

O SEDENTARISMO E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO PARANÁ

1º Ten. QOPM Lineu Dal Lago Júnior
Prof. Dr. Carlos Molena

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de sedentarismo e o nível de atividade física (NAF) dos Policiais Militares do Paraná, buscando identificar similaridades com estudos já realizados com outros grupos de policiais militares no Brasil. Estudo transversal, quantitativo, no qual participaram do estudo 169 policiais militares, voluntários, operacionais e administrativos, de todas as unidades e batalhões da Polícia Militar do Paraná. Para a coleta de dados utilizou-se o levantamento, através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – Versão Curta), aplicado nos meses de Janeiro e Fevereiro do corrente ano. Os dados foram tabulados em planilha Excel, não sendo submetido à conselho de ética. Do total da amostra verificou-se que 28% eram muito ativos, 45% ativos, 22% irregularmente ativos e 5% sedentários, corroborando com alguns estudos já realizados com outros grupos de policiais militares do Brasil, como os de Jesus e Jesus (2012) com policiais de Feira de Santana, na Bahia, no qual 63% dos entrevistados no trabalho dos autores são ativos ou muito ativos. Assim sendo, concluiu-se que a maioria dos participantes mostrou-se ativo ou muito ativo, porém houve uma incidência significante de policiais militares sedentários ou irregularmente ativos, sendo um dado preocupante, pois o bom condicionamento físico é inerente a profissão policial militar bem como essa falta de atividade física deixa o policial mais suscetível ao surgimento de patologias (MELATTI, 2014). Sugere-se a manutenção de políticas de incentivo a prática da atividade física e a efetivação de novas políticas que fomentem tal prática, bem como novos estudos sobre o sedentarismo com policiais militares do Paraná, utilizando outras variáveis.

Palavras-chave: sedentarismo, policial-militar, aptidão física.

1 INTRODUÇÃO

A definição de sedentarismo ou inatividade física é quando o indivíduo não realiza uma quantidade mínima de movimento diário (pelo menos entre 25 e 35 minutos), que produza um gasto energético >10% do que ocorre habitualmente para realizar as atividades cotidianas. (SANTOS et al.,2014). Já para o Ministério da Saúde pessoas cuja soma de atividades físicas no tempo livre, no deslocamento para o trabalho e no trabalho não alcança o equivalente a 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana, tem uma prática insuficiente de atividade física (BRASIL, 2017). O mesmo Ministério considera indivíduos fisicamente inativos aqueles que não praticaram qualquer atividade física no tempo livre nos últimos três meses e que não realizam esforços físicos relevantes no trabalho, não se deslocam para o trabalho ou para a escola a pé ou de bicicleta – perfazendo um mínimo de 10 minutos por trajeto ou 20

minutos por dia – e que não participam da limpeza pesada de suas casas.

O sedentarismo vem sendo causa de grande preocupação para a saúde pública, visto que acomete cada dia mais a população mundial. Um estudo da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010) mostra que, em detrimento ao crescimento do número de academias nas médias e grandes cidades e do fenômeno das “musas fitness”¹, o brasileiro se exercita menos que deveria. Neste mesmo estudo levantou-se que 47% de pessoas em idade adulta no país não praticam atividades físicas suficientemente², assim como 1,4 bilhão de pessoas no mundo todo correm risco de saúde por causa da ociosidade.

Entretanto, o número de pessoas sedentárias vem aumentando, principalmente no lazer, em todo o mundo (CASPERSEN, PEREIRA, CURRAN, 2000). No Brasil tal tendência é semelhante, havendo variabilidade significativa entre as prevalências estimadas, com maior taxa entre homens e entre pessoas mais velhas (MALTA *et al.*, 2009). É importante destacar que muitas hipóteses sobre o crescimento da inatividade física remetem à mudanças no estilo de vida das pessoas, associadas às transformações no mundo do trabalho e às facilidades trazidas pela revolução tecnológica, como a maciça utilização de transportes motorizados (como automóveis, escadas rolantes e elevadores) e pelo lazer hipocinético (como assistir televisão, usar computadores e vídeo games), em detrimento de deslocamentos a pé ou de bicicleta, e da ocupação do tempo livre com atividades físicas recreativas (JESUS e JESUS, 2012).

Como consequências dessa inatividade, o sedentarismo é considerado um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares entre jovens e adultos e constitui um problema de saúde pública grave, representando 28% do total de óbitos ocorridos no Brasil e 61% do total de custo com doenças cardiovasculares por mortes precoces por doenças cardiovasculares (SIQUEIRA, SIQUEIRA-FILHO e LAND, 2017). Logo, a prática frequente e de atividade física diminui os riscos de mortalidade por doença coronariana, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, diabetes, síndrome metabólica, câncer de cólon, câncer de mama e depressão (WHO, 2010).

Neste sentido a atividade física influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial, sendo importante em todos os estágios da vida, pois atua de maneira positiva

¹ Fenômeno recente da rede social Instagram, no qual mulheres com um condicionamento físico acima da média e corpo tido como ideal, se tornaram ícones de uma vida leve. Em seu perfil oferecem dicas de treinamento, de receitas de pratos light e, por fim, motivação, mostrando que pessoas “normais”, que possuem rotina do dia-dia, podem manter uma vida saudável.

² O estudo define como "atividade física insuficiente" o descumprimento da recomendação padrão da OMS, que aconselha que seja praticado pelo menos duas horas e meia de esforço moderado por semana ou 75 minutos de atividade intensa.

no estado de espírito, na ansiedade, na depressão e no estresse psicológico, além disso, é capaz de melhorar a função cognitiva. (NASCIMENTO et al., 2017)

Tem sido observado um aumento no sedentarismo entre os Policiais Militares de forma geral. Um dos principais fatores é a atividade policial que sofre influências de vários fatores negativos que geram estresse extremo. A alta carga de trabalho, aliada a longas jornadas, causando falta de energia, sensação de dor e mal estar, mau humor, em função da exigência física e psicológica da atividade policial, apresentada como altamente estressante (OLIVEIRA, SANTOS, 2010). Tanto fatores ambientais quanto exigências físicas e mentais são destacadas como geradores de estresse no trabalho (LIMA, LIMA FILHO, 2010). É possível, também, que os compromissos familiares sejam influenciados da mesma maneira, já que o fato de o indivíduo ter pouco tempo livre – devido ao trabalho – pode levá-lo a optar por ficar em casa, na companhia de sua família, o que termina dificultando a prática de uma atividade física. (JESUS e JESUS, 2012).

Observou-se ainda em um estudo feito com policiais militares de Maringá que estes apresentaram baixo índice em atividade física e nutrição, os quais podem estar relacionados com a demanda de carga horária desenvolvida por eles, bem como a instabilidade de horários fixos para a prática de atividades físicas e sua alimentação no horário de trabalho (NASCIMENTO *et al.*, 2017). Diante disso o **objetivo** deste estudo é de avaliar o nível de sedentarismo e o nível de aptidão física (NAF) dos Policiais Militares do Paraná, buscando identificar similaridades com estudos já realizados com outros grupos de policiais militares no Brasil.

2 MÉTODOS

Trata de um estudo de delineamento transversal, descritivo, com uma abordagem quantitativa. A Polícia Militar do Paraná tem um efetivo fixado em lei de 27.948 militares estaduais (PARANÁ, 2015). Como critério de inclusão estabeleceu-se: ser policial militar do Paraná e responder integralmente o questionário de forma voluntária, o qual foi difundido à todas as unidades policiais militares do Estado. O instrumento foi aplicado em âmbito estadual, sendo que a amostra contou com 169 policiais militares de ambos os sexos, de todos os postos e graduações.

Para aferir o nível de atividade física dos policiais militares foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) validado para o português

(MATSUDO et al., 2001), na versão curta. Já a classificação do nível de atividade física foi feita conforme estabelece o Centro Coordenador do IPAQ no Brasil – CELAFISCS – (BRASIL, 2019), considerando critérios de frequência, duração e nível de intensidade que classifica pessoas em cinco categorias:

NIVEL	CRITÉRIO DE INCLUSÃO
MUITO ATIVO	Cumprir pelo menos um dos critérios: VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão e/ou VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
ATIVO	Cumprir pelo menos um dos critérios: VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; e/ou MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; e/ou Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa)
IRREGULARMENTE ATIVO	Aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação: IRREGULARMENTE ATIVO “A” : aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: Frequência: 5 dias /semana ou Duração: 150 min / semana IRREGULARMENTE ATIVO “B” : aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
SEDENTÁRIO	Aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Tabela 1. Organizado pelo autor. Fev. 2019.

Na análise de dados foi verificada a intensidade e quantidade de atividade física executada ou não. Foi realizada uma estatística descritiva, contendo atividade mínima, máxima e média. Não foram realizados testes físicos. O período que o teste abrange são os últimos 7 dias contados a partir da resposta ao questionário. Os dados foram tabulados em planilha do Excel. O número de policiais irregularmente ativos “a” e “b” foi agrupado, permanecendo na categoria irregularmente ativo. O presente estudo não foi submetido à conselho de ética, não havendo tal apreciação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário IPAQ curto consegue avaliar o Nível de Aptidão Física de uma

determinada população, referente aos deslocamentos diários, à intensidade das atividades físicas realizadas e o nível de sedentarismo desta população.

Para facilitar a compreensão e análise dos dados e discussão de resultados, foram descritas as variáveis analisadas pelo IPAQ em mínimo, máximo, média, referente à intensidade das atividades físicas.

NAF	Mínimo	Máximo	Média
Deslocamento (min/sem)	0 min/sem	2940 min/sem	224min/sem
AF Moderada (min/sem)	0 min/sem	2940 min/sem	278min/sem
AF Vigoroso (min/sem)	0 min/sem	2160 min/sem	214min/sem
Total (min/sem)	0 min/sem	8040 min/sem	716min/sem

Tabela 2. Descrição das variáveis analisadas pelo IPAQ em mínimo, máximo, média e desvio padrão, da amostra de 169 participantes. Curitiba, 2019. NAF: Nível de Aptidão Física; min/sem: minutos por semana.

O deslocamento diz respeito às caminhadas realizadas no período analisado por pelo menos 10 minutos contínuos, sendo encontrado o valor mínimo de zero minuto por semana e o máximo de 2940 minutos por semana (min/sem), sendo a média de 224 min/sem. A segunda variável diz respeito às atividades físicas de intensidade moderada, sendo o mínimo praticado de zero minuto por semana e o máximo de 2940 min/sem tendo como média 214 min/sem. A última variável diz respeito à intensidade vigorosa da atividade física praticada, tendo como resultado zero minuto por semana como tempo mínimo praticado, 2160 min/sem como resultado máximo praticado com uma média de 214 min/sem. Por fim, para o total do NAF encontrou-se como mínimo zero minuto por semana, como máximo 8040 min/sem e uma média de 716 min/sem.

Segundo a recomendação da OMS (WHO, 2010), o nível recomendado de prática de atividade física, à adultos com idade entre 18 e 64 anos, para uma vida saudável é de 150 minutos de atividades aeróbica com intensidade moderada por semana, ou, pelo menos 75 minutos de atividade vigorosa durante a semana, ou ainda uma combinação equivalente de ambas as intensidades de treinamento. Ainda recomenda-se 300 minutos de atividade moderada ou 150 minutos de atividade vigorosa para benefícios efetivos e adicionais à saúde.

Verificou-se que a maioria dos entrevistados encontra-se dentro dos parâmetros estabelecidos pela OMS, sendo que a média de minutos por semana que são praticadas as atividades moderadas está 64 minutos acima do recomendado. Já a prática de atividades vigorosas está ainda mais distante do recomendado, superando este indicativo em 139

minutos por semana.

Em comparação com um estudo semelhante feito com policiais militares atuantes em Curitiba (BOÇON, 2015), percebe-se que nos deslocamentos, o mínimo foi igual, sendo em ambos zero minuto por semana. Já o máximo e a média do estudo citado para deslocamentos foram de 6000 min/sem e 242,7 min/sem, destoando dos 2940 min/sem e 224 min/sem apresentados neste estudo. Com relação às atividades de intensidade moderadas, Boçon (2015) expôs como máximo 3000 min/sem e média 314,3 min/sem, em contraponto com o presente estudo, sendo 2940 min/sem como máxima e 278 min/sem de média. Verificou-se ainda naquele estudo, em relação às atividades vigorosas, que o máximo foi de 6000min/sem e de média 430,4 min/sem e neste estudo 2160 min/sem como máximo e 214 de média.

A grande disparidade encontra-se nos valores máximos de caminhada e atividade vigorosa do estudo de Boçon (2015) comparado com o atual estudo. Ainda, destoa de forma expressiva a média da prática de atividade vigorosa. Tal diferença pode ser explicada em virtude da amostra utilizada no trabalho da autora serem policiais militares operacionais³, e, nesta atual pesquisa participarem tanto policiais operacionais quanto administrativos. Neste viés, Boçon (2015), em seu trabalho afirma que os resultados obtidos não condiziam com a realidade visualizada e pelo conhecimento empírico que se tem desta população em específico. Percebeu ainda que os policiais de sua pesquisa trabalhavam em escalas de 12 horas, geralmente consecutivas, e que a fase de maior atividade corporal não era em período laboral. Assim sendo, em seu horário de folga, que normalmente é de 24h e 48h, consegue desenvolver algumas atividades físicas. Em detrimento disto, policiais em funções

administrativas, em regra, trabalham todos os dias, e, após o horário de expediente, prendem-se à compromissos familiares, utilizando o tempo livre em prol dos entes mais próximos, distanciando-se da execução de atividades físicas. (JESUS e JESUS, 2012).

Condição Física	Frequência	%
Muito Ativo	47	28
Ativo	76	45
Irregularmente Ativo (A e B)	38	22
Sedentário	8	5
Total	169	100

Tabela 3. Classificação dos 169 participantes quanto ao nível de atividade física de acordo com o protocolo do CELAFISCS. Curitiba, 2019.

³ Policiais Militares que trabalham diretamente na atividade fim, não exercendo funções administrativas.

A tabela 2 trata da classificação do nível de atividade física do questionário IPAQ aplicado aos participantes, conforme estabelece o Centro Coordenador do IPAQ no Brasil–CELAFISCS – (BRASIL, 2019). Verificou-se que 28% dos entrevistados são muito ativos, correspondendo à 47 policiais, 45% que corresponde à 76 policiais são ativos, 22% ou 38 policiais são classificados como irregularmente ativos e 5% dos participantes, que representam 8 policiais, são sedentários.

O grupo pesquisado pode ser considerado relativamente homogêneo, tendo em vista que 73% dos indivíduos são ativos ou muito ativos fisicamente, segundo classificação proposta. Em estudo realizado com policiais militares de Feira de Santana, na Bahia, (JESUS e JESUS, 2012), percebe-se certa semelhança, pois, dos policiais entrevistados naquela pesquisa, 9% são inativos e 27,5% são insuficientemente ativos. Já 63% dos entrevistados no trabalho dos autores é ativo ou muito ativo. No estudo de Minayo, Assis e Oliveira (2011), que envolveu policiais militares do Rio de Janeiro, 13,1% são considerados muito ativos, e 24,8% sedentários. Em outro estudo, realizado com policiais militares do Batalhão de Ronda Ostensiva Tática Motorizada (ROTAM) da Polícia Militar do Espírito Santo (PACHECO, MAURÍCIO, 2014), 3,8% dos policiais são sedentários, 3,48% são irregularmente ativos e 54,65% são muito ativos. Uma grande diferença é percebida no estudo dos policiais do Espírito Santo em relação ao presente estudo, principalmente no que diz respeito aos participantes muito ativos. A provável causa desta disparidade está ligada ao tipo de função desempenhada por aqueles policiais capixabas, os quais são de um grupo especializado, com missões específicas, os quais normalmente têm tempo determinado dentro das escalas de serviços para executarem suas atividades físicas em conjunto. Estudo realizado com policiais atuantes em Curitiba (BOÇON, 2015) revela que 68,5% dos policiais participantes são muito ativos, 11% ativos e 9,5% são sedentários. Este estudo somente entrevistou policiais operacionais, podendo ser uma das explicações pela expressiva diferença de valores. A autora expõe em sua pesquisa que os resultados obtidos não condiziam com a realidade visualizada e pelo conhecimento empírico que se tinha da população estudada. Ainda, concluiu em sua pesquisa que não houve relação entre o nível de atividade física e o IMC dos policiais operacionais estudados.

A profissão de policial militar é uma atividade de alto risco, uma vez que esses profissionais lidam, no seu cotidiano, com a violência, a brutalidade e a morte (COSTA et al., 2007). Destarte, essas atividades exigem saúde física e mental para serem executadas. Bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial

militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo (JESUS e JESUS, 2012). Neste sentido, os benefícios advindos da prática regular de atividades físicas devem estar claros para a população e para os policiais, devendo ser destacado que os indivíduos que são mais ativos fisicamente têm menores taxas de mortalidade por qualquer causa, doença coronariana, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, diabetes, síndrome metabólica, câncer de cólon, câncer de mama, e depressão (SANTOS et al, 2014).

Percebida a real importância da atividade física no desenvolvimento das atividades policiais militares, o número de policiais com pouca intimidade com a prática de atividade física – sedentários e irregularmente ativos – pode ser considerado preocupante, pois contam com 27% do total da amostra. O sedentarismo é um fator de risco importante por si só, mas exerce uma influência negativa direta sobre outros fatores de risco como obesidade, hipertensão e metabolismo do colesterol (BOÇON, 2015). Com relação às doenças coronarianas, níveis mais elevados de tempo sentado/sedentarismo estão associados a risco aumentado de doenças cardiovasculares e de mortalidade (KATZMARZYK *et al.*, 2009). O policial sedentário pode apresentar dificuldades em exercer suas funções com maestria, podendo demonstrar cansaço exagerado, gerando prejuízos na prestação de serviços a comunidade. É importante estimular a atividade física nesses militares sedentários, pois o domínio físico é um potencial influenciador na qualidade de vida dos policiais militares. (BRASIL e LOURENÇÃO, 2017). A falta de atividade física no ser humano, não somente no caráter da prática desportiva, mas em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de patologias (MELATTI, 2014).

Medidas devem ser tomadas para que esse quadro mude. Algumas ações por parte da Polícia Militar deixam claro que a instituição está começando a se preocupar com estes problemas. A Portaria do Comando-Geral (CG) da PMPR n.º 159 (PARANÁ, 2016) que institui o programa saúde preventiva na PMPR demonstra tal preocupação. Esse programa tem por objetivo estabelecer mecanismos para diagnose, controle, acompanhamento e tratamento da saúde do militar estadual. Além de outras medidas, a portaria prevê aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF), coleta e tabulação de dados, segundo normas vigentes na Corporação. Esses testes exigirão que o policial militar esteja sempre bem condicionado fisicamente, cabendo aos batalhões definir critério quanto a sua demanda, de acordo com a especificidade de seu efetivo, sempre com o intuito incentivar à prática regular de educação física, a melhoria da saúde e a preparação para o TAF.

4 CONCLUSÃO

Houve uma pequena dificuldade na coleta dos dados, pois muitos dos policiais não se interessaram em responder o instrumento, pois era de caráter voluntário. A limitação mostrou-se no momento em que o questionário foi repassado aos comandantes de unidade e estes ficaram responsáveis pelo repasse do instrumento. A partir da análise exploratória deste estudo conclui-se que a maioria dos participantes mostrou-se ativo ou muito ativo, porém houve uma incidência significativa de policiais militares sedentários ou irregularmente ativos. Este dado é preocupante, pois o bom condicionamento físico é inerente a profissão policial militar. Neste contexto, a PMPR tem se mobilizado para tentar modificar tal situação, à exemplo da Portaria do CG n.º 159 de 2016, a qual institui o programa saúde preventiva, porém, este programa ainda não se solidificou plenamente. Diante disso sugere-se que os gestores públicos continuem incentivando o cumprimento de tal portaria, assim como criem novas políticas de efetivação de promoção à saúde nas unidades, estimulando a prática habitual da atividade física. Também sugere-se que sejam realizados outros estudos neste sentido, com uma amostra maior, utilizando outras variáveis.

REFERÊNCIAS

- BOÇON, M. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 2015. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Bacharelado em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.
- BRASIL, V. P., LOURENÇÃO, G. L., Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo. **Arq. Ciênc. Saúde**. São José do Rio Preto, v. 24, n. 1, p. 81-85, jan./mar. 2017.
- BRASIL. Centro Coordenador do Ipaq no Brasil– CELAFISCS. ipaq – versão curta. Disponível em https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4223655/mod_resource/content/0/Classificacao-NivelAF-IPAQ2007.pdf Acesso em: 12 fev. 2019.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2017: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília (DF): 2019.
- CASPERSEN, C. J.; PEREIRA, M. A.; CURRAN, K. M. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v. 32, n. 9, p. 1601-1609, set. 2000.
- COSTA, M. *et al.* Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.
- JESUS, G. M., JESUS, E. F. A. Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciên. Esporte**. Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.
- KATZMARZYK, P.T., CHURCH, T.S., CRAIG, C.L., BOUCHARD, C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. **Med Sci Sports Exerc**. vol. 41, p. 998-1005, 2009.
- LIMA, M. F. E. M.; LIMA-FILHO, D. O. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. **Ciências e Cognição**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 62-82, nov. 2009.
- MALTA, D. C. *et al.* Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 18, n. 1, p. 7-16, jan./mar. 2009.
- MATSUDO, S., ARAÚJO, T., MATSUDO, V., ANDRADE, D., ANDRADE, E., OLIVEIRA, L., BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Atividade Física & Saúde**. v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.
- MELATTI, J. Sedentarismo. 2014. Disponível em: <https://www.infoescola.com/saude/sedentarismo/>. Acesso em: 10 jan. 2019.
- MINAYO, M. C. S., ASSIS, S. G., OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ ,

Brasil). **Ciência e Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abr. 2011.

NASCIMENTO, J. R. A. J., PIZZO, G. C., OLIVEIRA, D. V., VIERIA, L.F. Análise do perfil do estilo de vida de policiais militares do estado do Paraná. *Santa Maria*, v. 43, n.3, p. 1-8, set./dez. 2017.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, set./dez. 2010.

PARANÁ. Portaria do Comando-Geral da PMPR nº 159, de 07 de Março de 2016. Dispõe sobre o Programa Saúde Preventiva em âmbito institucional. 2016.

PARANÁ. Lei 18.662 de 22 de Dezembro de 2015.

Disponível em

<https://www.legislacao.pr.gov.br/legislacao/listarAtosAno.do?action=exibir&codAto=151099&codItemAto=926438>. Acesso em 05/02/2019.

PACHECO, J. A. P., MAURÍCIO, M.F. Frequência da atividade física executada por policiais militares integrantes da rotam-pmes. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Bacharelado em Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2014.

SANTOS *et al.* Análise do sedentarismo em estudantes universitários. **Rev. enferm UERJ**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 416-421, mai./jun. 2014.

SIQUEIRA, A. S. E., SIQUEIRA-FILHO, A. G., LAND, M. G. P. Análise do Impacto Econômico das Doenças Cardiovasculares nos Últimos Cinco Anos no Brasil. **Arq. Bras. Cardiol.**, vol. 109, n.1, São Paulo jul. 2017.

WENTZEL, M. Um em cada dois brasileiros não se exercita o suficiente, diz OMS. 2018. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-45415691>. Acesso em 10 jan. 2019.

WHO. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2010. Disponível em http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf Acesso em Fevereiro de 2019.