção de atividades físicas, ainda há uma necessidade de um programa para estimular a prática de atividade física assim promovendo a melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

## REFERÊNCIAS

- ADAMS M A, HOVELL MF, IRVIN V, SALLIS JF, COLEMAN KJ, LILES S. Promoting stair use by modeling: an experimental application of the behavioral ecological model. *American Journal of Health Promotion*. 21(2):101-109, 2006 disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/> Acesso em 05/11/2015.
- ALMEIDA, L. P. M. **Qualidade de vida no trabalho: uma avaliação da percepção dos docentes do curso de administração**. 2007. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Instituto de Ciências Humanas e Sociais. Disponível em: <<http://livros01.livrosgratis.com.br/cp141213.pdf> >. Acesso em: 28/09/2014.
- AMORIM, R. O. NASCIMENTO, B. B. KRUG, M. R. NASCIMENTO, K. B. Qualidades de vida e nível de atividade física dos professores da rede municipal de ensino do município de Cruz Alta, RS 2014. **Revista Digital. Buenos Aires** - Año 19 - N° 192 - Mayo de 2014 . Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd192/qualidade-de-vida-dos-professores.htm>. Acesso em 29/10/2015.
- AÑEZ, C. R. R. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. 2003. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <file:///D:/Documentos/Artigos%20QV%20PMs/194330.pdf>. Acesso em: 15/10/2015.
- ARAÚJO, S. M. S. ARAÚJO , C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev Bras Med Esporte vol.6 no.5 Niterói Oct. 2000 , vol.6, n.5, pp. 194-203. ISSN 1517-8692**. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922000000500005>. Acesso em 05/11/2015
- AUGUSTO, L. G. S. **Riscos ambientais em contextos sociais vulneráveis. Bahia Análise e Dados**, Salvador, v.10, n. 4, p.253-259, 2001
- AUGUSTO, L. G. S.; FLORÊNCIO, L. & CARNEIRO, R. M. (Orgs.) **Pesquisa (ação) em Saúde Ambiental: contexto, complexidade, compromisso social**. Recife: Universitária (UFPE), 2001.
- BARBOSA, R. O. SILVA, E. F. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 45-53, jan./fev. 2013. Disponível em: <<http://www.rbconline.org.br/artigo/prevalencia-de-fatores-de-risco-cardiovascular-em-policiais-militares/>> Acesso em: 06 de setembro de 2015.
- BERTOLDI AD, HALLAL PC, BARROS AJ. Physical activity and medicine use: evidence from a population based study. *BMC Public Health*. 6(224):1-6, 2006. disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/> Acesso em 05 de novembro de 2015.
- BUSS PM, P. FILHO A. A saúde e seus determinantes sociais. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*. 17(1):77-93, 2007. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/> Acesso em 05 de novembro de 2015.
- CALHEIROS, D. S. NETO, J. C. CALHEIROS D. S. Qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de**

Vida. v. 05, n. 03, jul./set. 2013, p. 59-71. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1647/1066>. Acesso em: 30/10/2015.

CARDOSO, Fernanda Cristina et al. Níveis de Atividades Físicas Habituais entre Alunos do Ensino Médio de São José do Rio Pardo-Sp. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/33641755867.pdf>. Acessado em: 05 mai de 2012.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

CNS. Conselho Nacional de Saúde. **RESOLUÇÃO Nº196/96 versão 2012**. Disponível em: <[http://conselho.saude.gov.br/Web\\_comissoes/conep/aquivos/resolucoes/23\\_out\\_versao\\_final\\_196\\_ENCEP2012.pdf](http://conselho.saude.gov.br/Web_comissoes/conep/aquivos/resolucoes/23_out_versao_final_196_ENCEP2012.pdf)>. Acesso em: 28/09/2014.

COSTA, M. et. al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health** 21(4), 2007. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v21n4/04.pdf>>. Acesso em: 28/09/2014.

DAVIS, K. NEWSTROM, J. W. **Comportamento humano no trabalho: Uma abordagem psicológica**. 1 ed. Pioneira: São Paulo, 1992.

DELCOR, N.S. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.20, n.1, p.187-196, jan./fev. 2004.

DIAS-DA-COSTA, J.S. et al. Epidemiology of leisure-time physical activity: a population-based study in southern Brazil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.21, n.1, p.275-282, jan/fev, 2005.

DREHER, D. Z. GODOY, L. P. **A qualidade de vida e a prática de atividades físicas: estudo de caso analisando o perfil do frequentador de academias. 2003.** XXIII Encontro Nac. de Eng. de Produção. Disponível em: <[http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2003\\_tr0208\\_0612.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2003_tr0208_0612.pdf)>. Acesso em: 20 de outubro de 2015

DUMAZEDIER, J. *A sociologia empírica do lazer. A dinâmica produtora do lazer*. São Paulo: perspectiva, 1979, p.59.

FAVACHO, F. B. ROSA, M. S. S. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares. 2012.** Disponível em: <[http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE\\_FINAL.pdf](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf)>. Acesso em: 29 de outubro 2015

FERNANDES, E. **Qualidade de Vida no Trabalho: como medir para melhorar**. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

FERREIRA, D. K. S. Condições de saúde, de trabalho e modos de vida de policiais militares: estudo de caso na cidade do Recife-PE/ Daniela Karina da Silva Ferreira. — Recife: D. K. S. Ferreira, 2009. 202f.: il. . <http://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/2009ferreira> Acesso dia 29 de outubro 2015.

FILHA, Maria José Alves Bezerra. **Nível de Aptidão Física Relacionado à Saúde dos Policiais Militares que Trabalham no serviço de Rádio-Patrolha do 5º Batalhão de João Pessoa.** Paraíba: 2004. Disponível em: . Acesso: 10 de outubro.2015.

FREITAS, A. L. P. SOUZA, R. G. B. Um modelo para avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho em universidades públicas. 2009. Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF), Mestrado em Engenharia de Produção Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro, Brasil. **SISTEMAS & GESTÃO**, v.4, n.2, p.136-154, maio a agosto de 2009.

GESSNER, S. L. S. **Qualidade de vida das equipes de saúde da família do município de Timbó-SC. 2006.** Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Cyntia%20Gessner.pdf>>. Acesso em: 28/09/2014.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GOLDNER, L.J. **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida.** 2013. Disponível em: <<http://www.cefd.ufes.br/sites/www.cefd.ufes.br/files/Monografia%20%20Leonardo%20Goldner.pdf>>. Acesso em: 28/09/2014.

GONÇALVES, L. G. de O. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho/RO. 2006.** Disponível em: <<http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/2249/1/Disser%20%20Luis%20Gonzaga%20de%20Oliveira%20Goncalves.pdf>>. Acesso em: 28/09/2014.

GONÇALVES, S. J. da C. VEIGA, A. J. da S. RODRIGUES, L. M. S. Qualidade de Vida dos Policiais Militares que Atuam na Área da 2ª CIA do 10º Batalhão Militar (Miguel Pereira e Paty do Alferes). **Revista Fluminense de Extensão Universitária**, Vassouras, v. 2, n. 2, p. 53-76, jul./dez., 2012. Disponível em: <[http://www.uss.br/pages/revistas/revistafluminense/-v2n22012/pdf/005\\_Qualidade\\_de\\_Vida\\_dos\\_Policiais\\_Sebastiao.pdf](http://www.uss.br/pages/revistas/revistafluminense/-v2n22012/pdf/005_Qualidade_de_Vida_dos_Policiais_Sebastiao.pdf)>. Acesso em: 28/09/2014.

GUTIERREZ, Gustavo e ALMEIDA, Marco. 2006. “Conflito e gestão da qualidade de vida nas organizações”. In: VILARTA, Roberto (Org.). Qualidade de vida e fadiga institucional. Campinas: IPES, pp. 85-96.

INSTITUTO NACIONAL DE CANCER. Disponível em: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/inca/portal/home>. Acesso em: 15 de outubro de 2015.

JESUS, C. C. B.; PITANGA, C. P. S. Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em Mata de São João – Bahia. **Revista do Curso de Educação Física – UNIJORGE**, v.1 n.1, p. 25-36, jul/dez, 2011. Disponível em: <[http://revistas.unijorge.edu.br/corpomovimentosauade/pdf/artigo2011\\_2\\_artigo25\\_36.pdf](http://revistas.unijorge.edu.br/corpomovimentosauade/pdf/artigo2011_2_artigo25_36.pdf)>. Acesso em: 28/09/2014.

JESUS, G. M. JESUS, F. A. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividade física entre os policiais militares. 2012.** Revista Brasileira Ciência Esporte vol.34 n.2, pp.433-448. ISSN 0101-3289. alegre abril./junho 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892012000200013](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000200013). Acesso em: 15/10/2015

LEON, A.S.; NORSTROM, J. Evidence of the role of physical activity and cardiorespiratory fitness in the prevention of coronary heart disease. *Quest, Province*, v.47, p.311-319, 1995.

LIDA, I. *Ergonomia: Projeto e Produção*. 8. ed. São Paulo: Edgard Blücher Ltda, 2002.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. Qualidade de Vida no Trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras. **Rev. da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 79-83, 1997.

LOPES, M.A.; SIDLER, M.J. **Atividade Física: agente de transformação dos idosos. Texto & Contexto: A Enfermagem e o Envelhecer Humano**. Florianópolis: Papa-Livro: v.6, n.2, p.330-337, 2008.

MACHADO, J.M.H.; PORTO, M.F.S. **Promoção da saúde e intersetorialidade: a experiência da vigilância em saúde do trabalhador na construção de redes**. Informe Epidemiológico do SUS, Brasília, v.12, n.3, p.121-130, 2003.

MACIEL, E. S. Qualidade de vida: análise da influência do consumo de alimentos e estilo de vida. Originalmente apresentada como dissertação de mestrado, Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo, 2006.

MALAVASI LM, BOTH J. **Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. Revista Digital Buenos Aires. 10(89), 2005**. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/> Acesso em 05 de novembro de 2015.

MARQUES, M. GOUVEIA, M. J. LEAL, I. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. 2006**. Disponível em: <<http://www.aspea.org/XIV%20J%20-%20actividade%20fisica%20qualidade%20vida.pdf>> Acesso: 29/10/2014.

MARTINS MO. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários**. Dissertação de Mestrado, Florianópolis: UFSC, 2000.183p. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/> Acesso em 05 de novembro de 2015.

MATIAS, Thiago Sousa et al. Estilo de Vida, Nível Habitual de Atividade Física e Percepção de Auto eficácia de Adolescentes. *R. da Educação Física/UEM Maringá*, v. 20, n. 2, p. 235-243, 2. trim. 2009.

MATOS, M. C. S. **A satisfação no trabalho do servidor do Poder Judiciário. 2009**. Disponível em: <[http://bdjur.stj.jus.br/xmlui/bitstream/handle/2011/22960/Satisfa%C3%A7%C3%A3o\\_Trabalho\\_Maur%C3%ADcio%20C%C3%A9sar.pdf?sequence=1](http://bdjur.stj.jus.br/xmlui/bitstream/handle/2011/22960/Satisfa%C3%A7%C3%A3o_Trabalho_Maur%C3%ADcio%20C%C3%A9sar.pdf?sequence=1)> Acesso: 29/10/2014.

MATSUDO, et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, out. 2001. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view-File/469/495>> Acesso em: 07 de novembro de 2014.

MEDEIROS, E. G. **Análise da qualidade de vida ao trabalho: um estudo de caso na área da construção civil**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2002. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/3048/0003-30877.pdf>> Acesso em: 29/10/2014.

MELLO, M. S. O. **Qualidade de vida no trabalho de motivação. 1997.** Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/artigos/marketing/qualidade-de-vida-e-motivacao-no-trabalho/25825/>>. Acesso em: 29/10/2014.

MINAYO, M. C. de S; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M.. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência e Saúde Coletiva, V. 5, n. 1, p. 7-12, 2000** Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>. Acesso em 29 out. 2015

MINAYO, M. C. S. ASSIS, S. G. OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil. 2008. **Revista Brasileira Ciência saúde coletiva vol.16 no.4 Rio de Janeiro Apr. 2011.**Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011000400019&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011000400019&script=sci_arttext). Acesso em: 15/10/2015.

MINAYO, M.C.S; SOUZA, E.R.; CONSTANTINO, P. Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde de policiais militares do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2008.

MONTTI, M. **Importância da atividade física.** 2005. Disponível em: <http://www.unicruz.edu.br/seminario> Acesso em: 05 de novembro 2015.

MORAES, L. F. Renault de. Prefácio. In: RODRIGUES, Marcus Vinícius Carvalho. Qualidade de vida no trabalho: evolução e análise no nível gerencial. 9ª edição. Petrópolis/RJ: Vozes. 1994.

NAHAS, M.V. **Atividade física saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006

OLIVEIRA, E. N. **Aptidão física de policiais militares em curso de aperfeiçoamento de sargentos – CAS. 2011.** Monografia de Graduação - Curso de Educação Física – Universidade Federal de Rondônia. Disponível em: <[http://www.def.unir.br/downloads/1256\\_aptidao\\_fisica\\_de\\_policiais\\_militares\\_em\\_curso\\_de\\_aperfeicoa.pdf](http://www.def.unir.br/downloads/1256_aptidao_fisica_de_policiais_militares_em_curso_de_aperfeicoa.pdf)>. Acesso em: 29/10/2014.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M.; **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. Sociologias,** Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, 2010. Disponível em: Acesso em: 25 outubro. 2015.

OLIVEIRA, R. R. **Qualidade de vida no trabalho – QVT e responsabilidade empresarial – SER: um estudo sobre a satisfação de QVT com funcionários voluntários em programas SER. Dissertação de Mestrado.** Universidade Metodista de São Paulo. São Bernardo do Campo. 2008. Disponível em: <<http://livros01.livrosgratis.com.br/cp141213.pdf>>. Acesso em: 28/09/2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE 2006. Disponível em: [http://www.who.int/whr/2006/06\\_overview\\_pr.pdf](http://www.who.int/whr/2006/06_overview_pr.pdf). Acesso em: 31/10/2015

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE 2013. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/@@busca?SearchableText=relatorio++sobre+obesidade&Subject%3Alist=OMS> Acesso em: 31/10/2015

PEREIRA, M.E.R.; BUENO, S.M.V. Lazer – **Um caminho para aliviar as tensões no ambiente de trabalho em UTI: uma concepção da equipe de enfermagem.** Rev.latinom.am.enfermagem, Ribeirão Preto, v. 5, n. 4, p. 75-83, outubro 1997.

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** Disponível em: [http://www.def.unir.br/downloads/2505\\_livro.pdf](http://www.def.unir.br/downloads/2505_livro.pdf) São paulo: phorte, 2010

PITANGA, F.J.G; LESSA, I. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos.** *Cadernos de Saúde Pública.* 21(3): 870-877, 2005.

PITANGA, Francisco José Gondim. *Epidemiologia, Atividade Física e Saúde.* Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 10 n. 3 pag. 49-54 julho 2002. Disponível em: Acesso em: 22/10/2015.

PMTO. Policia Militar do Estado do Tocantins. **Institucional – A Corporação. 2015.** Disponível em: <<http://www.pm.to.gov.br/institucional/a-corporacao/>> Acesso em: 11 de outubro de 2015.

Revista Científica JOPEF – Vol.15 , nº 1 / Ano 11 - 2013 Editora Korppus – Curitiba/PR ISSN 1806-1508 Vol.15 – nº 1 Ano 10 / 2013 <http://www.revistajopef.com.br/Artigos> Acesso em 04 de novembro de 2015.

ROSA, J. G. **Trabalho e qualidade de vida dos policiais militares que atuam na modalidade de policiamento da rádio patrulha do 9º batalhao de policia militar de criciúma/sc.** Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1480/1/Jonas%20Goulart%20da%20Rosa.pdf>. Acesso em: 12 de outubro de 2015.

SANTOS, A. L. P. **A relação entre atividade física e a qualidade de vida. 2009.** Disponível em: <[http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco\\_de\\_ideias/ANA\\_SANTOS.pdf](http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/ANA_SANTOS.pdf)>. Acesso em: 28/10/2014.

SANTOS, M. A. S. **Estudo da qualidade de vida no trabalho do nível operacional no setor industrial da RMC: Um estudo de caso no setor metal-mecânico.** Dissertação de Pós-graduação. Universidade Federal do Paraná – Setor de tecnologia. Curitiba. **2003.** Disponível em:<<http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/handle/1884/28303/D%20-%20MARIA%20APARECIDA%20DA%20SILVA%20SANTOS.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 10/09/2014.

SILVA, D.K. Medidas de Atividades físicas em adultos. In: BARROS, M.V.G; NAHAS, M.V. (Orgs.). *Medidas da atividade física: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais.* Londrina: Midiograf, 2003.

SILVA, J. C. da. (2011). *Manutenção da ordem pública e garantia dos direitos individuais: os desafios da polícia em Sociedades democráticas.* Revista Brasileira de Segurança Pública, São Paulo, ano 5, edição 8, fev/mar 2011.

SILVA, R. et al . **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina - Brasil.** Motri., Vila Real , v. 8, n. 3, jul. 2012 . Disponível em:<[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646107X2012000300009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646107X2012000300009&lng=pt&nrm=iso)>.Acesso em 21/10/2015. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(3\).1159](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(3).1159).

SOUZA, E. R.; MINAYO, M. C. S.; SILVA, J. G.; PIRES, T. O.; **Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro**, Brasil. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2012, vol.28, n.7, pp. 1297-1311. ISSN 0102-311X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2012000700008>. Acesso em: 13 de outubro 2015.

SOUZA, P. R. **O que são empregos e salários**. 8ª ed. Brasiliense: São Paulo, 1989.

TOCANTINS. **Lei nº 2.578, de 20 de abril de 2012**. Publicada no Diário Oficial nº 3.612. Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais Militares e Bombeiros Militares do Estado do Tocantins, e adota outras providências. Disponível em: <<http://pm.to.gov.br/institucional/a-corporacao/legislacao/>> Acesso em: 04 de julho de 2015.

TOCANTINS. **Portaria nº 041/2014 – QCG**. Dispõe sobre a criação e regulamentação da Divisão de Educação Física, Desporto e Saúde na Polícia Militar do Tocantins e adota outras providências. Disponível em: < <http://www.aprato.com.br/ultimasnoticias-795-comandante-general-da-policia-militar-institui-criacao-da-divisao-de-educacao-fisica-desporto-e-saude>> Acesso em 13 de julho de 2015.

VARGAS, D. O. **Qualidade de vida no trabalho em uma agência bancária de Porto Alegre**. 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/33325/000789207.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 28/10/2014.

WEINBERG R.S, GOULD D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed., Porto Alegre: Artmed, 2001.624p. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/> Acesso em 05/11/2015.

**APÊNDICE**

## APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

COMUNIDADE EVANGÉLICA LUTERANA 'SÃO PAULO  
 Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 3.607 - D.O.U. nº 202 de 20/10/2005

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE – N. \_\_\_\_\_**

Eu, \_\_\_\_\_, RG

\_\_\_\_\_, abaixo qualificado, DECLARO para fins de participação em pesquisa, na condição de sujeito da mesma, que fui devidamente esclarecido sobre o Projeto de Pesquisa intitulado: Avaliação do Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida dos Policiais Militares do SIOP de Palmas/TO, desenvolvido pelo(a) Acadêmico(a)-Pesquisador(a) Gleivânia Gonçalves Gloria e pelo(a) Orientador(a) e Pesquisador(a) Responsável Prof. Dra. Erika da Silva Maciel quanto aos detalhes abaixo relacionados:

Identificar a percepção da qualidade de vida e o nível de atividade física dos policiais militares lotados no SIOP do município de Palmas, Estado do Tocantins.

As entidades dependem de seus profissionais e, estes, dependem daquelas. A busca pelo equilíbrio entre trabalhador e entidade contribuiu para que, estudiosos da área da Administração, tais como: Herbert Simon (1965); Abraham Maslow (1954); Frederick Herzberg et al. (1968), desenvolvessem, na década de 50, a Escola Comportamental da Administração. Essa escola tinha como meta principal estudar a Motivação para explicar o comportamento individual dos trabalhadores. O fundamento para estudar a motivação era que esse elemento influi diretamente na produtividade do trabalhador (MEDEIROS, 2002). Com isso veio a preocupação com a QVT e assim passou ser valorizada e tornando-se tema desta pesquisa científica, isto significa dizer que houve uma preocupação crescente com a QVT no trabalho já que a motivação funcional e laboral depende da satisfação no trabalho nos aspectos econômicos, psicológicos, administrativos e da saúde.

1. Serão realizados dois questionários, o primeiro WHOQOL e o segundo IPAQ curto;
2. Esse estudo contribuirá para avaliar a qualidade de vida no trabalho dos policiais militares lotados no SIOP em Palmas/TO, associado à variável do nível de atividade física;
3. De acordo com a resolução Nº 466/2012 do CNS (com revisão em 2012) todas as pesquisas que envolvem seres humanos apresentam algum tipo de risco, porém nessa pesquisa

há mais benefícios que riscos, e será levado em conta o consentimento de cada um. E se necessário se suspenderá a entrevista a qualquer momento;

4. A pesquisadora se compromete com a prestar esclarecimentos antes e durante o curso da pesquisa, sobre a metodologia;

5. A pesquisadora se compromete com a liberdade que o sujeito terá de se recusar a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização ou prejuízos;

6. A pesquisadora se compromete com a garantia de sigilo quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa, assegurando-lhe absoluta privacidade;

#### QUALIFICAÇÃO DO DECLARANTE

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: M (\_\_\_) F (\_\_\_) Tel.: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

nº \_\_\_\_\_ Complemento: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Cep: \_\_\_\_\_

#### DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR

DECLARO ter elaborado este Termo para obter de forma apropriada e voluntária, o consentimento livre e esclarecido do declarante acima qualificado para a realização desta pesquisa e COMPROMETO-ME a presar pela ética tal qual exposto na Resolução do Conselho Nacional de Saúde – CNS n.196/96 versão ENCEP 2012.

Palmas, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
nome completo

Acadêmico(a)-Pesquisador(a)

#### CONTATOS:

Nome completo do(a) Acadêmico(a)-Pesquisador(a)

Endereço:

Telefone:

E-mail: Nome completo do(a) Orientador(a) e Pesquisador(a) Responsável

Endereço:

Telefone:

E-mail:

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEPCEULP

Endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900

Telefone: (63) 3219-8052

E-mail: [etica@ceulp.edu.br](mailto:etica@ceulp.edu.br)

Assim, DECLARO que após convenientemente esclarecido pelo pesquisador, ter lido este Termo e ter entendido o que me foi explicado oralmente e devidamente apresentado neste documento, consinto voluntariamente em participar desta pesquisa rubricando todas as folhas deste Termo e assinando a última.

Palmas, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

Assinatura do Participante

**Avaliação da relação entre o estresse percebido e a qualidade de vida de funcionários do Sistema Integrado de Operações**

**Evaluation of the perceived stress and the quality of life of employees of the Integrated Operations System**

Camylla Gabryella Silva Pereira  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA – Palmas – Tocantins - Brasil  
[camyllagabryella@yahoo.com.br](mailto:camyllagabryella@yahoo.com.br)

Gleivânia Gonçalves Gloria  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA – Palmas – Tocantins - Brasil  
[gleivaniagg@gmail.com](mailto:gleivaniagg@gmail.com)

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma  
Doutorando no Departamento de Saúde Coletiva, Laboratório de Delineamento de Estudos e Escrita Científica da Faculdade de Medicina do ABC, Santo André/SP - Brasil  
[ferodriguesto@gmail.com](mailto:ferodriguesto@gmail.com)

Erika da Silva Maciel  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA – Palmas – Tocantins – Brasil  
[erikasmaciel@ceulp.edu.br](mailto:erikasmaciel@ceulp.edu.br)

**RESUMO**

**OBJETIVO:** Avaliar a relação entre o estresse percebido e a percepção da qualidade de vida em funcionários do Sistema Integrado de Operações. **MÉTODOS:** A amostra foi composta por 68 policiais militares (41 homens e 27 mulheres). Foram utilizados os Questionários WHOQOL-bref, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, EPS-10 e o Questionário Cronobiológico para avaliar respectivamente, a qualidade de vida, o nível de atividade física, o estresse percebido e o cronotipo. Posteriormente os dados foram submetidos à análise descritiva das variáveis de estudo e teste de correlação utilizando-se do programa SPSS 21.0. **RESULTADOS:** O domínio com maior percepção da qualidade de vida foi o domínio relações sociais com média 70,83 (DP±11,29) e o menor foi o domínio físico, 56,46 (DP± 10,31). Com relação ao nível de atividade física 57% possuem uma vida ativa e atingiram a recomendação mínima diária, e 43% não atingiram a recomendação mínima de atividade física diária à população mundial. Os resultados indicam que os policiais militares possuem uma percepção de estresse de 17,80 (DP± 7,04) e o cronotipo predominante foi o moderadamente matutino sendo 43% da amostra. O estresse percebido relacionou-se negativamente com os domínios da qualidade de vida. **CONCLUSÕES:** Os policiais

militares com maior nível de estresse apresentam menor percepção da qualidade de vida, e por trabalharem em horários conflitantes do seu cronotipo, deve-se promover rotinas de atividades físicas específicas, respeitando o cronotipo com o intuito de melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de Vida. Nível de Atividade Física. Estresse Percebido. Cronotipo.

## **ABSTRACT**

**OBJECTIVE:** To evaluate the relationship between perceived stress and the perception of quality of life for employees of the Integrated Operations. **METHODS:** The sample consisted of 68 military policemen (41 men and 27 women). Questionnaires WHOQOL-BREF was used, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, EPS-10 and chronobiologic Questionnaire to assess respectively the quality of life, level of physical activity, perceived stress and chronotype. Later the data were submitted to descriptive analysis of the study variables and correlation test using SPSS 21.0. **RESULTS:** The domain with higher perceived quality of life was the social relationships domain average 70.83 (SD  $\pm$  11, 29) and the lowest was the physical domain, 56.46 (SD  $\pm$  10.31). Regarding the level of physical activity 57% have an active life and reached the minimum daily recommendation, and 42% did not achieve the minimum recommendation of daily physical activity to world population. The results indicate that the police officers have a perception of stress of 17.80 (SD  $\pm$  7.04) and the predominant chronotype was moderately morning which 43% of the sample. The perceived stress related negatively with the domains of quality of life and significant statistics. **CONCLUSION:** The military police officers with higher levels of stress have a lower perception of quality of life and work in conflicting schedules of your chronotype, it should be promote specific physical activity routines, respecting the chronotype in order to improve the quality of life of these workers.

**KEYWORDS:** Quality of Life. Level of physical activity. Perceived Stress. Chronotype.

## **1. Introdução**

Nos últimos 40 anos se multiplicaram os questionamentos sobre o bem estar do homem no trabalho e o termo Qualidade de Vida (QV) acabou se tornando cada vez mais popular sendo usado de maneira desgastada e até banalizada (MARTINS, 2010). Para Fernandes (1996) a expressão Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) tem sido utilizada para descrever e resgatar certos valores ambientais e humanos que tem sido negligenciado durante o desenvolvimento econômico, de produtividade e dos avanços tecnológicos.

O avanço tecnológico ao mesmo tempo que facilitou a vida das pessoas tornou-as menos ativas fisicamente, aumentando a preocupação das nações do mundo pelo grande índice de indivíduos sedentários que tem como consequência as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (JESUS; PITANGA, 2011). A prática de atividade física regular cada vez mais tem sido indicada pelos pesquisadores como um remédio que pode propiciar um aumento funcional em várias condições patológicas manifestas, com notáveis benefícios sobre a qualidade de vida e longevidade (VAZ; GUTIERREZ, 2008).

A QVT relaciona-se com a mobilização, o comprometimento pessoal, a participação com o bem-estar do funcionário na execução da tarefa na empresa, visando a consecução das metas da Qualidade Total. Um ambiente organizacional onde há uma gestão dinâmica e contingencial de fatores físicos, sociológicos, psicológicos e tecnológicos da organização do próprio trabalho torna-se saudável e mais propício ao aumento de produtividade. Este

ambiente reflete no comportamento do funcionário no atendimento aos clientes e no contato com fornecedores (FREITAS; SOUZA, 2009).

Outro fator relevante no presente estudo é sobre o estresse pois, para Figueiras e Hippert (2007), é um dos maiores causadores de problemas de saúde relacionados ao estilo de vida da sociedade atual, sendo responsável por cerca de 70% das consultas aos médicos, e sua incidência tem aumentado cada vez mais. Todos esses dados levantam o questionamento de onde está vindo o estresse, quais são os fatores predisponentes, qual a consequência do estresse para o organismo e para a vida familiar, e também se pode afetar a vida no trabalho.

Por trabalharem em regime de plantão identificar o cronotipo dos policiais militares é outra vertente importante uma vez que, os mesmos encontram jornadas e escalas de trabalho que muitas vezes não são condizentes com os preceitos cronobiológicos causando prejuízos a saúde desses trabalhadores pois, trabalhar em desacordo com o cronotipo pode refletir em queda na produção, ou na qualidade do trabalho, além é claro de comprometer a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos (STABILLE et al., 2001).

Dessa forma, o objetivo desse estudo foi avaliar a relação entre o estresse percebido e a percepção da qualidade de vida em grupo de funcionários do Sistema Integrado de Operações.

## **2. Materiais e Métodos**

A pesquisa foi desenvolvida no Sistema Integrado de Operações (SIOP) 190, localizado no Quartel do Comando Geral em uma cidade da região norte do país. Participaram do presente estudo 68 policiais militares lotados no SIOP. Os critérios de inclusão na amostra foram: serem policiais militares lotados na instituição, após esclarecimentos detalhados da pesquisa assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Para a avaliação da Qualidade de Vida foi utilizado o questionário WHOQOL-BREF que avalia os domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Conta com duas primeiras questões gerais, sendo que a primeira se refere à qualidade de vida e a segunda com a satisfação da própria saúde; as demais vinte e quatro perguntas estão distribuídas nos quatro domínios e suas respectivas facetas (GESSNER, 2006).

Para a determinação no nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, versão oito, já validados em uma amostra da população brasileira segundo Matsudo (2001). Essa versão contém 08 questões de múltipla escolha que permite estimar o tempo gasto com diferentes tipos de atividades físicas de nível moderado, vigoroso, e com relação a caminhada, tendo como referência a última semana. Considera-se ainda, os diferentes contextos do cotidiano do indivíduo entrevistado, tais como; trabalho, transporte, tarefas domésticas, lazer e inatividade física.

O formulário utilizado para verificar a percepção de estresse foi o EPS-10, proposto por Cohen et al. (1983) e validado para a população brasileira por Reis et al. (2010). Trata-se de uma medida global, que permite verificar em que grau as situações da vida de um indivíduo são percebidas como fatores estressores, possui 10 questões, onde o entrevistado respondeu com base nos últimos 30 dias, a alternativa que melhor se ajusta à sua situação sendo que as opções variam de nunca a muito frequente.

Para identificar o tipo de cronotipo foi utilizado o Questionário Cronobiológico proposto por Horne e Ostberg (1976) e adaptado por Cardinali et al. (1992) composto por nove questões de múltipla escolha. Neste questionário as perguntas são relacionadas com as atividades desenvolvidas pelo indivíduo ao longo do dia para verificar a sua preferência de horário para executar tais tarefas.

Para identificar as características gerais dos sujeitos da pesquisa foi utilizado o Questionário Sociodemográfico com perguntas relacionadas ao sexo, idade, etnia, estado civil, renda e estado de saúde e para determinação do nível econômico foi utilizado o

Questionário de Critério de Classificação Econômica do Brasil da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (BRASIL, 2015).

Os dados foram tabulados em planilha do Excel depois foram analisados conforme procedimentos da metodologia proposta nos instrumentos. Foram inicialmente analisadas por estatísticas exploratórias e descritivas das variáveis integrantes do banco de dados. Posteriormente os dados foram submetidos à análise de distribuição normal e teste de correlação de Spearman com utilização do programa SPSS 21.0.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) via plataforma Brasil (Parecer nº42074915.7.0000.5516 – CAAE).

### 3. Resultados

Foram convidados a participar da pesquisa todos os 83 policiais militares que trabalham do Sistema Integrado de Operações, dos quais 68 aceitaram participar voluntariamente da pesquisa, sendo que a maioria dos participantes 41 eram homens (60,3%). Houve 15 perdas no total, pois 05 pessoas estavam no gozo das férias, 03 se recusaram a participar, 03 estavam de atestado médico, 02 em afastamento de licença maternidade, 01 afastada aguardando a reserva remunerada pelo tempo de contribuição e 01 a serviço da Força Nacional.

As características sociodemográficas da amostra (Tabela 1) constituem em sua maioria (n=41) por indivíduos do sexo masculino, o que corresponde a 60,3% e possuem renda mensal familiar entre 4 e 10 salários mínimos (38,2%).

**Tabela 1** - Perfil sociodemográfico dos policiais militares do SIOP participantes da pesquisa, 2015.

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	41	60,3
Feminino	27	39,7
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	14	20,6
Casado	41	60,3
Divorciado/Separado	4	5,9
Outro	9	13,2
<b>Renda Mensal</b>		
3-4	4	5,9
4-6	26	38,2
6-8	12	17,6
8-10	26	38,2
n	68	100

Em relação à percepção da Qualidade de Vida, observa-se que o domínio com a maior escore médio 70,83 (DP±14,78) foi o de Relações Sociais. E o domínio com menor escore média 56,46 (DP±10,31), foi o Físico. A análise sobre qualidade de vida geral apresenta um escore médio de 87,86 (± 16,37) sugerindo que os indivíduos apresentam uma percepção positiva de sua qualidade de vida (Tabela 2).

**Tabela 2** - Percepção da Qualidade de Vida dos policiais militares do SIOP, no ano de 2015

Domínio	Média	DP (±)
Físico	56,46	10,31
Psicológico	65,44	11,29
Relações Sociais	70,83	14,78
Meio Ambiente	58,08	9,27
Qualidade de Vida Geral	87,86	16,37
n	68	100

Com relação ao nível de atividade física, 57% da amostra possui uma vida ativa e atingiram a recomendação mínima de atividade física diária, em contrapartida, 43% não atingiram nem a recomendação mínima de atividade física diária à população mundial, tornando-se mais suscetíveis as DCNT (Tabela 3).

**Tabela 3** – Descrição do Nível de Atividade Física dos policiais militares do SIOP- 2015

Nível de Atividade Física	n	%
Ativos	28	41
Muito Ativos	11	16
Insuficientemente Ativo A	7	10
Insuficientemente Ativo B	13	19
Sedentários	9	13
n	68	100

Os resultados referente ao cronotipo indicam que os cronotipos moderadamente matutino e intermediários são predominantes entre os policiais do SIOP (Tabela 4)

**Tabela 4** – Classificação do cronotipo dos policiais militares do SIOP- 2015

Classificação do Cronotipo	n	%
Definitivamente Matutino (DM)	2	3
Moderadamente Matutino (MM)	29	43
Intermediário (I)	23	34
Moderadamente Vespertino (MV)	11	16
Definitivamente Vespertino (DV)	3	4
n	68	100

A relação entre os domínios de qualidade de vida e o estresse percebido foi testada em análise de correlação de *Spearman* (Tabela 5). A correlação entre estresse percebido e domínios da qualidade de vida foram todas estatisticamente significantes e apresentaram uma relação negativa. Para o domínio físico a relação foi negativa baixa e entre estresse e os demais domínios foi negativo moderado de acordo com Levin e Fox (2004).

**Tabela 5** – Teste de correlação de Spearman (r)

Variável	R	P
Estresse percebido x Domínio Físico	-0,27	0,011
Estresse percebido x Domínio Psicológico	-0,42	0,000
Estresse percebido x Domínio Relações Sociais	-0,32	0,000
Estresse percebido x Meio Ambiente	-0,43	0,000
Estresse percebido x Qualidade de Vida Geral	-0,32	0,003
n	68	

Fonte: Autoria própria (2015)

\*A correlação é significativa ao nível de 0,005

\*\* A correlação é significante ao nível de 0,001

#### 4. Discussão

O presente estudo trouxe que quanto maior o nível de estresse percebido menor é a qualidade de vida dos policiais militares. Em se tratando da qualidade de vida, o destaque recai sobre o domínio relações sociais com média de 70,83 e (DP±14,78), sendo que a menor média 56,46 está relacionada ao físico com (DP±10,31).

Corroborando com o presente estudo, uma pesquisa realizada por Amorim et al. (2014) com o objetivo de analisar o nível de atividade física e qualidade de vida dos professores da rede municipal de ensino de Cruz Alta, RS, trouxe como resultado a maior

média no escore domínio social com 15,38 (DP±65,31) seguindo do menor escore domínio físico com a média 56,14 (DP±11,30). O escore relacionado ao domínio físico sendo o menor no estudo apresentado e caracterizado pelas atribuições da profissão está relacionado às situações de dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamento e capacidade de trabalho. Os policiais militares trabalham em regime de escala, uma carga horária alta causando desconforto, resultando pela utilização de medicamento.

Os lugares onde as pessoas vivem e trabalham apresentam distintas dinâmicas sociais e conseqüentemente criam diferentes contextos que pressionam, possibilitam situações nocivas e as expõem a fatores de risco para a saúde. O local de trabalho é um espaço social onde o indivíduo passa boa parte de seu tempo de vida e onde tem menor grau de liberdade para o estabelecimento de estratégias defensivas de proteção da sua saúde. Sendo assim, o local de trabalho é um espaço privilegiado para as políticas públicas de melhoria das condições de vida de quem nele trabalha (MACHADO; PORTO, 2001).

Os policiais militares, como servidores públicos estaduais, estão protegidos por uma legislação específica. No exercício da sua atividade de manutenção da segurança e da ordem pública, se diferenciam dos demais servidores por seu ambiente de trabalho, pelas situações diversificadas e específicas de trabalho, pela exposição rotineira às situações de riscos à saúde e à vida, tais como: rotina padronizada, horas-extras frequente, estresse, insegurança, equipamentos de segurança inadequados, entre outras (MINAYO, SOUZA; CONSTANTINO, 2008).

Os resultados encontrados se contradizem aos achados da pesquisa por Silva R. et. al., (2011) com Policiais Militares da região metropolitana da Capital do Estado de Santa Catarina, Brasil, amostra composta com 302 policiais ambos os sexos, constatou que com maior percentual está voltado para o domínio relações sociais com a média (75) e (DP±18,1) e em relação ao meio ambiente com a menor média do estudo de (53,1) com (DP±11,1), mesmo com a menor média sendo meio ambiente ele se torna importante os resultados do maior domínio se relacionam, bem como o estudo de Calheiros, Neto e Calheiros (2013) com amostra de 37 policiais militares, do sexo masculino, da 3ª Companhia Independente da Polícia Militar de Alagoas o maior domínio se repete com os de relações sociais com a média de (63,51) seguindo com o (DP±16,23), e com o menor domínio o de meio ambiente a média (39,62) (DP±17,81). Sabe-se que a maioria dos estudos repete com o citado anteriormente isso se torna limitante para comparação com outros estudos, sendo importante que realize mais pesquisa com esse público.

Entretanto, apesar da maioria dos estudos achados com Policiais Militares serem dessemelhantes em relação ao menor domínio que é o físico e os outros acatarem com menor o domínio meio ambiente, o estudo realizado na unidade Sistema Integrado Operacional de Palmas-TO (SIOP), isso se justifica quando falamos o local onde estão trabalhando, pois os militares do SIOP trabalham por muitas horas sentados em regime de plantão, uma vez que lidam com fortes tensões no atendimento do telefone 190, tendo que lidar com situações de emergências e coordenar todas as viaturas que estão em operação na capital, isso se torna estressante para a Corporação, e estão mais suscetíveis as facetas que estão relacionadas ao domínio pelo qual se inseriu, ou seja, ao domínio físico.

Em relação ao estresse percebido constatou-se que os policiais do SIOP têm uma percepção média do estresse, evidenciando assim que, apesar de não apresentarem alto nível de estresse, por serem expostos a fatores estressantes no seu cotidiano são necessárias ações preventivas na Corporação. Estudos referentes ao estresse têm sido cada vez mais frequente pelas conseqüências que ele acarreta na saúde e na qualidade de vida das pessoas, além dos altos índices de afastamento do trabalho, acarretando queda na produtividade, dificuldade

interpessoais, gerando custos não somente pessoais, mas para as empresas (SADIR; LIPP, 2009).

Em estudo realizado por Costa et al. (2007) com o objetivo de diagnosticar a ocorrência e a fase de estresse em policiais militares da cidade de Natal, RN, verificou-se que dos 264 indivíduos participantes, 47,4% apresentaram sintomas de estresse, com ênfase na fase de resistência. Na pesquisa realizada por Dantas et al. (2010) com 38 policiais militares, de ambos os sexos, em uma Unidade do Batalhão no Sul de Minas Gerais, constatou-se que 45% apresentaram sintomas de estresse, com predominância da fase de resistência.

Barbosa (2011) realizou uma pesquisa com 65 policiais militares pertencentes a uma Unidade Operacional da Polícia Militar do Estado do Pernambuco, e mesmo utilizando metodologia diversa, evidenciou que a amostra estudada obteve um nível moderado de estresse, indicando que os policiais militares percebem as demandas do trabalho como estressoras.

Com o policiais que trabalham no SIOP não é diferente, uma vez que lidam com fortes tensões no atendimento do telefone 190, tendo que lidar com situações de emergências e coordenar todas as viaturas que estão em operação na capital. Em estudo feito por Oliveira e Bardagi (2010) com policiais militares de Santa Maria, RS, realizou-se um comparativo dos níveis de estresse e comprometimento na carreira de policiais lotados no atendimento do 190, nos serviços administrativos e no policiamento ostensivo e verificou-se que 57,3% dos participantes apresentaram sintomas de estresse, com 46,7% da amostra total na fase de resistência. Sendo que os grupos que apresentaram maior classificação de estresse foram os militares do 190 com 65,4% seguido dos policiais militares que trabalham no policiamento ostensivo com 57,1%.

Outro fator relevante é o nível de atividade física como fator positivo no controle do estresse. No estudo de Barbosa (2011) com os policiais militares de uma Unidade Operacional do Estado de Pernambuco identificou que os policiais militares sedentários obtiveram índices mais elevados de estresse em contrapartida, quanto a prática de atividade física ocorria mais vezes por semana menor era a percepção de estresse.

Apesar do presente estudo ter mostrado que a maioria dos indivíduos são ativos em suas vidas diárias, pois identificou-se que em relação ao nível de atividade física 57% da amostra praticam atividade física regularmente, a quantidade de indivíduos classificados como insuficientemente ativos e sedentários perfazem um total de 42% que ficam abaixo dos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tornando-se mais suscetíveis as doenças crônicas não transmissíveis.

Conforme Jesus e Pitanga (2011) em estudo com os policiais militares do Município de Mata de São João, BA, que identificaram 50,98% com um baixo nível de atividade física, que os torna propensos a desenvolver doenças crônico-degenerativas. No estudo realizado com os policiais militares de Feira de Santana, BA realizado Jesus, G e Jesus, E (2012) houve uma prevalência de 37% dos indivíduos que não atingiram as recomendações quanto à prática de atividades físicas, os autores relacionam estes índices à falta de tempo associada a remunerações baixas, além dos compromissos familiares, pois estes aproveitam o tempo livre para ficar em casa na companhia dos familiares, diminuindo assim a prática de atividades físicas.

Corroborando com os estudos supracitados, Barbosa e Silva (2013) em estudo realizado no município de Cachoeira do Sul, RS, evidenciou a prevalência do sedentarismo entre os policiais militares, pois 62,24% foram classificados como insuficientemente ativos e sedentários.

Dos 68 voluntários que participaram do presente estudo, (n=49) o que corresponde a 72% da amostra disseram não possuir algum tipo de doença. Contudo, 32% dos indivíduos

afirmaram ter algum tipo de doença, sendo evidenciados os principais problemas de saúde, quais seja: 16,1% problemas de coluna, 5,8% Hipertensão, 4,4% diabetes, 2,9% reumatismo, 2,9% depressão, além dos 10,2% que mencionaram ter outro tipo de doença que não as do questionário. Apesar dos evidentes problemas de saúde supracitados, 70,6% dos indivíduos que participaram da pesquisa disseram que seu atual estado de saúde não apresenta limitação para a prática de atividade física.

Já estudos realizados com policiais militares que trabalham em unidades de policiamento especializadas, indicam que esse público em especial apresenta aptidão física acima da média, assim como níveis de estresse menores, se comparados aos policiais que trabalham nos batalhões convencionais. Santos (2010) ao realizar estudo com policiais militares do Grupamento de Ações Táticas Especiais (GATE), que é a tropa de elite do Estado da Paraíba, através de avaliação cardiorrespiratória verificou que nenhum policial obteve resultados abaixo da média, sendo que mais de 90% da amostra encontrava-se com aptidão cardiorrespiratória acima da média, pois realizam exercícios físicos regularmente.

Isso se deve ao fato que o serviço realizado nas especializadas por necessitar de maior preparo técnico e físico em virtude do grau elevado de periculosidade, acaba por incentivar à prática constante de exercícios físico, o que por vezes não acontece nos batalhões convencionais, onde não há programas de incentivo por parte do comando para a prática de atividades físicas (CARDOSO; MATIAS, 2013). Os autores ressaltam que a inclusão na Instituição de programas de incentivo a prática de exercícios se mostra efetiva, além de ser uma forma simples de promover a saúde.

Outra variável analisada no estudo foi o cronotipo dos policiais militares, onde 43% foram classificados como moderadamente matutino; 34% intermediário; 16% moderadamente vespertino e 4% definitivamente vespertino. Evidenciando assim que os cronotipos moderadamente matutino e intermediários são predominantes entre os policiais do SIOP. O estudo da cronobiologia com os profissionais que trabalham em turnos se faz necessária, uma vez que segundo Souza et al., (2012) são profissionais mais suscetíveis as alterações cardiovasculares, metabólicas, a qualidade do sono, sofrem mais de cansaço, além de interferir nas relações no ambiente de trabalho e nas relações familiares.

Os indivíduos ao longo das 24 horas do dia se encontram em estado funcional distinto, apresentando alternâncias entre o dia e a noite, essas variações individuais são facilmente observadas nos estudos acerca da cronobiologia (SEIBT et al., 2009). No presente estudo foi constatada esta variação, uma vez que os participantes não apresentam todos o mesmo cronotipo.

Segundo Stabile et al. (2001), não deveriam ser atribuídas aos indivíduos classificados com cronotipo moderadamente matutino, atividades no período noturno, assim como os mesmos deveriam evitar a execução de atividades mais complexas no período da tarde, pois esse grupo, tem como preferência acordar e dormir cedo, sentindo-se mais dispostos no período da manhã, que é o período em que preferem realizar suas atividades. Os indivíduos intermediários segundo Martins e Gomes (2010) apresentam maior flexibilidade de horários de sono e vigília.

Em estudo feito por Vieira e Mello (2009) com policiais militares da cidade de Cascavel, PR houve a predominância do tipo intermediário seguido do moderadamente matutino e a maioria 56% trabalham nos três períodos e tem dificuldade para dormir durante o dia e trabalhar a noite.

Considerando que os participantes da pesquisa trabalham nos três períodos, isso significa que 66% dos policiais entrevistados trabalham por diversas vezes em desacordo com o cronotipo. E apesar dos extremos evidenciados na amostra como o definitivamente matutino e o definitivamente vespertino representando 3% e 4% respectivamente, sendo a minoria na pesquisa, há que se preocupar pois, trabalhar em desacordo com o cronotipo pode refletir em

queda na produção, ou na qualidade do trabalho, além é claro de comprometer a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos (STABILLE et al, 2001).

Conforme Costa, et al. (2007), os policiais militares por estarem constantemente em contato com situações de violência são suscetíveis a vários fatores de estresse levando a interferir na qualidade de vida.

## 5 Consideração Finais

Com base ao levantamento sobre Qualidade de vida é importante observar que é necessário um maior investimento no trabalho de educação em saúde e estímulos que despertem nesse profissional a busca por atividades físicas permanentes, melhorias na alimentação, incentivo na procura por uma educação continuada e do aumento da autoestima, valorizando o ser humano que existe por trás da farda, pois os policiais militares são essenciais para a sociedade.

Conclui-se sobre a qualidade vida dos policiais militares que os resultados não se distanciam das demais pesquisas encontradas com esse público, no geral se percebe a necessidade de melhores circunstâncias de trabalho, e ainda preocupa-se com meio ambiente onde estão inseridas, sabendo que para melhor qualidade de vida é necessário uma boa situação de trabalho. Embora os resultados do presente estudo demonstrem os aspectos da boa percepção da qualidade de vida faz-se necessário trabalhos voltados para esse público. Podemos confirmar com outros estudos a importância da atividade física e tempo para realizá-las. Por fim, salienta-se a necessidade de um estudo sobre toda a Corporação para melhor interpretação dos resultados para poder oferecer subsídios e análise da real necessidade do público estudado, com isso fornecer um programa específico para melhorar o nível de atividade física e qualidade de vida dos policiais.

Sendo assim, apesar dos policiais militares do SIOP apresentarem uma boa qualidade de vida, há uma diminuição dessa variável a medida que aumenta a percepção de estresse, havendo a necessidade de ações preventivas devido aos fatores inerentes a profissão e por serem expostos constantemente a situações estressantes com o agravante de trabalharem por diversas vezes em horários conflitantes do seu cronotipo, podendo sofrer alterações que prejudiquem sua saúde, sendo necessário assim, promover rotinas de atividades físicas específicas, respeitando o cronotipo com o intuito de melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores.

## Referências

AMORIM, R. O. NASCIMENTO, B. B. KRUG, M. R. NASCIMENTO, K. B. Qualidades de vida e nível de atividade física dos professores da rede municipal de ensino do município de Cruz Alta, RS 2014. **Revista Digital. Buenos Aires - Ano 19 - Nº 192 - Mayo de 2014.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd192/qualidade-de-vida-dos-professores.htm>. Acesso em 29/10/2015.

BARBOSA, L. O. A. **Avaliação do estresse ocupacional em uma unidade da Polícia Militar de Pernambuco.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem). Faculdade do Vale do Ipojuca, Caruaru, 2011.

BARBOSA, R. O.; SILVA, E. F. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 45-53, jan./fev.

2013. Disponível em: <<http://www.rbconline.org.br/artigo/prevalencia-de-fatores-de-risco-cardiovascular-em-policiais-militares/>> Acesso em: 06 de setembro de 2015.

BRASIL. Cortes do Critério. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. ABEP. Disponível em: <<http://www.abep.org/criterio-brasil>> Acesso em: 20 de maio de 2015.

CALHEIROS, D. S. NETO, J. C. CALHEIROS D. S. Qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 05, n. 03, jul./set. 2013, p. 59-71. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1647/1066>. Acesso em: 30/10/2015.

CARDOSO, G.; MATIAS, T. S. **Prática de atividade física de policiais militares: uma revisão da literatura**. 2013. Disponível em: <<http://www.pergamum.udesc.br/dados-bu/000019/000019ec.pdf>>. Acesso em: 28/10/2014.

COSTA et. al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam Salud Publica**, v. 21, n. 4, p. 217-222. 2007. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v21n4/04.pdf>>. Acesso em: 28/09/2014.

DANTAS, M. A. et al. Avaliação de estresse em policiais militares. **Psicologia: teoria e Prática** – 2010, 12(3): 66-77. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v12n3/v12n3a06.pdf>> Acesso em 08 de agosto de 2015.

FERNANDES, E. **Qualidade de Vida no Trabalho: como medir para melhorar**. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. Estresse: Possibilidade e Limites. Cap. 5, p. 112-129 in: JACQUES, M. G.; CODO, W. (Org.) **Saúde Mental & Trabalhos: Leituras**. Petrópolis/RJ, 2007.

FREITAS, A. L. P. SOUZA, R. G. B. Um modelo para avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho em universidades públicas. 2009. Universidade Estadual do Norte Fluminense (UNF), Mestrado em Engenharia de Produção Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro, Brasil. **SISTEMAS & GESTÃO**, v.4, n.2, p.136-154, maio a agosto de 2009.

JESUS, C. C. B.; PITANGA, C. P. S. Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em Mata de São João – Bahia. **Revista do Curso de Educação Física – UNIJORGE**, v.1 n.1, p. 25-36, jul/dez, 2011. Disponível em: <[http://revistas.unijorge.edu.br/corpomovimentosaude/pdf/artigo2011\\_2\\_artigo25\\_36.pdf](http://revistas.unijorge.edu.br/corpomovimentosaude/pdf/artigo2011_2_artigo25_36.pdf)>. Acesso em: 28/09/2014.

GESSNER, S. L. S. **Qualidade de vida das equipes de saúde da família do município de Timbó-SC**. 2006. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Cyntia%20Gessner.pdf>>. Acesso em: 28/09/2014.

JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr/jun. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n2/a13v34n2.pdf>>. Acesso em: 28/09/2014.

LEVIN, J.; FOX, J. A. **Estática aplicada a ciências humanas**. 9. ed. São Paulo: Pearson, 2004. 392 p.

MARTINS, D. A. **Considerações sobre a Qualidade de Vida no Trabalho e o Estresse Ocupacional**. Cap. 14, p. 131-140 in: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; MONTEIRO, L. I (Org.). **Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI**. Campinas, SP: IPES Editorial, 2010. 206 p. Disponível em: <[http://www.fef.unicamp.br/fev/qvaf/livros/foruns\\_interdisciplinares\\_saude/evolucao/evolucao\\_cap14.pdf](http://www.fef.unicamp.br/fev/qvaf/livros/foruns_interdisciplinares_saude/evolucao/evolucao_cap14.pdf)> Acesso em: 19 de outubro de 2014.

MARTINS, T.; GOMES, C. R. G. Cronobiologia dos indivíduos em situação de trabalho. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 3, n. 3, p. 309-314, set/dez. 2010. Disponível em: <<http://www.cesumar.br/pesquisa/periodicos/index.php/saudpesq/article/view/1548>> Acesso em: 19 de outubro de 2014.

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

MINAYO, M.C.S; SOUZA, E.R.; CONSTANTINO, P. Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde de policiais militares do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2008.

OLIVEIRA, P. L. M.; BADARGI, M. P. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Boletim de Psicologia**, vol. LIX, n. 131, p. 153-166, 2010. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v59n131/v59n131a03.pdf>> Acesso em: 19 de outubro de 2014.

REIS, R. S.; HINO, A.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. *J Health Psychol* 2010; 15(1):107-14.

SADIR, M. A.; LIPP, M. E. N. As fontes de stress no trabalho. *Revista de Psicologia da IMED*, vol. 1, n.1, p. 114-12, 2009. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 1, n. 1, p. 114-126, 2009. Disponível em: <<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/16/16>> Acesso em 09 de agosto de 2015.

SANTOS, R. de L. Avaliação da capacidade cardiorrespiratória dos policiais militares. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Campina Grande, 2010.

SEIBT, L. et al. Conhecimento cronobiológico e hábitos de sono de acadêmicos da Universidade Paranaense. **Rev Neurocienc** 2009; 17(3): 239-245 Disponível em: <<http://www.lifegroup.com.br/F02.pdf>> Acesso em: 09 de agosto de 2015.

SILVA, R. et al . **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina - Brasil**. Motri., Vila Real , v. 8, n. 3, jul. 2012 . Disponível em:<[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646107X2012000300009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646107X2012000300009&lng=pt&nrm=iso)>.Acesso em 21/10/2015. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(3\).1159](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(3).1159).

STABILILE, S. R.; GONGORA, E. M.; MIRANDA-NETO, M. H. Cronotipos e horários adequados para o trabalho de servidores técnico-administrativos do centro de ciências biológicas da Universidade estadual de Maringá, no ano de 2000. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, v. 5, n. 3, p. 227-233, 2001. Disponível em: <<http://revistas.unipar.br/saude/article/view/1134/996>> Acesso em 02 de agosto de 2015.

SOUZA, B. C de. et al. **Influência do turno de trabalho e cronotipo na qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem.** 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-14472012000400010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000400010)> Acesso em 20 de agosto de 2015.

VAZ, L.; GUTIERREZ, G. L. **Atividade Física e Aptidão Física: Intervenção Dirigida à Saúde do Trabalhador.** Cap. 21, p. 191-199 in: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L. (Org.) *Qualidade de Vida no Ambiente Corporativo.* Campinas, SP: IPES Editorial, 2008. 199 p. Disponível em: <[http://www.fef.unicamp.br/feff/qvaf/livros/foruns\\_interdisciplinares\\_saude/ambiente/ambiente\\_cap21.pdf](http://www.fef.unicamp.br/feff/qvaf/livros/foruns_interdisciplinares_saude/ambiente/ambiente_cap21.pdf)> Acesso em: 19 de outubro de 2014.

VIEIRA, V. L.; MELLO, S. A. **Identificação dos cronotipos de policiais do 6º Batalhão da Polícia Militar da cidade de Cascavel – PR. 2009.** Disponível em: <[http://cac.php.unioeste.br/eventos/ctsa/tr\\_completo/227.pdf](http://cac.php.unioeste.br/eventos/ctsa/tr_completo/227.pdf)> Acesso em: 19 de outubro de 2014.

**ANEXOS**

ANEXO A - VERSÃO EM PORTUGUÊS DOS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DE  
QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL) 1998

<b>Instruções</b>	
Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. <b>Por favor, responda a todas as questões.</b> Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha, entre as alternativas, a que lhe parecer 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 <b>duas últimas semanas</b> . 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 que lhe parece a melhor resposta.**

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito Boa
1	Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2	Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	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	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	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 boa	Boa	Muito Boa
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-	1	2	3	4	5

	dia?					
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?** \_\_\_\_\_ (Preencha atrás da folha)

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

ANEXO II - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA VERSÃO CURTA, ÚLTIMA SEMANA.



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

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

## ANEXO E- QUESTIONÁRIO SÓCIO ECONÔMICO

P.XX Agora vou fazer algumas perguntas sobre itens do domicílio para efeito de classificação econômica. Todos os itens de eletroeletrônicos que vou citar devem estar funcionando, incluindo os que estão guardados. Caso não estejam funcionando, considere apenas se tiver intenção de consertar ou repor nos próximos seis meses.

**INSTRUÇÃO: Todos os itens devem ser perguntados pelo entrevistador e respondidos pelo entrevistado. Vamos começar? No domicílio tem \_\_\_\_\_ (LEIA CADA ITEM)**

	NÃO POSSUI	QUANTIDADE QUE POSSUI			
		1	2	3	4+
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular					
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana					
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho					
Quantidade de banheiros					
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel					
Quantidade de geladeiras					
Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex					
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones					
Quantidade de lavadora de louças					
Quantidade de fornos de micro-ondas					
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional					

Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca					
--	--	--	--	--	--

<b>A água utilizada neste domicílio é proveniente de?</b>	
1	Rede geral de distribuição
2	Poço ou nascente
3	Outro meio

<b>Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:</b>	
1	Asfaltada/Pavimentada
2	Terra/Cascalho

**Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.**

<b>Nomenclatura atual</b>	<b>Nomenclatura anterior</b>
Analfabeto / Fundamental I incompleto	Analfabeto/Primário Incompleto
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	Primário Completo/Ginásio Incompleto
Fundamental completo/Médio incompleto	Ginásio Completo/Colegial Incompleto
Médio completo/Superior incompleto	Colegial Completo/Superior Incompleto
Superior completo	Superior Completo

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( ) Jornada de Trabalho: \_\_\_\_\_

## ANEXO F- QUESTIONÁRIO SÓCIO DEMOGRÁFICO

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data de Inclusão na Instituição: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Natural (Cidade/Estado/País): \_\_\_\_\_

Quanto tempo mora em Palmas? \_\_\_\_\_

Qual (s) é sua origem étnica?

 Portuguesa Africana Italiana Índio Alemã Austríaco Polonesa Russo Japonesa Outra. Qual (s)?

Qual é o seu estado civil?

 Solteiro Divorciado/Separado Viúvo Outro. Qual? Casado

Qual a sua renda mensal familiar (salários mínimos)?

 < 1 1 - 2 2 - 3 3 - 4 4 - 6 6 - 8 8 -10

Você tem alguma doença? ( ) Sim ( ) Não

Caso afirmativo

Qual (s)?

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| ( ) Problema cardíaco        | ( ) Problema de coluna          |
| ( ) Hipertensão/Pressão alta | ( ) Catarata                    |
| ( ) Diabetes                 | ( ) Câncer                      |
| ( ) Osteoporose              | ( ) Bronquite Crônica           |
| ( ) Reumatismo               | ( ) Problema no Sistema Nervoso |
| ( ) Depressão                | ( ) Labirintite                 |
| ( ) Artrose                  | ( ) Problema Intestinal         |
| ( ) Outras. Qual (s)?        |                                 |

Seu estado de saúde atual dificulta a prática de atividade física? ( ) Sim ( ) Não

Caso afirmativo:

De que modo dificulta?

**CENTRO UNIVERSITÁRIO  
LUTERANO DE PALMAS -  
ULBRA**



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE PERCEBIDO DENTRO DO SIOP DE PALMAS/TO CONSIDERANDO O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA A QUALIDADE DE VIDA E O CRONOTIPO DOS POLICIAIS MILITARES.

**Pesquisador:** Erika da Silva Maciel

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 42074915.7.0000.5516

**Instituição Proponente:** Centro Universitário Lutero de Palmas - ULBRA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 1.033.806

**Data da Relatoria:** 27/04/2015

**Apresentação do Projeto:**

É uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva. Este trabalho tem como objetivo avaliar a percepção do estresse em policiais militares lotados no Sistema de Operações Policiais - SIOP em Palmas/TO, associados às variáveis qualidade de vida, cronotipo e nível de atividade física. O grau de problemas que o estresse causa em relação ao adoecimento, pode-se dizer que seja responsável por 70% das consultas aos médicos de família, e sua incidência tem aumentado cada vez mais. O cronotipo é uma variável considerável em se tratando de profissões que exigem trabalhos em turno tendo em vista que, estudos comprovam que esses profissionais, em especial os que trabalham no período noturno, seja fixo ou de forma alternada, são mais suscetíveis a ter problemas de saúde. E a inatividade física é outro fator que pode produzir efeitos patológicos e crônicos, além de causar debilidade, reduzir a qualidade de vida e ocasionar a morte prematura em consequência de doenças que tem como fatores predisponentes a falta de exercícios físicos, pois na sociedade moderna nota-se o aumento do número de infarto em indivíduos sedentários, o que normalmente não aconteceria em indivíduos ativos fisicamente. Entende-se por qualidade de vida no trabalho, dizer os pontos favoráveis e desfavoráveis de um ambiente de trabalho para as pessoas. Onde a proposta básica da QVT é desenvolver um ambiente de trabalho que seja bom tanto para os trabalhadores como também propiciem a Instituição

**Endereço:** Av. Teotônio Segurado, 1501 Sul Sala 120

**Bairro:** Plano Diretor Sul

**CEP:** 77.054-970

**UF:** TO

**Município:** PALMAS

**Telefone:** (63)3219-8068

**Fax:** (63)3219-8005

**E-mail:** etica@ceulp.edu.br

Continuação do Parecer: 1.033.806

atingir seus resultados. Diante disso, serão utilizados questionários na pesquisa de campo para verificar em que grau o Policial Militar pode ser afetado, por trabalhar em esquema de plantão, pois se verificará os cronotipos dos diferentes turnos de trabalho, estudando o padrão de sono, identificando os níveis de ansiedade/estresse correlacionados com o cronotipo e a qualidade de vida, bem como o nível de atividade física desses trabalhadores. Além disso, também se fará uma revisão bibliográfica sobre o tema abordado, buscando conhecer os conceitos de estresse, cronotipo, qualidade de vida e quais variáveis afetam positivamente e negativamente ao ser humano. Serão realizadas as entrevistas através dos formulários validados, o primeiro para avaliar o nível de atividade física através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão 8, forma curta e semana normal, um segundo formulário para avaliar a percepção de estresse (EPS-10), um terceiro para diagnosticar o cronotipo através do Questionário Cronobiológico proposto por Horne e Ostberg (1976) e adaptado por Cardinali et al. (1972) e um quarto formulário instrumento de pesquisa utilizado para a coleta dos dados será o questionário de avaliação da percepção da QV de WHOQOL- BREF.

#### **Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

Avaliar a percepção do estresse em policiais militares lotados no SIOP em Palmas/TO e identificar a percepção da qualidade de vida associados às variáveis do cronotipo e do nível de atividade física.

Objetivo Secundário:

- Conhecer o perfil sócio demográfico dos policiais militares que estão lotados no SIOP de Palmas/TO;
- Avaliar o estresse percebido;
- Identificar o tipo de cronotipo;
- Avaliar o nível de atividade física;
- Avaliar a percepção da qualidade de vida;
- Identificar possíveis associações entre as variáveis estudadas;
- Avaliar a necessidade de um programa de atividade física elaborado para estes policiais militares, para servir de apoio e/ou suporte na prevenção ou tratamento do estresse e na melhoria da qualidade de vida.

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Todos os riscos e benefícios foram adequadamente apresentados.

**Endereço:** Av. Teotônio Segurado, 1501 Sul Sala 120

**Bairro:** Plano Diretor Sul

**CEP:** 77.054-970

**UF:** TO **Município:** PALMAS

**Telefone:** (63)3219-8068

**Fax:** (63)3219-8005

**E-mail:** etica@ceulp.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO  
LUTERANO DE PALMAS -  
ULBRA



Continuação do Parecer: 1.033.806

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa tem relevância aos sujeitos da pesquisa e benefício social como um todo.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os documentos foram adequadamente apresentados.

**Recomendações:**

Não existem recomendações a serem realizadas

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O trabalho está apto à execução.

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Considerações Finais a critério do CEP:**

PALMAS, 23 de Abril de 2015

---

**Assinado por:**  
**MÁRCIA MESQUITA VIEIRA**  
**(Coordenador)**

**Endereço:** Av. Teotônio Segurado, 1501 Sul Sala 120  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.054-970  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8068 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br