

# BARREIRAS PERCEBIDAS PELOS POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DO PARANÁ PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

---

1º Ten. QOPM Dudson Cezar Döll dos Santos  
Profª Drª Thais do Amaral Machado

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo investigar as barreiras percebidas pelos Policiais Militares do Estado do Paraná quanto à prática de atividade física regular. Participaram do estudo 345 Policiais Militares do Estado do Paraná, sendo 83,5% (288) do sexo masculino e 16,5% (57) do sexo feminino, com uma média etária e ( $\pm$  desvio padrão) de  $36,06 \pm 8,26$  anos, ainda possuindo uma média de tempo de serviço de  $12,66 \pm 9,21$  anos. A coleta de dados ocorreu por meio de questionários enviados de forma digital, o link foi disponibilizado do dia 10 de Dezembro de 2018 até o dia 07 de Janeiro de 2019 para captação das respostas. Para a mensuração das barreiras para a prática de atividade física foi utilizado o questionário "Percepção de Barreiras para a Prática de Atividades Físicas", proposto por Martins e Petroski (2000), que tem como proposta investigar quais são as principais barreiras à prática regular de atividade física a nível individual e coletivo. Em cada uma dessas questões, utiliza-se uma escala Likert de 5 pontos. Os resultados apontaram que as principais barreiras que impedem ou dificultam os indivíduos da amostra de praticarem atividades físicas foram, jornada de trabalho extensiva (42,6%), falta de energia (26,7%), compromissos familiares (26,1%), falta de equipamento disponível (25,2%) e tarefas domésticas (23,5%). Desta forma, conclui-se que as barreiras percebidas mais relatadas no presente estudo advêm do domínio social, relacionadas diretamente com a falta de tempo, uma vez que o policial após sua jornada de trabalho, realiza seus compromissos familiares bem como, tarefas domésticas, assim no tempo que resta está cansado, física e psicologicamente, destinando o tempo restante em seu dia para o ócio. O estudo pode auxiliar no desenvolvimento de intervenções específicas, procurando reduzir as barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Paraná, bem como os achados implicam em uma preocupação maior dos Batalhões quanto ao fomento para a prática de atividade física.

**Palavras-chave:** Barreiras; Barreiras Percebidas; Atividade Física; Policial Militar.

## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil, considera-se a polícia como uma força auxiliar e reserva às forças armadas. A Polícia Militar é organizada com base na hierarquia e na disciplina, destinada à manutenção da ordem pública do Estado. Tem como missão executar o policiamento ostensivo, fardado, planejado pelas autoridades policiais competentes, a fim de assegurar o cumprimento da Lei, a manutenção da ordem pública e o exercício dos poderes constituídos conforme Lei N.º. 6.774 de 14 de Janeiro de 1976 (BRASIL, 1976) e Constituição da República Federativa do Brasil, promulgada em 05 de outubro de 1988 (Brasil 1988).

O serviço policial é variável e pode abranger diversos estímulos, dentre eles, caminhar, subir escadas, flexão e elevação ou ainda perseguir suspeitos e confrontos contra

criminosos (CAN; HENDY 2014). Apesar de o trabalho policial exigir a manutenção de valências físicas básicas e de uma boa composição corporal, pesquisas apontam que cerca de 60% dos policiais Brasileiros estão acima do peso (REIS JUNIOR, 2009), superando a marca da população em geral de 50% em média de excesso de peso no Brasil (VIGITEL, 2016). Alguns dos fatores apresentados para essa realidade seriam as condições diferenciadas de trabalho, acarretando na má alimentação, falta de atividade física, aliada a consumo de álcool, longas jornadas de trabalho e exposição ao estresse policial (CAN; HENDY, 2014).

Essas atribuições advindas do serviço policial impõem exigências fisiológicas, diferenciadas devido a rotinas extenuantes e grande carga psíquica (BERG, HEM, LAU, EKEBERG, 2006). Devido a essa rotina diferenciada, os militares estaduais estão propensos a transtornos psicológicos e físicos, tais como depressão, doenças cardiovasculares, doenças metabólicas, entre outras (SORENSEN, et. al, 2000). Sabe-se que a prática de atividades físicas regulares vem sendo relacionada à saúde, principalmente no que tange a prevenção e controle de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), tais como síndrome metabólica, hipertensão, diabetes entre outros (MONTEIRO et al.,2003; WARBURTON,2006).

Cabe salientar que, são inúmeros os fatores para o crescimento da inatividade física, principalmente após o século XX com a modernização, alterando o estilo de vida do ser humano, tanto em países desenvolvidos como em países subdesenvolvidos (ARAUJO, 2003). De esta feita, manter-se ativo fisicamente, preservando níveis de aptidão física é imprescindível para bem cumprir a missão policial militar.

Nesse sentido, uma barreira percebida para prática da atividade física é um fator que, segundo juízo do indivíduo, dificulta em adotar um estilo de vida fisicamente ativo (REICHERT, 2011).Devido ao fato das barreiras serem fortes determinantes na participação de atividades físicas, é importante a realização de estudos com militares estaduais, tanto aos que atuam no setor administrativo quando no setor operacional.

Desta forma, devido à escassez de pesquisas relacionadas aos principais motivos ou barreiras que impedem ou dificultam policiais militares, de seguir à prática de atividades físicas continuamente, o presente estudo tem como objetivo investigar as barreiras percebidas pelos Policiais Militares do Estado do Paraná quanto à prática de atividade física regular.

## 2 MÉTODOS

### 2.1 Tipo de Pesquisa

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo com delineamento transversal de abordagem quantitativa, (THOMAS E NELSON, 2012). A população alvo foi constituída por Policiais Militares do Estado do Paraná, de ambos os sexos.

### 2.2 Amostra

Em 2018, a Policia Militar do Estado do Paraná (PMPR) possuía aproximadamente 16 mil policiais militares em seu efetivo, divididos em Organizações Policiais Militares (OPM). Participaram da pesquisa 345 Policiais Militares do Estado do Paraná, das mais diversas OPMs da capital, bem como interior do estado, sendo 288 do sexo masculino e 57 do sexo feminino, com uma média etária de 36,06( $\pm$ 8,26 anos) , ainda possuindo uma média de tempo de serviço de 12,66( $\pm$ 9,21 anos).

### 2.3 Procedimentos:

Todos os indivíduos efetivaram sua participação mediante marcação na opção "sim" concordando com o Temo de Consentimento Livre e Esclarecido. Caso o indivíduo não concordasse em participar da pesquisa, a mesma era encerrada naquele momento.

Foram enviados os questionários do presente estudo por meio digital pelo link, <[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdiLDhqhnVdhXTOGdILQn0vHPNSieQ8vuf8oshFoMaRECEmJA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdiLDhqhnVdhXTOGdILQn0vHPNSieQ8vuf8oshFoMaRECEmJA/viewform?usp=sf_link)>. O link foi disponibilizado do dia 10 de Dezembro de 2018 até o dia 07 de Janeiro de 2019 para captação das respostas dos questionários.

Todas as informações sobre as variáveis do estudo foram transpostas para o *Excel 2007*, por meio do Google Formulários, o qual auxiliou na análise dos dados. Para realçar a importância de cada barreira investigada, observou-se o valor correspondente ao percentual de casos em que cada barreira foi citada como "sempre" ou "quase sempre", como categoria "barreira percebida" e "as vezes", "raramente" e "nunca", que foram considerados entraves para a prática de atividade física, como "barreira não percebida".

A Comparação entre os sexo, masculino e feminino, foi realizada com a utilização

do teste de Qui-Quadrado para variáveis dicotômicas e independentes ( $X^2$ ), isto é sexo e barreiras para a prática de atividades físicas, ainda sendo utilizado o teste G para as proposições de barreiras que não atingissem o valor mínimo para a viabilização do uso do teste de Qui-Quadrado. Adotou-se, em ambos os testes, nível de 5% de significância estatística.

## 2.4 Instrumentos:

### 2.4.1 Variáveis Demográficas

As variáveis iniciais perguntadas na presente pesquisa foram: sexo, idade, nível de escolaridade, tempo de serviço, batalhão que presta serviço, se era oficial ou praça, ainda foi perguntado se praticava exercício físico ou atividade física, isso após uma explicação sucinta da diferença entre os dois conceitos. Esses dados foram coletados mediante questionário estruturado pelo autor.

**Mensuração da Percepção de Barreiras Para a Prática de Atividades Físicas**, proposto por Martins e Petroski (2000). Esse instrumento proporciona investigar quais são as principais barreiras à prática regular de atividade física a nível individual e coletivo, sendo composto por um quadro envolvendo dezenove questões, mais a opção outros. Em cada uma dessas questões, utiliza-se uma escala Likert de 5 pontos de item único, com ancoras variando de 0 ("nunca") para 4 ("sempre"). A percepção de barreiras é dada pela soma de pontos (mínimo 00 e máximo 76) obtidos mediante preenchimento do quadro.

Ao fim do questionário era perguntado do interesse do policial militar em praticar atividade física na OPM, dos que respondiam "Sim" continuavam para a última etapa a qual destinava a saber as preferências de dias e horários para a prática diferenciando a amostra entre Policiais Administrativos e Operacionais.

## 3 RESULTADOS

Os resultados serão apresentados de acordo com cada objetivo proposto no presente estudo.

A Tabela 1 descreve as características da amostra. Do total da amostra, 288 policiais são do sexo masculino 57 feminino, tendo em média  $36,06 \pm 8,26$  anos de idade,

com tempo médio de serviço de  $12,66 \pm 9,21$  anos . Quanto a pratica de atividade física e exercício físico, constado que 71,9% dos Policiais Militares praticam atividade física e exercícios físicos, 20,3% praticam atividade física, mas não o exercício físico, e 7,8% não praticam nenhum dos dois, não sendo mensurado em qual grau era realizado as práticas de exercício e atividade física.

Houve uma prevalência de respondentes Policiais Militares da Capital de 70,4% em relação aos do interior do estado 29,6%.

**Tabela 1. Caracterização da amostra:**

<b>Variáveis</b>	<b>Total de policiais</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	288	83,5
Feminino	57	16,5
<b>Idade</b>		
<30 anos	84	24,3
30-40 anos	145	42
>40 anos	116	33,6
<b>Nível de Escolaridade</b>		
Médio Completo	54	15,7
Superior Incompleto	75	21,7
Superior Completo	123	35,7
Pós Graduado	90	26,1
Mestrado	3	0,9
<b>Oficial/Praça</b>		
Oficial	93	27
Praça	252	73
<b>Batalhão que presta Serviço</b>		
Capital e Região	243	70,4
Interior	102	29,6
<b>Tempo de serviço em anos</b>		
De 1 até 5 anos	108	31,3
De 6 até 10 anos	96	27,8
De 11 até 15 anos	27	7,8
De 16 até 20 anos	15	4,3
De 21 até 25 anos	51	14,8
De 26 até 30 anos	36	10,4
de 31 até 35 anos	12	3,5
<b>Prática Atividade Física ou Exercício Físico</b>		
Não pratica atividade física, nem exercício Físico	27	7,8
Pratica atividade física, mas não exercício físico	70	20,3
Pratica atividade física e exercício Físico	248	71,9

F= número de policiais que se enquadram em cada quesito.

%= percentual de policiais em relação ao total da amostra.

Na Tabela 2, avaliação das barreiras percebidas para a pratica de atividades físicas evidenciou jornada de trabalho extensiva, compromissos familiares, falta de equipamento disponível, tarefas domésticas e falta de energia como principais motivos que impedem ou dificultam os indivíduos da amostra de praticarem atividades físicas

**Tabela 2. Identificação das barreiras percebidas para a prática de atividades físicas em Policiais Militares do Paraná, 2018**

Motivo	Barreira <u>Percebida</u>		Barreira não <u>Percebida</u>	
	F	%	F	%
Jornada de trabalho extensiva	147	42,6	198	57,4
Compromissos Familiares (pais, filhos, cônjuge, etc)	90	26,1	255	73,9
Falta de Clima adequado( vento, frio, calor, etc.)	38	11,0	307	89,0
Falta de espaço disponível para a prática	63	18,3	282	81,7
Falta de equipamento disponível	87	25,2	258	74,8
Tarefas domésticas(para com sua casa)	81	23,5	264	76,5
Falta de Companhia	49	14,2	296	85,8
Falta de incentivo da Família/ e ou amigos	48	13,9	297	86,1
Falta de recursos financeiros	50	14,5	295	85,5
Mau Humor	27	7,8	318	92,2
Medo de Lesionar-se	43	12,5	302	87,5
Limitações Físicas (ex., muscular ou articular)	45	13,0	300	87,0
Dores leves ou mal estar	33	9,6	312	90,4
Falta de energia(cansaço físico)	92	26,7	253	73,3
Falta de Habilidade Física	15	4,3	330	95,7
Falta de Conhecimento ou orientação sobre A.F.	36	10,4	309	89,6
Ambiente Insuficientemente Seguro (criminalidade)	31	9,0	314	91,0
Preocupação com a aparência durante a prática	12	3,5	333	96,5
Falta de interesse em praticar	21	6,1	324	93,9

F = número de policiais que se enquadram em cada quesito.

% = percentual de policiais em relação ao total da amostra.

Com relação as barreiras percebidas para prática de atividade física entre Policiais Militares do Estado do Paraná, a Tabela 3 apresenta a frequência das respostas dos policiais distribuídas em relação ao sexo.

Quando as barreiras foram estratificadas pelo sexo, motivos como Falta de equipamento disponível, falta de recursos financeiros, limitações físicas e dores leves ou mal estar, foram significativamente mais frequentes em homens. Por outro lado, falta de interesse em praticar foi o motivo mais frequente entre as mulheres conforme Tabela 3.

A Tabela 4 evidencia as preferências para a prática de atividade física na OPM, averiguado que a grande maioria dos Policiais Militares 73,9% tem interesse em praticar atividade física na OPM.

Dos 255 policiais que aceitariam participar de um programa de atividade física na OPM 59,6% pertencem ao serviço administrativo e 40,4% do serviço operacional. Ao questionar os policiais do serviço administrativo quanto a preferência de dias na semana para a prática de atividade física, 40,1% escolheram 3 dias na semana como sendo o ideal, sendo 1h antes do início do expediente a opção com maior aceitabilidade com 34,2% dos militares estaduais.

**Tabela 3 Barreiras Percebidas para a prática de atividade física entre Policiais Militares do Paraná em 2018/19 estratificadas pelo sexo**

Motivo	Sexo				X <sup>2</sup>	GL	p<0.05
	Masculino		Feminino				
	F	%	F	%			
Jornada de trabalho extensiva	129	44,8	18	31,6	3.39	1	0.06
Compromissos Familiares (pais, filhos, cônjuge, etc)	72	25,0	18	31,6	1.06	1	0.30
Falta de Clima adequado( vento, frio, calor, etc.)	32	11,1	6	10,5	0.01	1	0.89
Falta de espaço disponível para a prática	57	19,8	6	10,5	2.73	1	0.09
Falta de equipamento disponível	81	28,1	6	10,5	7.81	1	*0.00
Tarefas domésticas(para com sua casa)	63	21,9	18	31,6	2.49	1	0.11
Falta de Companhia	42	14,6	7	12,3	0.20	1	0.64
Falta de incentivo da Família/ e ou amigos	39	13,5	9	15,8	0.20	1	0.65
Falta de recursos financeiros G*	47	16,3	3	5,3	G=5.74	1	*0.01
Mau Humor G*	24	8,3	3	5,3	G=0.68	1	0.40
Medo de Lesionar-se	34	11,8	9	15,8	0.69	1	0.40
Limitações Físicas (ex., muscular ou articular) G*	45	15,6	0	0,0	G=17.53	1	*0.00
Dores leves ou mal estar G*	33	11,5	0	0,0	G=12.59	1	*0.00
Falta de energia(cansaço físico)	74	25,7	18	31,6	0.84	1	0.35
Falta de Habilidade Física G*	12	4,2	3	5,3	G=0.13	1	0.71
Falta de Conhecimento ou orientação sobre A.F.	30	10,4	6	10,5	0.00	1	0.98
Ambiente Insuficientemente Seguro (criminalidade) G*	28	9,7	3	5,3	G=1.30	1	0.25
Preocupação com a aparência durante a prática G*	9	3,1	3	5,3	G=0.58	1	0.44
Falta de interesse em praticar	12	4,2	9	15,8	11.24	1	*0.00

\*Diferenças significativas ao teste Qui-quadrado, considerando p-valor<0,05. G\*: Teste G, p<0,05

**Tabela 4 Preferências para a prática de atividade física na OPM, estratificando o serviço Operacional e Administrativo**

<b>Interesse em praticar atividade Física na OPM</b>	
Sim	255 73,9
Não	90 26,1
<b>Serviço realizado na OPM</b>	
Administrativo	152 59,6
Operacional	103 40,4
<b>Efetivo Administrativo</b>	
<b>Dias na semana de interesse em praticar exercício físico na OPM</b>	
1 (um)	4 2,6
2 (dois)	29 19,1
3 (três)	61 40,1
4 (quatro)	12 7,9
5 (cinco)	41 27,0
6 (seis)	0 0,0
7 (sete)	5 3,3
<b>Período e horário que gostaria de treinar</b>	
Período Matutino 1h antes do início do expediente	52 34,2
Período Matutino às 2hs antes do início do expediente	6 3,9
Período Matutino iniciando no horário do expediente	23 15,1
Período Vespertino 2hs antes do fim do expediente	30 19,7
Período Vespertino 1h antes do fim do expediente	24 15,8

Período Vespertino logo após o fim do expediente	13	8,6
Período Noturno 1h após expediente	5	3,3
Período Noturno 2hs após expediente	0	0,0

### **Efetivo Operacional**

#### **Dias na semana de interesse em praticar exercício físico na OPM**

Apenas nos dias de Serviço	42	40,8
Apenas nos dias de Folga ou Descanso	3	2,9
Tanto nos dias de Serviço quanto nos dias de Folga	57	55,3

#### **Período e horário que gostaria de treinar nos dias de serviço**

1h antes do início do serviço	11	10,7
1h30min antes do início do serviço	22	21,4
2hs antes do início do serviço	5	4,9
Durante o horário do serviço	46	44,7
2hs destinadas a prática após o serviço	8	7,8
1h30min destinadas a prática após o serviço	7	6,8
1h destinadas a prática após o serviço	3	2,9

#### **Período escolhido para treinar nos dias de folga**

Período Matutino	69	67,0
Período Vespertino	17	16,5
Período Noturno	16	15,5

F = número de policiais que se enquadram em cada quesito.

% = percentual em relação ao total da amostra de cada tópico.

Quanto aos militares operacionais a escolha com maior aceitação para realização de atividades físicas foi exercitar-se nos dias de serviço, bem como nos dias de folga com 55,3%, sendo escolhido como melhor período durante a escala de serviço 44,7%, e nos dias de folga, no período matutino com 67,0%.

## **4 DISCUSSÃO**

Objetivando reconhecer as principais barreiras para a prática de atividades física entre os Policiais Militares, verificou-se que as cinco barreiras percebidas para a prática regular de atividade física mais citadas foram em ordem de relevância: "Jornada de trabalho extensa", "Falta de energia (cansaço físico)", "Compromissos familiares", "Falta de equipamentos disponível", "Tarefas Domésticas (para com a casa)". Esses dados corroboram em parte com outros estudos realizados com policiais militares do Nordeste, um em Feira de Santana-BA (JESUS; JESUS, 2012) e outro em Jaboatão dos Guararapes-Pernambuco (SILVA; SILVA; HARDMAN, 2018) igualmente identificaram que compromissos familiares, jornada de trabalho extensa e falta de equipamento disponível como às principais barreiras para prática de atividades físicas.

Entre os policiais da PMPR, a jornada de trabalho extensa foi o motivo mais



identificado como uma barreira percebida para a prática de atividades físicas. Isto pode estar relacionado com as mais diversas escalas de serviço que ocorrem no âmbito operacional bem como, realização de serviços extraordinários dentro da instituição militar, ou ainda a realização de trabalhos informais por parte dos integrantes da corporação a fim de complementar a renda.

Corroborando com os achados, em estudo realizado com servidores do setor administrativo de uma faculdade no Distrito Federal o qual objetivava analisar a prevalência de barreiras e sua associação com a prática de atividade física, constatou que "Jornada de trabalho extensiva" bem como "compromissos familiares", "tarefas domésticas" e "Falta de energia (cansaço físico)" como sendo barreiras importantes para a prática de atividades físicas, (MONTEIRO, JUNIOR, 2018). Esses achados podem estar relacionados com a junção da jornada de trabalho extensiva com compromissos familiares podem ser causadores do cansaço físico, que por sua vez, podem refletir em uma percepção de dores físicas, transformando-se em um impedimento para a realização de atividades físicas.

Em outro estudo realizado com docentes universitários de Toledo-PR que objetivou investigar o nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários, foi averiguado a similaridade das barreiras percebidas para a prática de atividade física quanto os seguintes quesitos "jornada de trabalho extensiva", "compromissos familiares" e "falta de energia (cansaço físico)"(ELSANGEDY et. al, 2008). Apoiando assim a ideia que as principais barreiras advém de um domínio social, umas vez que o individuo é impelido a trabalhar mais, mas que quando possui tempo utiliza para os compromissos familiares, destarte faltando energia para praticar no pouco tempo que o resta.

Alicerçado nesse raciocínio, parece fazer sentido que a jornada de trabalho extensa, barreira mais citada pelos militares do presente estudo reflita na percepção da falta de energia. Isso pode gerar sensação de cansaço físico e dores físicas levando os PMs a procurarem o ócio em seu tempo livre.

Comparando com estudo afim o qual objetivou descrever o nível de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares de

Feira de Santana, Bahia. foi constatado divergências uma vez que a "Falta de companhia" e a "Falta de recursos" foram barreiras para a prática de atividade física (JESUS; JESUS, 2012), esses resultados dicotômicos podem residir no fato inicialmente da

diferença salarial segundo Associação Nacional das entidades representativas de Policiais e Bombeiros Militares (ANERMB 2017) o salário inicial de carreira do Policial Militar (PM) na Bahia é 25% menor que no Paraná.

Em outro estudo o qual visava verificar se as barreiras percebidas para prática de atividades físicas e sua associação com o nível de atividade física em policias militares do 6º BPM em Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco foi percebido como uma barreira relevante a "Falta de interesse para a prática", (SILVA; SILVA; HARDMAN, 2018). Tais resultados divergem dos encontrados, possivelmente pelo fato da jornada extensiva de trabalho, ter sido uma barreira para 73% dos PMs daquele Estado, influenciando assim no desgaste físico, causado pelas jornadas e podendo surgir dores ou limitações físicas, levando o militar estadual a utilizar seu tempo livre em atividades passivas.

Observou-se que, entre as policiais femininas investigadas, falta de interesse em praticar além das tarefas domésticas que tendia a uma significância estatística como as barreiras mais frequentes, resultado similar ao estudo, que avaliou o nível de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares de Feira de Santana, Bahia (JESUS; JESUS, 2012). Resultado este que pode vislumbrar tópicos vinculados ao comportamento de zeladora da família e de principal executora das tarefas domésticas, atribuído à mulher.

Assim cabe salientar que as barreiras percebidas mais relatadas no presente estudo advém do domínio social, relacionadas diretamente com a falta de tempo. Com base nesse raciocínio, e em função da exigência física e psicológica da atividade, acaba por possivelmente engrandecer outras barreiras, tais como falta de energia (cansaço físico), ou mesmo com a jornada extensiva pode influenciar diretamente nos compromissos familiares, tendo em vista que com pouco tempo que resta em seu dia o militar pode optar por ficar com sua família, ao invés de escolher praticar atividade física.

Desta maneira os achados implicam em uma preocupação maior das OPMs quanto a prática de atividade física, uma vez que a falta de tempo é o principal fator impeditivo para a realização de atividades físicas entre os Policiais Militares do Paraná como observado nos resultados do objetivo verificação das preferências para a prática de atividade física na OPM que apontaram que quase 75% dos militares estaduais tem interesse de praticar atividade física na OPM seja para os servidores administrativos bem como operacionais.

Quanto ao pessoal administrativo, a preferência para a prática de atividade física foi 3 dias na semana com 40,1% e 1 hora antes do inicio das atividades habituais 34,2%, já

para os militares do serviço operacional, estes preferem realizar atividades físicas tanto nos dias de serviço bem como nos dias de folga 55,3%, sendo que nos dias de serviço os militares preferem praticar atividade física durante o horário do serviço 44,7%, e nos dias de folga no período matutino 67%.

## 5 CONCLUSÃO

O presente estudo revelou que as principais barreiras relacionadas a prática de atividades físicas para os Policiais Militares do Paraná são: "jornada de trabalho extensiva", "compromissos familiares", "falta de equipamento disponível", "tarefas domésticas" e "falta de energia (cansaço físico). Por outro lado, observou-se que "falta de interesse em praticar" foi uma barreira significativamente superior para as policiais femininas.

Estes achados podem auxiliar no desenvolvimento de intervenções específicas, procurando reduzir as barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do Paraná, sendo sugestionado o desenvolvimento de ações de incentivo à realização de atividades físicas nas OPMs, uma vez que para a realização do serviço o policial deve estar bem condicionado fisicamente.

Conforme os resultados deste estudo, indicamos que para suprir as barreiras apresentadas, sejam desenvolvidos programas de treinamento físico nos Batalhões do Paraná. Devendo ser redefinidos os dias e horários para a prática de atividades físicas. Quanto ao pessoal administrativo, sugerimos, a partir dos resultados encontrados, que sejam 3(três) na semana 1 hora antes do início do expediente. No que tange os militares do serviço operacional, esses fariam atividades físicas no dia de serviço durante a o horário da escala de serviço, e a equipe a ser rendida continuaria no serviço até o término da prática da atividade física, nos dias de folga, esses militares iriam praticar juntamente com o pessoal administrativo.

Como limitação da pesquisa, devido a pequena amostra do estudo cerca 2,15% dos Policiais Militares do Estado do Paraná, os resultados ora apresentados podem apresentar divergências caso seja efetuado com uma amostra mais relevante dentro do universo PMPR. Por ter sido pouco tempo para a captação de respostas dos questionários (menos de um mês) a abrangência da amostra foi prejudicada. Ainda por se tratar de estudo transversal, não foi possível a identificação pormenorizada das relações de causalidade entre as variáveis.

Por fim sugere-se a realização de mais estudos na área, a fim de abranger um número maior de indivíduos, assim compreendendo melhor as barreiras para a prática de atividade física no âmbito da PMPR.

## REFERÊNCIAS

- ANERMB. Disponível em: <http://anermb.com.br/>. Acesso em: 19 de dezembro de 2018;2017
- ARAÚJO, D. S. M. S. de; ARAÚJO, C. G. S. de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.
- BERG, A. M. et al. Help-seeking in the Norwegian police service. **Journal of occupational health**, v. 48, n. 3, p. 145-153, 2006.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 05 de outubro de 1988.
- BRASIL. Lei nº 6774, de 14 janeiro de 1976. **Lei de Organização Básica**. Brasília, 1976.
- BRASIL, Vigitel. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2015/abril/15/PPT-Vigitel-2014-.pdf> Acesso em 10 de novembro 2018, v. 19, n. 05, p. 2016, 2014.
- CAN, S. H.; HENDY, H. M. Behavioral variables associated with obesity in police officers. **Industrial health**, v. 52, n. 3, p. 240-247, 2014.
- COSTA, M. et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 21, n. 4, p. 217-222, 2007.
- ELSANGEDY, H. M. et al. **Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo-PR**. Lecturas Educación Física y Deportes, v. 1, p. 05-10, 2008.
- MARTINS, E.; PETROSKI, E.L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Rev Cineantr Desemp Humano** , v. 2, p. 58-65, 2000.
- MONTEIRO, C. A. et al. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 14, p. 246-254, 2003.
- MONTEIRO, L. Z.; DE LIRA, B. A.; JÚNIOR, F. D. B.. **Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre servidores do setor administrativo de uma faculdade do distrito federal**. Ciencia & Trabajo, n. 62, p. 97-102, 2018.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a acção**. Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2006.
- REIS JUNIOR, J. dos. Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22 batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás. 2009.
- REICHERT, F. F. **Barreiras pessoais relacionadas à atividade física**. In: FLORINDO, A. A.; HALAL, P. C. Epidemiologia da atividade física. São Paulo: Atheneu, p. 103-111,

2011.

SILVA, G. P. G. da; SILVA, G. S. da; HARDMAN, C. M. BARREIRAS PERCEBIDAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES.. **In: Anais do IX Congresso**

**Nacional de Educação Física, Saúde e Cultural Corporal.** Anais...Recife(PE) UFPE/FASNE, 2018. Disponível em: <<https://www.even3.com.br/anais/ixcnef/68226-BARREIRAS-PERCEBIDAS-PARA-PRATICA-DE-ATIVIDADES-FISICAS-E-NIVEL-DE-ATIVIDADE-FISICA-EM-POLICIAIS-MILITARES>>. Acesso em: 17/11/2018 19:03

SILVA, R. et al. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 81-89, 2012.

SÖRENSEN, L. et al. Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. **Occupational Medicine**, v. 50, n. 1, p. 3-10, 2000.

THOMAS JR & NELSON JK (1996). Research methods in physical activity. Champaign. IL: **Human Kinetics**.

WARBURTON, D. ER; NICOL, C. W.; BREDIN, S. SD. Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian medical association journal**, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006.