



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

**Curso de Graduação em Educação Física – Modalidade Bacharelado
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional**

MATHEUS FELIPE DE AGUILAR SANTOS

**Condicionamento físico e a prática de exercício pela Guarda Civil
de Contagem/MG**

BELO HORIZONTE

2021

MATHEUS FELIPE DE AGUILAR SANTOS

**Condicionamento físico e a prática de exercício pela Guarda Civil de
Contagem/MG**

Monografia apresentada ao curso de Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, como requisito parcial para obtenção do título de Bachareal em Educação Física.

Orientador: Prof. Luciano Pereira da Silva

BELO HORIZONTE

2021



Monografia intitulada “*Condicionamento físico e a prática de exercício pela Guarda Civil de Contagem/Minas Gerais*” de autoria de Matheus Felipe de Aguilar Santos, aprovado pela banca examinadora constituída pelos seguintes membros:

Marcos Daniel Motta Drummond

Professor da disciplina TCC II

Profº Luciano Pereira da Silva

Orientador do Trabalho de Conclusão de Curso

Belo Horizonte, 01 de março de 2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, que nos momentos que senti só, me mostrou que estava presente, me acolhendo, que fortaleceu minha fé nos momentos de angústia, que me mostrou seu infinito amor por mim quando eu mais precisei que me mostrou que nele posso todas as coisas, pois é ele quem me fortalece. A ti Senhor Jesus Cristo, somente a ti dedico tudo que tenho inclusive este trabalho, a minha profissão, tudo que tenho pertence a ti.

A minha família, alicerce formador daquilo que hoje sou a minha mãe Marisa de Aguilar, a meu pai Gilson Pereira dos Santos, a minha irmã Mariana de Aguilar Santos e minha esposa Josiane Cristina dos Santos Ferreira Aguilar pelo incentivo e pelas orações.

A todos os professores que tive durante esses anos na UFMG por dividirem e transmitirem seus conhecimentos e experiências. Por dedicarem grande parte de seu tempo e vidas para formar profissionais competentes, além de pessoas de caráter, críticas e independentes. Em especial ao meu orientador, Prof. Luciano Pereira da Silva, por acreditar em meu trabalho e capacidade, ajudando a tornar este momento real.

Aos professores Gustavo Andrade e Vinicius Diniz e Souza, por dividirem e transmitirem seus conhecimentos e experiências na área de atividades aquáticas, área onde realizei a maior parte do meu estágio e que pretendo trabalhar, foi uma experiência inédita na minha vida e que gostei muito.

A todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização desse trabalho, meu sincero agradecimento.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
1.1 JUSTIFICATIVA.....	9
2. OBJETIVO.....	9
2.1. OBJETIVO GERAL.....	9
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
3.1 GUARDA CIVIL DE CONTAGEM -MG.....	10
3.2 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO.....	11
3.2.1 CONCEITOS.....	11
3.3 BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	12
3.4 ATIVIDADE FÍSICA E A SEGURANÇA PÚBLICA MUNICIPAL.....	13
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	14
5. RESULTADOS.....	16
6. DISCUSSÃO.....	18
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
8. BIBLIOGRAFIA.....	23
ANEXO 1.....	27
ANEXO 2.....	28
ANEXO 3.....	29

Resumo

Atualmente, é possível afirmar que a busca pela prática de atividade física é comum entre as pessoas. O que leva uma pessoa a praticar Atividade Física (AF) está relacionado com vários motivos, um deles é o físico onde as pessoas estão em busca de uma imagem, de um corpo “sarado” ou até mesmo por questão de ter um corpo aparentemente saudável, com melhores condições físicas e melhores condições de saúde, além de ter uma boa qualidade de vida no intuito de reduzir riscos de saúde causados pelo excesso de peso.

Para ser aprovado em concurso de segurança pública, seja ele Civil, Militar, bombeiro, Guarda, exército, marinha e aeronáutica, um dos requisitos e como prova classificatória, é ter uma boa aptidão física. O que naturalmente requer que os candidatos, pratiquem de forma contínua atividade física, pois em seu desempenho cotidiano ao cumprimento do dever, será fundamental. Para o presente trabalho, foi escolhido a Guarda Civil da cidade de Contagem, no intuito de verificar o nível de condicionamento físico e a prática de exercício físico pela Guarda Civil e abordar as barreiras mais relevantes na não prática. A pesquisa contou com a participação de 77 servidores públicos com idades entre 18 e 59 anos sendo que 66 são do sexo masculino e 11 do sexo feminino. Foi respondido o Questionário Internacional de Atividade Física Curto Adaptado (IPAQ Curto-Adaptado) onde os dados obtidos realizou-se a análise de frequência e porcentagem. Ao final da pesquisa, foi encontrado os seguintes dados em relação ao nível de atividade física (NAF): 70,8% muito ativo/ativos, 24,7% insuficientemente ativos e 5,2% foram considerados sedentários. Em relação às barreiras e/ou fatores associados à prática de AF notou-se que 83,1% disseram ter um ou mais fatores relacionado à prática de AF. Dentre as barreiras mais citadas estão: “jornada de trabalho extensa”, “tarefas domésticas” e “compromissos familiares”. É importante comentar que, por mais que a maior parte dos pesquisadores estejam com sobrepeso, há uma atenção com a prática regular de atividade física uma vez que esses estão ativos. Contudo, é perceptível também que grande parte dos entrevistados informou ter “barreira” para a prática regular de AF. Com isso, é necessária maior atenção às possíveis intervenções e/ou criação de políticas públicas para sanar ou, pelo menos, reduzir os fatores que dificultam a prática de AF dos servidores públicos da Guarda Civil.

Palavras-chave: Guarda Civil. Prática de Atividade Física. Barreiras para a prática. IPAQ.

Abstract

Currently, it is possible to state that the pursuit of physical activity is common among people. What leads a person to practice Physical Activity (PA) is related to several reasons, one of them is the physical where people are in search of an image, of a “healed” body or even because of an apparently healthy body, with better physical conditions and better health conditions, in addition to having a good quality of life in order to reduce health risks caused by being overweight.

To be approved in a public safety contest, be it Civil, Military, Fire, Guard, Army, Navy and Aeronautics, one of the requirements and as a classificatory test, is to have a good physical fitness. What naturally requires candidates to continuously practice physical activity, because in their daily performance to fulfill their duty, it will be fundamental. For the present work, the Civil Guard of the city of Contagem was chosen in order to verify the level of physical conditioning and the practice of physical exercise by the Civil Guard and address the most relevant barriers in non-practice. The survey was attended by 77 civil servants aged between 18 and 59 years, 66 of whom are male and 11 are female. The International Short Adapted Physical Activity Questionnaire (Short Adapted IPAQ) was answered, where the data obtained was carried out by analyzing frequency and percentage. : 70.8% very active / active, 24.7% insufficiently active and 5.2% were considered sedentary. Regarding the barriers and / or factors associated with the practice of PA, it was noted that 83.1% said they had one or many factors related to the practice of PA. Among the most cited barriers are: “long working hours”, “domestic chores” and “family commitments”. It is important to comment that, despite the fact that most researchers are overweight, there is a need for regular practice of physical activity since they are active. However, it is also noticeable that a large part of the interviewees reported having a “barrier” to regular PA practice. Thus, it is necessary to pay more attention to possible interventions and / or the creation of public policies to remedy or, at least, reduce the factors that hinder the practice of PA of civil servants in the civil service.

Key-words: Civil Guard, practice of physical activity, Barriers to practice, IPAQ.

1. Introdução

A prática de atividade física (AF) vem sendo cada vez mais discutida e estudada, por estar intimamente relacionada à qualidade de vida, à manutenção dos níveis funcionais, além de minimizar os riscos de doenças (ABREU *et al.*, 2018). Segundo a Organização Mundial de Saúde (2011) é recomendado, no mínimo, 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana (cerca de 20 minutos por dia), ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana (cerca de 10 minutos por dia). A combinação de ambas as intensidades também é válida. Para benefícios adicionais de saúde, recomenda-se dobrar a quantidade de tempo demandado para a atividade física de acordo com suas respectivas intensidades. Além disso, atividades de fortalecimento muscular envolvendo grandes grupos musculares devem ser realizadas por dois dias ou mais durante a semana. Entretanto, com os crescentes avanços tecnológicos são visíveis as mudanças nos hábitos diários da sociedade. A vida corrida e extremamente atarefada está cada vez mais presente no nosso cotidiano, em consequência recorrem-se cada vez mais às facilidades para obtenção de alimentos, vestimenta e, principalmente relacionados à locomoção, que tendem a levar a más escolhas nutricionais e doenças hipocinéticas (FAVACHO; ROSA, 2012).

Conseqüentemente, os hábitos da vida moderna têm impactado negativamente na população em geral, pois o número de pessoas com níveis insuficientes de atividade física tem aumentado por todo o mundo. Segundo Jesus e Jesus (2012), os policiais representam uma classe de trabalhadores diferenciados, por isso é necessário bons níveis de aptidão física para o desempenho profissional no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo. Esses agentes de segurança pública precisam estar sempre em condições de atuar nas mais diversas situações que exigem um pleno condicionamento físico, que vão desde um policiamento a pé, até transposições de muros, perseguição, embates corporais, etc. (BONFIM; BATISTA, 2018).

Segundo Bonfim e Batista (2018), a rotina das atividades policiais geralmente inclui longos períodos, nos quais os servidores podem ficar sentados ou em pé, ou seja, em ambas as situações há pouca movimentação, condições que contribuem para um estilo de vida sedentário. Isto ocorreu, principalmente, pois antes as ocorrências e patrulhamentos eram feitas a pé, mas com a atualização e investimento na segurança

pública, as aquisições de carros e motos, facilitaram a melhoria do atendimento à população, mas, em contrapartida ocasionou em redução dos níveis de atividade física (SILVA; BATISTA, 2018; SILVA, 2015). Ademais, devido à falta de tempo e condições por atribuições profissionais, a alimentação dos mesmos também fica comprometida, recorrendo, muitas vezes aos *fast-foods* durante o serviço (BONFIM; BATISTA, 2018).

1.1 Justificativa

Sabe-se que a atividade física é importante para todos os indivíduos, mas pouco se discute sobre a importância da atividade física para manutenção da saúde e qualidade de vida para os servidores da segurança pública, como os Guardas Civis (GC), que zelam pelo bem e segurança da população e devem estar condicionados para executar, da melhor maneira possível, suas funções profissionais. Portanto, faz-se necessário estudo que avaliem o nível de atividade física e atividades realizadas em momentos de tempo livre, assim como as principais barreiras socioeconômicas e ocupacionais que os levam a níveis insuficientes de atividade física.

2 Objetivos

2.1 Objetivo Geral

- Avaliar a prática de atividade física e as barreiras para sua prática, por integrantes da Guarda Civil de Contagem/MG.

2.2 Objetivos Específicos

- Discutir a importância da prática de exercícios físicos regulares pelos guardas civis;
- Investigar o nível de atividade física dos guardas civis de Contagem/MG.
- Identificar as barreiras para a prática de atividades físicas pelos servidores da Guarda Civil de Contagem/MG.
- Gerar dados e subsídios que poderão resultar em estímulos para promoção da AF para a Guarda Civil de Contagem/MG.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Guarda Civil de Contagem - MG

A Guarda Civil de Contagem (GCC) foi criada em 2005, pela prefeita da época Marília Campos com base na Lei Complementar nº 009 de dezembro, onde a mesma foi alterada em 2006 pela Lei complementar de nº 23. No ano de 2016 pela Lei Complementar nº 215 foi criado o estatuto da corporação onde alterou a nomenclatura onde era Guarda Municipal de Contagem e passou a ser Guarda Civil de Contagem. No período de 2005 a 2015, houve três concursos públicos no intuito de selecionar os servidores para integrar o quadro da corporação. No ano de 2005, a atuação dos guardas foi apenas como contrato de trabalho após o concurso veio os efetivos. Somente em 2016 houve o primeiro porte de arma de fogo para a corporação, atualmente todos os guardas possuem o porte de arma de fogo, tendo garantia o direito a defesa (LEITE, 2020).

Atualmente, a corporação dispõe de um efetivo de 415 guardas atuando diretamente em: patrulhamento escolar, de forma motorizada e a pé nas áreas comerciais e comunidades, na proteção dos bens, serviços e instalações do município, no policiamento especializado com emprego dos grupamentos de cães, meio ambiente, missões especiais e serviço de inteligência, além disso, temos a Banda de Música, onde contamos com 18 integrantes que faz apresentações em diversos eventos da cidade e região, eventos culturais, municipais dentre outros.

3.2 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

3.2.1 Conceitos

“Atividade Física” (AF) e “exercício físico” são frequentemente utilizados como sinônimos tanto no campo científico e, principalmente, no linguajar cotidiano. Entretanto são termos que descrevem conceitos diferentes conforme figura 1 abaixo (PNUD, 2017).



Figura 1. Definição de Atividade Física Fonte: PNUD, 2017

De forma geral, AF é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração de músculos esqueléticos que resulta em aumento substancial da necessidade calórica sobre o gasto energético em repouso (CASPERSEN, 1985; ACSM, 2018). Também, pode ser considerada a habilidade do organismo de efetuar tarefas diárias, através de todas as formas de movimentação, com vigor e vivacidade, sem desgaste excessivo e com energia reserva para enfrentar emergências imprevistas (CASTRO; PEREIRA, 2008; FAVACHO; ROSA, 2012; SILVA; BATISTA, 2018), assim sendo, está presente em praticamente todos os momentos de nossa vida diária, no trabalho, no lazer, nos afazeres domésticos, nos deslocamentos a pé, etc., com diferentes níveis de gasto energético (PNUD, 2017). Esta, não estará necessariamente aprimorando

o condicionamento físico, porém, segundo as instituições *American College of Sports Medicine* (ACSM) e a *American Heart Association* (AHA), serve para evitar o desenvolvimento de doenças hipocinéticas, assim como na promoção da saúde e mudanças comportamentais dos indivíduos, como comportamento sedentário, maus hábitos alimentares, etc. (FAVACHO; ROSA, 2012) (ver figura 1).

Já o exercício físico (EF) é um tipo de AF que consiste em movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo praticado para melhorar e/ou manter um ou mais componentes de aptidão física (CASPERSEN, 1985; ACSM, 2018). Logo, apesar de serem, muitas vezes, entendidos como sinônimos, não são. Outras formas comuns de classificar o exercício físico é perceber a quantidade de músculos envolvidos durante a prática, frequência definida, tempo de duração determinados e esforço constante e, conseqüentemente, a mobilização energética – aumentando a temperatura corpórea (CASTRO; PEREIRA, 2008; FAVACHO; ROSA, 2012).

A comunidade científica atualmente critica esta compreensão estreita dos conceitos de AF e EF do ponto de vista exclusivo como gasto energético, o qual exclui a reflexão do plano social, cultural e político. Desse modo, vive-se hoje uma transição da AF considerada simplesmente como “gasto energético expandido” para um novo modelo multidimensional, considerada um comportamento que envolve o corpo humano em movimento que interage consigo, com os outros e com o meio, em um determinado contexto sociocultural (PNUD, 2017).

3.3 ATIVIDADE FÍSICA E A SEGURANÇA PÚBLICA MUNICIPAL

A atividade física é imprescindível às instituições militares, conseqüentemente às instituições de segurança pública, que seguem de certa forma um padrão “militarizado” (disciplina e hierarquia). Por isso, não é de se estranhar que a sociedade veja o Guarda Civil como um sujeito bem condicionado e bem apresentado devido as atividades físicas que executa (ARAÚJO, 2008).

A Guarda Civil, por ter seus primeiros integrantes formados nas bases do Exército Brasileiro e Aeronáutica, tem grande semelhança em sua organização, fazendo com que a Guarda Civil seguisse as formas utilizadas pelo Exército e pela Aeronáutica para aplicação de suas atividades físicas (ARAÚJO, 2008). Houve uma transformação, pois, enquanto antigamente o serviço de segurança pública era feito tal qual o das ações das forças militares terrestres, ou seja, a pé, acarretando com isto certo condicionamento

físico ao homem. Já nos dias atuais o rádio-patrolhamento (motorizado) é o mais usual e cada vez mais a atividade braçal na sociedade é substituída pela maquinaria e eletroeletrônicos – rádios, computadores, telefones, etc.

Esta situação fez com que o agente da segurança pública tivesse uma queda em suas atividades “braçais”, inclusive, não fazendo mais caminhadas após o advento dos meios de transporte, incluindo-se nesta sociedade os Guardas Civis que dela fazem parte. Entretanto, ainda continua a ser esperado deste, por parte da população, um bom condicionamento físico, e isto não é mais uma realidade em razão da tecnologia e também em razão da própria escala de serviço que não proporciona a execução de uma AF dentro do turno de seu serviço ou durante o expediente, como os militares aquartelados (ARAÚJO, 2008).

3.4 BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Segundo Sallis e Owen (1999), citado por Almeida (2008), “barreiras” são razões e/ou motivos apresentados pelo indivíduo os quais representam um fator negativo em seu processo de tomada de decisão para iniciar e/ou dar continuidade à prática de AF regular. Sallis e Owen (1999), citado por Santos *et al.* (2010), classificam esses determinantes em seis dimensões (demográficos e biológicos; psicológicos, cognitivos e emocionais; culturais e sociais; ambientais; características da AF e atributos comportamentais), o que evidencia a complexidade e variedade dos aspectos que podem influenciar essa prática. Além da classificação feita Sallis e Owen (1999), encontram-se outras classificações feitas por outros autores, mostrando que não há um consenso quanto à classificação da mesma.

Dentre os motivos expostos como “barreiras” estão fatores socioculturais e demográficos, pois os mesmos influenciam diretamente no comportamento da população, conseqüentemente interfere na adesão e/ou permanência em uma AF (ALMEIDA, 2008). A imagem abaixo representa as “barreiras” de uma forma geral que impedem a prática de atividade física (Figura 2).

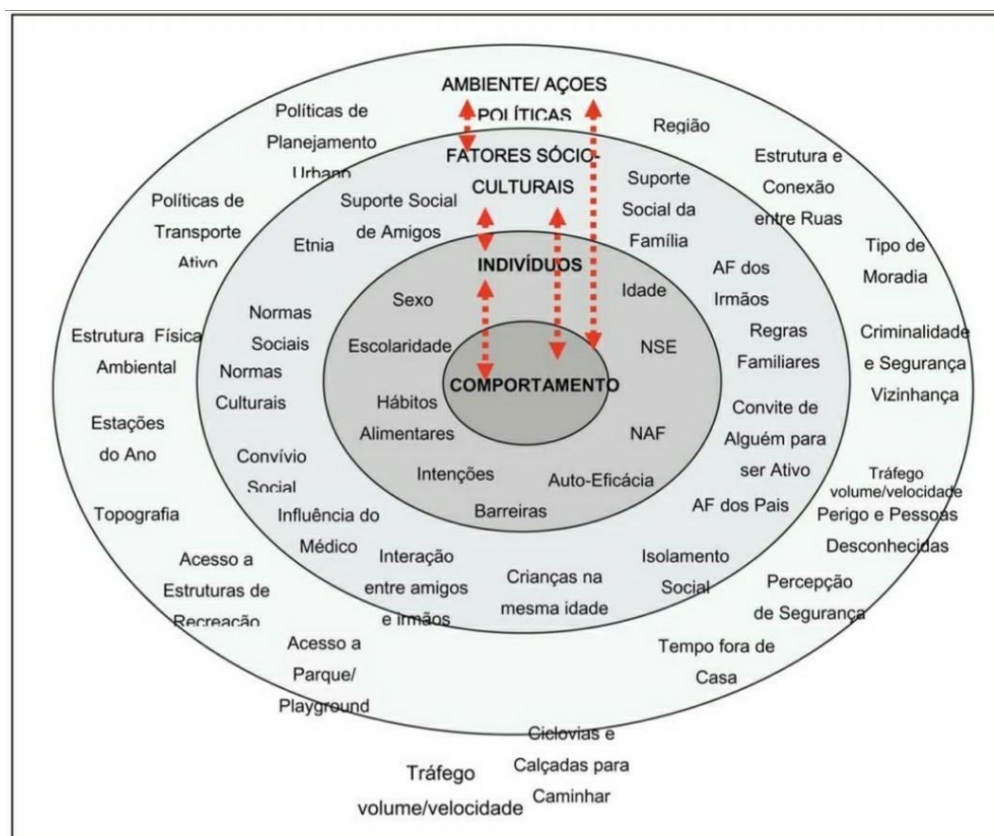


Figura 2. Barreira que impedem a prática de atividade física. Fonte: Álvares *et al.*, 2010.

Vale ressaltar que os termos “barreira” e “fatores” apesar de serem usualmente considerados unívocos, não são logo não devem ser utilizados como sinônimos. Entretanto, na própria literatura é difícil de encontrar conceitos sobre estes termos para esclarecer suas diferenças, impossibilitando a utilização de forma assertiva. Acredita-se que as “barreiras” são domínios específicos relacionados aos “fatores”, sendo este um domínio mais amplo e inespecífico.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e transversal, de caráter quantitativo para avaliar o nível de condicionamento físico e barreiras para a prática de atividade física aplicada aos servidores públicos da Guarda Civil de Contagem/MG. Participaram da pesquisa 77 servidores públicos da Guarda Civil de Contagem/MG, entre 18 e 59 anos, do sexo masculino (85,7%) e feminino (14,3%). Para realização da pesquisa inicialmente foi requisitada a autorização com o Comando

da Guarda Civil de Contagem/MG (Anexo 1). Mediante autorização da pesquisa, os servidores receberam instruções de como proceder a pesquisa e qual o objetivo da mesma para que, em caso de consentimento, assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 2). Após concordarem com os termos da pesquisa, foi aplicado, face a face, o Questionário Internacional de Atividade Física Curto (IPAQ Curto – Anexo 3) – Adaptado, validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2001).

Inicialmente os dados foram distribuídos no programa Excel. Em seguida foram realizadas análises de frequência e porcentagem para cada variável independente (idade, escolaridade, auto avaliação de condição de saúde, IMC, nível de atividade física, existência de barreiras para a prática de AF) considerando a variável dependente (sexo). Para facilitar às análises estatísticas as barreiras (19 no total) foram separadas em quatro grupos (Climático e Ambiental; Trabalho e Socioeconômicos; Orientação Profissional; Emocionais e Motivacionais), os quais se relacionavam. Cada grupo ficou organizado da seguinte forma: Climático e Ambiental – clima inadequado, falta de espaço para prática, falta de equipamento disponível, ambiente inseguro (criminalidade); Trabalho e Socioeconômicos – falta de recursos financeiros, jornada de trabalho extra, compromissos familiares, tarefas domésticas (própria casa); Orientação Profissional – faltam de orientação sobre atividade física, falta de habilidades físicas, dores leves ou mal-estar, limitações físicas; Emocionais e Motivacionais – mau humor falta de energia (cansaço físico), preocupação com a aparência, falta de companhia, falta de incentivo da família/amigos (as), falta de interesse em praticar AF, medo de lesionar-se.

5. RESULTADOS

Os resultados obtidos através dos questionários foram analisados e dispostos em tabelas e gráficos, como se pode observar a seguir, para facilitar a visualização.

Tabela 1. Resultados referentes às respostas obtidas através do IPAQ – Adaptado

		Por Sexo				Do Total			
		Feminino (11)		Masculino (66)		7 7			
		N	%	N	%				
Idade	18 a 29 anos	3	27,3	19	28,8	N = 22; 28,6%			
	30 a 45 anos	7	63,6	43	65,2	N = 50; 64,9%			
	46 a 59 anos	1	9,1	4	4,5	N = 5; 6,5%			
Escolaridade	Ensino Médio	5	45,5	11	16,7	N = 16; 20,8%			
	Ensino Superior Incompleto	4	36,4	25	37,9	N = 29; 37,7%			
	Graduação	2	18,2	24	36,4	N = 26; 33,8%			
	Pós Graduação	0	0	6	9,1	N = 6; 7,8%			
Auto avaliação da condição de saúde	Muito Boa / Boa	9	81,8	55	83,3	N = 64; 83,1%			
	Regular	2	18,2	10	15,2	N = 12; 15,6%			
	Ruim / Muito Ruim	0	0	1	1,5	N = 1; 1,3%			
IMC	Abaixo do peso	2	18,2	0	0	N = 2; 2,6%			
	Normal	7	63,2	24	34,8	N = 31; 40,2%			
	Sobrepeso	2	18,2	35	53	N = 37. 48,1%			
	Obeso	0	0	7	10,6	N = 7; 9,1%			
Nível de atividade física	Muito Ativo	2	18,2	19	28,8	N = 21; 27,3%			
	Ativo	4	36,4	29	43,9	N = 33; 42,9%			
	Irregularmente ativo	4	36,4	15	22,7	N = 19; 24,7%			
	Sedentário	1	9,1	3	4,5	N = 4; 5,2%			
Existência de barreiras para a prática de AF		Feminino		Masculino		Sim		Não	
		Sim		Sim		N	%	N	%
		N	%	N	%				
		10	90,9	54	81,8	64	83,1	13	16,9

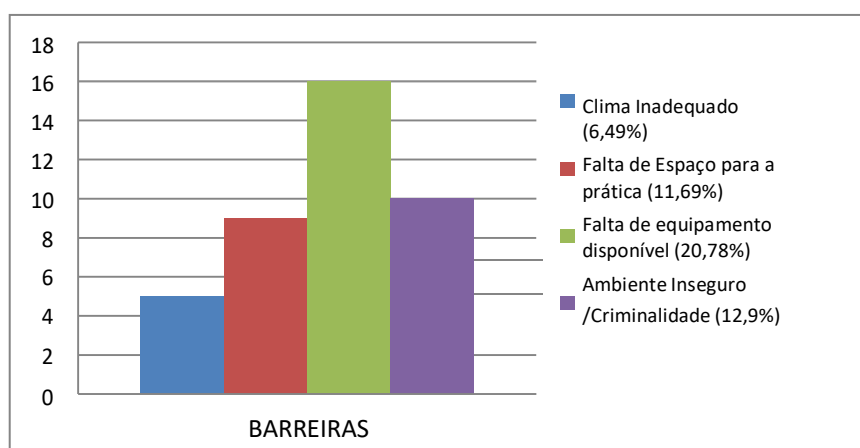
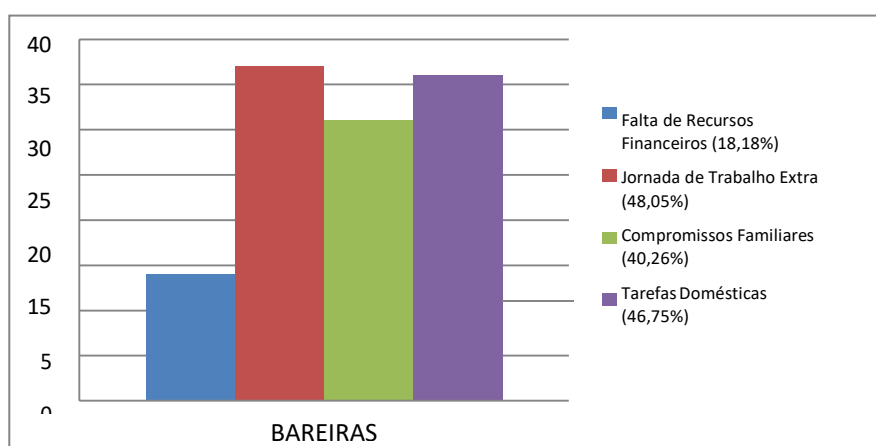
Na tabela 1 apresenta-se os dados referentes ao sexo, idade, escolaridade, auto avaliação da condição de saúde, IMC, nível de atividade física e existência de barreiras para a prática de AF.

Tabela 2. Número de dependentes por servidor

Dependentes	Feminino		Masculino	
	N	%	N	%
0	6	54,5	29	43,9
1	3	27,3	12	18,2
2	2	18,2	17	25,8
3	0	0	6	9,1
4	0	0	2	3

Na tabela 2 consta-se o número de dependentes por servidor da Guarda Civil de Contagem/MG.

Nos gráficos a seguir podem-se observar os fatores identificados para não prática de AF separados em seus respectivos grupos já descritos anteriormente, assim como o número de servidores que os mencionaram como barreiras. Vale salientar que os servidores puderam citar nenhum, um ou mais fatores associados como empecilhos a prática de AF no IPAQ.

**Gráfico 1-** Identificados relativos ao Clima e/ou Ambiente**Gráfico 2 -** Identificados relativos ao Trabalho e/ou Socioeconômicos

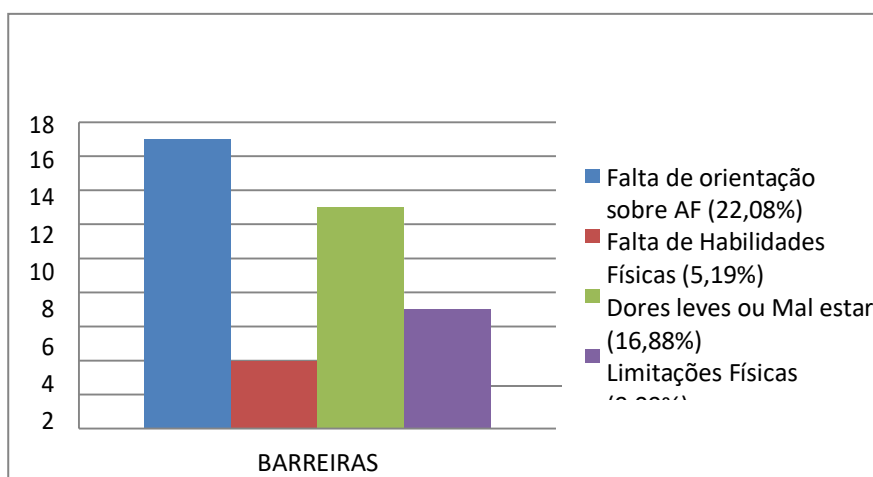


Gráfico 3 – Fatores Identificados relativos à Orientação Profissional

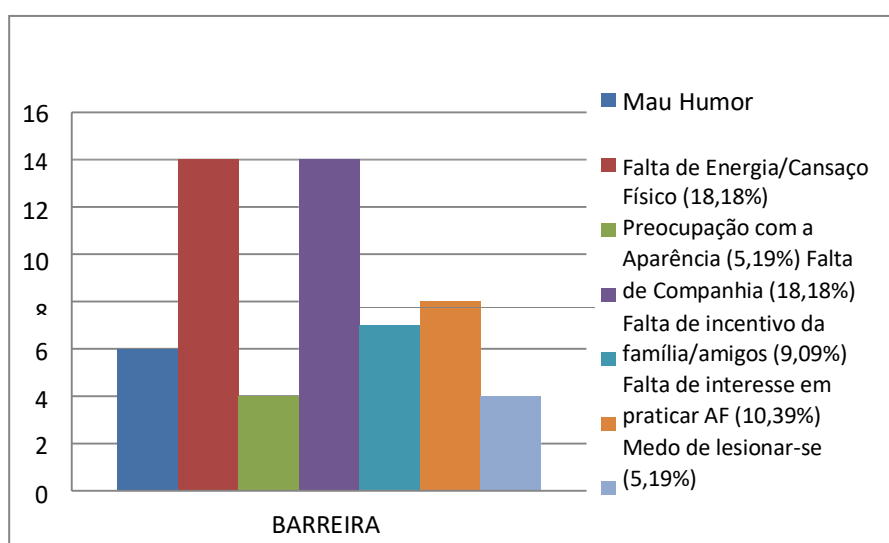


Gráfico 4 – Fatores Identificados relativos às Emoções e/ou Motivações

6. DISCUSSÃO

Na pesquisa realizada observou-se que há uma predominância do sexo masculino na Guarda Civil de Contagem/MG, sendo 85,7% homens e, somente, 14,3% mulheres. No estado de Minas Gerais, este fator pode ser explicado pelo fato dos concursos na área de segurança pública ofertarem 10% das vagas para o sexo feminino. Em outros estudos como Jesus e Jesus (2012), realizado em Feira de Santana/BA, 79,7% dos pesquisados eram homens e 20,3% mulheres. Já em Costa e Froeseler (2018), dos 54 guardas civis de Sete Lagoas/MG, 66,7% são homens e 33,3% mulheres. No estado de Mato Grosso, o estudo realizado por Azevedo *et al.* (2016), foram 77% homens e 33% mulheres. Pode-se observar que há diferenças nos estudos quanto ao sexo, porém, supõe-se que pode haver: diferença entre as instituições, os anos em que os

estudos foram realizados, a constituição da amostra para pesquisa, entre outros fatores que podem contribuir para as diferenças estatísticas apresentadas. Em todos os estudos observa-se a predominância do sexo masculino, que pode ser explicada devido ao fato que no Brasil a obrigatoriedade de se alistar no Exército é exclusiva para os homens. Ou seja, a atividade militar e suas ramificações advém de uma origem predominantemente masculina, como pode-se observar também na disponibilidade de vagas em concursos para o sexo feminino, que são evidentemente desproporcionais.

Os dados obtidos relativos à escolaridade foram: 20,8% completaram o Ensino Médio, 37,7% estão com o Ensino Superior Incompleto, 33,8% possuem Ensino Superior Completo e 7,8% são Pós-Graduados. No estudo realizado por Costa e Froeseler (2018), 22,2% concluíram o Ensino Médio, 31,5% estão com o Ensino Superior Incompleto e 46,3% são Graduados. Os dados da presente pesquisa e do artigo abordado estão similares. Entretanto, pode-se observar que dentre os artigos selecionados, poucos coletaram sobre o grau de escolaridade dos servidores da segurança pública. Sendo difícil avaliar se possivelmente poderia haver uma correlação entre o grau de escolaridade e outros fatores pesquisados como, por exemplo, NAF, barreiras, IMC, auto avaliação de condição de saúde. Dados divulgados no ano de 2019 pelo Vigitel Brasil (2018), relativos às informações obtidas em 2018, reafirma a correlação positiva entre NAF e anos de escolaridade, ou seja, quanto mais estudado o indivíduo é, maior o NAF do mesmo. Sendo que, de acordo com o Vigitel, as mulheres se dedicam mais aos estudos que os homens. Entretanto, no presente trabalho, os homens apresentam maior grau de escolaridade do que as mulheres, assim como maiores NAF.

Quando se analisa os dados sobre sobrepeso, na pesquisa realizada encontrou-se 48,1% do efetivo com sobrepeso (IMC > 24,9). Em Neta *et al.* (2016), foi encontrado 51% da amostra com sobrepeso na cidade de Floriano/PI, além disso, a autora cita Reis (2009), um estudo realizado no estado de Goiás, o qual identificou 52% da amostra com sobrepeso; e, Minayo *et al.* (2011), cerca de 48,3% dos policiais militares do Rio de Janeiro foram classificados com sobrepeso. Dentre os estudos citados, o presente trabalho se enquadra dentro da média encontrada em outras pesquisas realizadas nos diferentes estados no Brasil.

Os NAF encontrados nesta pesquisa foram: 27,3% muito ativos, 42,9% ativos, 24,7% insuficientemente ativos e 5,2% foram considerados sedentários. Em Costa e Froeseler (2018), 42,6% são muito ativos, 31,5% são ativos, 18,5% irregularmente

ativos e 7,4% são sedentários. Neta *et al.* (2016) apresentam os seguintes dados: 10% são muito ativos, 50% são ativos, 40% são irregularmente ativos e não foram encontrados sedentários em sua pesquisa. Bonfim e Batista (2018), em sua pesquisa encontraram: 73,7% ativos, 10,5 irregularmente ativos e 15,8% sedentários. Silva e Batista (2018) utilizaram os resultados de Silva (2015), informando o NAF dos Policiais Militares de Campinas, sendo: 28,9% ativos, 50% irregularmente ativos e 21,1% sedentários. Já, Jesus e Jesus (2012) constataram, no 1º Batalhão de Polícia Militar de Feira de Santana/BA: 25,3% muito ativos, 37,7% ativos, 27,5% insuficientemente ativos e 9,5% são inativos. Azevedo *et al.* (2016) em sua pesquisa feita no Quartel do Comando Geral da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso encontrou o seguinte resultado: 33,33% muito ativos, 40% ativos, 10% irregularmente ativos e 16,77% sedentários. Castro e Pereira (2008), ao estudarem a Instituição Polícia Militar de Goiás questionaram sobre a prática de AF regular, sendo que dos 183 policiais militares, 78% afirmaram que praticam AF regularmente, enquanto 22% disseram que não praticam nenhuma AF. Desses, 37% praticam AF duas vezes na semana e 67% realizam AF cinco vezes na semana. Nesta mesma pesquisa também foi observado que 33% consideram a prática de Educação Física e avaliação física na PMGO boa, enquanto 49% consideram regular e 18% afirmam ser insuficiente. É possível observar que, de forma geral, os dados quanto ao NAF dos servidores da segurança pública são concordantes nos diversos artigos que questionaram sobre esse indicador social. Já que percentual de muitos ativos é próximo ou acima dos 60%.

Ao analisar os dados referentes às barreiras associadas à prática de AF observar-se que 83,1% citam ter um ou mais fatores associados à prática de AF, enquanto 16,9% afirmaram não haver barreiras. Dentre as barreiras mais citadas estão: 48% “jornada de trabalho extensa”, 46,8% “tarefas domésticas”, 40,3% “compromissos familiares”, 20,8% “falta de equipamento disponível” e 18,2% “falta de energia/cansaço físico” e “falta de companhia”. Abreu *et al.* (2018), avaliaram as barreiras percebidas para a prática de AF no lazer entre policiais militares da Terceira Área Integrada de Segurança Pública do Rio de Janeiro, como resultado, encontraram: 51,2% citaram poucas barreiras, enquanto 48,8% afirmaram ter muitas barreiras para a prática de AF. Dessas barreiras, 58,5% informaram que as mesmas não possuem importância, já 41,5% consideram as barreiras importantes para a prática de AF no lazer. Dos motivos mais citados neste estudo estão: 80,5% a “jornada de trabalho”, 48,8% “compromissos familiares”, 29,3% “falta de energia” e 19,5% “falta de espaço”. Bonfim e Batista

(2018), ao perguntarem aos policiais de Goiânia por qual razão atribuíam uma possível carência de prática regular de AF, 68,5% responderam “falta de tempo” e, 31,5% por “falta de interesse”. Jesus e Jesus (2012) identificaram as seguintes barreiras citadas pelos PM’s de Feira de Santana/BA: 39,2%, “compromissos familiares”; 36,7%, “jornada de trabalho extensa”; 30,4%, “falta de equipamento disponível”; 26,9%, “ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)”; 25,6%, “falta de companhia”; entre outros. Azevedo *et al.* (2016) constatou que apenas 37% dos policiais questionados responderam não ter nenhuma dificuldade em realizar AF regular, entretanto, 63,33% reportaram não realizar AF, sendo as principais queixas relatadas: 20%, “excesso de trabalho”; 13,33%, “obrigação familiar”; 10%, “falta de vontade”; 7%, “falta de condições físicas (aptidão, disposição)”; 3%, “falta de dinheiro”; 3%, “distância até o local da prática”; 7% relataram “outros”. Silva e Batista (2018) citaram que, de acordo com os policiais participantes do estudo, os fatores associados à não prática de AF regular estão relacionados à “falta de tempo”, “cansaço e fadiga” e à “falta de motivação”. Logo, pode-se observar que as barreiras mais mencionadas nesta pesquisa e nos demais artigos citados, foram muito similares quanto aos fatores mais informados, indicando que, independentemente da localidade, os obstáculos são coincidentes. Sabendo quais são os fatores associados à não prática de AF, fica mais fácil desenvolver estratégias para reverter a situação atual.

Com a crescente discussão sobre a importância da atividade física e seus impactos sobre as atividades laborais, principalmente em profissões em que o nível de condicionamento físico impacta de forma direta no rendimento profissional e até social, pesquisas como esta são relevantes. Além disso, faz-se necessário discutir as principais barreiras para a prática de atividade física, para que seja possível promover alternativas que possibilitem reverter esta realidade.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados apresentados, pode-se concluir que os servidores públicos da Guarda Civil de Contagem/MG, apesar da maior parte dos pesquisados estarem com sobrepeso, aparentemente preocupam-se com a prática regular de atividade física, pois a grande maioria encontra-se “muito ativo/ativo”, vale lembrar que estes dados se baseiam no relato dos próprios guardas. Considerando o contato visual que tive com os mesmos e convivendo no dia a dia com uma parcela deles, posso dizer que a realidade é um pouco diferente das respostas obtidas no questionário. Entretanto, é notório o fato de mais de 80% dos entrevistados alegarem ter algum tipo de “barreira” para a prática regular de AF. Logo, faz-se necessário maior atenção às possíveis intervenções e/ou criação de políticas públicas para sanar ou, pelo menos, reduzir os fatores que dificultam a prática de AF dos servidores públicos da Guarda Civil de Contagem/MG.

Ao realizar o levantamento do referencial bibliográfico pode-se observar uma falta de estudos quanto ao NAF, fatores e barreiras para a prática de AF dos profissionais da área de segurança pública, sendo que se evidenciou maior preocupação com os níveis de estresse ocupacional, pois este público possivelmente sofre maior pressão social devido à sua profissão. Dessa forma, sugere-se que mais estudos sejam realizados com os profissionais da área de segurança pública, se possível, utilizando uma equipe multidisciplinar, para que sejam avaliados e/ou acompanhados os indicadores biopsíquicosociais.

Acredita-se ser interessante a realização de pesquisas longitudinais, as quais reavaliam os grupamentos estudados com objetivo de aferir se houve estímulos suficientes e se as estratégias utilizadas obtiveram resultado. Pois os profissionais da segurança pública merecem maior atenção e preocupação quanto à qualidade de vida, por exercerem cargos que lidam diretamente com a população.

Assim, despertar o interesse, especialmente do setor público, para criação de programas voltados ao incentivo de práticas corporais e estilo de vida ativo, focando na promoção de saúde e na redução das barreiras identificadas. Além de conscientizar a população, sobre a importância e necessidade da prática regular de atividades físicas.

8. BIBLIOGRAFIA

ABREU, Bruna Cruz de et al. AS BARREIRAS PERCEBIDAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER ENTRE POLICIAIS MILITARES. **Revista Saúde Física & Mental-ISSN 2317-1790**, v. 6, n. 2, p. 31-42, 2019.

ALMEIDA, Mariana Carolina de. **Fatores de adesão e aderência à atividade física dos policiais da Companhia de Polícia de Choque da PMPR**. 2008. Disponível em: <https://www.acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/47004/MONOGRAFIA%20MARIANA%20CAROLINA%20DE%20ALMEIDA.pdf?sequence=1>. Acesso em: 03 de Dezembro de 2020.

ÁLVARES, Luciene Daniel et al. Fatores determinantes para um estilo de vida ativo: revisão da literatura determining factors for an active lifestyle: literature review. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 8, n. 24, 2010.

ARAÚJO, Alessandra Costa de. **Fatores de adesão e permanência à atividade física na Guarda Municipal de Curitiba**. 2008. Disponível em: <https://www.acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/47574/MONOGRAFIA%20ALESSANDRA%20COSTA%20DE%20ARAUJO.pdf?sequence=1>. Acesso em: 03 de Dezembro de 2020.

AZEVEDO, Edvan Manoel de et al. **ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA E DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO COMANDO GERAL DA PMMT PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS**. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Almir_Ferraz4/publication/329571388_Analise_da_Qualidade_de_Vida_e_do_Nivel_de_Atividade_Fisica_dos_Policiais_Militares_do_Comando_Geral_da_PMMT_para_prevencao_de_doencas/links/5c53be96299bf12be3f214c2/Analise-da-Qualidade-de-Vida-e-do-Nivel-de-Atividade-Fisica-dos-Policiais-Militares-do-Comando-Geral-da-PMMT-para-prevencao-de-doencas.pdf. Acesso em: 03 de Dezembro de 2020.

BONFIM, Guiomar Martins; BATISTA, Uanderson Martins. **PERCEPÇÃO DO NÍVEL DE SEDENTARISMO DOS POLICIAIS MILITARES PERTENCENTES**

AO 30º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE GOIÂNIA-GO. 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/1250>. Acesso em: 03 de Dezembro de 2020.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CASTRO, Stella Tavares Silva; PEREIRA, Nilson Justino. A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 1, n. 1, 2008.

COSTA, Alex Junio Duarte; FROESELER, Mariana Verdolin Guilherme. 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, 2018.

DORNELES, Ademir Jones Antunes; DE LIMA DALMOLIN, Grazielle; DE SOUZA MOREIRA, Maria Graziela. Saúde do trabalhador militar: uma revisão integrativa. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 6, n. 1, p. 73-80, 2017.

FAVACHO, Felipe Barbosa; ROSA, M.S.S. **Aptidão física relacionada a saúde de policiais militares.** 2012. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf. Acesso em: 03 de Dezembro de 2020.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 34, n. 2, 2012.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001.

MONTEIRO, Henrique Luiz et al. Fatores socioeconômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular: estudo a partir de policiais militares em Bauru, São Paulo. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 91-97, 1998.

NETA, Eurides Soares De Araújo Reis; FERNANDES FILHO, José; CORTEZ, Antonio Carlos Leal. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL DE POLICIAIS MILITARES NA CIDADE DE FLORIANO-PI. **Kinesis**, v. 34, n. 1, 2016.

PORTELA, Andrey; BUGHAY FILHO, Almiros. Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física. **Lecturas: Educación física y deportes**, v. 106, p. 13, 2007.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM. **Comemoração do 14º aniversário da Guarda Civil de Contagem ressalta conquistas e parcerias**. Disponível em: <http://www.contagem.mg.gov.br/novoportal/2019/10/10/comerocao-do-14o-aniversario-da-guarda-civil-de-contagem-ressalta-conquistas-e-parcerias/Acesso> em: 05 de Janeiro de 2021.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO. Relatório de desenvolvimento humano nacional-movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. 2017.

SANTOS, Mariana Silva et al. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 3, p. 137-143, 2010.

SEABRA, André F. et al. Determinantes biológicos e socioculturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 721-736, 2008.

SILVA, Laryssa Karem de Matos; BATISTA, Uanderson Martins. **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR: UMA REVISÃO. 2018**. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/1247>. Acesso em 05 de Janeiro de 2021.

VIGITEL BRASIL (2018). Disponível em:

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>.

Acesso em: 16 de Janeiro de 2021.

ANEXO 1 – E-mail para autorização com o Comando da Guarda Civil de Contagem

Prezado senhor **Wedisson Luiz da Silva**

Comandante da Guarda Civil de Contagem

A Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da UFMG, através da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II – Bacharelado, propõe a realização da pesquisa intitulada “**Nível de condicionamento físico e a prática de exercício pela Guarda Civil de Contagem/MG**”.

A pesquisa está sendo orientada e coordenada pelo Prof. Luciano Pereira da Silva, professor da EEFFTO, registro institucional 251879.

O referido estudo será desenvolvido pelo acadêmico do curso Matheus Felipe de Aguilar Santos, matrícula número 20136567.

Destacamos que o acadêmico Matheus Felipe de Aguilar Santos é também Guarda Civil desta conceituada instituição e estará à frente da coleta a ser realizada.

Aos/às voluntários/as participantes da pesquisa será apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo que este garante ao participante o respeito aos seus direitos. O TCLE deverá ser assinado pelo/a voluntário/a após o mesmo estar suficientemente esclarecido de todos os possíveis benefícios, riscos e procedimentos que serão realizados.

Será assegurada a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantido que não serão utilizadas as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS Nº 466/2012, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

Portanto, vimos solicitar a autorização para o desenvolvimento da pesquisa em questão no âmbito da Guarda Civil de Contagem. Sendo aprovada a sua realização, encaminharemos o TCLE e o questionário que deverá ser empregado na coleta de dados para conhecimento prévio.

Colocamo-nos integralmente disponíveis para os esclarecimentos necessários.

Cordialmente,
Luciano Pereira da Silva

ANEXO 2 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Universidade Federal de Minas Gerais

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Pesquisa:

“Nível de condicionamento físico e a prática de exercício pela Guarda Civil de Contagem/MG”.

Prezado Sr(a),

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que analisará o nível de atividade física dos Guardas Cíveis de Contagem e fatores associados. A sua participação nesse estudo consiste somente em responder questionários, com a duração próxima de 10 minutos.

Sua participação é muito importante e voluntária e, conseqüentemente, não haverá pagamento por participar desse estudo. Em contrapartida, você também não terá nenhum gasto. As informações obtidas nesse estudo serão confidenciais, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação, e quando da apresentação dos resultados em publicação científica ou educativa, uma vez que os resultados serão sempre apresentados como retrato de um grupo e não de uma pessoa. Você poderá se recusar a participar ou a responder algumas das questões a qualquer momento, não havendo nenhum prejuízo pessoal se esta for a sua decisão.

Todo material coletado durante a pesquisa ficará sob a guarda e responsabilidade do pesquisador responsável pelo período mínimo de 5 (cinco) anos. Após esse período, o material será descartado. As informações digitais serão arquivadas por tempo indeterminado na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG (Universidade Federal de Minas Gerais).

Os resultados dessa pesquisa servirão para compreender e conseqüentemente aprimorar a concepção e formação de profissionais de Educação Física sobre o tema e, também, sobre esse subgrupo populacional. Você receberá uma via deste termo onde consta o telefone do pesquisador responsável, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

O presente termo será assinado em 02 (duas) vias de igual teor.

Dou meu consentimento de livre e espontânea vontade para participar deste estudo.

Nome do participante (em letra de forma): _____
Assinatura do participante: _____

Comprometo-me a cumprir todas as exigências e responsabilidades a mim conferidas neste termo e agradeço pela sua colaboração e sua confiança.

Pesquisadores

Luciano Pereira da Silva - Professor Coordenador da Pesquisa (251879)
Matheus Felipe de Aguiar Santos - Acadêmico
de Educação Física (20136567).

Belo Horizonte, 30 de novembro de 2020.

ANEXO 3 – Questionário utilizado na coleta de dados (IPAQ – Adaptado)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Objetivo geral: analisar o nível de atividade física dos Guardas Civis de Contagem e fatores associados.

As informações disponibilizadas neste questionário serão usadas apenas para fins acadêmicos.

Os voluntários não serão identificados.

Nome: _____
(opcional)

Gênero: () Masculino - () Feminino - () Outro

Idade: () 18 a 29 anos - () 30 a 45 anos - () 46 a 59 anos - () > 60 anos

Escolaridade:

- () Ensino médio
- () Ensino superior incompleto
- () Ensino superior (graduação)
- () Ensino superior (especialização)
- () Ensino superior (mestrado ou doutorado)

Qualquer exercício físico ou esporte você pratica com mais frequência? (Ex.: caminhada; corrida; ciclismo; natação; musculação; ginástica coletiva; hidroginástica; lutas; futebol/futsal; voleibol; basquetebol; handebol; dança; outro) _____

Questionário Internacional de Atividade Física (Adaptado)

As perguntas a seguir estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL** ou **HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte de suas atividades em casa ou no jardim. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Agradeço sua participação!

Para responder as questões, lembre-se que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem você respirar MUITO mais forte que o normal; e

- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem você respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas, pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias de uma semana normal você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido de bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumente **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração?

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias de uma semana normal você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leve, fazer serviços domésticos na casa como varrer, aspirar, cuidar do jardim ou qualquer atividade que faça você suar **LEVE** ou aumente **MODERADAMENTE** sua respiração ou batimentos do coração? **(POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)**

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

Avaliação da condição de saúde	
Em geral, como o(a) sr(a). avalia a sua saúde	() Muito Boa () Boa () Regular () Ruim () Muito Ruim
Algum <u>MÉDICO</u> lhe deu o diagnóstico de:	
Diabetes	() Não - () Sim
Hipertensão	() Não - () Sim
Colesterol alto	() Não - () Sim
Osteoporose/Osteoartrite	() Não - () Sim
Depressão	() Não - () Sim
Outra	Qual?

O(A) senhor(a) sabe seu peso?	kg
O(A) senhor(a) sabe sua altura?	cm

Fator	Indique abaixo a ocorrência dos fatores relacionados às barreiras que você encontra no seu dia a dia e que dificultam a sua prática regular de atividade física e ou exercícios físicos. Por favor, marque apenas um "X" em cada opção.	
	Sempre / Quase sempre	Raramente / Nunca
Jornada de trabalho extensa		
Compromissos familiares		
Clima inadequado		
Falta de espaço para a prática		
Falta de equipamento disponível		
Tarefas domésticas (própria casa)		
Falta de companhia		
Falta de incentivo da família/amigos(as)		
Falta de recursos financeiros		
Mau humor		
Medo de lesionar-se		
Limitações físicas		
Dores leves ou mal-estar		
Falta de energia (cansaço físico)		
Falta de habilidades físicas		
Falta de orientação sobre atividade física		
Ambiente inseguro (criminalidade)		
Preocupação com a aparência		
Falta de interesse em praticar		
Outro fator (descrever qual)		

Exerce outra atividade profissional: () Não () Sim

Mora em residência: () Própria () Cedida () Alugada

Possui dependentes: () Não () Sim Quantos: _____