

Nível de atividade física e fatores associados em policiais civis e militares

Level of Physical Activity and Associated Factors in Civil and Military Police

Alexandro Andrade, Fábio Hech Dominski, Carla Maria de Liz

Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID/ Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, Florianópolis/SC, Brasil.
Endereço: Rua Pascoal Simone, 358 - Coqueiros - Florianópolis - SC - CEP: 88080-350 - Fone: (48) 3664-8677. E-mail: alexandro.andrade.phd@gmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: a polícia constitui importante instrumento do Estado na preservação da Ordem Pública. Dentre as instituições da polícia civil e militar existem fatores de risco constantes relacionados ao trabalho, os quais demandam dos policiais capacidades físicas e psicológicas para a realização da sua profissão
Objetivo: verificar o nível de atividade física e os fatores associados em policiais civis e militares.

Métodos: participaram 120 policiais, sendo 98 militares e 22 policiais civis do Estado de Santa Catarina, com idades entre 21 e 58 anos (\bar{x} 35,4; \pm 8,2). Os policiais foram diferenciados quanto às características sociodemográficas (idade, estado civil e classe socioeconômica) e particularidades da profissão (instituição em que trabalha e área de atuação). O nível de atividade física foi investigado por meio do Questionário de Avaliação da Atividade Física. Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial.

Resultados: foi verificado que a maioria dos policiais são suficientemente ativos (63,3 %). O estado civil ($p=0,02$) e a área de atuação ($p=0,04$) estiveram associados ao nível de atividade física. Foi maior a proporção de policiais insuficientemente ativos que vivem com uma parceira e que atuam na área operacional. Houve diferença significativa no tempo semanal de atividade física em policiais com diferente estado civil ($p<0,05$), sendo que aqueles que não vivem com uma parceira apresentaram maior tempo semanal de atividade física.

Conclusões: os policiais do Estado de Santa Catarina, investigados no presente estudo são, em sua maioria, são suficientemente ativos. Interessa a implantação de

ações de incentivo para à prática de atividade física nos batalhões visando melhorias na saúde e qualidade de vida dos policiais.

Palavras-chave: atividade física; polícia; exercício.

RESUMEN

introducción: la policía es un instrumento importante del Estado en la preservación del orden público. Entre las instituciones de la policía civil y militar son los factores de riesgo relacionados con el trabajo constante, que requieren de la policía capacidades físicas y psicológicas para la realización de su profesión.

Objetivo: verificar el nivel de actividad física y los factores asociados en policías civiles y militares.

Método: participaron 120 policías, 98 militares y 22 civiles, del Estado de Santa Catarina, con edades entre 21 y 58 años (\bar{x} 35,4; \pm 8,2). Los policías fueron caracterizados de acuerdo a variables sociodemográficas (edad, estado civil y clase socioeconómica) y características de la profesión (institución en que trabajan y área de actuación). El nivel de actividad física fue investigado por medio del Cuestionario de Evaluación de la Actividad Física. Los datos fueron analizados con estadística descriptiva e inferencial.

Resultados: se verificó que la mayoría de los policías son suficientemente activos (63,3 %). El estado civil ($p=0,02$) y el área de actuación ($p=0,04$) estuvieron asociados al nivel de actividad física. Fue mayor la proporción de policías insuficientemente activos que vivían con una pareja y actuaban en el área operativa. Hubo diferencias significativas en el tiempo semanal de actividad física en policías con diferente estado civil ($p<0,05$). Los que no vivían con una pareja presentaron mayor tiempo semanal de actividad física.

Conclusiones: La mayoría de los policías sujetos a esta investigación fue suficientemente activa, si bien es conveniente la implantación de acciones que incentiven la práctica de actividad física en los batallones buscando mejorías en la salud y calidad de vida general.

Palabras clave: actividad física; policía; ejercicio.

ABSTRACT

introduction: the police constitute an important instrument of the State in the preservation of the Public Order. Among the civil and military police institutions there are constant risk factors related to work, which require the police physical and psychological skills to carry out their profession.

Objective: Verify the level of physical activity and associated factors in civilian and military police.

Method: 120 police officers, 98 military personnel and 22 civilians, from the State of Santa Catarina, participated they aged between 21 and 58 (\bar{x} 35.4, \pm 8.2). Policemen were characterized according to socio-demographic variables (age, marital status, and socio-economic class) and characteristics of the profession (institution in which they serve and area of action). The level of physical activity was studied through the Physical Activity Assessment Questionnaire. Data were analyzed with descriptive and inferential statistics.

Results: The majority of police officers was verified to be sufficiently active (63.3%). Marital status ($p = 0.02$) and area of performance ($p = 0.04$) were associated with the level of physical activity. The proportion of under-active police officers increased in those who lived with a partner and acted in the operational area. There were significant differences in the weekly time of physical activity in police officers with different marital status ($p < 0.05$). Those who did not live with a partner had greater weekly time of physical activity.

Conclusions: Most of the policemen subject to this research were sufficiently active, although it is advisable to implement actions that encourage the practice of physical activity in battalions seeking improvements in health and overall quality of life.

Keywords: physical activity; police; exercise.

INTRODUÇÃO

A polícia constitui importante instrumento do Estado na preservação da Ordem Pública. Dentre as instituições da polícia civil e militar existem fatores de risco constantes relacionados ao trabalho, os quais demandam dos policiais capacidades físicas e psicológicas para a realização da sua profissão.¹ Em virtude das características da profissão, se consideram os policiais, sujeitos com risco elevado de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e psíquicas, muitas vezes causadas pelo insuficiente nível de atividade física ou inatividade física.^{1,2}

A série de benefícios da prática de atividades físicas na saúde e bem estar vem sendo bem reportada na literatura.^{3,4} Essa associação positiva tem sido demonstrada por estudos abordando o impacto da atividade física na prevenção e redução de doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes.⁵ Porém em policiais parece não haver evidências consistentes quando tratamos de atividade física. Em estudo de revisão sistemática sobre atividade física e saúde em policiais, Silva y outros⁶ concluíram que existe uma carência de publicações nacionais principalmente sobre atividade física dos mesmos. Os estudos de maneira geral tem-se focado na relação entre saúde física e mental, principalmente analisando o estresse nesta população.⁶

A adesão e manutenção das pessoas à prática de atividade física sofre influência de diversos fatores. Estudos têm mostrado que conforme a faixa etária, estado civil, nível socioeconômico,⁷⁻⁹ variam os níveis de atividade física dos indivíduos. Entre os policiais outros fatores também podem interferir na prática de atividade física, como tempo e área de serviço e condições de trabalho.¹⁰

Considerando que bons níveis de aptidão física influenciarão no desempenho físico e mental do policial, preservando sua saúde, e que estes níveis são alcançados através da prática regular de atividade física, o objetivo do presente estudo foi verificar o nível de atividade física e os fatores associados em policiais civis e militares.

MÉTODOS

Caracterização da Pesquisa

Trata-se de um estudo de campo de natureza descritiva do tipo transversal. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (Parecer 63411/2012).

Participantes

Participaram do estudo cento e vinte policiais civis e militares do Estado de Santa Catarina. Foram 98 policiais militares e 22 policiais civis, estes pertencentes a uma unidade especializada da Polícia Civil, a Coordenadoria de Operações Policiais Especiais - COPE. Os policiais, todos do sexo masculino, apresentaram média de idade de 35,4 (8,2) anos, com faixa etária de 21 a 58 anos.

Instrumentos

Os policiais militares responderam a um questionário que os caracterizava quanto às variáveis socio demográficas (idade, estado civil), às características da profissão (instituição em que trabalha e área de atuação) e o Questionário para Classificação Socioeconômica,¹¹ o qual avalia bens e serviços disponíveis na residência do participante e a escolaridade do chefe da família, resultando em um escore que representa a classe social, sendo elas: classe alta (A1 e A2), classe média (B1 e B2) e classe baixa (C1, C2 e D).

Para avaliar o nível de atividade física dos policiais foi utilizado o Questionário de Avaliação da Atividade Física, desenvolvido e validado por Florindo y outros.¹² O questionário é composto por 17 questões divididas em dois blocos. O bloco 1 relacionado a esportes ou exercícios físicos (15 questões) e o bloco 2 relacionado a atividades físicas de locomoção para o trabalho (2 questões), sempre avaliado nos últimos doze meses. O ponto de corte para o indivíduo ser classificado como fisicamente ativo foi de ≥ 150 minutos/semana de atividades no tempo livre e/ou atividades de deslocamento. Os policiais sedentários, ou seja, que tiveram tempo semanal gasto com atividades físicas igual a zero, foram classificados como insuficientemente ativos.

Procedimentos

Após explicação dos objetivos e procedimentos da pesquisa pelos pesquisadores, os policiais que aceitaram participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os policiais civis e militares responderam aos questionários de caracterização, de classificação socioeconômica e de avaliação da atividade física de maneira auto administrada em um tempo aproximado de 10 minutos.

Análise Estatística

Os dados foram analisados no Software "*Statistic Package for the Social Sciences*" - SPSS versão 20.0. Para a estatística descritiva, utilizou-se análise exploratória dos dados (distribuição das frequências, percentuais e análises das médias, mínimos e máximos). Verificou-se a normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk. Para a análise inferencial, foram utilizados testes de comparação de Mann-Whitney e Kruskal Wallis, e teste de associação qui -quadrado. Adotou-se um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A maioria dos policiais pertence à classe socioeconômica B2 (40,9 %), atua no setor operacional (39,2 %), seguido dos policiais que estão desviados de sua função (35 %), com função operacional e administrativa (18,3 %) e somente administrativa (7,5 %). Quanto ao estado civil, a maioria vive com uma parceira (57,5 %).

A avaliação do nível de atividade física revelou que a maioria dos policiais são suficientemente ativos (tabela 1). Dentre os policiais insuficientemente ativos, 18 não praticaram nenhum tipo de exercício ou esporte nos últimos 12 meses.

Tabela 1. Análise descritiva das características pessoais como nível de atividade física de policiais (n/ %)

Características pessoais		Nível de Atividade Física			
		Suficientemente Ativo n= 76 (63,3 %)		Insuficientemente Ativo n= 44 (36,7 %)	
		p<0,01			
		n	%	n	%
Faixa etária	Abaixo de 35 anos	38	50	21	47,72
	Acima de 35 anos	38	50	23	52,28
p=0,81					
Estado civil*	Sem parceira	24	31,57	7	15,9
	Com parceira	37	48,68	32	72,72
p=0,02					
Nível socioeconômico*	Baixo	24	31,57	13	29,54
	Médio	41	53,94	27	61,36
	Alto	9	11,84	1	2,27
p=0,20					
Instituição	Civil	17	22,37	5	11,37
	Militar	59	77,63	39	88,63
p=0,13					
Área de atuação	Administrativa	4	5,27	5	11,36
	Operacional	24	31,57	23	52,28
	Administrativa e Operacional	17	22,36	5	11,36
	Desviado da função	31	40,80	11	25,00
p=0,04					

Legenda: *Alguns policiais não responderam.

O estado civil a área de atuação na polícia estiveram associados ao nível de atividade física dos policiais. É maior a proporção de policiais insuficientemente ativos que vivem com uma parceira e que atuam na área operacional (tabela 1).

A faixa etária, a instituição em que trabalha e o nível socioeconômico não estiveram associados ao nível de atividade física dos policiais (tabela 1).

O tempo semanal de atividade física dos policiais civis e militares foi de 320,52 (359,61) minutos (mín 0, máx 2520). Houve diferença significativa no tempo semanal de atividade física em policiais com diferente estado civil, sendo que os policiais que não vivem com uma parceira os que apresentaram maior tempo semanal de atividade física (tabela 2).

Tabela 2. Prática de atividade física em policiais com diferentes faixas etárias, estado civil, classe socioeconômica, instituição da polícia e área de atuação (x̄/ DP)

	Tempo Semanal de AF (min)	DP	p-valor
Faixa etária			0,52
Até 35 anos	340,49	401,96	
Acima de 35 anos	301,22	315,47	
Estado civil			0,01
Com parceira	248,98	267,20	
Sem parceira	455,81	511,17	
Nível socioeconômico			0,14
Alto (A1 e A2)	503,80	369,38	
Médio (B1 e B2)	288,66	289,57	
Baixo (C1, C2, D)	329,76	463,59	
Instituição			0,12
Civil	386,02	312,67	
Militar	305,82	369,17	
Área de atuação			0,06
Administrativa	208,89	222,51	
Operacional	273,62	417,23	
Administrativa e operacional	386,03	312,67	
Desviado da função	362,53	333,04	

Não foi verificada diferença significativa no tempo semanal de atividade física em policiais pertencentes a diferentes faixas etárias, classe socioeconômica, instituição e área de atuação (tabela 2).

DISCUSSÃO

Considerando que este trabalho verificou o nível de atividade física de policiais civis e militares, observa-se um elevado tempo semanal de atividade física, assim a maioria dos policiais investigados foi considerada suficientemente ativa. Dado semelhante foi encontrado por Jesus e Jesus¹⁰ em que a maioria (62 %) dos policiais investigados classificou-se entre ativos e muito ativos. Por outro lado, o percentual de policiais insuficientemente ativos foi maior quando comparado às pesquisas anteriores de Minayo, Assis e Oliveira¹ com 24,8 % e de Jesus e Jesus¹⁰ com 27,5 % de policiais insuficientemente ativos.

Os policiais que atuam na área operacional foram os que apresentaram menores níveis de atividade física. A exigência de preparo físico nas ocorrências é uma das demandas dos policiais atuantes no serviço operacional,¹³ além dos horários irregulares de acionamento para operações, o que traz desgaste físico e pode interferir na prática de atividade física destes. O policial operacional também atua em situações de combate, disparos, abordagens, buscas, apreensões, atividades que o expõe a um risco potencial e requerem tomadas de decisões rápidas e precisas.¹⁴ Há evidências de que a condição física de policiais ativos é melhor em relação a policiais inativos, quanto às valências físicas, força muscular de membros superiores, resistência muscular localizada, resistência aeróbica e velocidade.¹⁵

A atividade administrativa é caracterizada pela tomada de decisões em maior período de tempo.¹³ Em policiais militares da área administrativa, Xavier e Miranda (2012)¹⁶ verificaram uma baixa percepção de fatores estressores. Quanto aos aspectos psicológicos influenciados pela prática de atividade física, Liz y outros¹⁷ encontraram maiores médias de estresse percebido em policiais insuficientemente ativos e atuantes em área operacional.

Os policiais que não vivem com uma parceira apresentaram maior tempo semanal de atividade física em relação aos com parceira, dado que corrobora com os achados de Vitória y outros¹⁸ e Barros e Nahas,¹⁹ estes verificaram que os indivíduos solteiros apresentaram-se mais ativos em seu lazer quando comparados com indivíduos casados.

Convém destacar o alto número de policiais que não praticam nenhum tipo de exercício físico, ou seja, são sedentários. Esta é uma condição que está associada ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, infarto do miocárdio, doença arterial coronariana, câncer e obesidade.^{20,21} Entre fatores de risco cardiovascular em policiais, Barbosa e Silva (2013)²² destacam a prática de atividade física insuficiente. Essa insuficiência contribui também na maior taxa de mortalidade e problemas psicossociais, tendo como consequência elevados custos para a saúde pública. Este dado torna-se importante para a instituição da polícia como órgão público, que deve atentar-se para o número de policiais insuficientemente ativos que se caracteriza como grupo de risco.

Nestes policiais, a prática de atividade física pode estar sendo influenciada pelas atividades laborais que por diversas características já citadas anteriormente, levam esses indivíduos a optarem por atividades com menor gasto energético durante seus horários de folga e tempo de lazer, para fins de descanso físico e mental.²²

Esta pesquisa limitou-se a investigar policiais civis e militares do estado de Santa Catarina atuantes em um dos batalhões, portanto, não poderão servir para generalizações aos policiais de todo o estado, sendo necessários estudos com amostras maiores.

Outra limitação é o fato de alguns policiais não identificarem seu estado civil e nível socioeconômico, fazendo com que as análises estatísticas se limitassem somente aos dados preenchidos. Sugere-se o incentivo à participação dos policiais em programas de exercícios físicos e promoção de um estilo de vida saudável.

Conclui-se que os policiais civis e militares do Estado de Santa Catarina, investigados no presente estudo são, em sua maioria, suficientemente ativos. Os policiais que vivem com uma parceira e que atuam na área operacional foram os que apresentaram níveis insuficientes de atividade física.

Recomendase que programas e ações de incentivo à prática de atividade física sejam implantados nos batalhões, visando à diminuição dos desgastes físicos e psicológicos, prevenção de doenças crônicas e conseqüente melhoria na realização das atividades requeridas no exercício de sua função. Estas são medidas simples, baratas e contribuem para a saúde dos servidores.

REFERÊNCIAS

1. de Souza Minayo MC, de Assis SG, de Oliveira RVC. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*. 2011;16(4):2199-209.
2. Andrade ERd, Souza ERd. Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia. *Psicol Clín*. 2010;22(2):179-95.
3. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*. 2011: bjsports90185.
4. Neto AS, Sasaki JE, Mascarenhas LP, Boguszewski MC, Bozza R, Ulbrich AZ, et al. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and metabolic syndrome in adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2011;11(1):674.
5. Haskell WL, Lee I-M, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007;116(9):1081.
6. Silva R, Matos C, Valdivia B, Cascaes F, Barbosa P. Revisión Sistemática acerca de la actividad física y de la salud de policías. *Rev Med*. 2013;21(1):75-85.

7. Baretta E, Baretta M, Peres KG. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. *Physical activity and associated factors among adults in Joaçaba, Santa Catarina, Brazil. Cad Saúde Pùb.* 2007;23(7):1595-602.
8. Camões M, Lopes C. Fatores associados à atividade física na população portuguesa. *Rev Saúde Pùb.* 2008;42(2):208-16.
9. Cassou AC, Fermino RC, Santos MS, Rodriguez-Añez CR, Reis RS. Barreiras para a Atividade Física em Idosos: Uma Análise por grupos Focais. *Rev Educação Fís/UEM.* 2008;19(3):353-60.
10. Jesus GMd, Jesus E. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Rev Brasileira Ciênc Esp.* 2012;34(2):433-48.
11. Abep. Critério de Classificação Econômica Brasil/2013. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa: São Paulo. 2012 [citado: 2 dezembro 2013]. Disponível em: <http://www.abep.org/?usaritem=arquivos&iditem=23> .
12. Florindo AA, Romero A, Peres SV, Silva MVd, Slater B. Development and validation of a physical activity assessment questionnaire for adolescents. *Rev Saúde Pùb.* 2006;40(5):802-9.
13. Spode CB, Merlo ÁRC. Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar. *Psicol Reflex Crit.* 2006;19(3):362-70.
14. Dominski FH, Matias TS, Cardoso TE, Crocetta TB, Andrade A. Motivação para a prática de exercícios está relacionada ao tempo de reação de policiais civis de unidades de operações especiais. *Rev Cubana Med Mil [Internet].* 2015 [citado 16 janeiro 2016];44(2):195-206. Disponível em: http://bvs.sld.cu/revistas/mil/vol44_2_15/mil08215.htm
15. Monteiro HL, Neto JLF, Padovani CR, Gonçalves A. Aptidão física relacionada à saúde de indivíduos ativos, intermediários e sedentários da mesma atividade ocupacional. *Rev Educação Fís/UEM.* 2008;6(1):12-7.
16. Xavier BL, Miranda RF. Análise de fatores estressores percebidos por policiais militares da área administrativa. *Perspectivas em psicologia.* 2012;16(2):192-204.
17. de Liz CM, Cirimbelli da Silva Leonardo AC, da Silveira Viana M, Brandt R, Itibere Cunha Vasconcellos D, et al. Características ocupacionais e sociodemográficas relacionadas ao estresse percebido de policiais militares. *Rev Cub Med Mil [Internet].* 2014 Dic [citado 2016 Jul 12];43(4):467-80. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572014000400007&lng=es.
18. Vitório VM, Gil CCN, Rocha SV, Cardoso JP, Carneiro LRdV, Amorin CR. Fatores associados ao nível de atividade física entre idosos asilares. *Estud Interdiscipl Envelhec (Porto Alegre);* 2012;17(1):75-89.

19. de Barros MV, Nahas MV. Health risk behaviors, health status self-assessment and stress perception among industrial workers. Rev Saúde P b. 2001;35(6):554-63.
20. Ferreira I, Van Der Horst K, Wendel-Vos W, Kremers S, Van Lenthe FJ, Brug J. Environmental correlates of physical activity in youth-a review and update. Obesity Rev. 2007;8(2):129-54.
21. Trolle-Lagerros Y, Mucci LA, Kumle M, Braaten T, Weiderpass E, Hsieh C-C, et al. Physical activity as a determinant of mortality in women. Epidemiology. 2005;16(6):780-5.
22. Barbosa RO, Silva EFd. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares. Rev Brasileira Cardiol. 2013;26(1):45-53.

Recibido: 26 de octubre de 2015.

Aprobado: 26 de diciembre de 2015.

Alexandro Andrade: Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID/
Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, Florianópolis/SC, Brasil. Correo electrónico: alexandro.andrade.phd@gmail.com