

# RELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA COM O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE POLÍCIA AMBIENTAL – FORÇA VERDE

---

1º Ten. QOPM Luis Henrique de Lima

Cap. QOPM Íncare Correa de Jesus

## RESUMO

A presente pesquisa objetivou avaliar a relação entre a qualidade de vida e o nível de atividade física dos policiais militares do Batalhão de Polícia Ambiental – Força Verde. Trata de um estudo de pesquisa quantitativa descritiva onde participaram 142 policiais ambientais, os quais responderam três questionários: a) questionário de avaliação de qualidade de vida WHOQOL – Bref, para avaliação da qualidade de vida; b) questionário internacional de atividade física IPAQ – versão curta para avaliação do nível de atividade física; e, c) Avaliação sociodemográfica. Constatou-se que a maioria dos policiais avaliados são do sexo masculino, casados, com 1 ou 2 filhos, com idade próxima a 40 anos e tem aproximadamente 18 anos de serviço. Os policiais militares ambientais estão classificados com uma qualidade de vida média, porém um pouco mais elevada do que em outros estudos com populações civis e militares do Brasil. A relação com o nível de atividade física demonstrou que os policiais militares muito ativos e ativos possuem uma qualidade de vida maior que policiais que foram classificados como irregularmente ativos e/ou sedentários. O domínio que obteve maior pontuação foi o físico, ao passo que o domínio meio ambiente foi o que teve menor pontuação. Conclui-se que existem associações entre a qualidade de vida e a atividade física dos policiais ambientais e que novos espaços sejam planejados para auxiliar no estímulo da prática de atividade física dos profissionais. Sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas com enfoque na qualidade de vida e na relação com a atividade física de policiais militares

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Nível de atividade física; Polícia Militar; Polícia Ambiental; WHOQOL – Bref; IPAQ – versão curta.

## 1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar do Paraná (PMPR) é uma instituição sesquicentenária que possui como princípios basilares a hierarquia e disciplina. Os homens e mulheres que nela ingressam juram compromisso aos valores profissionais, aos deveres éticos, ao sentimento do dever, ao pundonor militar e ao decoro da classe (PARANÁ, 1998). A instituição tem como dever constitucional, previsto no Artigo 144 da CF de 1988, preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio. (BRASIL, 1988). Para exercer tal função ela se organiza em Organizações Policiais Militares (OPMs) que atuam em

determinada área ou especialidade de policiamento.

O Batalhão de Polícia Ambiental – Força Verde, BPAmb – FV, é uma unidade especializada da Polícia Militar do Paraná, sendo responsável por executar o policiamento ostensivo de forma preventiva ou repressiva, com a finalidade de coibir ações que representem ameaças ou depredações da natureza visando coibir crimes ambientais. Foi criado em 04 de abril de 1957 e era chamado de Corpo de Polícia Florestal. Atua em todo o território paranaense, e atualmente possui cinco Companhias PM, contando com cerca de aproximadamente 500 policiais militares (PMPR, 2018).

O serviço do policial ambiental, assim como do policial da tropa regular, é tido como uma profissão estressante e possui diversos riscos, inclusive de morte (SILVA; BUENO, 2017). Os militares se enquadram nas profissões com acentuadas condições deletérias, ou seja, uma profissão prejudicial e nociva à saúde (SILVA et al., 2012). Vivem cercados por violência, estresse, altas cargas horárias de trabalho, condições inapropriadas para o serviço, por isso são uma classe de trabalhadores diferenciados. (OLIVEIRA; QUEMELO, 2014) O militar estadual tem experiências na vida cotidiana e no ambiente de trabalho altamente desgastantes e estressantes, podendo afetar sua saúde e sua qualidade de vida (FÚNEZ; GARCÍA, 2017).

A qualidade de vida em militares estaduais é um assunto pouco explorado (SILVA et al., 2012) e poucos estudos tem tratado a sua relação com o nível de atividade física desses profissionais. A qualidade de vida possui variadas conceituações, tem um conceito dinâmico que assume sentidos diferentes em cada setor estudado (FERENTZ, 2017). Segundo a Organização Mundial de Saúde a qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS, 1995). Sendo assim é de extrema importância que todas as pessoas possuam índices elevados de qualidade de vida, inclusive os militares estaduais ambientais.

A qualidade de vida pode sofrer influências de diversos fatores, tais como alimentação, acesso à água potável, habitação, lazer, trabalho e saúde (MINAYO, et al, 2000). Destacam-se os dois últimos fatores, trabalho e saúde, tendo maior relevância para a presente pesquisa. O trabalho estressante predispõe os policiais a vários riscos à saúde física e mental, na qualidade de vida e em seu desempenho no trabalho (PINTO, 2018). A falta de saúde e o surgimento de doenças podem alterar os níveis de qualidade de vida, o novo estilo de vida e de hábitos da população em geral aumentou o índice de doenças não transmissíveis, principalmente as relacionadas ao sedentarismo, tais como diabetes,

doenças coronarianas, que apresentam a atividade física como importante fator de prevenção (CARLUCCI, 2013).

Deste modo a presente pesquisa tem como objetivo avaliar e relacionar os níveis de qualidade de vida e de atividade física, analisando também os dados sociodemográficos e antropométricos dos policiais militares ambientais pertencentes ao BPamb – FV da PMPR.

## 2 MÉTODO

Para o desenvolvimento da pesquisa foi utilizado uma pesquisa bibliográfica, a qual analisa, compreende e interpreta as teorias já existentes sobre a matéria (LUDWIG, 2012) e também uma pesquisa de campo para coletar dados, objetivando compreender os fenômenos que influem na temática estudada (TOZONI-REIS, 2010).

O local da pesquisa foi o Batalhão de Polícia Ambiental – Força Verde da Polícia Militar do Paraná, o qual possui sede em São José dos Pinhais e cinco Companhias Policiais Militares distribuídas pelo Estado (1ª Cia - Paranaguá, 2ª Cia - Londrina, 3ª Cia - Maringá, 4ª Cia - Guarapuava e 5ª Cia - Foz do Iguaçu).

O Batalhão de Polícia Ambiental – Força Verde conta com atualmente 494 policiais, os quais foram convidados a participarem da pesquisa. Entretanto foram voluntários e responderam os questionários 142 policiais ambientais e destes foram excluídas seis respostas de policiais que preencheram inadequadamente algum dos questionários, não aceitaram o termo de participação e/ou não aceitaram a utilização dos dados dos questionários.

Os questionários foram distribuídos de maneira virtual através da ferramenta Google Formulários. A coleta dos dados foi realizada pelo autor, na cidade de Curitiba, Paraná e ocorreu nas duas primeiras semanas de dezembro de 2018. Foram utilizados os seguintes instrumentos: questionário internacional de atividade física – IPAQ versão curta, questionário de avaliação de qualidade de vida – WHOQOL – Bref, ambos instrumentos validados no Brasil, e questionário de avaliação sociodemográfica e antropométrico.

O questionário internacional de atividade física – IPAQ versão curta, foi desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde e conta com campos que envolvem sedentarismo, atividades físicas leve, moderadas e vigorosas (HALLAL et al., 2010). Dessa forma, é possível estimar o gasto energético oriundo de atividades físicas realizadas durante

uma semana normal e também o tempo em que a pessoa fica na posição sentada (MATSUDO et al., 2001).

O questionário de avaliação de qualidade de vida – WHOQOL – Bref, é instrumento de avaliação da qualidade de vida desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde e derivado do questionário de avaliação de qualidade de vida - WHOQOL 100. Avalia quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, por meio de 26 perguntas com resposta em escala Likert (GOMES et al, 2014). O domínio físico avalia questões relativas a dor, desconforto, energia, fadiga, sono e repouso, o domínio psicológico mensura situações relacionadas a sentimentos positivos, auto-estima, sentimentos negativos, memória, concentração, imagem corporal. As relações pessoais, suporte social e atividade sexual são avaliados através do domínio relações sociais, o domínio meio ambiente questiona os participantes em questões sobre segurança física e proteção, recursos financeiros, poluição, clima, trânsito, oportunidades de lazer, recreação, saúde, transporte.

O questionário de avaliação sociodemográfica e antropométrico foi elaborado pelo autor para obter dados sobre sexo, idade, peso, estatura, escolaridade, estado civil, número de filhos, posto/graduação, tempo de serviço, local de trabalho, tipo de serviço predominantemente desempenhado e carga horária semanal.

Os resultados obtidos foram organizados, analisados e descritos por meio da utilização de ferramentas do Microsoft Excel 2010. A análise dos dados dos questionários de avaliação de qualidade de vida – WHOQOL – Bref e questionário sociodemográficos e antropométricos ocorreram de maneira a considerar os valores absolutos e médios das respostas, assim como cálculo do desvio padrão. Já para o questionário internacional de atividade física – IPAQ versão curta os dados foram analisados e classificados individualmente, conforme tabela do CELAFISCS.

Quanto os aspectos éticos da pesquisa, a mesma foi submetida à aprovação do comitê de ética da Academia Policial Militar do Guatupê e 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**

Como panorama geral do Batalhão de Polícia Ambiental – Força Verde (BPamb –

FV), tem-se os resultados médios dos dados socioantropométricos coletados dos policiais participantes da pesquisa, os quais apresentaram os seguintes valores:

A idade variou entre 22 e 55 anos, com média de 41,75 anos. Os homens representaram 93,3% (127) das respostas e as mulheres apenas 6,7% (9). Quanto ao estado civil observou-se que 84,5% (115) do efetivo respondeu que é casado, 5,2% (7) separado/divorciado e 10,3% (14) solteiro.

Os policiais que não tem filhos somam 21,2% (29) da amostra, com apenas 1 filho 24,2% (33), a maior porcentagem é de policiais que tem 2 filhos, que representou 38,1% (52) da amostra, com 3 filhos somaram-se 13,1% (18) e com 4 ou mais filhos apenas 3,4% (5) da amostra. Com relação à escolaridade tem-se que 73,5% (100) do efetivo possui ensino superior completo e que 26,5% (36) possui o ensino médio completo.

**Tabela 1: Média das variáveis sociodemográficas dos participantes. Paraná, 2018.**

| Variável         | Média      | Desvio padrão |
|------------------|------------|---------------|
| Idade            | 41,75 anos | + ou - 6,72   |
| Peso             | 82,83 kg   | + ou - 11,05  |
| Estatura         | 175,80 cm  | + ou - 6,69   |
| IMC              | 26,68      | + ou - 3,22   |
| Nº de filhos     | 1,56       | + ou - 1,19   |
| Tempo de serviço | 18,87 anos | + ou - 7,75   |

Em relação a variável idade dos policiais do BPAmb – FV observou –se que na faixa 18 a 29 anos encontra-se 7,3% (10) do efetivo, 22,6% (31) respondeu que tem entre 30 a 39 anos, de 40 a 49 anos 59,2% (81) maior percentual da OPM e com 50 ou mais anos de idade apresentou resultado de 10,9% (15).

O Índice de Massa Corporal (IMC) dos policiais participantes da pesquisa obteve média de 26,68. Estratificando os dados observa-se que 27,8% (38) do efetivo tem o IMC na classificação Normal, 57,5% (78) do efetivo avaliado se encontra na faixa da pré-obesidade e 14,7% (20) está na categoria de obesidade grau I.

Os policiais com o serviço predominantemente desempenhado administrativamente representam 33% (45) da amostra coletada, sendo que o restante desempenha serviço predominantemente operacional, 67% (91). Com relação ao tempo de serviço dos policiais constatou-se que 13,9% (19) do efetivo participante tem menos de 10 anos de serviço, com até 20 anos de serviço representaram 33,2% da amostra, policiais com até 35 anos de serviço e maior parte do efetivo, 52,9% (72).

Quanto à carga horária dos policiais do Batalhão de Polícia Ambiental – Força Verde, nota-se que 2,9% (4) dos policiais responderam que trabalham menos de 30 horas

semanais, 17,7% (24) dos policiais afirmaram que trabalham de 30 a 40 horas semanais, os policiais que responderam que trabalham de 40 a 50 horas semanais somaram a maior parcela da amostragem e representam 43,3% (59), de 50 a 60 horas de trabalho semanal 15,5% (21) dos participantes da pesquisa assumiram tal posicionamento e com mais de 60 horas de serviço semanal 20,6% (28) do efetivo respondeu que trabalha nessa carga horária semanal.

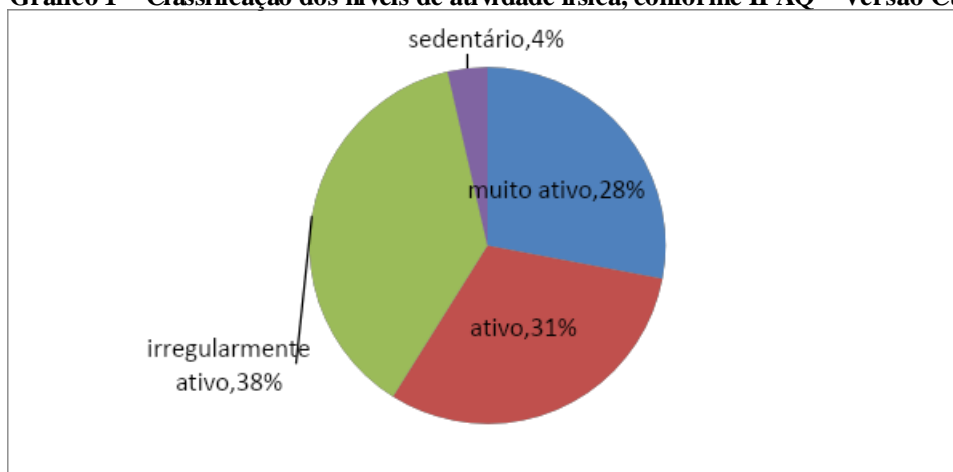
Por meio da utilização do WHOQOL - Bref para avaliação da qualidade de vida dos policiais do Batalhão de Polícia Ambiental – Força Verde, constatou-se que o domínio meio ambiente teve a menor pontuação e o domínio físico a maior, os resultados obtidos são os seguintes:

**Tabela 2: Distribuição das variáveis de domínio do WHOQOL – Bref. Paraná, 2018.**

| Variável                 | Resultado    | Desvio padrão |
|--------------------------|--------------|---------------|
| Geral                    | 73,66 pontos | + ou – 10,79  |
| domínio meio ambiente    | 68,38 pontos | + ou – 10,61  |
| domínio físico           | 75,90 pontos | + ou – 12,89  |
| domínio psicológico      | 75,04 pontos | + ou – 13,06  |
| domínio relações sociais | 75,34 pontos | + ou – 12,47  |

Ainda com esse método de avaliação de qualidade de vida foi mensurada a percepção da qualidade de vida para os policiais do BPAMB – FV, os quais apresentaram média de 77,50 pontos. O questionário WHOQOL – Bref conta também com a indagação de percepção da saúde do entrevistado, na presente pesquisa o resultado foi de 75,73 pontos.

**Gráfico 1 – Classificação dos níveis de atividade física, conforme IPAQ – Versão Curta**



Fonte: o autor (2019).

O questionário internacional de atividade física – IPAQ – versão curta que classifica o nível de atividade física teve como resultados que 28% (38) do efetivo encontra-se na classificação de “Muito Ativo”, na faixa de “Ativo” estão presente 30,9% (42) dos policiais participantes da pesquisa. Os policiais “Irregularmente Ativos” somam 37,5% das respostas, e os policiais que receberam a classificação de “Sedentário” somam 3,6% (5) do efetivo que participou da pesquisa.

Relacionando os dados dos questionários de avaliação da qualidade de vida (WHOQOL – Bref) e o de avaliação sociodemográfica nota-se que, quanto à função predominantemente desempenhada, os resultados de média geral do WHOQOL – Bref não apresentaram diferenças expressivas (administrativo: 74,67; operacional: 73,17). Contudo, no domínio de meio ambiente os policiais que tem função predominantemente administrativa alcançaram maiores níveis, 70,5 pontos, enquanto os que trabalham operacionalmente pontuaram apenas 67,33.

As policiais femininas do Batalhão de Polícia Ambiental – Força Verde obtiveram resultados sensivelmente melhores no questionário de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL – Bref) em comparação com os policiais masculinos. Na média geral as mulheres somaram aproximadamente 3 pontos a mais que os homens (73,50). Os domínios que mais divergiram foram o domínio de meio ambiente e relações sociais.

Em se tratando da escolaridade dos policiais avaliados, foi obtido no WHOQOL – Bref que os agentes que possuem ensino superior completo tem uma pequena inferioridade em todos os domínios e conseqüentemente menor índice na média geral do mesmo teste em detrimento aos policiais que tem apenas o ensino médio completo.

**Tabela 3: Associação dos resultados sobre qualidade de vida com o estado civil dos participantes. Paraná, 2018.**

|                         | casado | Solteiro | separado/divorciado |
|-------------------------|--------|----------|---------------------|
| <b>Geral</b>            | 74,21  | 70,21    | 70,63               |
| <b>meio ambiente</b>    | 68,93  | 66,92    | 60,71               |
| <b>físico</b>           | 76,07  | 73,40    | 77,55               |
| <b>psicológico</b>      | 75,73  | 71,79    | 70                  |
| <b>relações sociais</b> | 76,11  | 68,71    | 74,28               |

O policial que possui estado civil de solteiro/separado/divorciado tem pontuação menor no WHOQOL – Bref se comparado aos policiais casados.

Ao verificar os níveis de qualidade de vida quanto ao número de filhos nota-se que os policiais sem filhos ou com apenas 1 filho possuem indicadores de QV mais elevados que policiais que possuem 2, 3, 4 ou mais filhos. Já quanto à idade, a faixa etária com

maiores níveis de QV são os policiais que tem entre 50 e 59 anos. A carga horária semanal de trabalho foi fragmentada e os resultados não obtiveram diferenças expressivas.

O índice de massa corporal (IMC) não apresentou grandes diferenças de resultados de média geral na avaliação de QV, WHOQOL – Bref, entretanto os policiais que foram classificados na zona de “Obesidade Grau I” obtiveram os menores índices.

Relacionando os resultados dos questionários WHOQOL – Bref e IPAQ – versão curta nota-se que os policiais classificados como “Muito Ativos” obtiveram os melhores índices de qualidade de vida. Os demais resultados obedeceram um escalonamento, culminando com o menor índice nos policiais que foram classificados como “sedentários”.

**Tabela 4: Associação dos resultados sobre qualidade de vida com a prática de exercício físico. Paraná, 2018.**

|                         | Muito Ativo | Ativo | Irregularmente Ativo | Sedentário |
|-------------------------|-------------|-------|----------------------|------------|
| <b>Geral</b>            | 77,53       | 76,04 | 70,05                | 61,20      |
| <b>meio ambiente</b>    | 71,38       | 70,11 | 65,78                | 57,5       |
| <b>físico</b>           | 81,05       | 78,57 | 71,42                | 60         |
| <b>psicológico</b>      | 79,29       | 78,01 | 70,98                | 59,33      |
| <b>relações sociais</b> | 78,42       | 77,46 | 72,02                | 68         |

## 4 DISCUSSÃO

Os resultados gerais do WHOQOL – Bref demonstraram que a população analisada obteve pontuação de 73,68 pontos, ou seja, apresentou uma qualidade de vida “Nem Ruim, Nem Boa”, conforme classificação da OMS. Sendo assim, apresentou níveis de QV mais elevados dos que encontrados em uma pesquisa que analisou os índices de QV da população civil na cidade de Curitiba – PR, a qual atingiu apenas 72,4 pontos na média geral de QV. (FERENTZ, 2017).

Os resultados também foram melhores do que os encontrados em policiais militares da região de Araçatuba/SP (OLIVEIRA; QUEMELO, 2014), entretanto para esse estudo foi utilizado outro métodos de avaliação da QV. Em um estudo realizado em 2012 na Polícia Militar de Santa Catarina por SILVA et al (2012), o qual utilizou o WHOQOL – Bref, nota-se que a média geral de QV foi de apenas 61,4 pontos, ou seja muito mais baixa se comparado com os policiais do BPAmb – FV.

Em contrapartida, em uma pesquisa realizada com militares espanhóis (FÚNEZ; GARCÍA, 2017) os resultados obtidos no país ibérico foram mais elevados quando comparado com os policiais do BPAmb – FV. De acordo com estudo feito em 2018 pela



Organização das Nações Unidas (UNDP, 2018) a Espanha apresenta Índice de Desenvolvimento Humano 0,891, quanto o Brasil 0,759 e quando comparado ao IDH paranaense à diferença é ainda maior 0,749 (PNUD, 2013). Isso demonstra a influência de fatores Ambientais, como segurança, poluição, moradia, trânsito, transporte, disponibilidade de saúde pública, afetam os níveis de qualidade de vida (FLECK, 2000).

Sendo assim observou-se que o domínio com menor pontuação foi o meio ambiente com 68,28 pontos, o qual abordou questões sobre segurança diária, moradia, saúde, acesso à informação, poluição e transporte, demonstrando assim a vulnerabilidade e ineficiência das políticas públicas adotadas. Já os outros três domínios apresentaram resultados muito próximo uns dos outros, entretanto o domínio de maior pontuação foi o físico.

O domínio físico avalia questões relacionadas à dor, desconforto, sono, energia, fadiga, atividades cotidianas, mobilidade (FLECK, 2000). Desta forma constatou-se que os policiais avaliados na presente pesquisa tem uma melhor percepção quanto aos seus corpos, segundo Klein, et al (2018) pode ocorrer beneficiamento no índice de QV quando se utiliza abordagens que trabalhem melhora condicionamento físico. Em estudo realizado por Cieslak, et al (2012) em Curitiba – PR com universitários de instituições públicas observa-se que o domínio de maior pontuação também foi o físico, corroborando com os dados coletados.

Um estilo de vida saudável com atividade física regular e boa alimentação beneficiam a vida do indivíduo (CIESLAK, 2012). A atividade física e os exercícios físicos podem auxiliar na diminuição das dores crônicas, desta forma é uma ferramenta para promoção da qualidade de vida (KLEIN, 2018). O nível de atividade física e o índice de qualidade de vida apresentaram significativa relação da mesma forma que em estudos realizados por Klein (2018) em comunidades terapêuticas de Porto Alegre, e pesquisa realizada por Cieslak (2012) em universitários curitibanos. Por conseguinte nota-se que os avaliados que praticavam atividades físicas e exercícios regulares possuíam melhores índices de qualidade de vida, assim como no estudo em questão.

A relação entre atividade física e o domínio físico se dá devido a melhoras na saúde, para o domínio psicológico os indivíduos ativos tem melhoras de humor e para o domínio relações sociais temos a coletividade envolvida, causando uma integração entre os praticantes de atividades físicas (CIESLAK, 2012). Portanto a pesquisa realizada com os policiais do BPAMB – FV confirmam que atividades físicas regulares aumentam os níveis de QV.

## 5 CONCLUSÃO

Com o objetivo de mensurar o nível de qualidade de vida dos policiais do Batalhão de Polícia Ambiental – Força Verde e analisa-lo sob a ótica da atividade física salienta-se que o estudo elaborado foi limitado devido alguns fatores, tais como:

1. População vulnerável, a qual não era identificada e sendo assim as respostas eram susceptíveis a informações que não condizem com a realidade do policial ambiental;
2. Amostra de apenas aproximadamente 27,5% (137 policiais ambientais) do total de policiais ambientais da PMPR, pois a participação foi voluntária;
3. Área de atuação do BPAMB – FV, o qual possui policiais em diversas cidades do Paraná, impossibilitando a coleta dos dados de forma presencial, sendo que a coleta só foi possível através da ferramenta Google Formulários.

Os dados coletados demonstram que o domínio meio ambiente teve o menor escore dentre os 4 domínios avaliados pelo WHOQOL – Bref, isso atesta que existe a necessidade de maiores investimentos relacionados a políticas públicas de melhorias em moradia, segurança, lazer voltadas ao policial militar. Na análise quanto à atividade e o exercício físico observou-se que ambos são fatores que afetam positivamente os níveis de qualidade de vida. Através do IPAQ – versão curta os policiais classificados como Muito Ativo e Ativo, obtiveram índices maiores de QV quando comparados aos policiais Irregularmente Ativos e Sedentários.

Novas políticas públicas que beneficiem os policiais militares, poderiam elevar os índices do domínio meio ambiente, bem como é possível concluir que a pontuação elevada do domínio físico é resultado de um superdimensionamento de sua percepção para com ele. Salienta-se ainda que a atividade física demonstrou-se como um fator relevante para melhora da qualidade de vida do policial militar. Sugere-se novas pesquisas com enfoque na qualidade de vida e na relação com a atividade física de policiais militares, de forma que aborda outras questões que não abordadas no presente estudo.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Senado Federal: Centro Gráfico, p. 292, 1988.
- CARLUCCI, E. M. S., et al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Com. Ciência Saúde**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 375-384, 2013.
- CIESLAK, F., et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista de Educação Física / UEM**, Maringá, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2012.
- FERENTZ, L. M. S. Análise da qualidade de vida pelo método WHOQOL-Bref: estudo de caso na cidade de Curitiba, Paraná. **Estudo e Debate**, Lajeado, v. 24, n. 3, p. 116-134, 2017.
- FLECK, M. P. A. O Instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL – 100): características e perspectivas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000.
- FÚNEZ, Ñ. M.; GARCÍA, M. M. Calidad de vida relacionada con la salud en militares españoles. **Sanidad Militar**, Madrid – Espanha, v. 73, n. 4, p. 211-215, 2017.
- GOMES, J. R. A. A.; HAMANN, E. M.; GUTIERREZ, M. M. U. Aplicação do WHOQOL-BREF em segmento da comunidade como subsídio para ações de promoção da saúde. **Rev Bras Epidemiol**, Brasília, v. 1, n. 1, p.495-516, 2014.
- HALLAL, P. C. et al. Lições Aprendidas Depois de 10 Anos de Uso do IPAQ no Brasil e Colômbia. **Journal Of Physical Activity And Health**, Birmingham, v. 7, n. 2, p.259-264, 2010.
- KLEIN, S. K., et al. qualidade de vida e níveis de atividade física de moradores de residências terapêuticas do sul do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 5, p. 1521-1530, 2018.
- LUDWIG, A. C. W. **Fundamentos e Prática de Metodologia Científica**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.
- MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 5-12, 2001.
- MINAYO, M. C. S., et al. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.
- OLIVEIRA, L. C. N.; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. Qualidade de vida de policiais militares. **Arquivos de Ciências da Saúde**, São José do Rio Preto, v. 21, n. 3, p. 72-77, 2014.

OMS. **The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization.** Social science and medicine, v. 41, n. 10, p. 403-409, 1995.

PARANÁ, **Decreto nº 5.075, de 28 Dez 98**, Regulamento de Ética Profissional dos Militares Estaduais, integrantes da Polícia Militar e Corpo de Bombeiros do Paraná. Governador do Estado, 1998.

PINTO, J. N., et al. Avaliação do Sono em um Grupo de Policiais Militares de Elite. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 31, nº 2, p. 153-161, 2018.

PNUD, **Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil 2013.** *Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento*, p. 26, 2013.

PMPR. **Batalhão de Polícia Ambiental: Histórico.** São José dos Pinhais, 2018. Disponível em: <[www.pmpr.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=37](http://www.pmpr.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=37)>. Acesso em: 19 dez. 2018.

SILVA, M. A.; BUENO, H. P. V. O suicídio entre policiais militares na Polícia Militar do Paraná: esforços para prevenção. **Revista de Ciências Policiais da APMG**, São José dos Pinhais, v. 1, n. 1, p. 5-23, 2017.

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

TOZONI-REIS, M. F. C. **Metodologia da Pesquisa.** 2 ed. Curitiba: IESDE, 2010.

UNDP, **Human Development Indices and Indicators: 2018 Statistical Update.** United Nations Development Programme, p. 123, 2018.