

A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil

Quality of life and physical activity levels of the military police of Alagoas, Brazil

Danilo dos Santos Calheiros
Universidade Federal de Alagoas – UFAL – Maceió – Brasil
danielcalheiros01@hotmail.com

Jorge Lopes Cavalcante Neto
Universidade do Estado da Bahia – UNEB – Jacobina - Brasil
jorgelcneto@hotmail.com

David dos Santos Calheiros
Universidade Federal de São Carlos – UFSCar – São Carlos – Brasil
davidcalheiros@hotmail.com

RESUMO

OBJETIVO: Investigar a qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares do Estado de Alagoas.

MÉTODOS: Realizou-se um estudo descritivo, amostra de 37 policiais militares, do sexo masculino, da 3ª Companhia Independente da Polícia Militar de Alagoas. Os dados de qualidade de vida foram coletados através do Questionário da Organização Mundial de Saúde sobre qualidade de vida – versão curta (WHOQOL-bref), os níveis de atividade física através do Questionário da Organização Mundial de Saúde sobre Atividade Física – versão curta (IPAQ-curto) e os dados sociodemográficos e ocupacionais por meio de um questionário elaborado para o estudo. Utilizou-se estatística descritiva, Odds Ratio (OR) bruto e ajustado com Intervalo de Confiança (IC) de 95%.

RESULTADOS: O escore geral da qualidade de vida dos militares foi 55,09 ($\pm 12,68$). Dentre os domínios do WHOQOL-bref, o maior e o menor escore foram observados, respectivamente, no Domínio Social ($63,51 \pm 16,23$) e Domínio Ambiental ($32,62 \pm 17,81$). Em relação aos níveis de atividade física, a classificação predominante esteve no grupo Irregularmente Ativo (59,4%). A maioria dos militares revelou fazer uso elevado de álcool e outras drogas (59,5%) e que sua vida profissional afeta sua vida pessoal (81,1%). Após ajuste, verificou-se que trabalhar em menos de dois locais é um fator de proteção para os militares manterem-se mais ativos fisicamente (OR=0,146; IC: 95%=0,022-0,970).

CONCLUSÕES: A percepção regular da qualidade de vida e o baixo nível de atividade física relatados no estudo podem ser explicados pela elevada jornada de trabalho, baixa remuneração e insatisfação com a profissão. Recomenda-se o incentivo de programas específicos para a melhoria da saúde e qualidade de vida do militar, como atendimento psicossocial e programas de condicionamento físico na instituição militar, visando a melhor realização das atividades requeridas no exercício de sua função.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida. Atividade Física. Policial.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To investigate the quality of life and physical activity levels of the military police of the state of Alagoas.

METHODS: We conducted a descriptive study sample of 37 police officers, male, Independent Company of the 3rd Military Police of Alagoas. The quality of life data were collected through the questionnaire of the World Health Organization Quality of Life - short version (WHOQOL-bref), levels of physical activity by questionnaire of the World Health Organization Physical Activity - short version (IPAQ-short) and sociodemographic and occupational via a questionnaire developed for the study. We used descriptive statistics, Odds Ratio (OR) and adjusted gross Confidence Interval (CI) of 95 %

RESULTS: The overall score of the quality of life of the military was 55,09 (\pm 12,68). Among the domains of the WHOQOL-bref, the highest and lowest scores were observed, respectively, in the social (63,51 \pm 16,23) and Environmental Domain (32,62 \pm 17,81). In relation to physical activity levels, the classification was predominant in group Irregularly assets (59,4 %). Most military revealed make high use of alcohol and other drugs (59,5%) and that his life affects his personal life (81,1%). After adjustment , it was found to work in less than two locations is a protective factor for the military remain more physically active (OR = 0,146 , CI : 95 % = 0,022-0,970).

CONCLUSIONS: The regular perception of quality of life and low levels of physical activity reported in this study may be explained by the high workload, low pay and job dissatisfaction. It is recommended the encouragement of specific programs to improve the health and quality of life of the military, such as psychosocial and physical fitness programs in the military, in order to better carry out the activities required in the exercise of its function.

KEYWORDS: Quality of life. Physical activity. Police.

1. Introdução

Apesar de não haver um consenso entre as definições que são dadas a qualidade de vida (SEIDL; ZANNON, 2004; KAWAKAME; MIYADAHIRA, 2005), a definição mais usada é fundamentada em três pressupostos: subjetividade; multidimensionalidade; presença de dimensões positivas e negativas (THE WHOQOL GROUP, 1994). Assim, a qualidade de vida é o entendimento do indivíduo acerca de sua posição na vida, no contexto cultural e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas de vida, padrões e preocupações (THE WHOQOL GROUP, 1994).

Minayo, Hartz e Buss (2000) salientam que, além da satisfação de necessidades básicas como alimentação, moradia, trabalho, saúde, lazer e educação, valores não materiais como solidariedade, amor, inserção social, felicidade e realização pessoal compõem o conceito de qualidade de vida.

No entanto, vale ressaltar que a ausência desses fatores atrasa o processo de desenvolvimento da qualidade de vida. A esse respeito, destaca-se em especial, a insegurança social, no que se refere à segurança pública, pois, cada vez mais, está ocorrendo um aumento no número de homicídios, sobretudo nas regiões metropolitanas brasileiras (MINAYO, 2000). Ademais, no Brasil, a maioria da população condena a segurança pública, exatos 51%, consideram a situação da segurança pública como ‘ruim’ ou ‘péssima’ (BRASIL, 2011).

Waiselfisz (2011), ao estudar a segurança pública no Brasil, constatou que em 30 anos o Brasil ultrapassou a marca de um milhão de vítimas de homicídio. Afirma ainda que a média anual de mortes por homicídio no país supera o número de vítimas de enfrentamentos armados no mundo. Entre 2004 e 2007, 169,5 mil pessoas morreram nos 12 maiores conflitos mundiais. No Brasil, o número de mortes por homicídio nesse mesmo período foi 192,8 mil (WAISELFISZ, 2011).

No que se refere ao ordenamento das Unidades Federativas e Capitais por Taxas de Homicídio (em 100 mil), Waiselfisz (2011) menciona que no ano de 2010, Alagoas e Maceió são o Estado e a Capital, respectivamente, que ocupam as primeiras posições no ranking dos mais violentos no Brasil. Maceió passou da décima primeira colocação dez anos atrás, com taxa de 25,6 mortes por 100 mil habitantes, para o topo da lista com a marca mais preocupante: 66,8.

Andrade, Souza e Minayo (2009) mencionam que a intranquilidade da população brasileira quanto à segurança pública, geralmente, é apenas pensada sobre um norte de referência, a ameaça social, sem levar em conta a pessoa e as singularidades do policial. Este profissional está direta e indiretamente ligado ao contraste social vivido atualmente, direto quando de serviço, tendo que realizar seu trabalho executando suas funções como polícia e indiretamente no horário de sua folga, enfrentando a insegurança pública atual como todo cidadão.

De acordo com o Estatuto da polícia militar do estado de Alagoas (ALAGOAS, 1992, p. 02), em seu Art. 6º, Inc. II, o policial tem por responsabilidade garantir uma “situação de convivência pacífica e harmoniosa da população, fundada nos princípios éticos vigentes na sociedade”.

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).

Para Omena e Alves (2006), a qualidade de vida de policiais militares ainda é fortemente afetada pelos efeitos ansiosos do cotidiano, sem esperanças de recompensas agradáveis, isto é, sem a perspectiva de um crescimento profissional, onde o futuro se mostra incerto. Um exemplo, a este respeito, é a lenta ascensão profissional, que no caso dos policiais que entraram na corporação como soldado, possivelmente não chegarão à patente de oficial, como mostra a lei 6.544, de 21 de dezembro de 2004, que versa sobre a lei de promoção de Praças (ALAGOAS, 2004), onde, no seu Art. 5º, descreve como deve ser feito o ingresso do militar e o respectivo processo de promoção.

Essa lei ainda retrata a estreita e lenta possibilidade do policial militar ser submetido à promoção profissional, tendo em vista uma série de normas que o mesmo deve seguir ao longo de sua vida trabalhista, as quais versam, entre outros aspectos, sobre o longo tempo que o profissional da área militar tem que galgar para ser promovido e, paralelamente a isso, estar em boas condições físicas e mentais, para poder cumprir as leis vigentes (ALAGOAS, 2004).

Outro ponto relevante que deve ser destacado na qualidade de vida dos policiais militares é referente ao nível de atividade física. Para que o militar esteja em boas condições físicas para realizar as suas atividades laborais ostensivas e preventivas, é necessário que este profissional tenha uma boa aptidão física. Por esta razão, é essencial que o militar execute práticas sistemáticas de atividades físicas.

Estudos epidemiológicos têm mostrado que indivíduos com maior aptidão física possuem menor risco de apresentar doenças e agravos não transmissíveis e menor taxa de mortalidade por todas as causas, evidenciando a relação entre aptidão física e benefícios à saúde (PITANGA, 2002; OLIVEIRA, 2007).

Na visão de Silva (1999), a influência do exercício físico sobre a qualidade de vida se dá sob diversos aspectos, dentre eles, na ação benéfica que ele exerce sobre os efeitos do estresse cotidiano e no melhor gerenciamento das tensões próprias do dia a dia, pois na prática do exercício físico ocorre uma descarga fisiológica de energia acumulada através do corpo, podendo fazer com que a pessoa evite que se crie um estado de agitação nocivo ao bem estar do indivíduo.

Para que o militar possa realizar satisfatoriamente as suas atribuições profissionais, contribuindo de forma eficiente para a preservação da ordem pública, faz-se necessário que estes gozem de uma boa saúde, recorrente de um bem-estar físico, mental e emocional (PATE, 1988; BEZERRA, 2004).

Considerando a importância da qualidade de vida para policiais militares, como também a prática ativa de atividade física, objetivou-se neste estudo Investigar a qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares do Estado de Alagoas.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa, de caráter descritivo, realizada na 3ª Companhia Independente (3ª CIA/IND) da Polícia Militar, na cidade de Paripueira – AL, Brasil. A Companhia cobre os Municípios de Paripueira e Barra de Santo Antônio, em Alagoas. Segundo fontes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Paripueira apresenta uma população de 11,347 mil habitantes, e fica localizada a 27 km de distância da capital, Barra de Santo Antônio apresenta uma população de 14,230 mil, e se localiza a 40 km da capital (BRASIL, 2010).

A seleção dos sujeitos foi extraída da 3ª CIA/IND da Polícia Militar, sendo de caráter intencional. De acordo com o demonstrativo do efetivo geral da 3ª CIA/IND da Polícia Militar, havia em 2013 um total de 68 policiais militares (equivalente a 100% do efetivo disponível). Destes, 45 encontravam-se trabalhando na atividade fim, equivalente a 66,71%, já 23 policiais estavam inseridos na atividade meio (administrativo), o que equivale a 33,29% do efetivo disponível.

Assim, a população alvo do estudo correspondeu a 100% do efetivo disponível na atividade fim, ou seja, 45 policiais. Contudo, por conta da não localização dos demais policiais nos momentos da coleta de dados, recrutou-se 37 policiais militares para compor o grupo a ser pesquisado, correspondendo a 83,3% do efetivo disponível. Estes preencheram os critérios de inclusão, sendo apenas do sexo masculino, com no mínimo cinco anos de instituição, não levando em conta a idade do indivíduo, e que estivessem atuando no policiamento ostensivo onde estavam diuturnamente patrulhando no complexo urbano.

Para avaliação das variáveis de interesse no estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos para coleta dos dados:

- a) Questionário sócio demográfico: elaborado especificamente para o estudo, contendo dados pessoais do militar, estado civil, condições de moradia, renda média familiar, meios de transporte, condições de saúde, entre outros;
- b) Questionário WHOQOL–bref: adaptado para o Brasil por Chachamovic, Trentini e Fleck (2006): constituindo-se de 26 questões, subdivididas em 4 domínios de análise, sendo 2 questões gerais de qualidade de vida e 24 referentes ao Domínio Físico, Domínio Psicológico, Domínio Social e Domínio Ambiental. O escore para cada domínio e para a avaliação global varia de 0 a 100 pontos (quanto mais alta a pontuação, supõe-se melhor qualidade de vida). Utilizou-se os referenciais dicotomizados por Pereira, Alvarez e Traebert (2011), que classificam a qualidade de vida em: Muito boa, Boa, Nem boa – Nem ruim (Regular), Ruim, Muito ruim;
- c) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – curto, validado por Matsudo et al. (2001): constituindo-se de oito perguntas em relação à frequência (vezes/semana) e à duração (minutos/sessão) das atividades físicas, em diferentes situações, que permitem mensurar as atividades físicas realizadas nos domínios do trabalho, do transporte, das atividades domésticas e de lazer. De acordo com a quantidade de atividade física realizada, os indivíduos podem ser classificados como Sedentários, Irregularmente Ativos, Ativos ou Muito Ativos. Com objetivo de facilitar a análise, a classificação dos níveis de atividade física foi categorizada da seguinte forma: Sedentários, Irregularmente Ativos e Ativos.

A coleta de dados da pesquisa teve início após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Alagoas (CEP/UFAL), sob o parecer nº 228. 836. Além disso, os participantes foram intencionalmente convidados a participar do estudo, ressaltando que, apenas se enquadraram na pesquisa aqueles que manifestaram livremente o seu consentimento, através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

Os resultados obtidos foram tabulados no programa Microsoft Office Excel 2007, para posteriormente utilizar o software SPSS versão 13,0 for Windows. Foram feitas análises descritivas, de frequências relativas e absolutas, médias, desvios-padrão, número mínimo e número máximo, além de verificação de possíveis fatores de risco por meio do cálculo da razão de chances (OR), com intervalo de confiança (IC) de 95%.

3. Resultados

A amostra final foi composta por 37 policiais militares do sexo masculino. Podem-se observar na Tabela 1 as principais variáveis sociodemográficas e ocupacionais do grupo estudado:

Variáveis	n (%)
Faixa etária	
Até 30 anos	05 (13,5)
De 31 a 40 anos	10 (27,0)
De 41 a 50 anos	21 (56,8)
Mais de 50 anos	01 (2,7)
Escolaridade	
Ensino Médio Incompleto	01 (2,7)
Ensino Médio Completo	24 (64,9)
Ensino Superior Incompleto	08 (21,6)
Ensino Superior Completo	02 (5,4)
Pós-graduação	02 (5,4)
Estado Civil	
Solteiro	07 (18,9)
Casado	25 (67,6)
Divorciado	05 (13,5)
Número de filhos	
Nenhum	07 (19,0)
01	04 (10,8)
02	12 (32,4)
Mais de 02	14 (37,8)
Tempo de atuação na área	
De 02 a 05 anos	01 (2,7)
De 06 a 10 anos	08 (21,6)
De 11 a 15 anos	04 (10,8)
Mais de 15 anos	24 (64,9)
Horas de trabalho (por dia)	
06 horas	04 (10,8)
Entre 06 e 10 horas	04 (10,8)
Mais de 10 horas	29 (78,4)
Quantidade de locais que trabalha	
Menos de 03	31 (83,8)
Entre 03 e 05	05 (13,5)
Entre 05 e 10	01 (2,7)
Período das últimas férias realizadas	
Há menos de 06 meses	11 (29,7)
De 06 meses a 01 ano	22 (59,5)
Há mais de 01 ano	04 (10,8)
Frequência de horas extras	
Todos os dias	06 (16,2)
Às vezes	29 (78,4)
Nunca	02 (5,4)
Remuneração	
Entre 02 e 05 salários mínimos	34 (91,9)
Acima de 05 salários mínimos	03 (8,1)

Fonte: Autoria própria (2013).

Já as informações da Tabela 2 evidenciam as características gerais de saúde na amostra recrutada. Percebe-se que a maioria dos policiais não faz uso de medicamento controlado (81,1%) e não pensam em mudar de profissão (54,1%). Contudo, houve uma frequência maior de policiais que declararam fazer uso de álcool e outras drogas (59,5%) e relatando que o trabalho afeta sua vida pessoal (81,1%). Já o meio de transporte mais utilizado entre os policiais é o ônibus (46,2%).

Tabela 2 – Características gerais de saúde de policiais militares, Alagoas, 2013 (N=37)

Variáveis	n (%)
Uso de medicamento controlado	
Sim	07 (18,9)
Não	30 (81,1)
Uso de álcool ou drogas	
Sim	22 (59,5)
Não	15 (40,5)
Seu trabalho afeta a vida pessoal	
Sim	30 (81,1)
Não	07 (18,9)
Pensa em mudar de profissão	
Sim	17 (45,9)
Não	20 (54,1)
Meio de transporte utilizado	
Carro	09 (24,3)
Moto	09 (24,3)
Ônibus	16 (43,3)
Outros	03 (8,1)

Fonte: Autoria própria (2013).

A Tabela 3 apresenta os resultados da qualidade de vida, com o maior e o menor escores observados respectivamente no grupo de policiais no Domínio Social (63,51 \pm 16,23) e no Domínio Ambiental (39,62 \pm 17,81). De acordo com o escore geral, o grupo aqui estudado pode ter a sua qualidade de vida classificada como regular, segundo os referenciais dicotomizados por autores brasileiros (PEREIRA; ALVAREZ; TRAEBERT, 2011).

Tabela 3 – Análise da qualidade de vida de policiais militares, Alagoas, 2013 (N=37)

Escore da qualidade de vida	Médias	Desvio Padrão	Número Mínimo	Número Máximo
Domínio Físico	56,75	17,52	17,90	96,40
Domínio Psicológico	60,81	13,15	33,30	87,50
Domínio Social	63,51	16,23	33,30	100,00
Domínio Ambiental	39,62	17,81	09,40	90,60
Geral	55,09	12,68	31,40	84,50

Fonte: Autoria própria (2013).

Em relação aos níveis de atividade física, observa-se, como descrito na Tabela 4, um maior percentual de policiais classificados como Irregularmente Ativo (59,4%).

Tabela 4 – Avaliação dos níveis de atividade física de policiais militares, Alagoas, 2013(N=37)

Níveis de atividade física (IPAQ)	n (%)
Sedentário	04 (10,8)
Irregularmente Ativo	22 (59,4)
Ativo	11 (29,7)

Fonte: Autoria própria (2013).

Por meio do cálculo da OR bruta e ajustada com intervalo de confiança (IC) de 95%, realizado com todas as variáveis sociodemográficas, ocupacionais e de saúde, testou-se possíveis associações com a qualidade de vida e os níveis de atividade física dos militares recrutados. Após análises, apenas a variável número de locais de trabalho apresentou-se associada aos níveis de atividade física dos sujeitos. Assim, trabalhar em até dois locais diferentes foi um fator de proteção para que os militares aqui estudados estivessem mais fisicamente ativos (OR=0,146; IC: 95%=0,022-0,970).

4. Discussão

De modo geral, os resultados obtidos na análise da qualidade de vida dos militares apontam maior escore no Domínio Social e menor escore no Ambiental. Os resultados são consonantes aos achados da pesquisa de Levandoski et al. (2013), realizada com militares do exército brasileiro, na cidade de Ponta Grossa, no Paraná, no qual o Domínio Social obteve maior escore ($76,3 \pm 15,57$) e o ambiental menor escore ($58,01 \pm 13,88$), bem como o estudo feito por Silva et al. (2012), com policiais militares da região metropolitana do Estado de Santa Catarina, em que o Domínio Social teve maior escore ($75 \pm 18,1$) e o Ambiental menor escore ($53,1 \pm 11,1$).

No que se refere ao Domínio Social, os aspectos observados são: Relações pessoais; Suporte (apoio) social; Atividade sexual (THE WHOQOL GROUP, 1994). Vale ressaltar que esse domínio abrange, ainda, as relações estabelecidas com amigos, parentes, conhecidos e se recebe algum tipo de apoio dessas pessoas quando precisa, sendo, de maneira geral, compreendido como uma experiência pessoal e subjetiva, levando o indivíduo a ter maior satisfação com a vida, onde este se sente mais seguro.

É importante compreender, ainda, que um ambiente familiar saudável e horas de repouso poderiam contribuir para uma melhoria deste domínio, tendo em vista que a maioria dos policiais participantes do estudo relatou ter uma jornada de trabalho superior a 10 horas/dia, considerando a jornada de trabalho no Batalhão de Polícia (12 horas de serviço por 24 horas de descanso+12 horas de serviço por 48 horas de descanso), as horas extras e demais atividades laborais remuneradas, reduzindo desta forma seu tempo livre, o qual poderia ser preenchido através da interação entre grupos de amigos aumentando os laços afetivos de respeito e companheirismo.

O Domínio Ambiental pode ser compreendido por meio da: 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 e oportunidades de recreação/lazer; Ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima); Transporte (THE WHOQOLGROUP, 1994).

De acordo com os resultados da pesquisa, a maioria dos participantes relatou o Domínio Ambiental como sendo o menor escore ($39,62 \pm 17,81$) entre os demais domínios. O baixo escore do Domínio Ambiental, também, foi um aspecto evidenciado na pesquisa realizada por Rosa (2012), com 51 policiais militares da cidade de Criciúma - SC. Esses dados apresentam similaridades, possivelmente pela ineficiência de alguns fatores de suma importância à qualidade de vida dos militares, como a indisponibilidade de cuidados com a saúde, a baixa remuneração, a pouca expectativa na ascensão profissional, a carga horária extenuante, o pouco tempo para atividades de lazer, bem como as inadequadas condições de trabalho, devido aos recursos materiais escassos utilizados pelos profissionais.

Importante ressaltar que a maioria dos participantes relatou que o trabalho militar afeta a sua vida pessoal, sobretudo em relação à insegurança e integridade física. Sobre estes aspectos, Mayer (2006) afirma que os agravos ocorrem pelo fato destes profissionais vivenciarem diariamente situações de alto risco, estando sujeito a acidentes de trânsito, situações que requerem o emprego de força física, troca de tiros com bandidos, situações de espancamentos, exposição ao suborno e outros agravos. Essa situação acarreta um estilo de vida desfavorável à saúde e a integridade humana do policial militar e possivelmente também de sua família.

Os resultados dessa pesquisa ainda apontam que uma expressiva parte dos participantes recrutados (55,9%) afirmou fazer uso o uso de álcool e outras drogas. Dado este que é semelhante ao identificado na pesquisa realizada por Costa et al. (2007), com 264 policiais militares da cidade de Natal - RN, a qual demonstrou que o percentual de usuários foi significativamente maior do que os que afirmaram não fazer uso de bebidas alcoólicas (64,4%).

Outro ponto relevante no que se refere ao Domínio Ambiental da qualidade de vida dos sujeitos é a insatisfação com a remuneração, os quais se mostraram insatisfeitos com a sua renda salarial. Para minimizar esta situação, grande parte dos participantes afirmou realizar trabalhos extras em pelo menos três locais distintos, corroborando com os resultados de outras pesquisas (ASSIS, 1999; MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2007), que apontam que este tipo de prática é exercida periodicamente, quase sempre aos finais de semana ou em dias alternados com os trabalhos da corporação, ficando exposto a um maior desgaste físico e mental, deixando-os desprovidos de atividades lúdicas e lazer. Silva (2006) retrata que esta realidade gera consequências que, além de influenciar o estilo de vida, propicia uma diminuição da qualidade de vida com custos econômicos e humanos incalculáveis. Enfatiza, ainda, que da mesma forma que a sociedade exige e necessita de policiais competentes e honestos, comprometidos com a segurança pública, esses profissionais precisam, também, ser acompanhados e melhor avaliados no que tange às suas condições de saúde.

De acordo com Toscano e Oliveira (2009), a prática da atividade física proporciona ao indivíduo um estilo de vida saudável, seja ela realizada no ambiente de trabalho, na locomoção, no lazer ou nas atividades domésticas, e, como consequência disso, obtêm-se melhores padrões de saúde e qualidade de vida.

A avaliação dos níveis de atividade física aponta que a maioria dos participantes deste estudo foi classificada como Irregularmente Ativo (59,4%). Este resultado é consonante ao estudo realizado por Jesus e Pitanga (2011), que evidenciou o baixo nível de atividade física entre os policiais militares da Bahia. Esses dados são incoerentes com as características do serviço policial militar, que exige dos profissionais níveis mínimos de aptidão física, para o bom desempenho no policiamento ostensivo e preservação da ordem pública (JESUS; JESUS, 2010).

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).

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. Devido à baixa remuneração, muitos policiais tiveram que trabalhar em mais de dois locais diferentes, comprometendo assim o tempo disponível para a prática regular de atividades físicas. 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.

5. Considerações finais

Observou-se, de maneira geral, que a qualidade de vida dos policiais militares recrutados no estudo esteve regular. Dentre os domínios da qualidade de vida, o Domínio Social obteve o maior escore entre esses indivíduos, enquanto que o Domínio Ambiental apresentou o menor escore.

Em relação aos níveis de atividade física, constatou-se que a maioria dos militares obteve a classificação Irregularmente Ativo, 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 esses sujeitos. Dessa forma, é possível apontar falhas na estrutura de recursos humanos no sistema militar de Alagoas.

No que concerne às características sociodemográficas, observou-se que a maioria dos sujeitos se encontra na meia idade, possuem o nível médio como escolaridade predominante, são casados e tem

mais de dois filhos. A maioria ainda apresenta uma elevada jornada diária de trabalho e baixa remuneração. Ademais, chama a atenção o elevado quantitativo de sujeitos que fazem uso de álcool e outras drogas, bem como aqueles que se mostraram afetados na sua vida pessoal com a profissão de militar. Essas questões apontam como os fatores sociais, demográficos e laborais são importantes na manutenção da saúde e da qualidade de vida desses sujeitos.

Diante desses preocupantes dados, é recomendável que estudos como este possam subsidiar estratégias para a melhoria das condições de trabalho do militar, sobretudo valorização salarial, adequação da jornada de trabalho, assistência médica e apoio psicossocial, preferencialmente no próprio ambiente de trabalho, além de incentivo a programas de intervenção voltados à prática regular de atividades físicas supervisionadas por profissionais da área de Educação Física no ambiente laboral desses sujeitos.

Referências

ALAGOAS. Lei nº 5346, de 26 de maio de 1992. **Dispõe sobre o estatuto dos policiais Militares do estado de Alagoas e dá outras providências.** Maceió: Poder Legislativo Estadual, 1992.

ALAGOAS. Lei nº 6. 544, de 21 de dezembro de 2004. **Dispõe sobre os critérios e as condições que asseguram aos soldados, cabos e subtenentes da ativa da polícia militar e corpo de bombeiro militar do Estado de Alagoas o acesso na hierarquia militar e adota outras providências.** Maceió: Poder Legislativo Estadual, 2004.

ANDRADE, E. R.; SOUZA, E. R.; MINAYO, M. C. S. Intervenção visando à autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 275-286, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v14n1/a34v14n1.pdf>>. Acesso em: 02 set. 2013.

ASSIS, J. C. Considerações sobre o policial militar da ativa e a prestação de serviços de segurança em horários de folga. **Revista Direito Militar da Associação dos Magistrados das Justiças Militares Estaduais**, Florianópolis, v. 2, n. 15, p. 8-9, jan./fev. 1999. Disponível em: <<http://atualidadesdodireito.com.br/jorgecesarassis/2012/04/27/consideracoes-sobre-o-policial-militar-da-ativa-e-a-prestacao-de-servicos-de-seguranca-em-horarios-de-folga/>>. Acesso em: 23 mai. 2012.

BEZERRA, M. J. A. F. **Níveis de aptidão física relacionados à Saúde dos Policiais Militares que Trabalham do Serviço de Radiopatrulha do 5º Batalhão de João Pessoa.** 2004. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Segurança do Cidadão) – Polícia do Cabo Branco, João Pessoa.

BRASIL. **Censo demográfico 2010.** Brasília: IBGE, 2010. Disponível em <<http://censo2010.ibge.gov.br>>. Acesso em: 02 set. 2013.

BRASIL. Pesquisa CNI – IBOPE: **Retratos da sociedade brasileira: segurança pública.** Brasília: CNI, 2011.

CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. C.; FLECK, M. P. A. Assessment of the psychometrical performance of the Whoqol-bref instrument in a sample of Brazilian older adults. **International**

Psychogeriatrics, Illinois, v. 19, n. 4, p. 635-646, July. 2006. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16870036>>. Acesso em: 02 set. 2013.

COSTA, M.; ACCIOLY JUNIOR, H.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Publica**, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rpsp/v21n4/04.pdf>>. Acesso em: 02 set. 2013.

JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. de. Predisposição para desenvolver resistência insulínica em policiais militares. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 13, n. 2, p. 1-15, maio/ago. 2010. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/9644>>. Acesso em: 23 jun. 2013.

JESUS, C. C. B.; PITANGA, C. P. S. Nível de atividades físicas dos policiais militares da 3ª CIPM em Mata de São João – Bahia. **Revista do Curso de Educação Física – UNIJORGE**, Salvador, v. 1, n. 1, p. 25-36, jul./dez. 2011. Disponível em: <http://revistas.unijorge.edu.br/corpomovimentosauade/pdf/artigo2011_2_artigo25_36.pdf>. Acesso em: 02 set. 2013.

KAWAKAME, P. M. G.; MIYADAHIRA, A. M. K. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 39, n. 2, p. 164-172, 2005. Disponível em: <<http://www.ee.usp.br/reeusp/upload/pdf/19.pdf>>. Acesso em: 12 jul. 2013.

LEVANDOSKI, G. et al. Qualidade de vida e composição corporal de soldados ingressantes no exército. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 5, n. 2, p. 23-30, abr./jun. 2013. Disponível em: <<http://revistas.utfpr.edu.br/pg/index.php/rbqv/article/view/1370>>. Acesso em: 12 jul. 2013.

MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&nextAction=lnk&base=LILACS&exprSearch=314655&indexSearch=ID&lang=p>> Acesso em: 02 set. 2013.

MAYER, V. M. **Síndrome de Bournout e qualidade de vida em policiais militares de Campo Grande/ MS**. 2006. 157f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Mestrado em Psicologia da Universidade Católica de Dom Bosco (UCDB), Campo Grande.

MINAYO, M. C. S. Violência como indicador de qualidade de vida. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 13, Número Especial, Parte I, p. 159-166, 2000. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDENF&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=10318&indexSearch=ID>>. Acesso em: 02 set. 2013.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 07-18, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100002>. Acesso em: 02 set. 2013.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R.; CONSTANTINO, P. Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública. **Cadernos de Saúde Pública [online]**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 2767-2779, nov. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n11/23.pdf>>. Acesso em: 02 set. 2013.

OLIVEIRA, E. A. M. **Antropometria, estado nutricional e aptidão física em Militares da ativa do Exército Brasileiro**. 2007. 114f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro.

OMENA, L. P.; ALVES, C. F. O. **Saúde do trabalhador: o alcoolismo como sintoma do sofrimento dos Policiais Militares de Alagoas**. 2006. 19f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde Mental) – Programa de Pós-Graduação da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió.

PATE, R. R. The evolving definition of physical fitness. **Quest**, London, v. 40, n.3, p.174-179, 1988. Disponível em: <<http://www.getcited.org/pub/103336922>>. Acesso em: 04 jul. 2013.

PEREIRA, K. C. R.; ALVAREZ, A. M.; TRAEBERT, J. L. Contribuição das condições sociodemográficas para a percepção da qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 85-96, 2011. Disponível em: <<http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbgg/v14n1/v14n1a10.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2013.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 03, p. 49-54, jul. 2002. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489/>>. Acesso em: 02 set. 2013.

ROSA, J. G. **Trabalho e qualidade de vida dos policiais militares que atuam na modalidade de policiamento da Rádio Patrulha do 9º Batalhão de Polícia Militar de Criciúma/SC**. 2012. 54f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, mar./abr. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n2/27.pdf>>. Acesso em: 02 set. 2013.

SILVA, M. A. D. Exercício e qualidade de vida. In: GHORAYEB, N. BARROS NETO, T. L. **O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Atheneu, 1999.

SILVA, R. **Características do estilo de vida de professores do ensino superior público em Educação Física**. 2006, 264f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, CTC – UFSC, Florianópolis.

SILVA, R. et al. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil. **Motricidade**, Vila Real, v. 8, n. 3, p. 81-89, 2012. Disponível em: <<http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/viewFile/1159/952>>. Acesso em: 02 set. 2013.

THE WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Org.) **Quality of life assessment: international perspectives**. Heidelberg: Springer Verlag, 1994. p 41-60.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online], São Paulo, v. 15, n. 3, p. 169-173, maio/jun.2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v15n3/a01v15n3.pdf>>. Acesso em: 02 set. 2013.

WAISELFISZ, J. J. **Mapa da violência 2012**: os novos padrões da violência homicida no Brasil. Brasília. São Paulo: Instituto Sangari, 2011. Disponível em: <http://mapadaviolencia.org.br/pdf2012/mapa2012_web.pdf>. Acesso em: 02 set. 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet and physical activity**: a public health priority. WHO: 2006. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>>. Acesso em: 02 set. 2012.

Recebido em: 06 set. 2013.
Aprovado em: 20 set. 2013.