

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DO 7º  
BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR, SC**

**JOSIANE CORDEIRO MARCELINO**

**FLORIANÓPOLIS / SC  
OUTUBRO / 2011**

**JOSIANE CORDEIRO MARCELINO**

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DO 7º  
BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR, SC**

Monografia apresentada ao Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, como requisito parcial para obtenção do título de licenciada em EDUCAÇÃO FÍSICA.

Orientador/a: Professora Dr<sup>a</sup> Rosane Carla Rosendo da Silva

**FLORIANÓPOLIS / SC**

**OUTUBRO / 2011**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

A Comissão examinadora, abaixo assinada, aprova a Monografia:

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DO 7º  
BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR, SC**

Elaborada por  
**Josiane Cordeiro Marcelino**

Comissão Examinadora:

---

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Rosane Carla Rosendo da Silva  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Ricardo Lucas Pacheco  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof<sup>ª</sup>. Fabia Rosa Sigwalt  
Mestranda, Programa de Pós-graduação em Educação Física  
Universidade Federal de Santa Catarina

**Florianópolis, 17 de outubro de 2011.**

## DEDICATÓRIA

A Deus, por tudo que me acontece em minha vida e me faz crescer  
A minha filha, Letícia, minha razão de viver e ao meu filho Matheus, que ainda vai nascer.

A meus pais, Joacir e Rita, por terem contribuído muito para que eu chegasse até aqui

Ao meu marido, Thiago Caetano, por me entender nos momentos difíceis

A minha família por me todo apoio e compreensão

Aos meus amigos por toda a ajuda e apoio nos momentos difíceis

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por todas as oportunidades que me deu e a Jesus por sempre me atender nos momentos em que eu mais preciso de ajuda.

A minha filha, Letícia Caetano Marcelino da Silva, que me tornou uma pessoa melhor e mais calma. E ao meu filho Matheus Caetano Marcelino da Silva por esperar a mamãe concluir o curso.

A meu pai, Joacir Cesar Marcelino, por sempre ter incentivado o meu estudo e por ter ficado inúmeras vezes sem seu carro para que eu fosse para a UFSC.

A minha mãe, Rita de Cássia Cordeiro Marcelino, por todo apoio nas tarefas de casa e no cuidado com minha filha para que eu estudasse.

Ao meu marido, Thiago Caetano da Silva, por estar sempre a meu lado, nos momentos de alegria ou tristeza.

Ao meu irmão, Thiago Cordeiro Marcelino, pela fé que hoje tenho.

A minha família por toda compreensão, principalmente nos momentos de ausência devido a minha constante falta de tempo por trabalhar e estudar simultaneamente.

A tia Rosane Cordeiro da Silva, que sempre dá uma melhorada no meu português.

Ao Joel Cardoso, professor desta instituição, por todo o apoio que me deu dentro da UFSC e pelo incentivo ao meu retorno aos estudos.

A meus amigos e colegas de curso: Ana Luiza, Emerson, Heloisa e Priscila por todo incentivo e ajuda sempre necessário.

A Patrícia, minhas amiga do ballet e a minha professora Joseani, por toda amizade e momentos de alegria em minha vida.

A Rute por ter inúmeras vezes cuidado de minha filha para que eu estudasse.

Aos meus colegas de serviço, Torres, Edésio, Genilson, Valdeli, Valdelino, Helton e Michely por inúmeras vezes me ajudar.

A minha Orientadora, Prof<sup>a</sup> Rosane Carla Rosendo da Silva por toda compreensão, ajuda sempre que preciso e pela orientação deste estudo.

Aos professores do curso que sempre procuraram me entender e me ajudar.

Ao Sgt Claudiney e demais companheiros do Centro de Ensino por toda disponibilidade e ajuda dentro da instituição.

Aos meus colegas do 7<sup>o</sup> Batalhão de Polícia Militar que me ajudaram e participaram deste estudo.

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar o estilo de vida e o Índice de Massa Corporal (IMC) dos Policiais Militares do 7º Batalhão de Polícia Militar. A amostra foi composta por 83 policiais com idades entre 23 e 51 anos que estavam de serviço durante a coleta dos dados. Os indivíduos envolvidos na pesquisa responderam a um questionário de identificação com dados pessoais e funcionais. Para análise do IMC foi considerada a classificação da OMS (OMS 2004), a partir de informações de massa e estatura auto-referidas. O estilo de vida foi identificado a partir do questionário Perfil do Estilo de Vida (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2000). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. Para comparação entre grupos de diferentes estados nutricionais (peso normal e excesso de peso, comportamento de risco ou adequado) utilizou-se a análise não-paramétrica de Mann-Whitney com nível de significância estabelecido em 5% ( $p \leq 0,05$ ). Em relação ao IMC, 67,5% dos indivíduos apresentaram excesso de peso. No estilo de vida, 53% não atingiram níveis adequados para nutrição, 54,2% para atividade física e ainda 28,9%, 20,5% e 34,9% para comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Os policiais com excesso de peso possuem comportamentos menos adequados ( $20,1 \pm 5,1$  pontos) do que os com peso normal ( $24,7 \pm 5,5$  pontos) em todos aos componentes do estilo de vida. Recomenda-se a implementação de programas de orientação e promoção à saúde, enfocando práticas diárias positivas para a saúde, principalmente no que se refere à prática de atividade física regular e uma orientação nutricional adequada.

**Palavras chaves:** Estilo de Vida, Saúde, Índice de Massa Corporal e Policiais Militares.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
1.1 OBJETIVOS .....	9
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	9
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	9
<b>2 MATERIAL E MÉTODO .....</b>	<b>10</b>
2.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO .....	10
2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	10
2.3 QUESTÕES ÉTICAS.....	11
2.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS .....	11
2.5 ANÁLISE DOS DADOS .....	12
2.6 LIMITAÇÕES DO ESTUDO .....	12
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>13</b>
3.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DA AMOSTRA.....	13
3.2 ESTILO DE VIDA .....	15
<b>4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>5 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES .....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>30</b>
ANEXO I – COMUNICAÇÃO INTERNA .....	31
ANEXO II – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	33
ANEXO III – PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DO 7º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR .....	35
ANEXO IV – ESCALAS DE SERVIÇO DOS POLICIAIS MILITARES DO 7º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR .....	39

## 1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida é considerado o conjunto de ações cotidianas que reflete os valores e atitudes dos indivíduos. Neste contexto, as escolhas e decisões no comportamento diário são extremamente relevantes para a saúde e o bem-estar (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2000).

Há um crescente interesse no tema obesidade nos últimos anos. Ocorreram mudanças significativas nos padrões alimentares por alimentos menos saudáveis, além do estresse, que é um elemento natural da vida humana e que está tomando grandes proporções (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2000). A alta ingestão de alimentos ricos em gorduras (totais e saturadas), associadas à diminuição dos níveis de atividade física e aptidão cardiorrespiratória, tem levado às pessoas a adquirirem problemas como sobrepeso, obesidade e doenças cardiovasculares em todas as camadas da população mundial. A atividade física e hábitos alimentares adequados são considerados principais mecanismos para se proteger da progressão dos fatores de risco que predisõem para a doença cardiovascular. (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2000; GUEDES e GUEDES, 2001). Segundo Guedes e Guedes (2001), indivíduos com um estilo de vida sedentário demonstram um risco maior de sobrepeso e obesidade, em comparação com indivíduos mais ativos fisicamente.

A carreira militar exige de seus profissionais condição física para o desempenho de funções específicas. Segundo a Constituição da República Federativa do Brasil (BRASIL, 1988), às polícias militares cabem o trabalho ostensivo e a preservação da ordem pública, sendo sua principal função cuidar da Segurança Pública. O trabalho policial, algumas vezes, requer um desgaste físico imediato. Baixos níveis de aptidão física podem limitar o exercício da função, por isso, quanto maior for o preparo físico e mais saudável o policial estiver, melhor ele realizará seu trabalho. Além disso, diminuirão as chances dele interromper seu trabalho por doenças (SALEM; FERNANDES; PIRES NETO, 2004). Assim, faz-se necessária a prática regular de atividades físicas, não somente nos cursos de formação, mas a todos os policiais através de programas para manutenção da aptidão física (SANTOS, 2010).

Entre os agentes da segurança pública, nas esferas nacional e estadual, foi observada a inexistência de programas de treinamento físico após o período inicial de capacitação profissional, por isso muitos indivíduos possuem um comportamento sedentário. Esses comportamentos foram relatados como os principais responsáveis pelo aumento do peso corporal e a diminuição da capacidade física dos policiais civis no Rio de Janeiro (SANTOS, 2010). Os policiais militares de Santa Catarina recebem, no período de formação, um



treinamento rígido, vivem em um regime de semi-internato ou internato, possuem aulas nos períodos matutino e vespertino, aprendem as sobre as leis, tem aulas de educação física, defesa pessoal, entre outras. Porém, quando se formam, vivem em função do serviço e frequentemente param de praticar atividades físicas, já que a instituição não costuma realizar programas de exercício físico aos policiais depois de formados.

Um estudo feito por Minayo, Assis e Oliveira (2008) com policiais civis e militares do Rio de Janeiro aponta vários problemas encontrados nessa categoria de trabalhadores. A maioria dos policiais de ambas as instituições considerou sua atividade profissional uma fonte de prazer e de satisfação. Em contrapartida, foi relatado ressentimento pela falta de reconhecimento social. Assim, os policiais consideraram o trabalho uma fonte de sofrimento e de adoecimento, afirmando de várias formas que o estresse é responsável por doenças subjetivas, não reconhecidas pelo médico clínico e desconsideradas pelas chefias, tais como as enxaquecas e dores de estômago.

Com a identificação destes problemas de saúde e a observação do dia-a-dia de trabalho dos policiais, surgiu o interesse de investigar o perfil do estilo de vida dos policiais militares de Santa Catarina, especificamente, os que atuam no 7º Batalhão em São José, na Grande Florianópolis.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 OBJETIVO GERAL**

Identificar o perfil do estilo de vida dos Policiais Militares do 7º Batalhão de Polícia Militar.

### **1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Descrever o Estilo de Vida e seus componentes (hábitos alimentares, hábitos de atividade física, comportamento preventivo, controle do estresse e relacionamento social).
- Verificar o Índice de Massa Corporal dos policiais.
- Comparar o estilo de vida de policiais com e sem excesso de peso.
- Comparar o estilo de vida de policiais mais e menos ativos fisicamente.

## **2 MATERIAL E MÉTODO**

### **2.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

Esta pesquisa é caracterizada como estudo de caso com os policiais militares do 7º Batalhão de Polícia Militar, pois envolve um estudo profundo e exaustivo de maneira a permitir um amplo e detalhado conhecimento de poucos objetos (SILVA e MENEZES, 2005). Este estudo possui caráter descritivo e transversal. A pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem a interferência do pesquisador. Procura-se descobrir a frequência que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características (CERVO e BERVIAN, 1983). O caráter transversal fornece informações de uma situação limitada no tempo. As medidas ou coletas dos dados são realizadas uma única vez e no mesmo intervalo de tempo (LUNA FILHO, 1998).

### **2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A população do estudo consistiu em 272 Policiais Militares Praças<sup>1</sup> lotados no 7º Batalhão de Polícia Militar. A amostra do estudo foi intencional e voluntária, constituída por 83 policiais praças, que trabalhavam durante o período de 04 a 21 de outubro de 2010, sendo todos homens.

O 7º Batalhão de Polícia Militar (Batalhão Mário Fernandes Guedes) foi criado em 30 de dezembro de 1981, ativado em data de 21 de junho de 1982 e implantado em 31 de agosto de 1983. A sede do batalhão está localizada no bairro de Barreiros. O batalhão é uma Unidade Operacional subordinada à 11ª Região de Polícia Militar, abrangendo os municípios de São José e São Pedro de Alcântara, perfazendo uma área de 253,6 km<sup>2</sup> com uma população estimada de 215.000 habitantes. Atualmente, um ano após a coleta dos dados, o referido batalhão, possui um efetivo de 250 policiais militares (incluindo oficiais<sup>2</sup> e praças) que atuam diuturnamente por meio do policiamento ostensivo de radiopatrulha, ostensivo a pé, bases operacionais, policiamento tático móvel e de trânsito.

---

<sup>1</sup> São consideradas praças as seguintes graduações: Sub-tenente, Sargento (de 1º a 3º), Cabo e Soldado (de 1ª e 2ª classe).

<sup>2</sup> São considerados oficiais as seguintes graduações: Coronel, Tenente Coronel, Major, Capitão, Tenente (1º e 2º) e Aspirante a Oficial.

## 2.3 QUESTÕES ÉTICAS

O projeto de Pesquisa foi apresentado ao Comandante do 7º Batalhão de Polícia Militar que autorizou a realização deste estudo, conforme a Comunicação Interna (anexo I). Todos os Policiais Militares participantes assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento (anexo II).

## 2.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Os indivíduos envolvidos na pesquisa responderam a um questionário de identificação com dados pessoais (baseadas no inquérito VIGITEL) e funcionais. Além disso, os participantes informaram suas variáveis antropométricas (massa corporal e estatura auto-referidas), metodologia esta que tem se mostrado válida para avaliação de grupos de diversas idades (RECH et al., 2008; GORBER et al., 2007). O IMC foi calculado pela divisão da massa corporal em quilogramas pelo quadrado da estatura em metros ( $IMC = kg/m^2$ ), sendo considerada a classificação da OMS (OMS, 1995; OMS, 2000 e OMS 2004) para a avaliação de baixo peso (valores iguais ou inferiores a 18,49), peso normal (de 18,50 a 24,99), sobrepeso (de 25,00 a 29,99) e obesidade (valores iguais ou superiores a 30,00) em adultos.

Além desse questionário de identificação, os participantes preencheram o questionário “Perfil de Estilo de Vida Individual” (Anexo III) que consta de 15 itens do estilo de vida (atividade física, nutrição, comportamento preventivo, controle de estresse e relações sociais), numa escala que vai de zero, que é a ausência total da característica em questão, até três pontos, que é a completa realização do comportamento em questão. Nahas, Barros e Francalacci (2000) consideraram a fidedignidade deste instrumento como sendo boa, enquanto que a fidedignidade absoluta varia entre 0,29 e 0,44 e a fidedignidade relativa entre 74 e 93% nos diversos domínios.

O escore total, por cada componente ou pergunta, referente ao estilo de vida, foi calculado a partir da soma de respectivas questões. Para os escores totais do perfil do estilo de vida, escores iguais ou menores do que 15 são considerados como comportamento de risco, enquanto escores maiores do que 15, como comportamento adequado. Para os componentes isolados, escores iguais ou menores do que 3 são considerados como comportamento de risco, e escores maiores do que 3, como comportamento adequado. E para a avaliação de cada pergunta, escores iguais ou menores do que 1 são considerados como comportamento de risco e escores maiores do que 1, como comportamento adequado

Os policiais em funções administrativas no 7<sup>o</sup> Batalhão receberam os questionários em suas seções de trabalho. Aqueles do serviço operacional foram convidados a participarem no momento da rendição (a troca de serviço dos policiais) na sede do Batalhão e em seus respectivos setores, que são pequenas bases localizadas em vários bairros de São José. Em cada guarnição, um policial ficou responsável pela entrega e recolhimento dos questionários. Os policiais foram orientados a responder e devolver o questionário no mesmo dia em que receberam, para evitar o extravio do instrumento. Aproximadamente 175 questionários foram distribuídos, sendo que 83 deles retornaram preenchidos, resultando num percentual de retorno de 47,43%. Posteriormente, os participantes receberam a avaliação do seu estilo de vida.

## **2.5 ANÁLISE DOS DADOS**

Os dados do Perfil de Estilo de Vida Individual foram analisados por meio de estatística descritiva e inferencial. Para comparação entre grupos de diferentes estados nutricionais (peso normal e excesso de peso, comportamento de risco ou adequado) utilizou-se a análise não-paramétrica de Mann-Whitney com nível de significância estabelecido em 5% ( $p \leq 0,05$ ).

## **2.6 LIMITAÇÕES DO ESTUDO**

A amostra não incluiu pessoas afastadas, seja por férias, licenças especiais ou de saúde, limitando-se somente àqueles que estavam de serviço durante o período de aplicação do questionário.

### 3 RESULTADOS

#### 3.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DA AMOSTRA

Os policiais apresentaram idades entre 23 e 51 anos ( $36,2 \pm 8,5$  anos). Como pode-se observar na tabela 1, a maioria possuía pelo menos Ensino Médio (57,8%), sendo que destes 25,3% possuíam ou cursavam nível superior. No entanto, a forma em que a informação de escolaridade foi incluída no questionário impossibilitou distinguir se os indivíduos concluíram ou não o grau de estudo informado, limitando esta análise. A maior parte da amostra (74,7%) era composta por indivíduos casados ou com união estável. A cor da pele da maioria era branca (80,7%).

Os policiais eram na maioria Soldados (72,3%), que trabalhavam no Serviço Operacional (66,3%). Possuíam tempo de serviço que variava entre 2,25 a 32 anos de serviço (média de  $15,2 \pm 9,3$  anos), sendo que o tempo de serviço no 7º Batalhão de Polícia Militar variava de 1 a 32 anos de serviço ( $12,3 \pm 9,2$  anos). A escala de serviço<sup>3</sup> predominante foi 13x23, 13x47 (50,6%). Quase toda a amostra informou que faz hora-extra (92,8%).

Ainda na tabela 1, podemos verificar que a maioria dos participantes (77,1%) considerou seu estado de saúde entre bom e excelente. Aproximadamente 30% desta amostra esteve afastada por atestado médico nos últimos 3 meses, por incapacidades físicas (problemas com joelho, dores na coluna, problemas ortopédicos e dor muscular), problemas psiquiátricos ou psicológicos (estresse e depressão), problemas respiratórios ou problemas digestivos (bronquite, sinusite, rinite e intoxicação alimentar) e outros (mal estar, gripe, virose, cirurgia de apêndice e doação de sangue).

---

<sup>3</sup>As escalas de serviço são explicadas no Anexo IV.

**Tabela 1** – Características Sócio-demográficas da amostra

Variável	Frequência	
	Absoluta	Relativa (%)
<b>Anos de estudo</b>		
Fundamental	6	7,2
Médio	48	57,8
Superior	21	25,3
Pós-graduação	8	9,6
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	17	20,5
Casado/ juntado	62	74,7
Viúvo	0	0
Separado/ divorciado	4	4,8
<b>Cor da pele</b>		
Branca	67	80,7
Negra	4	4,8
Parda ou morena	12	14,5
<b>Posto</b>		
Sargento	10	12,0
Cabo	13	15,7
Soldado	60	72,3
<b>Função predominante</b>		
Operacional	55	66,3
Administrativo	13	15,7
Comando	15	18,1
<b>Escalas de serviço</b>		
Expediente	16	19,3
13x23, 13x47	42	50,6
24x72	9	10,8
24x48	1	1,2
16x32	6	7,2
10x14	1	1,2
6x18	4	4,8
Outras	4	4,8
<b>Estado de saúde</b>		
Excelente	14	16,9
Bom	50	60,2
Regular	17	20,5
Ruim	2	2,4
<b>Atestado Médico</b>		
Sim	25	30,1
Não	58	69,9
<b>Motivos dos atestados</b>		
Incapacidades físicas	11	13,3
Problemas psiquiátricos ou psicológicos	9	10,8
Problemas respiratórios ou digestivos	03	3,6
Outros	05	6,0

**Nota:** dois policiais apresentaram mais de um motivo (um apresentou 2 e outro 3 motivos diferentes).

A tabela 2 apresenta as características antropométricas da amostra. Podemos observar que a média do Índice de Massa Corporal (IMC) dos policiais deste estudo está situada na classificação de sobrepeso. O presente estudo aponta para o fato de que, a partir de dados auto-referidos, a maior parte da amostra (67,5%) possui excesso de peso (sobrepeso ou obesidade) (tabela 3).

**Tabela 2** – Características antropométricas da amostra

Variável	Média ± Desvio de Padrão
Idade (anos)	36,2 ± 8,5
Massa Corporal (Kg)	82,7 ± 12,9
Estatura (centímetros)	174,7 ± 5,9
Índice de Massa Corporal (Kg/m <sup>2</sup> )	27,1 ± 4,0

**Nota:** medidas auto-referidas de massa corporal e estatura.

**Tabela 3** – Distribuição das categorias do Índice de Massa Corporal (IMC) entre policiais militares do 7º BPM

Categorias do Índice de Massa Corporal (IMC)	Frequência	
	Absoluta	Relativa (%)
Abaixo do peso	1	1,2
Normal	26	31,3
Sobrepeso	38	45,8
Obesidade	18	21,7

### 3.2 ESTILO DE VIDA

O estilo de vida foi analisado a partir das respostas do questionário Perfil do Estilo de Vida. No total, pode-se observar na Tabela 4, que as médias são mais baixas nos componentes Nutrição (3,5 ± 2,0) e Atividade física (3,4 ± 2,5).

**Tabela 4** – Estilo de Vida dos Policiais do 7º Batalhão de Polícia Militar (7º BPM)

Variável	Média ± Desvio de Padrão
Nutrição (0-9)	3,5 ± 2,0
Atividade Física (0-9)	3,4 ± 2,5
Comportamento Preventivo (0-9)	5,0 ± 2,2
Relacionamento Social (0-9)	5,6 ± 2,2
Controle do Estresse (0-9)	4,3 ± 2,5
<b>Total (0-45)</b>	<b>21,8 ± 7,0</b>



A frequência do estilo de vida dos policiais (estilo adequado ou em risco) pode ser observada na Tabela 5. Foi possível verificar a predominância de comportamentos de risco nas características nutricionais (53%) e no nível de atividade física (54,2%); e de comportamentos adequados no comportamento preventivo (71,1%), no relacionamento social (79,5%) e no controle do estresse (65,1%).

**Tabela 5** – Frequência dos comportamentos no estilo de vida dos policiais do 7º BPM

<b>Categorias do Estilo de Vida</b>	<b>Frequência</b>	
	<b>Em Risco</b> Absoluta (Relativa-%)	<b>Adequado</b> Absoluta (Relativa-%)
Nutrição	44 (53,0)	39 (47,0)
Atividade Física	45 (54,2)	38 (45,8)
Comportamento Preventivo	24 (28,9)	59 (71,1)
Relacionamento Social	17 (20,5)	66 (79,5)
Controle do Estresse	29 (34,9)	54 (65,1)

Na tabela 6, referente à Nutrição, pode-se observar o predomínio de comportamentos de risco em todos os itens deste componente, porém o grande problema encontrado foi no consumo de frutas, pois a maioria dos policiais (85,5%) nunca, ou poucas vezes, inclui cinco porções de frutas e verduras diariamente. No que se refere à atividade física, os resultados demonstraram que a maioria dos policiais possuem um comportamento de risco em todos os itens deste componente, sendo encontrada a falta de um meio de transporte ativo (caminhar ou pedalar) pela maior parte da amostra e o não uso de escadas ao invés do elevador (78,3%).

No comportamento preventivo (Tabela 6) somente em um item predominou o comportamento de risco, devido ao fato de a maioria dos policiais (67,5%) não conhecerem a sua pressão arterial e seus níveis de colesterol, portanto, é evidenciado que eles não controlam esses fatores. O uso do cinto de segurança e o respeito às normas de trânsito é um comportamento presente na maioria dos policiais (75,9%), uma atitude esperada desses profissionais que são responsáveis pela fiscalização dessas irregularidades. Embora boa parte da amostra (45,8%) fume e ingira álcool sem moderação (mais de duas doses ao dia), a maior parte dos policiais (54,2%) possui um comportamento adequado, ou seja, evitam este tipo de comportamento. No entanto, alguns participantes relataram que a pergunta: “Você não fuma e ingere álcool com moderação (...)” gerou dúvidas pelo fato de que uma parte da questão poderia ser negativa e a outra afirmativa.

No Relacionamento Social (Tabela 6), a maior parte dos policiais procurou cultivar amigos e estavam completamente satisfeitos com seus relacionamentos (89,2%). Nos outros dois itens, foi possível perceber um equilíbrio nos comportamentos de risco e adequado, ou seja, não foram observadas diferenças significativas.

No controle do estresse (Tabela 6) em dois itens predominou o comportamento de risco, pois a maioria dos policiais não reserva cinco minutos diariamente para relaxar e não consegue manter uma discussão sem alterar-se. Somente em um item predominou um comportamento adequado, no equilíbrio do tempo de trabalho com o tempo para o lazer.

**Tabela 6** – Frequência dos comportamentos nos hábitos de Nutrição, Atividade Física Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle do Estresse dos policiais do 7º BPM

Variável	Frequência	
	Em Risco Absoluta (Relativa-%)	Adequado Absoluta (Relativa-%)
<b>Nutrição</b>		
Alimenta-se com frutas e verduras	71 (85,5)	12 (14,5)
Evita alimentos gordurosos	47 (56,6)	36 (43,4)
Faz 4 a 5 refeições variadas ao dia	50 (60,2)	33 (39,8)
<b>Atividade Física</b>		
Realiza atividades físicas 5 ou mais dias na semana	56 (67,5)	27 (32,5)
Realiza exercícios que envolvam força e alongamento	46 (55,4)	37 (44,6)
Caminha ou pedala como meio de transporte	65 (78,3)	18 (21,7)
<b>Comportamento Preventivo</b>		
Conhece sua pressão arterial e colesterol	56 (67,5)	27 (32,5)
Não fuma e ingere álcool com moderação	38 (45,8)	45 (54,2)
Usa cinto de segurança respeitando as normas de trânsito	20 (24,1)	63 (75,9)
<b>Relacionamento Social</b>		
Está satisfeito com seus relacionamentos	9 (10,8)	74 (89,2)
Seu lazer inclui reuniões com amigos	41 (49,4)	42 (50,6)
Procura ser ativo em sua comunidade	43 (51,8)	40 (48,2)
<b>Controle do Estresse</b>		
Reserva tempo para relaxar diariamente	45 (54,2)	38 (45,8)
Mantém uma discussão sem alterar-se	47 (56,6)	36 (43,4)
Equilíbrio do tempo de trabalho e lazer	37 (44,6)	46 (55,4)

A tabela 7 apresenta a comparação do estilo de vida entre policiais com excesso de peso (sobrepeso e obesidade) e peso normal. Houve diferença estatística entre os escores totais do perfil do estilo de vida entre excesso de peso e peso normal ( $p < 0,05$ ), e também em relação à Atividade Física, Nutrição e demais componentes do perfil do estilo de vida. Constatou-se que os indivíduos com excesso de peso têm escores menores do que os com peso normal ( $p \leq 0,05$ ), ou seja, os policiais com peso normal possuem os melhores comportamentos.

**Tabela 7** – Comparação da antropometria e do estilo de vida entre policiais do 7º BPM com excesso de peso e peso normal

<b>Variável</b>	<b>Peso Normal (n=27)</b> <b>Média ± Desvio Padrão</b>	<b>Excesso de Peso (n=56)</b> <b>Média ± Desvio Padrão</b>
Idade (anos)	36,8 ± 9,1	35,9 ± 8,3
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	23,3 ± 2,1	28,9 ± 3,4*
Massa Corporal (Kg)	71,9 ± 8,8	87,9 ± 11,3*
Estatura (cm)	175,4 ± 7,3	174,3 ± 5,1
Nutrição (0-9)	4,0 ± 2,0	3,2 ± 1,9
Atividade Física (0-9)	4,30 ± 1,9	3,0 ± 2,6*
Comportamento Preventivo (0-9)	5,7 ± 2,2	4,6 ± 2,0*
Relacionamento Social (0-9)	6,2 ± 1,9	5,3 ± 2,2
Controle do Estresse (0-9)	5,0 ± 2,6	3,9 ± 2,3*
TOTAL (0-45)	25,3 ± 5,7	20,1 ± 7,0*

**Nota:** \*  $p < 0,05$

A tabela 8 apresenta a comparação da antropometria e do estilo de vida entre policiais com comportamentos de risco e adequados no item Atividade Física. Constatou-se que os policiais menos ativos possuem média de IMC e Massa corporal superior aos policiais mais ativos. Os escores totais do perfil do estilo de vida do grupo de comportamento adequado foram maiores ( $p < 0,05$ ) do que os do grupo de comportamento de risco. Em relação aos itens Nutrição, Relacionamento Social e Controle do Estresse foi possível constatar que os indivíduos menos ativos possuem escores menores do que os mais ativos, no entanto as diferenças não foram significativas. Apenas no item Comportamento Preventivo, os policiais menos ativos possuem melhores comportamentos do que os mais ativos ( $p < 0,05$ ).

**Tabela 8** – Comparação da antropometria e do estilo de vida entre policiais do 7º BPM com comportamento de atividade física adequado e em risco.

Variável	Comportamento de Atividade física	
	Em risco (n=45) Média ± Desvio Padrão	Adequado (n=38) Média ± Desvio Padrão
Idade (anos)	37,8 ± 8,7	33,1 ± 8,0 *
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	28,4 ± 4,4	26,3 ± 4,0
Massa Corporal (Kg)	86,9 ± 13,9	80,6 ± 13,6*
Estatutura (centímetros)	174,9 ± 5,5	175,1 ± 7,0
Nutrição (0-9)	3,5 ± 1,8	3,7 ± 2,1
Atividade Física (0-9)	1,6 ± 1,2	5,6 ± 1,5 *
Comportamento Preventivo (0-9)	5,6 ± 1,8	4,6 ± 2,0
Relacionamento Social (0-9)	5,3 ± 2,1	6,1 ± 2,2
Controle do Estresse (0-9)	4,1 ± 2,4	4,7 ± 2,1
TOTAL (0-45)	20,1 ± 5,1	24,7 ± 5,5 *

**Nota:** \*  $p < 0,05$

## 4 DISCUSSÃO

Este trabalho teve o objetivo de analisar o estilo de vida e Índice de Massa Corporal de policiais do 7º Batalhão de Polícia de Militar. De acordo com os valores obtidos através do cálculo do IMC, observou-se que há um alto índice de excesso de peso (67,5%) entre os policiais. Segundo os dados do Vigitel Brasil (2009), em Florianópolis, a prevalência de excesso de peso em homens foi de 52,4%. Além disso, o estudo de Santos (2010) com alunos do curso de formação de Inspectores da Polícia Civil do Rio de Janeiro demonstrou 49% de indivíduos com excesso de peso. Nos estudos de Donadussi et al. (2009), Alano e Silva (2010) e Reis Júnior (2009) também foram relatados valores inferiores de excesso de peso entre policiais do que os encontrados no 7º BPM (63,9%, 57,9% e 60%, respectivamente). O estudo de Minayo et al. (2008) com policiais do Rio de Janeiro mostrou que 59,2% dos policiais civis e 67,8% dos policiais militares estão com excesso de peso, mostrando melhores resultados de excesso de peso nos policiais civis e resultados semelhantes nos policiais militares de ambos os estudos. Também no estudo de Calamita et al. (2010), com policiais militares de Marília, em São Paulo, observou-se semelhança nos resultados de excesso de peso (68%) quando comparados com os policiais militares com o presente estudo. Em suma, os policiais de diversas corporações apresentam excesso de peso, o que com certeza influencia negativamente em sua saúde e também em sua função.

No Componente Nutrição, podemos observar que 53% dos policiais deste estudo possuem um comportamento de risco. No estudo de Alano e Silva (2010) com policiais militares do município de Lages, em Santa Catarina, foi constatado que a maioria apresenta hábitos saudáveis neste componente, refletindo melhores comportamentos do que os policiais do presente estudo. Neste estudo foi apontado que 55,5% não consomem por dia frutas e verduras adequadamente, 44,4% ingerem alimentos gordurosos e 44,4% dos policiais não realizavam de 4 a 5 refeições diárias. No estudo de Timossi et al. (2006), foi observado que 69% dos servidores federais de Ponta Grossa (homens e mulheres que possuem funções administrativas), no Paraná, não consomem frutas e verduras diariamente, 62% não evitam alimentos gordurosos e 60% não fazem de 4 a 5 refeições variadas ao dia, mostrando um comportamento menos adequado do que os policiais do 7ºBPM somente no consumo de alimentos gordurosos. No estudo de Donadussi et al. (2009), com policiais militares do Município de Cascavel no Paraná, a ingestão de lipídios se mostrou aumentada em 70,7% dos indivíduos, porém somente 32,0% ingeriam lipídios saturados acima da recomendação para uma alimentação saudável.

Nos hábitos de Atividade Física, os resultados mostraram que 54,2% dos policiais deste estudo possuem um comportamento de risco. No estudo de Alano e Silva (2010) 21,1% não praticam atividades físicas cinco dias na semana, 33,3% não praticam exercício de força e alongamento muscular e 44,5% afirmaram não usar um meio de transporte ativo. No estudo de Timossi et al. (2006) 65% não praticam atividades físicas cinco vezes por semana, 50% não realizam exercício de força e alongamento muscular e 54% não utilizam um meio de transporte ativo. Os resultados destes dois estudos refletem melhores comportamentos no componente de Atividade física do que os policiais do presente estudo. Há outros estudos com metodologias diferentes em relação à prática de atividade física de policiais, são eles:

No estudo de Portela e Bughay Filho (2007), com policiais militares de União da Vitória no Paraná, 50% afirmaram não praticar, praticar poucas vezes ou às vezes, refletindo em um comportamento mais adequado do que os policiais do 7º BPM. Sobre o deslocamento para o trabalho, 20% se deslocam a pé ou de bicicleta, refletindo em resultados um pouco menos adequados do que os policiais do presente estudo, porém 55% usavam as escadas ao invés do elevador, mostrando, no mesmo item, um comportamento mais adequado do que os policiais deste estudo. No estudo de Minayo et al. (2008) 86,9% dos policiais militares e 92,1% dos policiais civis não praticavam ou praticavam até três vezes por semana, refletindo em mais comportamentos negativos nas duas instituições quando comparados com os policiais deste estudo. Por fim, o estudo de Calamita et al. (2010) constatou que 84% dos policiais diziam fazer algum tipo de atividade física.

Os estudos demonstram que, em geral, os policiais tendem a ser pouco ativos em sua vida diária, facilitando, desta forma, o estabelecimento do excesso de peso, na medida em que como apontado acima, os hábitos alimentares não são saudáveis.

No Comportamento Preventivo os resultados mostraram que 71,1% dos policiais deste estudo possuem um comportamento adequado, somente predominando o comportamento de risco no conhecimento da pressão arterial e dos níveis de colesterol. Como este último fator é muito importante para a saúde, faz-se necessária uma investigação mais profunda dos motivos que levam a essa falta desse conhecimento. Em contrapartida no estudo de Alano e Silva (2010) 66,7% dos policiais conhecem sua pressão arterial e seus níveis de colesterol, 88,9% nunca fuma e nem ingere álcool e 66,7% respeitam as normas de trânsito, sendo este último resultado o único que se mostrou menos adequado do que com os policiais do 7º BPM. Em adição, no estudo de Timossi et al. (2006), 65% conhecem seus índices de colesterol e pressão arterial, 72% não fumam nem consomem álcool e 100% respeitam às

normas de trânsito, todos os resultados refletem melhores comportamentos do que os policiais do presente estudo. Outros estudos relacionados ao comportamento preventivo são:

No estudo de Portela e Bughay Filho (2007), 75% dos policiais investigados responderam que não fumam, 30% responderam que não bebem bebida alcoólica e 55% bebem menos que três doses por semana, refletindo em um bom comportamento preventivo. No estudo de Minayo et al. (2008) 31% dos policiais civis e 26,1% dos policiais militares já foram alertados por médicos que têm níveis elevados de colesterol e ainda 17,4% dos militares e 16,1% dos civis apresentam ou trataram a hipertensão.

No Relacionamento Social os resultados mostraram que 79,5% dos policiais deste estudo possuem um comportamento adequado, sendo este comportamento observado em todos os itens avaliados. No estudo de Alano e Silva (2010), 88,9% dos policiais estão satisfeitos com seus relacionamentos, 77,8% incluem em seu lazer reuniões com amigos, e 66,7% procuram ser ativos em sua comunidade. No estudo de Timossi et al. (2006), 75% dos servidores federais estão satisfeitos com seus relacionamentos, 66% incluem em seu lazer encontros com amigos, e 56% são ativos em sua comunidade. Apenas na satisfação com os relacionamentos os policiais destes dois últimos estudos apresentaram resultados menos adequados do que os valores encontrados com os policiais do 7º BPM. Logo, os policiais, em média, apresentam um bom estilo de vida no comportamento relacionamento social. Esta característica é importante, pois está ligada especialmente à saúde mental dos indivíduos.

No Controle do Estresse, os resultados mostraram que 65,1% dos policiais deste estudo possuem um comportamento de adequado. No estudo de Alano e Silva (2010), 55,6% dos policiais reservam cinco minutos diários para relaxar, 66,7% mantém uma discussão sem se alterar e 44,5% conseguem equilibrar trabalho e lazer, sendo este último resultado o único que se mostrou menos adequado do que com os policiais do 7º BPM. No estudo de Timossi et al. (2006), 62% dos servidores reservam cinco minutos diários para relaxar, 53% mantém uma discussão sem se alterar e 63% conseguem equilibrar trabalho e lazer, todos os resultados refletem melhores comportamentos do que os policiais do presente estudo. Há outros estudos com relação ao nível estresse de policiais são:

No estudo de Calamita et al. (2010) 48% dos policiais se consideraram estressados. Quanto ao provável motivo, 38% relacionaram dificuldades econômicas, 28% insatisfação no serviço, 14% problemas conjugais, 8% doença familiar e 14% problemas não-especificados. No estudo de Portela e Bughay Filho (2007), o nível de estresse dos sedentários é mais elevado do que dos ativos (38,8 e 33,5 pontos respectivamente). Embora se perceba um nível de estresse elevado nos dois grupos, ou seja, uma pontuação acima de 25, os ativos possuem



um melhor auto-controle ao estresse. Dentre os praticantes de atividade física (78,5%) e 66,6% dos sedentários responderam que nunca, pouco ou às vezes se sentem nervosos e estressados, ou seja, os ativos se percebem menos estressados, podendo estar indicando um efeito positivo da atividade física no controle do estresse. As principais reações ao estresse foram a insônia, o conformismo, a apatia, a agressividade, o mau humor e as dores de cabeça.

No presente estudo 78,3% dos policiais consideraram seu estado de saúde bom ou excelente, aproximadamente 23% apresentou atestado médico nos últimos 3 meses por incapacidades físicas, problemas psiquiátricos ou psicológicos, problemas respiratórios ou digestivos e outros. No estudo de Portela e Bughay Filho (2007), em relação ao estado de saúde de policiais militares, 80% se avaliaram com uma boa ou excelente saúde. Quanto à frequência que apresentam problemas de saúde, 70% revelaram que ficam doentes poucas vezes ou às vezes, resultados estes bem próximos ao dos policiais do 7º BPM. Ao serem indagados sobre alguma doença importante 50% relataram que tiveram problemas tais como de visão, rinite, problemas no coração, trombose, gastrite, alcoolismo e cálculo renal. 20% relataram que faltam pouco ao trabalho. No estudo de Minayo et al. (2008) as respostas também dão indício de problemas de saúde. Há grande prevalência de distúrbios gastrintestinais nos dois grupos. Foram constatadas dores no pescoço, costas ou coluna em 42,0% dos civis e 38,8% dos militares, distúrbios de visão em 50,2% dos civis e 36,1% dos militares e dores de cabeça e enxaquecas em 27,6% dos civis e 31,8% dos militares.

Foi possível perceber que são comuns os estudos com policiais apresentando um perfil do estilo de vida inadequado, principalmente no que se refere à atividade física e à nutrição. Portanto, fica evidente a importância dessa avaliação para que esses comportamentos inadequados possam ser modificados, uma vez que são tão importantes na prevenção de diversas doenças.

## 5 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES

Conforme os objetivos e os resultados apresentados pela pesquisa, chegou-se as seguintes conclusões e recomendações:

Com relação ao Índice de Massa Corporal dos policiais militares, percebe-se que a prevalência de sobrepeso e obesidade apresentados pode estar associada aos comportamentos nutrição e atividade física inadequados da amostra. Com relação aos demais componentes do estilo de vida, foram observados melhores escores no comportamento preventivo, no controle do estresse e nos relacionamentos sociais. Cabe ressaltar que os policiais com excesso de peso possuem comportamentos menos adequados do que os com peso normal em todos os componentes do estilo de vida.

Sugere-se a realização de mais estudos, com diferentes formas, abordagens e análises, para uma avaliação mais detalhada dos problemas encontrados no estilo de vida e no Índice de Massa Corporal desses policiais, para que possíveis mudanças ocorram, tanto individuais como por parte da instituição. Uma abordagem possível seria a comparação entre os policiais que trabalham no administrativo e no operacional, pois os policiais que trabalham no serviço operacional possuem escalas mais irregulares, dificultando uma prática regular de atividade física. Para exemplificar a influência desta diferença de funções, temos a atividade física realizada atualmente no 7º Batalhão de Polícia Militar às quintas-feiras. Alguns policiais do administrativo são dispensados mais cedo para a prática desportiva, que pode ser um jogo realizado no batalhão, uma corrida ou caminhada. Já os policiais do operacional, se quiserem participar dessa prática, têm que comparecer em seu momento de folga.

Apesar de a situação geral demonstrar um quadro desfavorável à saúde dos policiais, modificações referentes à alimentação e à atividade física poderiam, por consequência, proporcionar melhorias na saúde dos policiais militares deste estudo. O ideal seria que a instituição elaborasse estratégias que encorajassem as modificações do estilo de vida, enfatizando maiores benefícios à saúde e à qualidade de vida dos policiais. Enquanto isso não ocorre, os policiais devem, pelo menos, serem orientados a mudarem seus comportamentos de risco por iniciativa própria. Recomenda-se, para a instituição pesquisada, a implementação de programas de orientação e promoção à saúde no trabalho, enfocando práticas diárias positivas para a saúde, principalmente no que se refere à atividade física regular e uma orientação nutricional adequada. A melhora na oferta da alimentação fornecida durante o trabalho também pode contribuir de forma positiva para a melhora dos hábitos alimentares.

Também são exemplos de atitudes possíveis de serem tomadas pela instituição: a realização de palestras orientando um estilo de vida saudável; o incentivo a práticas de atividade física, podendo ser realizada como forma de instrução e, com isso, contabilizado como hora-extra; o acompanhamento dos policiais por profissionais de saúde para exames de rotina como a pressão arterial; entre outros. Tomando pequenas atitudes como estas, será possível melhorar o estilo de vida e a aptidão física dos policiais, diminuindo assim os afastamentos médicos e melhorando o trabalho executado. Com melhor aptidão física os policiais ficariam ainda mais preparados para melhor atender ao público.

## REFERÊNCIAS

A nova Roda dos alimentos. Disponível em:

<[http://www.rituais.iol.pt/Portals/0/pdf/roda\\_Alimentos.pdf](http://www.rituais.iol.pt/Portals/0/pdf/roda_Alimentos.pdf)> acessado em 24/11/2010.

ALANO, V. R.; SILVA, C. J. K. Estilo de vida e composição corporal de policiais militares. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 15, n.145, Junio de 2010. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/efd145/estilo-de-vida-policiais-militares.htm>>. acessado em: 07/11/2010.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Constituicao/ConstituicaoCompilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/ConstituicaoCompilado.htm)> acessado em: 21/06/2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2009**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. – Brasília : Ministério da Saúde, p. 01-150. 2010.

CALAMITA, Z.; SILVA FILHO, C. R.; CAPPUTTI, P. F. Fatores de risco para doenças cardiovasculares no policial militar. **Revista Bras. Med. Trab.** São Paulo, v. 8, n. 1. 2010.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica: para uso dos estudantes universitários**. 3ª edição. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil. 1983.

DONADUSSI, C.; OLIVEIRA, A. F.; FATEL, E. C. S.; DICHI, J. B.; DICHI, I. Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares. **Rev. Nutr.** v.22, n.6, Campinas, Nov./Dec. 2009.

GORBER, S. C.; TREMBLAY, M.; MOHER, D.; GORBER, B. A comparison of direct vs. self-report measures for assessing height, weight and body mass index: a systematic review. **Obesity Reviews**, 8, p. 307-326. 2007.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, Aptidão Cardiorrespiratória, Composição da Dieta e Fatores de Risco Predisponentes às Doenças Cardiovasculares. **Arq Bras Cardiol**, v. 77, n. 3, p. 243-250. 2001.

JORGE, A. A.; PICCOLI, J. C. J. Nível de estresse e de atividade física de policiais militares da brigada de Porto Alegre: um estudo diagnóstico. **Revista Digital, Buenos Aires**, a. 14, n. 135. Agosto. 2009.

LUNA FILHO, B. Seqüência Básica na Elaboração de Protocolos de Pesquisa. São Paulo. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.71, n.6. 1998.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos Policiais Cíveis e Militares do Rio de Janeiro. **Revista Ciência & Saúde Coletiva da Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva**. 2008.

NAHAS, M. V. **Fundamentos da Aptidão Física Relacionada à Saúde**. 2ª edição. Florianópolis: Editora da UFSC. 1989.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar – Base conceitual para avaliação do Estilo de Vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, v.5, n.2, p. 48-59. 2000.

PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, n. 17, v.4, p.523-533, out./dez. 2004.

PORTELA, A.; BUGHAY FILHO, A. Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física. **Revista Digital - Buenos Aires**, a. 11, n. 106, marzo. 2007.

POWERS, S. K., HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5ª ed. Barueri: Manole, 2005.

RECH, C. R.; PETROSKI, E. L.; BÖING, O.; BABEL JÚNIOR, R. J. SOARES, M.R. Concordância Entre as Medidas de Peso e Estatura Mensuradas e Auto-Referidas para o Diagnóstico do Estado Nutricional de Idosos Residentes no Sul do Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, v.14, n.2, p. 126-131. Mar/Abr. 2008

REIS JUNIOR, J. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás**. Dissertação de Mestrado em Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

SÁ JÚNIOR, L.S.M. Desconstruindo a definição de saúde. *Jornal do Conselho Federal de Medicina (CFM) jul/ago/set de 2004, p. 15-16. Disponível em: <<http://www.dis.unifesp.br/pg/Def-Saude.pdf>>. Acesso em 10/11/2010.*

SALEM, M.; FERNANDES FILHO, J.; PIRES NETO, C.S. Desenvolvimento e validação de equações antropométricas específicas para a determinação da densidade corporal de mulheres militares do Exército Brasileiro. **Rev Bras Med Esporte**, v.10, n.3, p. 141-146. Mai./jun. 2004.

SANTOS, M. J. P. Composição Corporal dos inspetores da Polícia Civil RJ (Curso de Formação - Turma 2009) e Atividade Física. Publicado em: 26/04/2010. Disponível em: <<http://www.artigonal.com/biologia-artigos/composicao-corporal-dos-inspetores-da-policia-civil-rj-curso-de-formacao-turma-2009-e-atividade-fisica-2237560.html>> acessado em: 25/12/2010.

SILVA, E. L., MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. Edição, p. 138, UFSC, Florianópolis. 2005. Disponível em: <[http://www.tecnologiadeprojetos.com.br/banco\\_objetos/%7B7AF9C03E-C286-470C-9C07-EA067CECB16D%7D\\_Metodologia%20da%20Pesquisa%20e%20da%20Disserta%C3%A7%C3%A3o%20UFSC%202005.pdf](http://www.tecnologiadeprojetos.com.br/banco_objetos/%7B7AF9C03E-C286-470C-9C07-EA067CECB16D%7D_Metodologia%20da%20Pesquisa%20e%20da%20Disserta%C3%A7%C3%A3o%20UFSC%202005.pdf)> Acessado em: 11/05/2011.

TIMOSSI, L. S.; FRANCISCO, A. C.; MICHALOSKI, A. O.; XAVIER, A. A. P. Diagnóstico do estilo e da qualidade de vida de trabalhadores em uma organização federal, **XIII SIMPEP** - Bauru, SP, Brasil, 6 a 8 de Novembro. 2006.

United States Department of Agriculture. MyPyramid.gov. Disponível em: <<http://www.mypyramid.gov/>> acessado em 24/11/2010.

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde Coletiva**, n.15, v.1, p.185-194, 2010.

WHO, World Health Organization. **BMI classification**. Disponível em: <[http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)> acessado em 25/10/2010.

**ANEXOS**

## ANEXO I – COMUNICAÇÃO INTERNA

11ª REGIÃO DE POLÍCIA MILITAR  
7º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR  
2ª COMPANHIA DE POLÍCIA MILITAR

### COMUNICAÇÃO INTERNA

	258/2ª/7º BPM
DE: Soldado PM JOSIANE	DATA: 21/09/2010
PARA: Sr 1º Sgt PM Cmt do Setor 03	
ASSUNTO: Solicitação	
<p style="text-align: center;">Solicito a V.Sª., autorização para aplicar um questionário ao efetivo do 7º BPM, com o objetivo de ser utilizado no Trabalho de Conclusão de Curso/UFSC, cujo assunto trata do Perfil do Estilo de Vida dos Policiais Militares do 7ºBPM, conforme apresentado em Anexc.</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Respeitosamente,</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">A. M. P. J.</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">1. Refusou.</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">2. Hyne</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">23/09/10</p> <p style="font-size: 0.8em; transform: rotate(-15deg);">Paulo Romualdo Weiss Ten. Cel. Cmt. do 7º BPM</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p style="font-size: 0.8em; font-weight: bold; transform: rotate(-5deg);"><del>Josiane Cordeiro</del></p> <p style="font-size: 0.8em;">Josiane Cordeiro Marcelino Soldado PM Mat 926793-0</p> </div> </div>	

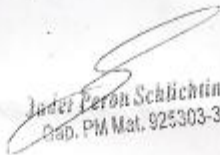


A CONSIDERAÇÃO DO Sr. CAP PM COST  
 DA 3ª CIA PM, OPINANDO PELO DEFERIMENTO  
 SÃO JOSÉ, 21/09/2010.

  
 Valmir Jorgino da Silva  
 1º Sgt PM Mat. 912133-1

À Sr. Ten Cel PM COST Fº PM opinando  
 pelo deferimento.

21/09/10

  
 Anderson Peron Schlichting  
 Cap. PM Mat. 925303-3

## ANEXO II



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Policial,

estamos conduzindo o estudo intitulado ***PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DO 7º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR***, que tem por objetivo identificar o estilo de vida e sua relação com tempo de serviço e função exercida no 7º Batalhão de Polícia Militar. Este estudo faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso da acadêmica Josiane Cordeiro Marcelino, Soldado deste Batalhão, e tem orientação da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rosane Carla Rosendo da Silva.

A participação no estudo é voluntária e não envolve nenhum gasto para o participante, somente será necessário o preenchimento de um questionário. Está previsto um encontro em cada um dos 10 setores e na sede do 7º Batalhão. O preenchimento do TCLE e do questionário do Estilo de Vida ocorrerá durante o período de duas semanas. Todos os dados coletados neste estudo são estritamente confidenciais e o Sr (a) receberá a síntese desta avaliação. Apenas os pesquisadores terão acesso aos dados, que serão codificados e armazenados em banco de dados, de forma que a identificação por outras pessoas não seja possível. O anonimato também está garantido quando da publicação de trabalhos científicos. Caso você tenha alguma dúvida, poderá entrar em contato com:

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rosane Carla Rosendo

e-mail: [rosane@cds.ufsc.br](mailto:rosane@cds.ufsc.br)

Fone: 37216349

Acadêmica Josiane Cordeiro Marcelino

e-mail: [josinha.ballet@gmail.com](mailto:josinha.ballet@gmail.com)

Fone: 84232454

Desde já, agradecemos a sua colaboração e participação.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Declaro que fui informado, de forma clara e objetiva, sobre todos os procedimentos do projeto de pesquisa intitulado ***PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DO 7º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR***. Estou ciente que todos os dados a meu respeito serão sigilosos e que posso me retirar do estudo a qualquer momento bastando apenas comunicar a minha desistência aos pesquisadores. Assinando este termo, eu concordo em participar deste estudo.

Nome por extenso \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

São José (SC) \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

Pesquisadores

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Rosane Carla Rosendo da Silva  
Acadêmica Josiane Cordeiro Marcelino

## ANEXO III

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DO 7º BATALHÃO  
DE POLÍCIA MILITAR**

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

**IDENTIFICAÇÃO**

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

Matrícula: \_\_\_\_\_ Posto ou graduação: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo:  masculino  feminino

Até que grau o(a) sr(a) estudou?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> curso primário ou fundamental | <input type="checkbox"/> supletivo de 2º grau |
| <input type="checkbox"/> curso ginasial                | <input type="checkbox"/> supletivo de 1º grau |
| <input type="checkbox"/> 1º grau                       | <input type="checkbox"/> curso superior       |
| <input type="checkbox"/> 2º grau ou colégio ou técnico | <input type="checkbox"/> pós-graduação        |

Qual seu estado civil atual?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> solteiro        | <input type="checkbox"/> viúvo               |
| <input type="checkbox"/> casado/ juntado | <input type="checkbox"/> separado/divorciado |

A cor de sua pele é:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> branca          | <input type="checkbox"/> amarela (apenas ascendência oriental) |
| <input type="checkbox"/> negra           | <input type="checkbox"/> vermelha (confirmar ascendência       |
| <input type="checkbox"/> parda ou morena | indígena)  |

Tempo de Serviço na PM: \_\_\_\_\_

Tempo de serviço no 7º Batalhão: \_\_\_\_\_

Local de trabalho: \_\_\_\_\_

Função que exerce: \_\_\_\_\_

Escala de serviço atual: \_\_\_\_\_

Faz hora-extra? Em que períodos? \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ kg Altura: \_\_\_\_\_ m

O(a) sr(a) classificaria seu estado de saúde como:

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> excelente | <input type="checkbox"/> regular |
| <input type="checkbox"/> bom       | <input type="checkbox"/> ruim    |

Pegou atestado médico nos últimos 03 meses? Por qual motivo? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

### PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL

O Estilo de Vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes e valores das pessoas. Estas ações têm muita influencia na saúde e qualidade de vida dos indivíduos. Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. **Marque com um X uma das opções abaixo para cada afirmativa.**

<b>AFIRMATIVA</b>	<b>Absolutamente <b>não</b> faz parte do seu estilo de vida</b>	<b>Às vezes corresponde ao seu comportamento</b>	<b>Quase sempre verdadeiro no seu comportamento</b>	<b>A afirmação é <b>sempre</b> verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida</b>
<b>Nutrição</b>				
Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.				
Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces				
Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo				

<b>AFIRMATIVA</b>	Absolutamente <b>não</b> faz parte do seu estilo de vida	<b>Às vezes</b> corresponde ao seu comportamento	<b>Quase sempre</b> verdadeiro no seu comportamento	A afirmação é <b>sempre</b> verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida
<b>Atividade Física</b>				
Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.				
Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.				
No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.				
<b>Comportamento Preventivo</b>				
Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.				
Você não fuma e ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia).				
Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vai dirigir.				

<b>AFIRMATIVA</b>	Absolutamente <b>não</b> faz parte do seu estilo de vida	<b>Às vezes</b> corresponde ao seu comportamento	<b>Quase sempre</b> verdadeiro no seu comportamento	A afirmação é <b>sempre</b> verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida
<b>Relacionamento Social</b>				
Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.				
Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações.				
Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.				
<b>Controle do estresse</b>				
Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.				
Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado				
Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.				

## ANEXO IV

### ESCALAS DE SERVIÇO DOS POLICIAIS MILITARES DO 7º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR

As escalas de serviço correspondem ao período de trabalho do policial, sendo que ele ainda pode ser convocado para trabalhar em eventos (como festas, jogos de futebol, entre outros) ou fazer, voluntariamente, horas extras, geralmente no serviço operacional. É considerada hora-extra o período trabalhado que exceder 40 horas semanais.

O serviço administrativo é dividido em seções com funções específicas. Os policiais trabalham de segunda a sexta-feira em uma escala de seis horas diárias (das 13h às 19h), porém, para efeitos de cálculo no sistema, são consideradas oito horas diárias. Portanto, os policiais trabalham 30 horas e ganham 40 horas semanais, com isso, todas as horas feitas a mais contabilizam para a hora-extra.

Todas as demais escalas fazem parte do Serviço Operacional, são exemplos destes serviços: a viatura de área, que atende ocorrências e realiza rondas; o policiamento ostensivo a pé, que é geralmente feito em ruas mais movimentadas; o Pelotão de Patrulhamento Tático (PPT), que são chamadas em ocorrências de maior vulto, como assaltos, sequestros, etc.; o Pelotão de Trânsito, que é responsável pela realização de barreiras e fiscalização no trânsito; o serviço de investigação, que são policiais que trabalham sem a farda para obter informações que ajudem na detenção de criminosos; o serviço de Sargento Ronda, que atua na fiscalização dos policiais de serviço e na resolução de possíveis problemas; o Policiamento comunitário, com ações em parceria com as necessidades da população; o serviço nas bases operacionais, que são abertas ao atendimento ao público em diversos bairros; entre outros serviços que são realizados por outros batalhões específicos (como canil, cavalaria, Batalhão de Operações Policiais Especiais, entre outros). As principais escalas encontradas neste estudo estão listadas a seguir, no entanto, existem outras escalas na Polícia Militar de Santa Catarina:

- 13x23, 13x47, onde o policial trabalha 13 horas durante o dia e folga 23 horas retornando a trabalhar 13 horas no período noturno, folgando 47 horas;
- 24x72, onde o policial trabalha 24 horas e folga 72 horas;
- 24x48, onde o policial trabalha 24 horas e folga 48 horas;



- 16x32, onde o policial trabalha 16 horas e folga 32 horas, sendo que quando cai no domingo o policial não trabalha;
- 10x14, onde o policial trabalha 10 horas e folga 14 horas, não trabalhando sábado ou domingo
- 6x18, onde o policial trabalha 6 horas e folga 18 horas, não trabalhando sábado ou domingo (somente um policial se encontrava nela à época da coleta);

Esta última escala, que é a do ostensivo a pé, os policiais também trabalham seis horas de segunda a sexta-feira, em períodos distintos, ou seja, de manhã (7h às 13h), à tarde (13h às 19h) e a noite (17h às 23h), porém não possuem o benefício de serem contabilizados como 8 horas. Desta forma, como contabilizam 30 horas semanais, na semana em que eles desejam fazer hora-extra, precisam antes fazer 10 horas, para completar às 40 horas, para depois começar a contar a hora-extra, o que se torna bem cansativo.