

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTRESSE OCUPACIONAL EM POLICIAIS MILITARES DO PARANÁ

1º. Ten. QOPM Henrique Pereira Teles

Cap. QOPM Íncare Correa de Jesus

RESUMO

A profissão policial militar, considerada de alto risco, envolve o enfrentamento de perigos e a vivência cotidiana de eventos críticos variados que sobrecarregam o policial, tornando-o favorável a desenvolver altos níveis de estresse ocupacional. Como alternativa para o tratamento do estresse, a prática regular de atividade física apresenta-se como importante ferramenta de baixo custo para a prevenção, redução ou eliminação dos sintomas do estresse. Esta pesquisa teve como objetivo investigar a relação entre o nível de atividade física e o estresse ocupacional de policiais militares do Estado do Paraná, sendo possível também, por meio dos dados coletados, mensurar o nível de atividade física dos participantes bem como seu nível de estresse ocupacional. Trata-se de uma pesquisa, quantitativa do tipo descritiva. A amostra foi composta por 144 policiais militares pertencentes ao efetivo da Polícia Militar do Estado do Paraná. Os instrumentos utilizados foram o Questionário Sociodemográfico, a versão curta da Escala de Estresse no Trabalho (EET) e a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Os resultados da pesquisa demonstram que para o estresse ocupacional os policiais participantes apresentaram grau elevado, com uma média de 2,7, sendo identificado que o estressor mais significativo para os participantes, com média de 3,8, são as poucas perspectivas de crescimento na carreira. Quanto ao nível de atividade física os participantes mostraram-se majoritariamente ativos 42% (61). Já em relação aos dados que correlacionam o estresse ocupacional e a atividade física, observou-se que quanto maior o nível de atividade física, menor é a média obtida para o estresse ocupacional. Conclui-se que há a necessidade do desenvolvimento de estratégias institucionais que colaborem para tornar o ambiente laboral menos estressor para os policiais militares e propício para a prática de atividades físicas, colaborando para melhores condições de saúde dos policiais militares.

Palavras chave: Atividade física; Estresse ocupacional; Polícia Militar.

1 INTRODUÇÃO

O estudo do estresse pode ser diferenciado em geral ou ocupacional, sendo este definido como um processo em que o indivíduo percebe demandas do trabalho como estressores, os quais, ao exceder sua habilidade de enfrentamento, provocam no sujeito reações negativas (PASCHOAL E TAMAYO, 2004). No ambiente de trabalho, diversos fatores são identificados como fontes de estresse, como a natureza da tarefa e do papel ocupacional, o relacionamento com colegas e chefia, variáveis da própria organização e características pessoais do empregado (TAMAYO, 2001).

O quadro de afastamentos em virtude de problemas psicológicos pode ser explicado pela realidade profissional enfrentada pelo policial militar, bastante propícia para

o surgimento de transtorno decorrentes do estresse. As características, complexidade e perigos da profissão, sendo esta considerada uma atividade de alto risco, expõe o policial militar à vivência cotidiana de eventos críticos variados, que envolvem as pressões da opinião pública, as constantes situações de tensão e perigo, a violência, a brutalidade, a morte, acidentes, regime de disciplina e vigilância permanente, etc., (COSTA E FROESLER, 2018; PAREDES, 2012).

Como alternativa para o tratamento do estresse, a prática de atividade física apresenta-se como importante ferramenta de baixo custo para a prevenção, redução ou eliminação dos sintomas do estresse, colaborando para uma saúde mais positiva do policial (VIANA et. al. 2010). Nesse sentido, diversos estudos relacionam a prática de atividade física com a redução da ansiedade e os sintomas de depressão, sendo proposta como estratégia para aliviar a tensão e minimizar os efeitos nocivos do estresse (SILVA et. al., 2015).

Portanto, frente ao exposto, a presente pesquisa mostra-se relevante na busca da compreensão que envolve a hipótese de relação negativa entre prática de atividade física e o estresse ocupacional, cujo objetivo apresentado é analisar e descrever os dados referentes aos níveis de estresse associados ao nível de atividade física dos policiais militares.

2 MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva. A pesquisa quantitativa, segundo Prodanov e Freiras (2013), faz uso de recursos e técnicas estatísticas (percentagem, média, moda, mediana, desvio-padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão etc.) na tradução das informações coletadas. A pesquisa descritiva tem como finalidade identificar as características de um grupo e descobrir a existência de associação entre variáveis (GIL, 2010). Ademais, quanto ao desenvolvimento no tempo, destaca-se como uma pesquisa transversal pelo curto período de tempo de realização (FONTELLES et. al., 2009).

A aplicação dos questionários para a coleta de dados sobre o nível de atividade física e de estresse ocupacional em policiais militares do Paraná foi realizada por meio eletrônico, sendo os formulários aplicados aos participantes voluntários por meio da plataforma Google Formulário. O período de coleta de dados compreendeu do dia 10 de dezembro de 2018 à 10 de janeiro de 2019.

Para avaliar do nível de estresse ocupacional, os participantes responderam a versão curta do questionário de Escala de Estresse no Trabalho (EET), que possui um coeficiente alfa de 0,85. Esta escala é composta por 13 itens que abordam tanto um estressor quanto uma reação ao mesmo, em que é utilizada uma escala de concordância de cinco pontos, que quanto maior o valor atribuído pelo indivíduo, maior é seu grau de concordância com a afirmativa da questão (PASCHOAL E TAMAYO, 2004).

Adotando-se o mesmo critério que Bellenzani et. el. (2016) utilizou em estudo sobre saúde mental e estresse em na equipe de um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), o nível de estresse foi classificado em “pouco ou nenhum estresse”, para as médias de 1 à 1,9, “nível intermediário de estresse”, para as médias de 2 à 2,5, e “nível alto de estresse”, para as médias acima de 2,5.

Na avaliação do nível de atividade física dos participantes, foi aplicado o a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), instrumento prático, rápido, que possibilita levantamentos de grandes grupos populacionais e que apresenta validade e reprodutibilidade similares a de outros instrumentos (MATSUDO et. al., 2001). De acordo com as respostas formuladas, os participantes foram classificados em “muito ativos”, “ativos”, “irregularmente ativos” e “sedentários”.

Só foram consideradas válidas para a utilização nesta pesquisa os questionários dos participantes que responderam todas as perguntas de forma correta e concordaram com a utilização dos dados para fins científicos. Desta forma, foram desconsiderados 27 questionários, 20 de participantes que responderam incorretamente as perguntas e 7 questionários de participantes que não concordaram que suas respostas fossem utilizadas para fins científicos.

Somado aos questionários EET e IPAC, foi aplicado um questionário sociodemográfico elaborado pelo autor aos participantes, cujo objetivo foi descrever o perfil de idade, sexo, local de trabalho, tempo na instituição, estado civil, carga horária semanal de trabalho, entre outros. Os dados coletados foram armazenados em uma planilha eletrônica, no programa Microsoft Office Excel 2016, onde a análise foi realizada com estabelecimento de relações entre variáveis.

Com relação aos preceitos éticos, a presente pesquisa não foi submetida à aprovação do comitê de ética, porém, ao final dos questionários foi apresentado aos participantes o termo de consentimento livre e esclarecido e solicitada a autorização para uso dos dados fornecidos.

3 RESULTADOS

Dos 144 policiais militares participantes, os dados sociodemográficos demonstram que a amostra é distribuída da seguinte forma: quanto ao sexo, 87% (125) são homens e 13% (19) mulheres; em relação ao estado civil, os casados somam a maioria, 55% (79), seguidos pelos solteiros 26% (38), conviventes 14% (20) e por fim os divorciados 14% (7). Quanto a carga horária semanal de trabalho, 58% (84) dos participantes declararam que trabalham entre 40 à 50 horas semanais, enquanto que 14% (20) trabalham menos de 40 horas semanais e 28% (40) trabalham mais de 50 horas semanais.

Tabela I. Dados sociodemográficos e distribuição de carga horária semanal de trabalho dos policiais militares participantes da pesquisa.

	Frequência absoluta	Frequência relativa
Sexo		
Masculino	125	87%
Feminino	19	13%
Estado Civil		
Casados	79	55%
Conviventes	20	14%
Divorciados	7	5%
Solteiros	38	26%
Carga horária semanal de trabalho		
Menos de 40h	20	14%
De 40 à 50h	84	58%
Mais de 50h	40	28%

Fonte: o autor

Os dados também revelaram que os participantes apresentaram média de idade de 33,2 anos (DP= 5,89, Mín.= 23, Máx.= 52), sendo que média de idade observada para os homens, 33,46 anos (DP= 5,89, Mín.= 23, máx.= 52), foi maior que as das mulheres, 31,52 anos (DP= 5,77, Mín.= 24, máx.= 44).

Tabela II. Idade e tempo de serviço por sexo de policiais militares do quadro efetivo da Polícia Militar do Paraná.

Variável	Média ± DP	
	F = 19	M = 125
Idade (anos)	31,52 ± 5,77	33,46 ± 5,89
Tempo de serviço (anos)	9,57 ± 6,66	9,58 ± 6,77

Fonte: o autor

No que diz respeito ao tempo de serviço, a amostra apresentou uma média de 9,58

anos (DP= 6,77, Mín.= 2, Máx.= 31). Salienta-se que a média de tempo de serviço de homens e mulheres são muito próximas, 9,58 anos (DP= 6,82, Mín.= 2, Máx.= 31) para os homens e 9,57 anos (DP= 6,66, Mín.= 2, Máx.= 24) para as mulheres.

Quanto ao estresse ocupacional, foi possível verificar, que os policiais participantes da pesquisa apresentaram uma média geral total de classificação de estresse no trabalho de 2,7.

Tabela III.- Média de estresse dos policiais militares participantes na Escala de Estresse no Trabalho.

	Fatores de estresse	Médias	DP
1.	A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso	3,1	1,08
2.	A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante	3	1,1
3.	Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho	2,4	1,18
4.	Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais	3,1	1,15
5.	Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade	2,8	1,23
6.	Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional	3,4	1,13
7.	Fico de mau humor por me sentir isolado na organização	2,1	1,03
8.	Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores	3	1,23
9.	As poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado	3,6	1,36
10.	Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade	2,4	1,11
11.	A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor	2,1	0,91
12.	A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação	2,5	1,03
13.	O tempo insuficiente para realizar o meu volume de trabalho deixa-me nervoso	2,6	1,07
Média total geral		2,7	0,97

Fonte: o autor

Observando-se os itens da tabela III, verifica-se que dentre todos, os 9, 6, 1 e 4 apresentaram médias mais altas, correspondendo aos fatores psicossociais percebidos como mais estressores pelos participantes. Respectivamente: As poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado (M = 3,6); Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional (M = 3,4); A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso (M=3,1); Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões

organizacionais (3,1).

Em contrapartida, os itens 7, 11, 3 e 10, foram os que obtiveram as menores médias, sendo, portanto, considerados os menores estressores. Respectivamente: Fico de mau humor por me sentir isolado na organização (M = 2,1); A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor (M = 2,1); Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho (M = 2,4); Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade (M = 2,4).

Os dados do presente estudo também demonstram que os participantes sofrem, em sua maioria (64%) de nível de alto de estresse ocupacional, enquanto que 22% apresenta níveis intermediário de estresse e apenas 14% é classificado com pouco ou nenhum estresse.

Tabela IV. Distribuição de frequências absolutas e relativas segundo o nível de estresse no trabalho (EET).

Categoria de nível de estresse	Frequência absoluta	Frequência relativa
Pouco ou nenhum estresse	20	14%
Nível intermediário de estresse	32	22%
Nível alto de estresse	92	64%

Fonte: o autor

Com relação ao nível de atividade física dos policiais militares participantes, a Tabela V traz os resultados obtidos.

Tabela V. Distribuição de frequências absolutas e relativas segundo o nível de atividade física (IPAQ).

Categoria de atividade física	Frequência absoluta	Frequência relativa
Muito ativos	29	20%
Ativos	61	42%
Irregularmente ativos	37	26%
Sedentários	17	12%

Fonte: o autor

Conforme os dados apresentados, o estudo revelou que a maioria dos participantes, 42%, são classificados como ativos, seguidos por 26% classificados irregularmente ativos, 20% como muito ativos e 12 % sedentários.

Na análise de comparação envolvendo o nível de atividade física e o estresse ocupacional dos participantes, verificou-se que todos os grupos, muito ativos, ativos,

irregularmente ativos e sedentários, apresentam nível de estresse classificado como alto.

Nessa relação também foi observado que o grupo classificado como muito ativo foi o que apresentou menor média de estresse ocupacional ($M=2,6$), enquanto que o grupo ativo, irregularmente ativo e sedentários apresentaram médias de estresse ocupacional de 2,7, 2,9 e 3 respectivamente.

Tabela VI. Relação: nível de atividade física x Média de estresse ocupacional

Categoria de atividade física	Média de estresse ocupacional
Muito Ativos	2,6
Ativos	2,7
Irregularmente ativos	2,9
Sedentário	3

Fonte: o autor

Ainda relacionando o nível de atividade física com o estresse ocupacional, o estudo demonstrou que nos grupos muito ativos, ativos, irregularmente ativos e sedentários, há a predominância absoluta de indivíduos com nível de estresse alto, porém o grupo muito ativo foi o que percentualmente apresentou maior número de indivíduos com pouco ou nenhum estresse (21%), seguido pelo grupo ativo (15%), irregularmente ativos (11%) e sedentários (6%).

Tabela VII. Relação entre o nível de atividade física e o estresse ocupacional.

	Nível de estresse ocupacional					
	Pouco ou nenhum estresse		Nível intermediário de estresse		Nível alto de estresse	
	No.	%	No.	%	No.	%
Muito Ativos	6	21%	6	21%	17	58%
Ativos	9	15%	12	20%	40	65%
Irregularmente Ativos	4	11%	9	24%	24	65%
Sedentários	1	6%	5	29%	11	65%

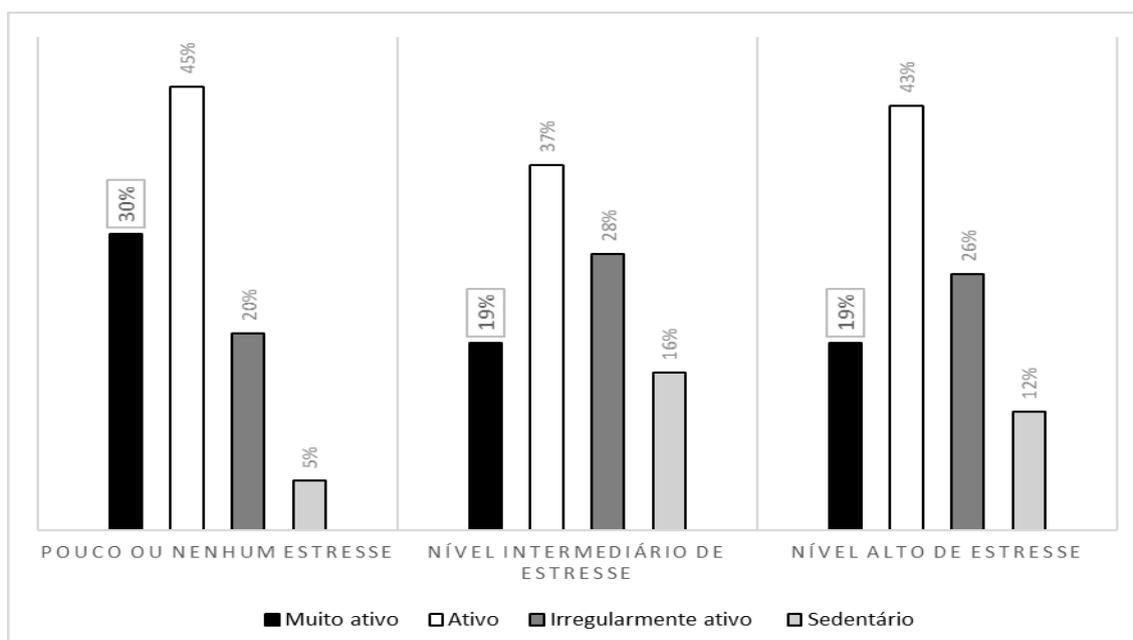
Fonte: o autor

Conforme o Gráfico I, os dados do estudo também revelam que quando os participantes são divididos conforme o nível de estresse ocupacional, observa-se 45%, 37% e 43% de predominância de indivíduos ativos nos grupos com pouco ou nenhum estresse ocupacional, com nível intermediário de estresse e com nível alto de estresse, respectivamente.

Ainda de acordo com o Gráfico I, foi constatado também que no grupo com pouco ou nenhum estresse ocupacional os indivíduos muito ativos e ativos representam juntos

75% do total classificado com este nível de estresse, enquanto que nos grupos de nível intermediário de estresse o número de indivíduos muito ativos e ativos é de 56% e no grupo com nível alto de estresse esse total é de 62%.

Gráfico I – Porcentagem de participantes por nível de atividade física nos grupos divididos conforme níveis de estresse ocupacional.



Fonte: o autor.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo investigou a relação entre o nível de atividade física e o estresse ocupacional de policiais militares do Estado do Paraná, sendo possível também, por meio dos dados coletados, mensurar o nível de atividade física dos participantes bem como seu nível de estresse ocupacional.

Os policiais militares mostraram-se, quanto ao nível de atividade física, em sua maioria classificados como ativos (42%), sendo que o grupo ativo e muito ativos somados são responsáveis por 62% do total da amostra, enquanto que os grupos irregularmente ativos e sedentários, representam juntos 38% do total de participantes.

Em estudo com 40 policiais militares do 16º. BPM de Santa Catarina, Paredes (2012) constatou que a maioria (n=31) são mais ativos fisicamente (ativos e muito ativos), enquanto que um número pequeno (n=9) foi considerado menos ativos (irregularmente ativos e sedentários). Resultado semelhante foi verificado por Costa e Froeseler (2018), ao

avaliar o nível de atividade física entre profissionais da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas, observou que a maioria dos participantes é classificado como muito ativos e ativos (74%).

Em discordância aos resultados apresentados, Rodrigues (2014), ao analisar o nível de atividade física de policiais militares lotados em uma Companhia de Polícia Militar com sede em uma cidade no interior de Mato Grosso, verificou que a grande maioria da amostra era composta por participantes insuficientemente ativos (45%) e sedentários (25%).

Estes dados demonstram que o nível de atividade física dos policiais militares paranaenses são inferiores aos níveis de atividade física demonstrados pelos policiais catarinenses e mineiros, porém são muito superiores aos níveis de atividade física evidenciados pelos policiais mato-grossenses.

Importante também ressaltar que, embora os policiais militares participantes do presente estudo sejam, em sua maioria, indivíduos ativos fisicamente, o percentual de indivíduos insuficiente ativos e sedentários é muito significativa, revelando que há deficiência institucional em questões referentes ao treinamento físico dos policiais.

A esse respeito destaca-se que a atividade física regular não contribui apenas para a saúde, promovendo vantagens para a qualidade de vida do policial, mas também reflete beneficemente no seu desempenho ocupacional, seja no exercício de funções administrativas ou em atividades operacionais, que para se ter um bom desempenho exige uma boa aptidão física (BERNARDO, 2016).

Em relação ao estresse ocupacional, o presente trabalho averiguou que os policiais militares participantes, no geral sofrem de estresse ocupacional de nível alto, conforme apontado pela pontuação média de 2,7 obtida com o questionário de Escala de Estresse no Trabalho (EET) de Paschoal e Tamayo (2004). Conforme os dados revelaram, os participantes classificados com níveis altos de estresse totalizam 64% do total da amostra.

A título de comparação, estudos que utilizaram o mesmo instrumento para mensurar o nível de estresse ocupacional encontraram resultados menos expressivos para o estresse de nível alto em agentes de segurança pública. Costa (2016) constatou que 44,4% dos guardas civis municipais de Sete Lagoas-MG apresentam “Estresse Significativo”. No estudo realizado por Almeida (2017), com 519 policiais militares do estado do Rio Grande do Sul, 16,9% apresentaram estresse ocupacional em nível alto, sendo que a maioria dos participantes (72,39%) apresentaram níveis médios de estresse ocupacional.

Os resultados apresentados confirmam o que afirma a literatura da área, que diz

que a atividade policial é por natureza estressante, porém também revelam um dado preocupante, a de que o nível de estresse ocupacional dos policiais militares paranaenses, participantes do presente estudo, são muito superiores se comparados aos níveis de estresse ocupacional apresentados policiais militares de Minas Gerais e do Rio Grande do Sul.

Objetivando buscas compreender a respeito das possíveis causas que explicam o alto nível de estresse ocupacional verificado nos policiais militares participantes, foram analisadas as médias de cada item da Escala de Estresse no Trabalho da Tabela III, identificando-se que os itens 9 - as poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado, 6 - tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional, 1 - a forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso e 4 - sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais, foram os itens que apresentaram maiores médias, respectivamente, 3,6, 3,4, 3,1 e 3,1, ou seja, para os participantes são os estressores mais significativos.

Outros estudos com policiais, que utilizaram da Escala de Estresse no Trabalho na versão longa, chegaram a resultados parecidos aos encontrados no presente trabalho no que diz respeito aos principais estressores identificados pelos participantes. Almeida (2017), ao pesquisar estresse ocupacional no cotidiano de policiais militares do Rio Grande do Sul, identificou, entre outros itens, também 6, 9 e 4 como alguns dos estressores com maiores médias. Freitas (2013), identificou em pesquisa com policiais rodoviários federais do Rio Grande do Sul, que os itens 6, 4 e 1 também estão entre os principais estressores identificados pelos policiais rodoviários federais.

Esses resultados demonstram que no ambiente de trabalho de policiais, as questões relacionadas à deficiência nos treinamentos de capacitação profissional, as poucas perspectivas de crescimento na carreira, a deficiência na divulgação de informações sobre as decisões organizacionais e a forma como as tarefas são distribuídas, são considerados os principais estressores ocupacionais.

A respeito do objetivo principal proposto por este trabalho, comparar a relação existente entre o nível de atividade física e o estresse ocupacional de policiais militares do Estado do Paraná, os resultados mostraram que o grupo de indivíduos muito ativos obtiveram a menor média ($M=2,6$) de estresse ocupacional, enquanto que o grupo sedentário apresentou a maior média de estresse ocupacional ($M=3$), verificando-se de maneira geral, que quanto maior o nível de atividade física, menor é a média do nível de estresse obtida (Tabela IV).

Ainda comparando-se os grupos muito ativos, ativos, irregularmente ativos e sedentários, verificou-se, que o grupo formado de indivíduos muito ativos apresentou o maior percentual (21%) de participantes com pouco ou nenhum estresse, enquanto que apenas 5% do grupo sedentário é formado por sujeitos com pouco ou nenhum estresse.

No mesmo sentido, os resultados também mostraram que o grupo com pouco ou nenhum estresse é formado por 75% de participantes muito ativos e ativos. Porém, no grupo com nível intermediário de estresse, indivíduos muito ativos e ativos representam 56%, enquanto que no grupo com nível alto de estresse o percentual é de 62%.

Em trabalho de revisão bibliométrica que analisou 42 artigos sobre atividade física e o estresse, Silva et. al. (2015) concluiu que de forma geral a prática de atividade física está inversamente relacionada ao estresse, porém nem sempre revela uma relação de causa e efeito.

Viana (2010), em estudo que objetivou investigar a relação entre o nível de atividade física, estresse e saúde em bancários, chegou ao resultado de que os bancários mais ativos mostraram-se menos estressados em comparação aos inativos, evidenciando que a “atividade física é um fator positivo no auxílio da redução do estresse”.

Contudo, Paredes (2012), em estudo realizado com policiais militares do 16º. BPM de Santa Catarina, e Costa (2016), em trabalho com guardas civis municipais de Sete Lagoas-MG, concluíram que não houve relação entre a atividade física e estresse ocupacional.

5 CONCLUSÃO

Por meio deste estudo, foi possível concluir que a amostra da pesquisa é majoritariamente composta por indivíduos ativos fisicamente. Mesmo quando estes são divididos em grupos de acordo com o nível de estresse, há o predomínio de indivíduos ativos nas suas formações.

O domínio de indivíduos ativos contrasta com o fato de que amostra é na maioria composta por militares estaduais classificados com níveis altos de estresse ocupacional. Mas, o alto nível de estresse ocupacional verificado nos participantes pode ser explicado pela alta carga de estresse a que os policiais são submetidos em função dos riscos envolvidos no exercício de sua profissão.

Corroborando com a relação negativa que envolve os níveis de estresse e a

atividade física presente na literatura, frisar-se que o grupo com pouco ou nenhum estresse foi o que apresentou, em sua composição, o maior percentual de indivíduos muito ativos e ativos.

Quando divididos pelos níveis de atividade física, observa-se que o grupo classificado como muito ativo apresentou, dentre todos, o maior percentual de indivíduos com pouco ou nenhum estresse, assim como também percentualmente é composto por menos indivíduos com níveis altos de estresse. Já o grupo sedentário foi o que apresentou, percentualmente, o menor resultado de sujeitos com pouco ou nenhum estresse em sua composição.

Os achados do presente estudo evidenciam a necessidade de se adotar medidas institucionais que colaborem para tornar o ambiente laboral menos estressor para os policiais militares. Concorre para isso, a instituição de um programa que incentive a prática regular de atividade física, apresenta-se como alternativa que contribui para a redução dos níveis de estresse dos policiais militares. Além disso, o investimento em treinamento e maior valorização do profissional, podem também ser ações institucionais propostas para contribuir na melhoria do estado emocional dos policiais militares paranaenses. Por fim, sugere-se a realização de estudos explicativos longitudinais que busquem compreender melhor a relação que envolve a atividade física e o estresse ocupacional.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, D. M. et al. Avaliação do estresse ocupacional no cotidiano de policiais militares do Rio Grande do Sul. **Organizações em Contexto, São Paulo**, v. 13, n. 26, p. 215-238, 2017. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/OC/article/view/7206>>
- BELLENZANI, R.; et. al. Trabalho em saúde mental e estresse na equipe: questões para a política nacional de humanização/SUS. **Revista Psicologia e Saúde**, v.8, n. 1, jan/jun. 2016, p. 32-43. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2177-093X2016000100005>
- BERNARDO, V.; et. al. Atividade física de policiais: uma revisão sistemática. **Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESCN**, 2016. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572016000200009>
- COSTA, A.; & FROESLER, M. Atividade Física e estresse ocupacional entre profissionais da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas (GCMSL). **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v.6, n.2, mar. 2018. Disponível em: <<http://jornal.faculdadecienciasdavida.com.br/index.php/RBCV/article/view/553>>
- FONTELLES, M. J.; et. al. Metodologia da pesquisa científica: Diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Universidade da Amazônia**, Belém-Pará, 2009. Disponível em: <https://cienciassaude.medicina.ufg.br/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf>
- FREITAS, A. K. B. Estresse, Coping e Síndrome de Burnout em Policiais Rodoviários Federais. 74 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção), **Universidade Federal de Santa Maria**, Santa Maria, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufsm.br/handle/1/8309>>
- GIL, ANTÔNIO CARLOS. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. **Editora Atlas S.A**, São Paulo, 2010.
- MATSUDO, S.; et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e produtividade no Brasil, **Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS**, São Caetano do Sul, 2001. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>>
- PAREDES, D. S. Nível de Atividade Física e Nível de Estresse de Policiais Militares do 16º BPM de Santa Catarina. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Curso de Educação Física, **Universidade Federal de Santa Catarina**, Florianópolis, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/103760>>
- PASCHOAL, T. & TAMAYO, A. (2004). Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Estudos de Psicologia**, 9(1), 45-52. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>>
- PRODANOV, C. & FREITAS, E. Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas

da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2.ed. Rio Grande do Sul, Novo Hamburgo: **Universidade Fevale**, 2013. Disponível em:
<<http://www.feevale.br/Comum/midias/8807f05a-14d0-4d5b-b1ad-1538f3aef538/E-book%20Metodologia%20do%20Trabalho%20Cientifico.pdf>>

RODRIGUES, R. P. Nível de atividade física, tempo sentado, composição corporal e fatores associados em policiais militares. Trabalho de conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB, **Universidade de Brasília**, Barra do Bugres-MT, 2014. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/11178543-Nivel-de-atividade-fisica-tempo-sentado-composicao-corporal-e-fatores-associados-em-policiais-militares.html>>

SILVA, M. L.; et. al. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. **Revista de Educação Física da UEM**, v. 26, n. 2, p. 331-339, 2015. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832015000200331&script=sci_abstract>

TAMAYO, A. (2001). Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. **Revista de Administração Contemporânea**, 5(3), 127-147. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-65552001000300007&script=sci_abstract&tlng=pt>

VIANA, M. S; et. al. Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários. *Rev. Motricidade*, vol. 6, n. 1, pp. 19-32, 2010. Disponível em:
<http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2010_vol6_n1/v6n1a03.pdf>