



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JHULIANE COSTA SANTOS

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE EM POLICIAIS
DO 2º BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PARÁ**

CASTANHAL - PARÁ

2018

JHULIANE COSTA SANTOS

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE EM POLICIAIS
DO 2º BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PARÁ**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Universidade Federal do Pará - UFPA, campus Castanhal, Faculdade de Educação Física, como requisito para obtenção do diploma de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof. Msc. Alessandra Mendonça Tomás

**CASTANHAL - PARÁ
2018**

JHULIANE COSTA SANTOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal do Pará-UFPA/Castanhal, como requisito para obtenção do Título de Licenciada em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Msc. Alessandra Mendonça Tomás – Presidente da Banca
Universidade Federal do Pará – UFPA

Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires – Membro da Banca
Universidade Federal do Pará – UFPA

Prof. Msc. Martha de Souza França - Membro da Banca
Universidade Federal do Pará – UFPA

Conceito: _____

Castanhal, _____ de _____ 2018.

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, autor de meu destino, meu guia, socorro presente na hora da angústia, ao meu pai e a minha mãe que sempre confiaram no meu potencial, ao meu esposo por toda paciência e amor e a todos que contribuíram direta ou indiretamente para realização desse sonho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela saúde e força que me concedeu durante essa caminhada, por nunca ter me abandonado e sempre me fazer levantar a cabeça para não desistir, obrigada por todas as noites que dormir chorando de desespero com medo de não conseguir.

Agradeço aos meus pais Eliana e João Francisco, por toda dedicação, paciência, ajuda financeira e psicológica durante esses quatro anos, pelas lágrimas que derramaram junto comigo desde o dia da minha aprovação até hoje o grande dia.

Agradeço aos meus segundos pais Tia Beth e Tio Zeca que me deram todo o apoio, preocupação, por cederem com todo amor sua casa, por terem me tratado como uma filha sempre. Agradeço ao Jhonata que aceitou dividir seu quarto comigo, que sempre me tratou bem e cuidou de mim como se eu fosse sua irmã mais velha.

Agradeço ao meu esposo Jefferson que lutou junto comigo, nunca deixou faltar nada para minha formação, sempre esteve ao meu lado, suportou todo meu estresse, os vários trabalhos em grupos feitos em casa tirando seu sossego, o meu muito obrigado meu amor por todo esse companheirismo.

Agradeço ao meu irmão Jhemerson e minha cunhada Bruna que de alguma forma me ajudaram nesse percurso, vocês foram muito importantes.

Agradeço a minha melhor amiga Mayra por sempre estar ao meu lado mesmo distante, as vezes que mandei mensagem porque só precisava desabafar e ela sempre estava disposta a me ouvir e me aconselhar, minha madrinha de casamento e amiga para sempre, você foi como sempre muito importante para que eu continuasse lutando.

Agradeço as minhas amigas Anne, Eliane, Rayane e Patrícia que fizeram parte dessa luta. Agradeço em especial a Ewellin que dispôs em me ajudar a superar o primeiro semestre.

Obrigada Joice que chegou há pouco tempo, mas conseguiu ser muito parceira, obrigada por suportar meu mau humor, estresse, minhas brincadeiras chatas e por sempre estar ao meu lado independente de qualquer coisa, você é muito importante para mim.

Agradeço as professoras que contribuíram várias vezes com caronas, ajudando e muito na minha vida acadêmica. Em especial a Professora Martha Souza e a Darinêz Lima, vocês não serão esquecidas e sempre terão um lugarzinho especial no meu coração.

Obrigada a minha orientadora Alessandra Tomás que me ajudou nesses últimos meses da melhor forma possível.

Sintam-se agradecidos de coração todos que participaram dessa minha caminhada.

Sumário

1.	INTRODUÇÃO.....	7
2.	METODOLOGIA.....	9
3.	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
4.	CONCLUSÃO.....	17
	REFERÊNCIAS.....	19

RESUMO

O estudo objetivou identificar e descrever, o nível de estresse e qualidade de vida em policiais militares no policiamento operacional na cidade de Belém, no 2º batalhão de polícia militar do Pará, indicando possíveis associações entre essas variáveis. Participaram do estudo 14 policiais operacionais. Foram utilizados instrumentos como a anamnese para coleta de informações sociodemográficas, WHOQOL-Bref, sobre a qualidade de vida e o PSQ-Org para identificar o nível de estresse a partir de fatores organizacionais. Os policiais militares apresentaram uma boa qualidade de vida geral e um nível de estresse moderado. Conclui-se que fatores como praticar atividade física e dormir bem podem contribuir com a percepção de qualidade de vida.

Palavras Chaves: Policiais, WHOQOL-Bref, PSQ-Org, Estresse.

ABSTRACT

The study aimed to identify and describe the level of stress and quality of life in military police officers in the operational policing in the city of Belém, in the 2nd military police battalion of Pará, indicating possible associations between these variables. 14 police officers participated in the study. We used instruments such as anamnesis for the collection of sociodemographic information, WHOQOL-Bref, on quality of life and PSQ-Org to identify the level of stress from organizational factors. The military police showed a good general quality of life and a moderate level of stress. It is concluded that factors such as practicing physical activity and sleeping well may contribute to the perception of quality of life.

Keywords: Cops, WHOQOL-Bref, PSQ-Org, Stress

RESUMEN

El estudio objetivó identificar y describir, el nivel de estrés y calidad de vida en policías militares en la policía operativa en la ciudad de Belém, en el 2º batallón de policía militar de Pará, indicando posibles asociaciones entre esas variables. Participaron del estudio 14 policías operativos. Se utilizaron instrumentos como la anamnesis para la recolección de informaciones sociodemográficas, WHOQOL-Bref, sobre la calidad de vida y el PSQ-Org para identificar el nivel de estrés a partir de factores organizacionales. Los policías militares presentaron una buena calidad de vida general y un nivel de estrés moderado. Se concluye que factores como practicar actividad física y dormir bien pueden contribuir con la percepción de calidad de vida.

Palavras Clave: Policía, WHOQOL-Bref, PSQ-Org, Estrés.

1. INTRODUÇÃO

Com a modernidade e seus avanços tecnológicos muitos benefícios podem ser desfrutados pela sociedade, contudo, atrelado a essas mudanças podem ser identificados facilmente alguns problemas, como o contexto da dinâmica social, na qual observamos rotinas cada vez mais intensas. O ritmo de trabalho, a pressão por resultados, as relações interpessoais e a estrutura organizacional são alguns aspectos causadores de estresse e ainda muitos aspectos podem ser percebidos por influenciar no desempenho individual e qualidade de vida de cada trabalhador.

O estresse vem sendo definido ao longo da história por vários autores, o primeiro autor a trazer esse conceito foi Hans Selye (1959), a partir dele outros autores trouxeram diferentes abordagens sobre o tema. Uma delas é que o estresse pode ser definido como um estado de desestabilização psicofísica ou uma perturbação do equilíbrio que ocorre entre a pessoa e o meio ambiente (FLETCHER e SCOTT, 2010).

Pinheiro e Farikosky (2016) identificaram que o nível de estresse de policiais do setor operacional estava mais elevado quando comparado com o setor administrativo da polícia do Rio Grande do Sul, causando assim uma grande preocupação quanto ao estado físico e principalmente psicológico dessa população, pois eles estão sempre de frente com o perigo e um prolongamento desse estresse pode causar problemas graves durante a execução do seu serviço.

Hoje em dia vários estudos estão sendo publicados na área da saúde, relacionando o estresse à qualidade de vida de policiais militares, Lipp, Costa e Nunes (2017) indicam que o estresse excessivo pode causar problemas no momento em que os policiais devem tomar decisões importantes, atrapalha o raciocínio lógico deles e ainda interfere no controle das suas emoções. Na revisão sistemática de Silva e colaboradores (2014) foi demonstrado que esses profissionais estavam mais expostos a estresses agudos ou crônicos quando comparados com os que não estavam expostos e a partir disso conclui-se que eles possuem menor qualidade de vida, existe também a associação com um índice de depressão, doenças físicas e elevados níveis de estresse.

Dentre os fatores que podem interferir na qualidade e estilo de vida do indivíduo, pode-se destacar o campo de atuação profissional, neste sentido a profissão de policial militar parece ser uma das que mais provocam desgastes físicos e emocionais, podendo assim acarretar em inúmeros prejuízos a saúde, uma vez que a rotina trabalhista está imersa em um

contexto de risco de morte, convivência com a violência e problemas sociais de modo direto (MENDES, 2013; SOUZA FILHO *et al*, 2015). Somado a isso Minayo (2011) indica que o nível de estresse dos policiais militares tem sido apontado como superior ao de outras categorias profissionais, não apenas pela natureza das atividades realizadas, que envolvem alto risco, mas também pela sobrecarga de trabalho e pelas relações internas à corporação, cuja organização se fundamenta em hierarquia rígida e disciplina militar.

Além da questão psicológica que trata o estresse, ainda há o fator qualidade de vida do policial militar, que diz respeito ao que é sentido em um determinado ambiente, englobando vários fatores que podem interferir positivamente em sua vida, sendo eles de origens: 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. (THE WHOQOL GROUP, 1995). Sabe-se que por muitas vezes esse aspecto é colocado em segundo plano para ser cuidado, contudo, o exercício da função de policial requer o mínimo de parâmetros de bem-estar. De modo contrário, pode acometer um mau desenvolvimento das suas atividades operacionais, uma vez que precisam estar bem para garantir que conseguirão permanecer horas de pé, sentadas dirigindo ou pedalando (LIPP E TANGANELLI, 2002).

Referente aos parâmetros que influenciam positivamente na qualidade de vida pode-se destacar a prática de atividade física, conforme demonstram em alguns estudos com policiais militares, que essa prática regular de atividade física está diretamente relacionada à melhor qualidade de vida do indivíduo (SILVA e COLABORADORES, 2014 e SILVA, 2012).

Diante deste cenário o presente estudo teve por objetivo identificar e descrever, o nível de estresse e qualidade de vida em policiais militares que atuavam nas ruas, seja em policiamento de viaturas, a pé ou policiamento ciclístico na cidade de Belém, no 2º batalhão de polícia militar do Pará.

2. METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido em caráter transversal de modo quantitativo e descritivo as variáveis analisadas foram o nível de estresse e a qualidade de vida de policiais militares, para isso foi utilizado como instrumentos de pesquisa o Questionário sobre Qualidade de Vida- abreviado - WHOQOL – Bref (FLECK *et al*, 2000), o Questionário de Estresse Policial Organizacional - PSQ – Org- (MCCREARY e THOMPSON, 2006) validada no idioma português por Cardoso (2010) e ainda, foi realizada a Anamnese para a coleta de informações referentes ao perfil dos participantes desta pesquisa. As etapas do processo experimental tiveram início com a entrega do ofício para o comandante responsável pela unidade militar investigada, a fim de apresentar o projeto, seus objetivos e garantir a liberação para a coleta de dados.

Os policiais foram convidados a participar voluntariamente da pesquisa, sendo informados de que se tratava de uma investigação de cunho acadêmico sendo esclarecidos diante dos instrumentos de pesquisa e sobre não apresentarem qualquer efeito diagnóstico individual e/ou institucional, sendo considerados os dados obtidos anônimos e confidenciais, havendo possibilidade de desistência a qualquer momento sem ônus para ambas as partes. Garantida a compreensão e anuência de participação assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para dar seguimento às demais etapas da pesquisa. Em seguida, os questionários foram aplicados pela pesquisadora responsável no segundo batalhão da polícia militar, localizado em Belém do Pará, durante o período de expediente, de acordo com a disponibilidade da instituição.

Para participar da pesquisa foram adotados os seguintes critérios de inclusão, como: 1) intenção voluntária de contribuir com a pesquisa, 2) ser do sexo masculino, 3) estar na categoria ativa do batalhão.

O WHOQOL – Bref foi utilizado para diagnosticar como estar à percepção de qualidade de vida desses policiais, é composto por vinte e seis questões, às respostas seguem a escala de Likert (um a cinco, quanto maior a pontuação, maior a qualidade de vida). Nesse instrumento é necessário que o resultado apareça somente em média (um a cinco) por domínio e faceta, o instrumento em geral busca investigar a qualidade de vida dos sujeitos em quatro domínios: físico, psicológico, social e ambiental (FLECK *et al.*, 2000).

O domínio físico é composto pelos aspectos de dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de

tratamentos e capacidades de trabalhos. No domínio psicológico os pontos a serem tratados são o sentimento positivo, o pensar, aprender, memória, concentração, auto-estima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos e espiritualidade/religião/crenças pessoais. O domínio social é composto pelas relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual. O domínio ambiental tem as seguintes condições segurança física, proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte. Os resultados que foram apresentados nas questões um e dois estão relacionados à qualidade de vida em geral do pesquisado seguindo as seguintes classificações: **necessita melhorar** (quando for de 1 até 2,9); **regular** (3 até 3,9); **boa** (4 até 4,9); **muito boa** (5).

O PSQ – Org é composto por vinte questões que visam à medição dos fatores mais comuns de estresse relacionados às atividades organizacionais dos militares (MCCREARY e THOMPSON, 2006). Os pontos tratados nos itens do questionário estão relacionados à redução de produtividade, a ausência nos serviços e a rotatividade dos policiais. Esse instrumento além de medir o nível de estresse de policiais de maneira psicométrica, também avalia fatores estressores associados à profissão. As respostas também seguem como base a escala de Likert (de um a sete, quanto maior a pontuação, maior o nível de estresse do sujeito). Para obtenção dos resultados verificou-se a média de todos os itens avaliados por meio do instrumento. Os resultados são apresentados por média e valores percentuais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela seguinte apresenta os dados coletados a partir das respostas apresentadas pelos participantes na anamnese.

Tabela 1: Resultados dos dados sociodemográficos em porcentagens.

Resultados Sociodemográficos						
Forma de trabalho						
Policiamento Ordinário: 57,14%		Policiamento Ciclístico: 31,71%		Guarda: 7,14%		
Escolaridade						
Ensino Médio Completo: 57,14%		Superior Incomp: 14,28%		Sup. Comp. 28,57%		
Cor/ Raça						
Branco: 7,14%		Pardo: 85,71%		Negro: 7,14%		
Prática de atividade física						
Sim: 78,57%		Não: 21,42%				
Refeições Diárias						
Três: 42,85%		Quatro: 35,71%		Cinco: 7,14%		
Sono Diário						
Cinco horas:	Seis horas:	Sete horas:	Oito horas:	Nove horas:		
14,28%	14,28%	37,71%	21,42%	14,28%		
Tabagismo						
Sim: 21,42%		Não: 78,57%				
Consumo de Bebida Alcoólica						
Sim: 49,99%		Não: 50,01%				
Patologias						
Colesterol Elevado:	Hipertensão:	Glicose Elevada:	Dor de cabeça:			
21,42%	7,14%	7,14%	7,14%			
Atividade de Lazer mais Praticada						
Assistir TV, filmes e desenhos:	Pesca:	Ativ. Ao ar livre:	Ficar com a família:	Jogar bola:	Brincar com o filho:	Estudar:
64,26%	7,14%	28,56%	7,14%	28,56%	7,14%	28,56%
Percepção sobre a saúde			Boa: 100%			

O presente estudo conseguiu identificar que a maioria dos policiais era praticante de atividade física, com consumo de três refeições diárias, e pelo menos sete horas de sono por dia, que de forma subjetiva consideram sua saúde boa. Uma limitação do nosso estudo refere-se ao fato de não ser identificada a patente dos policiais investigados podendo assim fazer uma comparação dos mesmos, sendo algo que poderia interferir na percepção dos resultados. Os fatores que podem contribuir para a percepção de uma saúde boa pelos policiais podem estar relacionados com as horas de sono diárias e com a prática de atividade física. O que corrobora o estudo de Liz e colaboradores (2014) o qual sugere que policiais militares ativos fisicamente e com boa qualidade de sono tendem a ter uma menor percepção em relação ao estresse.

Nesse sentido, Bernardo e colaboradores (2018) indicam que o nível de atividade física elevado está possivelmente associado ao tipo de policiamento do sujeito, os policiais operacionais, como os avaliados em nossa pesquisa, tendem a ter um nível de atividade física maior em relação aos policiais do setor administrativo, causando assim uma melhor preparação física para sua atuação perante as dificuldades encontradas em serviço. Somado a isso, O'Connor e Youngstedt (1995) indicam que o sono de pessoas ativas tem melhor qualidade que o de pessoas inativas, o que repercute em menor cansaço físico, contribuindo nas atividades diárias relacionadas ao serviço.

Em se tratando do instrumento WHOQOL-Bref que avalia a percepção subjetiva dos sujeitos em relação à própria qualidade de vida, o presente estudo teve como objetivo identificar a percepção dos policiais militares sobre este quesito. Os resultados foram tabulados de acordo com os domínios e facetas encontradas no referido questionário, os quais indicaram nível bom em se tratando da qualidade de vida geral nas demais análises dos domínios foram verificadas diferenças conforme indicadas na tabela 1.

Tabela 1: Média dos domínios em relação à qualidade de vida.

DOMÍNIOS WHOQOL-BREF			
	VALORES	FACETAS	
RELAÇÕES SOCIAIS	Atividade Sexual (q21)	3,85	
	Relações Pessoais (q20)	3,64	Bom= 4
	Suporte/ Apoio Social (q22)	3,71	
	Espiritualidade (q6)	4,5	
	Imagem corporal e aparência (q11)	3,78	
PSICOLÓGICO	Autoestima (q19)	4,35	
	Sentimentos positivos (q5)	3,14	Regular= 3,92
	Pensar, aprender e memória (q7)	3,57	
	Sentimentos positivos (q26)	4,42	
	Mobilidade (q15)	4,14	
	Capacidade de trabalho (q18)	3,57	
	Atividades da vida cotidiana (q17)	3,21	
FÍSICO	Energia e fadiga (q10)	3,64	Bom= 4
	Sono e repouso (q16)	3,71	
	Dor e desconforto (q3)	3,92	
	Dependência de medicação (q4)	3,35	
	Cuidados sociais (q24)	3	
	Ambiente no lar (q23)	2,57	
	Segurança física e proteção (q8)	2,57	
	Transporte (q25)	3,42	Regular= 3,31
	Recreação/ lazer (q14)	2,78	
	Ambiente físico (q9)	3,35	
MEIO AMBIENTE	Oportunidades e informações (q12)	2,28	
	Recursos financeiros (q13)	2,28	

Legenda: “q”: questões.

No domínio de relações sociais conseguimos identificar que os indivíduos estão classificando esse ponto como bom, com ênfase na faceta de *atividade sexual*, a qual apresentou o maior índice em relação às demais. O estudo de Souza e colaboradores (2015) corroboram os achados do presente estudo, identificando também que a faceta de *atividade sexual* está em um nível bom em relação às demais facetas em policiais militares. Nessa direção, cabe ressaltar que em função das pressões impostas pela própria característica do serviço policial, e independentemente da posição hierárquica ocupada pelo policial, é preponderante que policiais possam desenvolver cada vez mais vínculos de confiança e de cooperação entre seus colegas de trabalho, visando uma melhor prestação de serviço para a sociedade, bem como a manutenção da qualidade de vida considerando o aspecto das relações sociais.

Nas facetas referentes ao domínio psicológico as de *espiritualidade*, para estes policiais ter uma percepção positiva da vida pode auxiliá-los a superar as dificuldades do dia a dia, seja na vida pessoal, profissional ou espiritual. O *sentimento positivo e autoestima* apresentaram maiores escores, o que vem indicando que os policiais estão bem em relação a esses pontos, demonstrando satisfação, o que contribui para que o estresse relacionado à profissão não atrapalhe de modo significativo a qualidade de vida dos mesmos. De modo similar com nossos achados o estudo de Souza e colaboradores (2015) indicaram também que o nível de *espiritualidade*, *sentimento positivo* e *auto-estima* estão elevados em policiais. O que pode influenciar na percepção de qualidade de vida, pois quanto mais bem resolvidos em relação a esses pontos, maior o equilíbrio e o controle psicológico desses policiais. Este achado é considerado um fator de influência positiva que favorece a qualidade de vida destes policiais no desempenho de suas funções, visto que a sociedade espera que o policial seja um profissional equilibrado e que tenha o controle em situações que sejam necessárias a sua intervenção.

O domínio físico apresentou as seguintes facetas: *mobilidade*, com o maior escore, o que identifica que os policiais militares estão satisfeitos com sua locomoção, seguido da faceta de *dor e desconforto*, *energia* e *fadiga* e por último a *capacidade de trabalho*. Para exercer a atividade de polícia militar é preponderante que o policial tenha uma boa condição física, cabe ressaltar que as instituições militares são uma das poucas que preconizam e estabelecem a realização de treinamento físico no ambiente de trabalho, contribuindo para o cumprimento de recomendações mínimas de atividade física.

No estudo de Levandoski e colaboradores (2013) o nível de qualidade de vida referente ao domínio meio ambiente também teve um escore menor em relação aos demais. As facetas tratadas nesse domínio como: *transporte, ambiente físico, segurança pessoal e cuidados pessoais* podem ser alguns dos fatores para que os policiais da pesquisa atribuam como alguns dos pontos negativos em relação aos demais. Outro fator que pode influenciar em uma percepção de qualidade de vida classificada como bom e não excelente, são certas situações encontradas nos meios em que o policial convive que acarretam em inúmeros problemas, como a preocupação com a sua segurança e de sua família, problemas financeiros entre outros.

No estudo em questão os domínios físicos e de relações sociais são considerados bons, no entanto o escore do domínio meio ambiente e psicológico foram os menores, o que com o estudo de Silva e colaboradores (2012) indicou que os resultados que identificaram o menor escore foram em relação ao domínio meio ambiente.

Para avaliarmos o nível de estresse em policiais militares utilizamos como instrumento o Questionário de estresse para policiais – fatores organizacionais (PSQ-Org), no qual a análise pode identificar nível de estresse moderado nos participantes desta pesquisa conforme demonstram os resultados apresentados na tabela 2.

Tabela 2: Média por questão do PSQ-Org.

QUESTÕES PSQ-ORG	
Convivência com camaradas	1,92
Regras diferenciadas de pessoa para pessoa	4,21
Sentimentos de avaliação permanente	2,92
Excesso de expediente	3,21
Mudanças constantes nas legislações e normas internas.	3,92
Falta de recursos humanos	4,64
Excesso de burocracia no serviço	5,57
Uso excessivo dos meios informáticos	3,35
Falta de treinamento/equipamento	5,35
Abdicar de tempo livre para trabalhar	4,07
Lidar com superiores	3,92
Liderança ou comando inconsistente	3,42
Falta de recursos materiais/financeiros	5,57

Má distribuição de responsabilidades	3,64
Sentimentos de menosprezo por colegas por estar doente/lesionados	3,07
Cadeia de comando salientando os aspectos negativos em detrimento de pontos positivos	4,5
Processos de justiça recorrentes	5,14
Idas ao tribunal	5,64
Falta de reconhecimento	5,92
Equipamento inadequado para o serviço	5,57
RESULTADO = Estresse moderado= 4	

O presente estudo conseguiu identificar que os policiais se sentem mais estressados com algumas situações, sendo elas referentes a vários fatores o maior deles se atribui a falta de reconhecimento dentro da corporação, as idas ao tribunal para audiências dos elementos que foram presos pelos mesmos, equipamentos inadequados para o policiamento, faltam recursos materiais e financeiros, falta de treinamentos e equipamentos e o excesso de burocracia encontrada para os tramites legais. Esse conjunto de estressores organizacionais tem sido considerado de grande influência na vida dos policiais militares (Kula, 2016).

Outro causador de estresse recorrente se dá devido ao uso de equipamentos inadequados para o serviço e a falta de reconhecimento com o policial o que pode comprometer o andamento da rotina ou até mesmo colocar em risco a vida do policial e da sociedade. Lipp, Costa e Nunes (2017) encontraram resultados similares, no qual 94,64% dos militares relataram terem os pontos supracitados como uma fonte de estresse considerável para o desenvolvimento de suas funções, sugerindo que este fator mereça mais atenção em relação aos comandantes para investir em medidas preventivas desses estresses, evitando seu agravamento no decorrer do tempo.

Mais um fator que contribui para a percepção de estresse está relacionado à idade, a qual o classifica como moderado. De acordo com os dados sociodemográficos descritos anteriormente a média de idade dos participantes desta pesquisa foi de 33 anos. Fator que de acordo com o estudo de Almeida e colaboradores (2016) favorece a percepção de estresse, pois os policiais que apresentam menor nível de estresse estavam na faixa etária de 30 anos, quando comparados a indivíduos com menor idade. Cabe ressaltar que o nível de estresse pode receber com base nesse resultado, pode se inferir que sujeitos mais velhos e

consequentemente mais experientes podem ter um repertório mais variado para enfrentamento de agentes estressores.

Maran e colaboradores (2015) comparam em seu estudo que os policiais que trabalham no policiamento do tipo operacional estão com um nível de estresse maior em relação aos que trabalham no setor administrativo. Semelhante ao estudo supracitado, em nosso estudo não foi comparado o nível de estresse entre diferentes categorias de policiamento, contudo, foi possível identificarmos que os policiais do setor operacional, apresentam nível de estresse moderado.

De forma geral este estudo buscou identificar qual a percepção de qualidade de vida e o nível de estresse encontrado em policiais militares do Estado Pará, a partir dos resultados identificados na Anamnese e no questionário WHOQOL-Bref foi possível verificar que os policiais estavam fisicamente ativos e classificavam com o conceito bom sua qualidade de vida geral e sono diário. Além disso, os resultados referentes ao estresse apresentaram nível moderado, o que de acordo com a literatura discutida pode ser atribuído aos fatores organizacionais mais percebidos pelos militares. Outro aspecto que pode ser levado em consideração é referente à localização do batalhão que se encontra em uma área nobre da cidade de Belém, o que nos leva a crer que pode haver alguma interferência nos resultados do nível de estresse em comparação com batalhões de outras áreas mais periféricas.

Nesse sentido, sugerimos mais pesquisas relacionadas à mensuração de parâmetros biológicos diretos da aptidão física e análises de associação entre as variáveis físicas e psicológicas envolvendo policiais, visto que a boa atuação no serviço desses profissionais impacta toda a sociedade.

4. CONCLUSÃO

Diante deste cenário o presente estudo conclui que a partir de uma análise descritiva associada ao nível de qualidade de vida e estresse, em policiais militares do 2º batalhão da polícia militar do Pará, alguns fatores como praticar atividade física e dormir bem podem contribuir com a percepção de qualidade de vida. O estresse estava em um nível moderado, no entanto, este resultado não é surpreendente, pois é presumível que o tipo de atividade e situações que estes grupos enfrentam, cotidianamente, como confrontação direta com a criminalidade e emergências, que eventualmente os expõem a riscos, em relação não só à sua própria vida e integridade física, como também a de terceiros, a princípio, os predis põem

muito mais ao estresse do que atividades administrativas, por exemplo. Embora a pesquisa tenha sido realizada com apenas 14 policiais, o que pode ser uma limitação deste estudo, os resultados indicaram que a profissão policial militar necessita de maior atenção quanto ao aspecto psicológico, visto que o índice de policiais se encontrou em estresse moderado.

Tais constatações servem para que medidas preventivas concretas aconteçam dentro desse ambiente de trabalho que é sobrecarregado de situações de tensão.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Damiana Machado de et al. Policiais Militares: satisfação no trabalho e estresse ocupacional associados às variáveis pessoais e ocupacionais. **Revista Espacios**, [s.l.], v. 37, n. 1, p.1-11, 2016.

BERNARDO, Valdeni Manoel et al. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [s.l.], v. 40, n. 2, p.131-137, abr. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.011>.

CARDOSO, Ana Luísa dos Santos Beirão. **Validação de duas escalas de stresse ocupacional para a Polícia de Segurança Pública**. 2010. 107 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2010.

FLECK, MPA.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V.; Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref. **Rev. Saude Publica** 2000; 34(2):178-83.

FLETCHER, D.; SCOTT, M. Psychological stress in sports coaches: a review of concepts, research, and practice. **Journal of Sports Sciences**, v. 28, n. 2, p. 127-137, 2010.

KULA, Sedat. Occupational stress, supervisor support, job satisfaction, and work-related burnout: perceptions of Turkish National Police (TNP) members. **Police Practice And Research**, [s.l.], v. 18, n. 2, p.146-159, 7 nov. 2016. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/15614263.2016.1250630>.

LEVANDOSKI, Gustavo et al. Qualidade de vida e composição corporal de soldados ingressantes no exército. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, [s.l.], v. 5, n. 2, p.23-30, 28 maio 2013. Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). <http://dx.doi.org/10.3895/s2175-08582013000200003>.

LIPP, Marilda E. Novaes; COSTA, Keila Regina da Silva Nunes; NUNES, Vaneska de Oliveira. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: Sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia, Organizações e Trabalho**, [s.l.], v. 17, n. 1, p.46-53, 2017. Sociedade Brasileira de Psicologia Organizacional e do Trabalho. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>.

LIPP, Marilda E. N; TANGANELLI, M. Sacramento. Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 15, n. 3, p. 537-548, 2002.

LIZ, Carla Maria de et al. Características ocupacionales y sociodemográficas relacionada com la percepción del estrés en policías militares. **Revista Cubana de Medicina Militar**, La Habana, v. 43, n. 4, p.467-480, 2014.

MARAN, D. Acquadro et al. Occupational stress, anxiety and coping strategies in Police officers. **Occupational Medicine**, [s.l.], v. 65, n. 6, p.466-473, 4 jun. 2015. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/occmed/kqv060>.

MCCREARY, D. R., & THOMPSON, M. M. (2006). Development of two reliable and valid measures of stressors in policing: The operational and organizational police stress questionnaires. **International Journal of Stress Management**, 13(4), 494–518. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.494>.

MENDES, E. O. A saúde psicossocial na segurança pública brasileira. 2013. 73 f. Tese (Doutorado) - **Curso de Altos Estudos e Política de Estratégia**. Escola Superior de Guerra (esg), Rio de Janeiro, 2013.

MINAYO MCS, ASSIS, SG.; OLIVEIRA, RVC. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência Saúde Coletiva**. 2011;16(4):2199-209.

O'CONNOR, Patrick J.; YOUNGSTEDT, Shawn D. Influence of exercise on human sleep. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 23, p. 105-134, 1995.

PINHEIRO, L.r.s.; FARIKOSKI, C. Avaliação do Nível de Estresse de Policiais Militares. *Revista de Psicologia da Imed*, [s.l.], v. 8, n. 1, p.14-19, 30 jun. 2016. Complexo de Ensino Superior Meridional S.A. <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v8n1p14-19>.

SELYE, Hans. Stress-a tensão da vida. **Ibrasa**, 1959.

SILVA, Franciele Cascaes da et al. Calidad de vida de policías: una revisión sistemática de estúdios observacionales. **Revista Cubana de Medicina Militar**, La Habana, v. 3, p.341-351, 2014.

SILVA, Rudney da et al. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina - **Brasil. Motricidade**, [s.l.], v. 8, n. 3, p.81-89, 30 set. 2012. Desafio Singular, Lda. [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(3\).1159](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(3).1159).

SOUZA FILHO MJD, Noce F, ANDRADE, AGPD.; CALIXTO, RDM.; ALBUQUERQUE, MR.; COSTA, VT. (2015). Avaliação da qualidade de vida de policiais militares por meio do instrumento WHOQOL-Bref. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 23(4):159-169.

WHOQOL GROUP et al. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social science & medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.