

## PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM POLICIAIS MILITARES

FAPESB<sup>1</sup>, Elton Almeida Santos<sup>2</sup>, Ciro Oliveira Queiroz<sup>3</sup>

### RESUMO

A atividade física (AF) é essencial para a saúde e desempenho dos policiais militares (PMs), que enfrentam alto estresse e demandas físicas intensas. A AF melhora aptidão cardiovascular/muscular, reduz estresse ocupacional e previne doenças comuns nessa população. O comportamento sedentário (CS) eleva riscos à saúde, compromete a operacionalidade e deteriora a qualidade de vida. Estudos mostram baixos níveis de AF entre PM, por rotinas exaustivas e falta de programas institucionais, reforçando a necessidade de estratégias de promoção da saúde.

Este estudo transversal analisou a prevalência de AF e CS em 261 PM de Jequié, BA. A amostra aleatória veio de 601 profissionais (homens/mulheres, 18-60 anos), coletada por entrevistas presenciais com o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e questões sobre tempo sentado em dias úteis/fins de semana.

Classificação: AF por minutos semanais de atividades leves/moderadas/vigorosas (recomendações internacionais); CS por tempo médio diário sentado (7 dias), corte em 480 min/dia.

74,3% (IC 95%: 68,6-79,2) dos PMs são fisicamente ativos; 28,7% (IC 95%: 23,5-34,5) têm alto CS. Achados corroboram literatura: maior AF e menor CS >8h/dia.

O estudo enfatiza estratégias integradas na saúde da PM para estimular AF, reduzir sedentarismo, preservar saúde, otimizar desempenho e prevenir agravos nessa categoria.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade motora, Tempo sentado, Polícia, Qualidade de vida, Saúde ocupacional.

## PREVALENCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR AMONG MILITARY POLICE OFFICERS

### ABSTRACT

---

Physical activity (PA) is essential for the health and performance of military police officers (MPOs), who face high stress levels and intense physical demands. PA improves cardiovascular and muscular fitness, reduces occupational stress, and prevents common illnesses in this population. Sedentary behavior (SB) increases health risks, undermines operational capacity, and deteriorates quality of life. Studies show low PA levels among MPOs, influenced by exhausting routines and lack of institutional programs, reinforcing the need for health promotion strategies.

This cross-sectional study analyzed the prevalence of PA and SB in 261 MPOs from Jequié, Bahia. The random sample was drawn from 601 professionals (men and women, 18–60 years old) and data were collected through face-to-face interviews using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and questions about sitting time on weekdays and weekends.

PA was classified based on weekly minutes of light, moderate, or vigorous activities according to international recommendations; SB was defined by average daily sitting time over 7 days, with a cutoff of 480 minutes/day.

Results showed that 74.3% (95% CI: 68.6–79.2) of officers were physically active, while 28.7% (95% CI: 23.5–34.5) presented high sedentary behavior. These findings corroborate the literature, indicating greater engagement in PA and lower likelihood of exceeding 8 hours/day of SB.

The study highlights the importance of integrated health strategies in the military police to promote PA, reduce sedentarism, preserve health, optimize performance, and prevent health issues in this population.

**KEYWORDS:** Motor activity, Sitting time, Police, Quality of life, Occupational Health.

## INTRODUÇÃO

A atividade física regular é essencial para a saúde e o desempenho dos policiais militares, profissionais submetidos a elevados níveis de estresse e exigências físicas intensas (Boeira, 2024; Paredes, 2012). A prática regular de atividade física contribui para a melhoria da aptidão física e mental desses profissionais, promovendo maior resistência cardiovascular e muscular, além de reduzir o estresse ocupacional e doenças crônicas comuns na categoria (Bonaceni, 2023; Queirolo, 2025). O comportamento sedentário, por sua vez, agrava problemas de saúde e compromete a eficácia no trabalho, afetando a qualidade de vida (Queirolo, 2025).

Estudos recentes indicam que muitos policiais apresentam baixos níveis de atividade física devido à rotina exaustiva e à falta de programas institucionais eficazes (Jesus; Jesus, 2012; Queirolo, 2025). Portanto, é necessária a implementação de estratégias voltadas à promoção da atividade física regular para melhorar a saúde e o desempenho operacional. Este estudo visa analisar a prevalência de atividade física e comportamento sedentário em policiais militares.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal com dados do ESTOP, envolvendo policiais militares de Jequié-BA, ambos os sexos. A população era de 601 policiais (79% homens, 21% mulheres) em quatro unidades.

A amostra, definida no OpenEpi (prevalência 50%, erro 5%, confiança 95%), totalizou 261 (incluindo acréscimo para perdas). Seleção probabilística, simples, estratificada por sexo, via SPSS 21.

Incluíram-se policiais de 18 a 60 anos, interessados; excluídos por afastamento, férias, licença, sem remuneração ou transferência. Dados coletados presencialmente pelo

Grupo de Estudos e Pesquisa em Movimento Humano, Desempenho e Saúde (GPEMHS-UESB).

A atividade física foi avaliada pelo IPAQ versão longa, domínio lazer (Matsudo et al., 2001). PMs foram categorizados como fisicamente ativos ( $\geq 150$  min/semana leve ou moderada,  $\geq 75$  min vigorosa, ou  $\geq 150$  min totais) e inativos (valores menores) (Bull et al., 2020).

O comportamento sedentário foi aferido por perguntas sobre tempo sentado em dias úteis e finais de semana, já aplicadas no Brasil (Moreira et al., 2022; Pitanga et al., 2019). O tempo sentado médio diário foi calculado:  $CS = ((CSDS \times 5) + (CSFDS \times 2))/7$ , considerando-se alto sedentarismo valores acima de 480 min/dia (8h) (Van Der Ploeg, 2012). As análises foram pelo STATA 16, com índice de confiança de (IC) de 95%.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 261 policiais militares, sendo 206 homens (79,0%). A idade média dos participantes foi de  $43,8 \pm 7,4$  anos. Os dados mostram que a maioria dos participantes são fisicamente ativos, representando cerca de 74% da amostra, (Tabela1). Essa predominância está alinhada com estudos que indicam participação considerável de PMs em atividades físicas regulares (Guthold *et al.*, 2020). A menor proporção de indivíduos fisicamente inativos pode estar relacionada a barreiras sociais e culturais que limitam a prática de exercícios (Salmon *et al.*, 2003).

No comportamento sedentário, aproximadamente 29% dos indivíduos apresentaram alto comportamento sedentário (Tabela 1). Essa distribuição diverge de achados que mostram que classes trabalhadoras que realizam grande esforço físico tendem a apresentar grandes níveis de comportamento sedentário, especialmente em atividades relacionadas ao trabalho e lazer (Owen *et al.*, 2010).

**TABELA 1** – Prevalência de atividade física e comportamento sedentário em policiais militares em Jequié -BA, 2024.

Variáveis	n (%)	IC (95 %)
<b>Atividade física</b>		
Inativos fisicamente	67 (25,6)	(20,7-31,3)
Ativos fisicamente	194 (74,3)	(68,6-79,2)
<b>Comportamento sedentário</b>		

---

Alto comportamento sedentário	75 (28,7)	(23,5-34,5)
Baixo comportamento sedentário	186 (71,2)	(65,4-76,4)

---

A relação entre atividade física e comportamento sedentário é complexa. Indivíduos ativos podem ainda apresentar altos níveis de comportamento sedentário, o que reforça a necessidade de estratégias que promovam atividade física e reduzam o tempo sedentário (Tremblay *et al.*, 2017). Políticas públicas devem considerar as diferenças de sexo para aumentar a efetividade das ações, promovendo ambientes que incentivem a atividade física e reduzam o sedentarismo, especialmente entre mulheres (Sallis *et al.*, 2018).

Esses resultados destacam a importância de abordar simultaneamente a promoção da atividade física e a redução do comportamento sedentário, com atenção às diferenças de sexo, para melhorar a saúde da população.

## CONCLUSÃO

A análise dos dados evidencia uma predominância dos indivíduos ativos fisicamente, assim como entre aqueles com baixo comportamento sedentário. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias que considerem as particularidades de dessa classe para promover a saúde física da população. Intervenções devem ir além do estímulo à prática de exercícios, incorporando ações que reduzam o tempo sedentário diário, uma vez que mesmo indivíduos ativos podem apresentar altos níveis de comportamento sedentário, o que compromete os benefícios da atividade física.

Políticas públicas e programas de saúde precisam ser sensíveis às diferenças culturais, sociais e ambientais que afetam trabalhadores de forma distinta, garantindo ambientes favoráveis à prática regular de atividade física e à diminuição do comportamento sedentário.

Portanto, a promoção da saúde deve integrar abordagens que simultaneamente incentivem a atividade física e reduzam o comportamento sedentário, com atenção especial às desigualdades de atividades laborais, para alcançar melhores resultados em saúde pública e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOEIRA, Graciane. BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL. **Revista ft**, [s. l.], p. 32–33, 2024.

BONACENI, Alessandro Aparecido. A ATIVIDADE FÍSICA COMO FORMA DE CONTRIBUIÇÃO E UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA PARA O TRABALHO DO POLICIAL MILITAR. [s. l.], 2023. Disponível em: <http://repositorioinstitucional.uninga.br/handle/123456789/206>. Acesso em: 11 set. 2025.

BULL, Fiona C *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine**, [s. l.], v. 54, n. 24, p. 1451–1462, 2020.

GUTHOLD, Regina *et al.* Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. **The Lancet Child & Adolescent Health**, [s. l.], v. 4, n. 1, p. 23–35, 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**, [s. l.], v. 34, n. 2, p. 433–448, 2012.

MATSUDO, Sandra *et al.* QUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FISICA (IPAQ):. [s. l.], 2001.

MOREIRA, Pricilla De Almeida *et al.* Association between Sedentary Behavior and Cognitive Performance in Middle-Aged and Elderly Adults: Cross-Sectional Results from ELSA-Brasil. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 21, p. 14234, 2022.

OWEN, Neville *et al.* Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, [s. l.], v. 38, n. 3, p. 105–113, 2010.

PAREDES, Diego Silva. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA CENTRO DE DESPORTOS DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA. [s. l.], 2012.

PITANGA, Francisco José Gondim *et al.* Association between leisure-time physical activity and sedentary behavior with cardiometabolic health in the ELSA-Brasil participants. **SAGE Open Medicine**, [s. l.], v. 7, p. 2050312119827089, 2019.

QUEIROLO, Diego Martins. A IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA POLICIAIS MILITARES NO SERVIÇO ATIVO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [s. l.], v. 11, n. 3, p. 129–138, 2025.

SALLIS, James F. *et al.* Neighborhood built environment and socioeconomic status in relation to physical activity, sedentary behavior, and weight status of adolescents. **Preventive Medicine**, [s. l.], v. 110, p. 47–54, 2018.

SALMON, Jo *et al.* Physical activity and sedentary behavior: A population-based study of barriers, enjoyment, and preference. **Health Psychology**, [s. l.], v. 22, n. 2, p. 178–188, 2003.

TREMBLAY *et al.* Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, [s. l.], v. 14, n. 1, p. 75, 2017.

XXIX Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica 2025

VAN DER PLOEG, Hidde P. Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222 497 Australian Adults. **Archives of Internal Medicine**, [s. l.], v. 172, n. 6, p. 494, 2012.