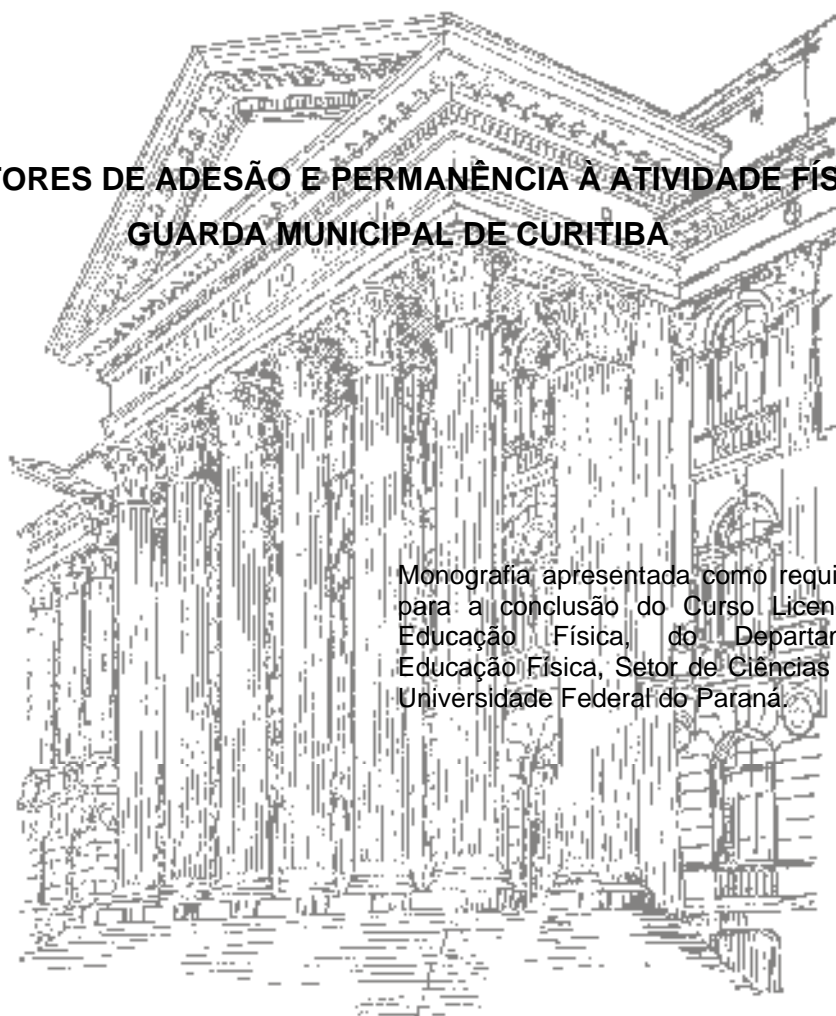


**ALESSANDRA COSTA DE ARAÚJO**

**FATORES DE ADESÃO E PERMANÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA NA  
GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA**



Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA  
2008**

**ALESSANDRA COSTA DE ARAÚJO**

**FATORES DE ADESÃO E PERMANÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA NA  
GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**ORIENTADORA: PROF<sup>a</sup>. MS. ROSECLER VENDRUSCOLO**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus.

Agradeço a minha mãe, Waldinea, que sempre confiou em mim e apoiou a minha profissão.

Agradeço a meu namorado, Jean, que sempre esteve presente nos momentos difíceis e alegres.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial a professora Rosecler Vendruscolo, que acreditou em mim e me ajudou a crescer diante de todas as dificuldades.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Licenciatura em Educação Física.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	vi
<b>1.0 INTRODUÇÃO</b> .....	1
1.1 JUSTIFICATIVA .....	4
1.2 OBJETIVO .....	5
<b>2.0 REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	6
2.1 GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA: HISTÓRICO E NECESSIDADES DO GRUPO .....	6
2.2 ESTRUTURA DA GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA .....	7
2.3 ATIVIDADE FÍSICA E A SEGURANÇA PÚBLICA MUNICIPAL .....	7
2.4 ATIVIDADE FÍSICA (AF) .....	9
2.5 ADESÃO E PERMANÊNCIA .....	11
2.6 FATORES AMBIENTAIS E FÍSICOS (BARREIRAS E FACILITADORES) ...	15
<b>3.0 METODOLOGIA</b> .....	17
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO E SUJEITOS .....	17
3.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	17
3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	17
3.4 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS .....	18
<b>4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	19
4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS .....	19
4.2 ATIVIDADE FÍSICA NA ACADEMIA DA GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA .....	19
4.3 FATORES DE ADESÃO E PERMANÊNCIA .....	21
4.4 BARREIRAS OU DIFICULDADES .....	23

4.5 ATIVIDADES FÍSICAS ANTERIORES A ADESÃO .....	24
4.6 IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O GUARDA MUNICIPAL ...	25
<b>5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>31</b>

## RESUMO

### FATORES DE ADESÃO E PERMANÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA NA GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA

O presente estudo tem como objetivo principal identificar e analisar os motivos que levaram um grupo de agentes da Guarda Municipal de Curitiba a iniciar a prática de uma atividade física e manter-se regularmente ativos. A adesão consiste na iniciação da prática regular de atividades físicas adotadas para promoção da saúde, bem estar físicos e mental. A permanência é a manutenção dessa atividade por um longo período sem obrigatoriedade (Brawley e Culos; Dishman, 1994). A pesquisa caracterizou-se como um estudo descritivo, sendo utilizado como instrumento para a coleta dos dados questionário, previamente validado, composto por questões abertas e fechadas. Foram selecionados 30 Guardas, 21 homens e 9 mulheres, com idade entre 25 e 49 anos, assíduos da academia de musculação. O roteiro do questionário foi constituído tendo por base uma revisão de literatura específica da área sobre adesão e permanência atividade física. Considerando dados coletados nesse estudo, observou-se grande preocupação em adotar um estilo de vida ativo e saudável. Os motivos mantenedores da prática incidem sobre o conquista de melhoria dos níveis qualitativos no desenvolvimento do trabalho diário. Constatou-se também que os motivos e quantidade de interrupções variam de acordo com os indivíduos, prioridades estabelecidas, a capacidade de organização do tempo e o local. Os motivos de adesão são os mesmos descritos na literatura específica (Nunomura, 1998; Souza, 2006) ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde e condicionamento físico. Os três fatores mais citados, envelhecimento saudável, estética e disposição para atividades diárias, são fortes influências para a manutenção.

**Palavras-chave:** atividade física, adesão, permanência.

## 1.0 INTRODUÇÃO

A Guarda Municipal de Curitiba (GMC) é uma instituição policial civil municipal da capital do Estado do Paraná, cujos integrantes atuam em parceria com os demais organismos policiais Estaduais e Federais, efetuando o policiamento ostensivo preventivo<sup>1</sup>, uniformizados, hierarquizados<sup>2</sup> e armados. Foi criada em 17 de julho de 1986 para atender às necessidades da população de Curitiba com objetivo de prestar atendimento às praças, parques, bosques, creches, escolas, centros de saúde, ciclovias, terminais de transportes e demais equipamentos do município, representando nova proposta em termos de proteção do patrimônio público e defesa aos cidadãos (CARVALHO, 2005).

Segundo Carvalho (2005), a Guarda Municipal de Curitiba é um grupo que precisa estar preparado para situações adversas que implicam no bom condicionamento físicos dos guardas. Nas palavras de Allsen (2001) o condicionamento físico está associado a um estado de bem-estar físico, com atributos que contribuem para: desempenhar atividades físicas diariamente com vigor; correr um risco mínimo de ter problemas de saúde relacionados à falta de exercício; fornecer a base de condicionamento para participação de várias atividades físicas.

Embora a preparação física seja uma necessidade de base para a participação em várias atividades físicas e para o bom desenvolvimento da função de defesa social desta guarda, verificamos conforme publicou Carol Sá Araújo, no Jornal Ponto Final (07/12/2007), matéria sobre o Projeto de Preparação Física da Guarda Municipal, o qual está sendo realizando desde novembro pela Prefeitura de Mariana/ Minas Gerais, em parceria com o professor de Educação Física Marco Aurélio de Oliveira Porto. Este, formado em Educação Física, especialista em fisiologia do exercício, obesidade e emagrecimento, vem acompanhando o condicionamento físico da Guarda Municipal de Mariana desde 2006, percebeu que

---

<sup>1</sup> Policiamento ostensivo ou preventivo é o policiamento 'à mostra', seja pelo uso de uniformes, seja pelo uso de viaturas caracterizadas ou até mesmo distintivos que colocam os agentes policiais em evidência. (Wikipédia, a enciclopédia livre).

<sup>2</sup> Hierarquizado consiste na ordenação de elementos em ordem de importância, Mas pode significar mais especificamente: a distribuição ordenada dos poderes; a graduação das diferentes categorias dos membros de uma organização, neste caso dos Guardas Municipais; (Wikipédia, a enciclopédia livre).

os guardas da cidade só haviam se dedicado aos exercícios de condicionamentos na preparação deles, ou seja, durante o Curso Técnico de Formação para Guarda Municipal. Ele realizou avaliações físicas nos guardas em dezembro de 2006 e constatou que, com o decorrer do tempo, os guardas não estavam praticando exercício físico, proporcionando um ritmo sedentário e um mau condicionamento, trazendo em alguns casos o risco de obesidade.

Uma pesquisa realizada em Cascavel por nutricionistas, publicada pelo Jornal de Londrina no dia 28/03/2008 que foi parte integrante Tese de Mestrado de Elis Carolina, mostrou o tamanho do problema de sobrepeso entre policiais militares. A análise de dados, coletados entre 2005 e 2006, revelou que 63,1% de um total de 400 policiais sediados no 6º Batalhão estavam obesos ou com sobrepeso. Numa parcela correspondente a 12,6% foi verificado risco aumentado de doenças cardiovasculares em função do tamanho da circunferência abdominal. Para homens, o perigo é quando a circunferência da cintura passa de 102 centímetros e, para mulheres, 88 centímetros – dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Na mesma época, 150 homens do Exército em Cascavel, que têm atividade física (AF) regular, foram avaliados: todos estavam em forma. O problema associado ao sobrepeso mais encontrado em Cascavel, segundo a nutricionista Ana Flávia Oliveira, que desenvolveu o trabalho, foi a hipertensão arterial, agravada pelo fator estresse. Para ela não há garantia que o policial vai estar em condições de cuidar da segurança se não estiver em dia com sua saúde. De acordo com outra nutricionista entrevistada, Elis Carolina Fattel, que fez desta pesquisa parte de seu mestrado, o trabalho originou uma intervenção por iniciativa do Batalhão de Cascavel, que consiste em atendimento psicológico, mudanças de hábitos alimentares no rancho (local destinado a refeições) e implantação de atividades de educação física. Como a profissão de policial militar exige habilidades físicas, o ideal, segundo Ana Flávia, é que os policiais façam exercícios dentro da escala.

Na sede da Guarda Municipal de Curitiba, situada à Rua Presidente Faria, 451, Centro, há uma academia de musculação equipada com vários aparelhos que podem auxiliar no condicionamento físico dos integrantes da corporação, além de um profissional de educação física para orientação dos exercícios de forma correta e adequada. Apenas os funcionários que fazem parte do quadro da Secretaria Municipal da Defesa Social (SMDS) podem utilizar esse espaço, cujo registro é feito



em um livro que deve ser assinado com os horários de entrada e saída. Os Guardas têm o amparo da Lei 10.630 de 30 de dezembro de 2002 que “Transforma a carreira de Segurança Municipal, da Administração Direta, prevista na Lei Municipal nº 7670/91 e suas alterações”, traz no Art. 18, parágrafo único a responsabilidade da Secretaria Extraordinária de Defesa Social em garantir oportunidades de condicionamento físico permanente a todos os integrantes da carreira de Segurança Municipal.

De acordo com a Lei 10.630/02, há necessidade do Guarda Municipal de Curitiba estar em boas condições físicas, mas não existe uma obrigatoriedade nesta lei de liberação por parte da chefia imediata, que nesse caso seriam os Inspectores repensáveis por cada de núcleo regional, para que o Guarda Municipal (GM) faça este condicionamento durante o expediente, ou seja, afastar-se de suas atividades por algum momento para prática de atividade física.

Os Guardas de Curitiba têm opção de trabalho em dois horários distintos, divididos da seguinte forma: diurno, isto é, de segunda-feira a sexta-feira das 07h às 18h, sendo que para manter um padrão satisfatório para sua família acabam fazendo escala extra no final de semana (sábado ou domingo) e noturno com escala de 13h/35h, ou seja, trabalha um dia e folga no outro. Tendo em vista suas necessidades este chega a trabalhar três dias seguidos, além de fazer uma escala de 24h no final de semana (sábado ou domingo).

As atividades ocupacionais, desenvolvidas com intuito de suprir o homem de suas necessidades básicas, têm se constituído em fator limitante da expectativa de vida do ser humano. O indivíduo que realiza trabalho sedentário está mais sujeito às doenças hipocinéticas, tais como o diabetes, a hipertensão, a obesidade, os agravos cardíaco-circulatórios, entre outros (POLLOCK E WILMORE, 1993).

Segundo STOFFELMAYR et al (1992) nos locais de trabalho a promoção da saúde envolvendo exercícios e aptidão física são de extrema relevância. Isso porque os programas de exercícios oferecidos pelas empresas não servem apenas para aumentar o bem-estar do funcionário, mas também para diminuir o absenteísmo, diminuir as despesas com saúde e possibilitar aumentos de produtividade.

FERREIRA (1986) reportando-se a definição da palavra absenteísmo define-a como ausência habitual do emprego.

O absenteísmo, absentismo ou ausentismo é uma expressão utilizada para designar a falta do empregado ao trabalho. Isto é, a soma dos períodos em que os empregados de determinada organização se encontram ausentes do trabalho, não sendo a ausência motivada por desemprego, doença prolongada ou licença legal (CHIAVENATO, 1994, p.119).

Muitas vezes o que se observa é que o bem-estar do ser humano parece não se constituir de motivo suficiente para as empresas oferecerem programas de exercícios físicos ou esportes aos seus funcionários, que centram sua atenção sobre o retorno positivo que terão convertido em lucro.

Alguns GMs são liberados para condicionamento em horário de serviço, outros não, mas nem sempre os freqüentadores assíduos da academia de musculação da Guarda Municipal de Curitiba praticam suas atividades físicas durante expediente. Daí surge a pergunta, se há oportunização de local adequado para a prática e, em alguns casos, a liberação para a realização desta prática corporal, por que muitos guardas permanecem no sedentarismo? Este contexto nos levou a investigar o motivo da adesão e permanência desse grupo à atividade física.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

Por estar inserida no quadro de funcionários da Segurança Pública Municipal a alguns anos, por experiência própria pude perceber que muitas pessoas são afastadas do serviço devido a estresse e dores musculares provenientes de má postura ou do grande tempo que passam fazendo patrulhamento à pé ou sentados nas centrais de operações e monitoramento de câmeras. Após esse período alguns chegam a relatar que não tem ânimo para nada e querem apenas chegar em casa e descansar (deitar ou sentar). Tendo como base essas observações e afirmação, existe uma constatação da grande necessidade de se implantar programas voltados à saúde física e mental no quadro geral dos profissionais da área de Segurança Pública Municipal. Este estudo poderá subsidiar os responsáveis por programas de AF para adequarem suas propostas para que cada vez menos integrantes da GMC permanecem no sedentarismo. Dessa forma, a presente pesquisa pode gerar subsídios para melhoria na qualidade de vida dos Guardas, tendo em vista que a análise dos dados coletados poderá auxiliar na organização de práticas que visem o bem estar pessoal.

Acreditamos que com os dados coletados poderemos chegar aos motivos que os levam a estarem constantemente ativos e posteriormente poderemos fazer uso dessas informações para conscientizar e atrair o restante da corporação a prática de exercícios. Entendemos, também, que esta investigação poderá contribuir para outros estudos referentes a temática tendo em vista a pouca referência no meio acadêmico sobre as atividades desenvolvidas pela Guarda Municipal de Curitiba.

Os dados coletados nesta pesquisa poderão ser utilizados para o desenvolvimento de políticas na GMC para superação das dificuldades das principais barreiras encontradas pelos praticantes de AF, manutenção de sua prática e promoção ao condicionamento físico.

## 1.2 OBJETIVO

Este estudo tem como objetivo principal identificar e analisar os motivos que levaram os agentes da Guarda Municipal de Curitiba a iniciar a prática de uma atividade física e manter-se regularmente ativo, bem como identificar as principais barreiras encontradas pelos praticantes para a manutenção de sua prática.

## 2.0 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA: HISTÓRICO E NECESSIDADES DO GRUPO

A Guarda Municipal de Curitiba foi criada em dia 17 de julho de 1986, conforme a Lei N.º 67 da mesma data. O ingresso na GM, seguindo o ora estabelecido pela lei anteriormente citada, publicou o Edital de Regulamento do Concurso Público para GMC, no dia 21 de janeiro de 1988, normatizando os critérios para admissão com provas físicas, psicológicas, culturais, ter servido as Forças Armadas, altura mínima de 1,70 e segundo grau, antecedentes criminais e curso de formação Técnica, na Escola de Polícia Civil do Estado do Paraná. Durante o curso de formação eram abordadas as seguintes disciplinas: defesa pessoal, armamento e tiro, socorros urgentes, escoltas, prevenção e combate a incêndio, história da cidade, educação física, segurança preventiva e segurança comunitária, relações interpessoais, ética, direito penal, direito processual penal, redação oficial, isolamento do local de crime, direito administrativo, direitos humanos, sociologia, criminalística e medicina legal. Essa forma de seleção, segundo Carvalho (2005), limitava consideravelmente a escolha dos candidatos proporcionando assim uma corporação de fino trato e polidez tornando a Guarda Municipal de Curitiba um exemplo de policiamento cidadão, onde o combate era direcionado ao crime e não ao criminoso.

Segundo Santos (1992), Juiz de Direito em São Paulo, o surgimento das Guardas Municipais do Brasil, conforme prolatada em 1992, pelo ilustre magistrado Dr. Antônio Jeová da Silva Santos, Juiz de direito em SP, em análise histórica evolutiva das guardas municipais, ele descreve que a primeira polícia municipal no Brasil, surgiu em 1842 no antigo neutro da corte (cidade do rio de janeiro), com as denominações de corpos de guardas municipais permanentes.

Em São Paulo, lei provincial nº 23 de março de 1866, sancionada por Joaquim Floriano de Toledo, então presidente da província de São Paulo, criou as Guardas Municipais, órgão cuja finalidade era garantir a segurança pública. O art. 4º dessa lei do século passado, dizia, “os guardas policiais farão, nos municípios e freguesias, todo serviço de polícia e segurança e tomarão o nome de Guardas Municipais”.

A interpretação histórica – evolutiva mostra o seguinte: Se no passado em que o clamor por segurança era menor que atualmente e, ainda assim, a Guarda trabalhava sem o ato de fazer, hoje não é possível limitar suas atuações (Portal das Guardas Municipais, 2006).

## 2.2 ESTRUTURA DA GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA

A estrutura da Guarda Municipal de Curitiba se compõe na forma hierárquica, sendo, o Prefeito Municipal, Secretaria Municipal da Defesa Social, Superintendência de Defesa Social, Departamento de Segurança Comunitária e Departamento da Guarda Municipal.

Sendo o total de 1 (uma) Central, 1 (um) Grupo de operações especiais, 1 (uma) Gerência de Instrução e 9 (nove) núcleos de Defesa Social da Guarda Municipal dividido em regionais em todo município de Curitiba, ao todo o contingente de 1.632 GMs, divididos da seguinte forma segundo arquivos da Gerencia de Apoio Logístico (GSP), atualizado em 06/06/2008:

Nível Hierárquico	Total	Masculino	Feminino
GM III (Inspetores)	30	26	04
GM II (Supervisores)	93	73	20
GM I (Guarda Municipal)	1259	1155	104
GM QE (Quadro Especial)	251	250	01

Gerencia de Segurança Patrimonial – GSP

## 2.3 ATIVIDADE FÍSICA E A SEGURANÇA PÚBLICA MUNICIPAL

A atividade física é inerente às instituições militares, e, conseqüentemente às instituições de segurança pública, que seguem de certa forma um padrão “militarizado” (disciplina e hierarquia). Assim sendo não é de se estranhar que a comunidade veja o Guarda Municipal como um indivíduo bem condicionado e bem apresentado em decorrência das atividades físicas que executa.

Realmente, a Guarda Municipal por ter sua fundação nas bases do Exército Brasileiro, tem grande semelhança em sua organização, o que fez com que a

Guarda Municipal seguisse as formas utilizadas pelo Exército para a aplicação de suas atividades físicas.

Ocorre que, as atividades de policiamento da Guarda Municipal em muito se diferem das atividades estritamente militares, pois a função da Guarda Municipal é realizar serviço de natureza civil, ou seja, um trabalho de polícia comunitária em prol da Defesa Social. Por este motivo houve um distanciamento quanto àquelas semelhanças anteriormente citadas.

Com isto houve uma radical transformação porque, enquanto na Antigüidade o serviço de segurança pública era feito tal qual o das ações das forças militares terrestres (a pé trazendo com isto certo condicionamento físico ao homem), nos dias atuais o radio-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 Municipais 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 não propicia a execução de uma atividade física dentro do turno de seu serviço ou durante o expediente, como os militares aquartelados.

Mantendo uma seqüência de pensamento, talvez possamos entender o porquê da não aderência de um grande grupo de guardas a atividade física, que devido a rotina de trabalho, com carga horária de 11 à 24 horas contínuas cessam a prática da atividade quando ingressam na carreira.

O policiamento ostensivo por se realizar diariamente, exigindo dos seus executores atenção e atuação ativa para o desempenho de suas atividades, necessita que o Guarda Municipal possua bom vigor físico por deparar-se rotineiramente com situações como:

- Perseguir, imobilizar e algemar criminosos, tendo que fazer uso do condicionamento cardiopulmonar e neuromuscular;
- Transpor obstáculos, necessitando de força e potência muscular de membros inferiores e superiores;

- Remover acidentados que se encontra em locais de difícil acesso, ou inseguros;
- Resistir a longos turnos, nos diversos tipos de patrulhamento, principalmente no policiamento a pé;
- Dirigir viaturas por determinados períodos, conforme escala de serviço.

Essas situações estão contidas na Lei Municipal 10.630/02 e Decreto Municipal Nº 100 que regem o plano de carreira, cargos e salários dos servidores da Secretaria Municipal da Defesa Social bem como as atribuições do guarda Municipal de Curitiba, cujo sucesso no cumprimento de sua missão está proporcionalmente ligado à rapidez com que a realiza. Quanto mais rápida for a ação, maior a surpresa e menor a possibilidade de reação.

#### 2.4 ATIVIDADE FÍSICA (AF)

Para que um indivíduo viva bem, com saúde e qualidade de vida são necessários vários fatores que serão investigados neste trabalho. Lembrando que fatores como falta de tempo, rotinas estressantes de trabalho, sedentarismo e até mesmo falta de local adequado para prática podem fazer com que o Guarda Municipal sintam-se desmotivado e deixe de condicionar-se. Para tanto esperamos que esta pesquisa traga esclarecimentos e opções para uma vida saudável.

A atividade física tem sido apresentada diariamente nos meios de comunicação e por especialistas como uma grande solução para muitos dos males de saúde que atingem as diversas camadas da população (SANTOS E KNIJNIK, 2006). Mesmo com toda essa propaganda, percebe-se, segundo os autores, que muitas pessoas não conseguem se manter na prática por muito tempo e acabam abandonando antes de experimentar os benefícios de um programa continuado de exercício físico.

Um dos benefícios que a AF regular pode trazer é a melhoria nas funções físicas, além disso, praticantes de exercícios físicos constantes estão menos vulneráveis a desenvolverem doenças depressivas (DALETH, 2005). Mas devemos deixar bem claro que a atividade física não pode assumir por si só o papel de solucionadora de todos os problemas de saúde do ser humano.

Pensando na manutenção e promoção da saúde seria de grande valia a prática de atividade física, se ocorresse de forma contínua, em todos os períodos da vida, sem desistência. Esta continuidade é fundamental, principalmente na vida adulta intermediária - por volta dos 40-60 anos - fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos, e na vida adulta tardia, após os 60 anos de idade, fase em que os declínios estão bem acentuados (SANTOS E KNIJNIK, 2006, p.24).ponto

Segundo Santos e Knijnik (2006) o conceito sobre a necessidade da prática de atividade física está ainda em fase de transformação, e isso se deve ao fato das mudanças da expectativa de vida populacional, do aumento do sedentarismo, do pouco conhecimento sobre prevenção de doenças crônico – degenerativas e da baixa qualidade de vida.

Hoje em dia, podemos constatar que a prática regular de atividade física funciona e muitas vezes é encarada “(...) como mecanismo de prevenção, a atividade física tem papel fundamental, podendo desacelerar as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas” (FEDERIGUI, 1995, apud MOREIRA, 2001, p.13).

A prática da atividade física, aliada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia-idade (HOWLEY & FRANKS, 2000; SHEPHARD, 1997), contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e conseqüentemente promovendo uma maior independência na velhice. Um estilo de vida fisicamente ativo reduz os riscos de doenças crônicas incluindo hipertensão, derrame, câncer, diabetes tipo dois, osteoporose, osteoartrite e depressão (COUSINS, 1997). O comportamento individual reflete positiva ou negativamente na própria saúde. Portanto, as pessoas podem prevenir o aparecimento de algumas doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, entre outros.

Segundo Drinkwater (apud COUSINS, 1997), pessoas com vida ativa aparentam possuir uma década a menos, do ponto de vista fisiológico, do que os indivíduos sedentários da mesma idade. De acordo com Shephard (1997) a idade biológica pode ser reduzida de 10 a 20 anos no indivíduo fisicamente ativo em relação ao sedentário, sendo este um dos motivos de adesão a programas de atividade física.



No aspecto psicossocial, a atividade física para adultos, proporciona um aumento da auto-estima, alívio do estresse, queda da depressão, aumento do bem-estar, redução do isolamento social, melhora da autoconfiança, auto-eficácia, redução dos riscos de ansiedade, melhora do autocontrole e melhora da autoimagem (SHEPHARD, 1997; COUSINS, 1997; HOWLEY & FRANKS, 2000; WEINBERG & GOULD, 2001).

Quando o corpo está cansado por excesso de atividade, ou até por falta desta, ficamos com pouca energia e disposição. Como consequência, o metabolismo e a pressão de alguns abaixam, e em alguns casos, aumentam. O corpo entra em desarmonia, mental e emocional sofrendo um desequilíbrio. A falta de energia leva à confusão mental e à depressão, podendo também causar ansiedade e hipertensão.

A prática de esportes, jogos ou de exercícios físicos aliados ao alongamento e relaxamento podem proporcionar esse equilíbrio do corpo de mente. O alongamento tonifica os músculos e elimina resíduos químicos indesejáveis que foram produzidos durante o esforço. Nesse momento, a mente deve estar focada em cada parte que está sendo alongada ou trabalhada, sendo que o indivíduo precisa ter consciência daquilo que está fazendo. A mente, em processo de relaxamento, se esvazia de todo o pensamento alheio e indesejável, como sentimentos de raiva, frustração, rancor, etc. e se concentra totalmente na recuperação e no bem-estar corporal.

## 2.5 ADESÃO E PERMANÊNCIA

Não é fácil encontrar uma definição precisa para adesão (aquiescência), que vem da expressão inglesa "compliance". É um termo médico que, segundo Rosenberg e Waugh (1998), indica o grau de aceitação de uma pessoa a uma atividade. Não há uma definição de adesão universalmente aceita, acrescentando que alguns definem como as condutas que fazem um treinamento fracassar ou triunfar, enquanto outros consideram como uma parte significativa, independentemente do seu impacto na eficácia.

Contextualizando, pode-se dizer que a definição de adesão é a utilização correta do método de forma regular e continuada (aderência). Ao iniciar uma atividade física, está-se aderindo a ela, mas sua interrupção ou seu abandono não implicará na aderência desta.

A adesão seria, então, a iniciação à prática regular de atividades físicas, tendo em vista as ações costumeiramente adotadas para promoção da saúde e bem estar físicos e mental.

De fato, a literatura (NUNOMURA, 1998; SABA, 1998; PALMA, 2000) revela que a adesão à prática de atividades físicas e desportivas sofre a influência de muitos fatores, como: experiências anteriores na prática desportiva e de exercícios físicos; apoio do cônjuge e de familiares; aconselhamento médico, motivação para a prática do exercício, disponibilidade de tempo, acesso a instalações e espaços adequados entre outros, que serão discutidos nessa pesquisa.

A permanência (aderência) caracteriza-se pela manutenção de uma atividade/comportamento por um longo período de tempo, com poucas chances de desistência; estabilização do comportamento em estágio fisicamente ativo (Brawley e Culos – Red, 2000; Dishman, 1994). Permanência, em uma determinada situação, dentro do contexto é prática constante de atividade física sem obrigatoriedade.

Segundo Marcus, Selby, Niaura e Rossi (apud SABA, 2001) aderência é a fase em que a pessoa tem consciência dos benefícios da prática regular, sente prazer na prática, satisfação, e isso passa a fazer parte da sua rotina.

Segundo pesquisa realizada por DALETH e DUARTE (2004), publicada na Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, cujo objetivo geral era a análise dos hábitos de atividade física, níveis de depressão e aderência à prática de atividade física de pessoas diagnosticadas com transtorno depressivo e em tratamento nos centros médicos especializados de Florianópolis e São José dos Pinhais,

Estudos mais recentes e com um maior rigor no controle das variáveis intervenientes, têm demonstrado a eficácia da atividade física no tratamento da depressão. Sentimentos positivos após exercícios têm sido conhecidos por durarem, não apenas algumas horas, mas por todo o dia. Por que isso acontece ainda não está claro. Algumas teorias propõem que a melhora se deva aos efeitos do exercício sobre vários hormônios e outras químicas corporais. (DALETH e DUARTE, 2004, p.37)

Observou-se, com a análise do estudo feito pelas pesquisadoras, que pessoas que faziam caminhadas, mesmo que de forma intervencionista, com o propósito de prevenir ou tratar problemas mentais através de programas de atividade

física, tiveram uma grande melhora dos transtornos depressivos. Diferente do que se pensava essa melhora não se devia aos trabalhos em grupo e sim a atividade física em si, pois no momento que as pessoas praticam a caminhada ou outra atividade física, o organismo libera substâncias que promovem bem estar ao corpo.

Percebe-se que a aderência (permanência) a AF não ocorre imediatamente após o início da prática. Há uma relação entre a inatividade e a manutenção da prática. A aderência, segundo Saba (2001, p.71), pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico. Nunomura (1998) divide em quatro possibilidades os comportamentos face à adoção da prática do exercício físico. A primeira consiste na *Adoção* que é o momento no qual a pessoa passa a acreditar nos benefícios que podem ser trazidos à sua saúde, sendo provável que a motivação apareça relacionada mais ao bem-estar. A segunda possibilidade é a *Manutenção* cujos indivíduos são automotivados, estabelecem objetivos e gozam de apoio familiar. A adesão está relacionada às sensações de bem-estar e prazer, para esses não há percepção de dificuldade nos exercícios. Ela percebe o *Desligamento*, terceira possibilidade, como a junção da falta de tempo, e a dificuldade, falta de motivação, fatores situacionais, incidente em maior número nas pessoas com histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras. E, por fim, a *Retomada* que consiste no momento em que o indivíduo volta a atividade, o fato é que esse retorno traz melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo para um recomeço.

Manter o indivíduo ciente e percebendo os benefícios do próprio exercício físico parece ser um fator motivacional importante. Mas, como fazer isso?

Palma (2000) sugere que o hábito de praticar exercício físico é reflexo da prática de educação física escolar. Aqui estaremos verificando se há alguma relação entre as atividades realizadas no Curso de Formação do Guarda Municipal e a prática regular de exercícios pelos frequentadores da academia da GM de Curitiba.

Tahara e Silva (2003) realizaram um estudo com o objetivo de investigar os principais fatores relacionados à aderência e manutenção aos exercícios físicos realizados em academias de ginástica. A amostra foi formada por 33 pessoas frequentadoras de academias de ginástica, ambos os sexos e idades variando entre 16 e 60 anos. Os dados foram analisados indicaram que os principais fatores

relacionados à adesão incidem sobre a vontade de adotar um estilo de vida ativo e, os fatores mantenedores da prática ou a permanência são oriundos de aprimorar os níveis qualitativos de existência humana.

De acordo com SABA (2001), as academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral.

A crescente aderência às atividades oferecidas nas academias tem motivos e fatores variados, conforme evidencia MARINHO; GUGLIELMO (1997). A vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca stress e estafa, alimentação inadequada e a não regularidade na prática de exercícios físicos. Com todos esses fatores mencionados, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico.

A respeito do tema em questão, o estudo realizado por OKUMA (1997) salienta que pesquisas e estudos sobre aderência a programas de atividade física vêm crescendo bastante, aumentando o interesse de pesquisadores das diferentes áreas de conhecimento.

Os indivíduos procuram as academias de ginástica com objetivos diversificados, da estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos (MARINHO; GUGLIELMO, 1997).

Para OKUMA (1994) obter benefícios para a saúde, como sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o stress, são os principais fatores que influenciam o indivíduo na adesão de uma programa de exercícios físicos regulares.

As influências sociais da família e amigos são, também, de extrema importância à manutenção da atividade física, pois este suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo (DISHMAN, 1998).

A maioria dessas iniciativas voltadas a adesão a atividade tem por objetivo ampliar o conhecimento da população sobre a prática e os benefícios dos exercícios. No entanto, se isso fosse suficiente, esperar-se-ia que países que já vêm se debruçando sobre a problemática do sedentarismo há alguns anos, como Estados Unidos, Canadá, Grã-Bretanha e Austrália, apresentassem taxas mais animadoras de adesão ao exercício físico. Segundo King *et al.* (1995), apesar das evidências

dos benefícios da prática regular de exercícios para a saúde, a maioria dos americanos permanece inativa. Esse quadro parece ser o mesmo em muitos países industrializados, nos quais o nível de atividade física dos adultos permanece bem aquém do recomendado (CDC, 2000; Dishman, 1994). Apesar disso, parece não haver evidências que sustentem o fato de que apenas o maior conhecimento sobre exercício leve as pessoas a uma vida fisicamente ativa. Segundo Dishman *et al.* (1985), menos de 5% da população acredita que um maior conhecimento sobre os benefícios do exercício contribuiria para um aumento de sua prática.

A literatura revela que a adesão à prática de atividades físicas e desportivas sofre a influência de muitos fatores, como: experiências anteriores na prática desportiva e de exercícios físicos; apoio do cônjuge e de familiares (King *et al.*, 1992); recomendação médica; fácil acesso a local adequado; automotivação para a prática do exercício; disponibilidade de tempo (Nunomura, 1998); condição socioeconômica (Monteiro, 1998; . Deve-se salientar que a importância relativa de cada um desses fatores na adesão à prática do exercício pode mudar conforme local, a população ou o período de tempo estudado.

## 2.6 FATORES AMBIENTAIS E FÍSICOS (BARREIRAS E FACILITADORES)

Referente a fatores ambientais (King *et al.*, 1995) é possível afirmar que o ambiente remete grande influência na prática de atividade física (Welk, 1999). Entretanto, como a literatura sobre adesão emprega o termo "ambiente" de forma abrangente para se referir à influência de fatores externos à pessoa, a produção científica nessa área específica acaba se tornando um pouco difusa no tocante à influência dos fatores ambientais. Estudos que tratam da influência do ambiente na adesão abordam fatores bem diversos que vão desde a influência da família (pais, cônjuges), de colegas e de profissionais de saúde até a influência do clima e do acesso a instalações, passando ainda pela disponibilidade de tempo e de recursos financeiros.

Referindo-se ainda ao ambiente físico, há estudos que apontam uma associação entre a proximidade de instalações privadas e a frequência na prática de

exercícios vigorosos (Sallis *et al.*, 1990). Brownell (1980) identificou que poucas alterações no ambiente físico são capazes de influenciar a atividade física realizada no cotidiano. No estudo em questão, o uso de um cartaz que encorajava o uso da escada em locais públicos, estrategicamente posicionado entre ela e uma escada rolante, resultou no aumento do número de pessoas que optavam pela escada durante o período de exposição do cartaz.

Apesar de haver poucos estudos sobre a influência do ambiente físico na adesão ao exercício, percebe-se que o acesso a instalações é, possivelmente, uma variável ambiental que pode intervir na escolha do indivíduo em exercitar-se (Sallis *et al.*, 1990). Para o autor

a riqueza na oferta de instalações para a prática do exercício além de servir de estímulo visual, chamando a atenção das pessoas para a questão da prática do exercício, reduz barreiras físicas e psicológicas associadas ao exercício, uma vez que a proximidade do local de exercitação diminui o tempo de deslocamento da pessoa.

A importância das condições ambientais para a prática de atividades físicas também é defendida por outros autores. Para Hunter (1994), os espaços ao ar livre contribuem de modo potencial para uma vida ativa, além de constituírem parte significativa da identidade comunitária. Iverson *et al.* (1985) asseguram que alterações no ambiente comunitário permitem estender as oportunidades para as pessoas aderirem à prática de atividades físicas. Hunter (1994) adota a mesma lógica ao defender a necessidade de as pessoas terem uma maior independência em relação à prática de atividades físicas, referente ao uso de recursos próprios, da vizinhança e de agências de lazer e de aptidão física na adoção do estilo de vida próprio.

### **3.0 METODOLOGIA**

#### **3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO E SUJEITOS**

Esta pesquisa descritiva de caráter quantitativo e qualitativo teve como objetivo principal identificar e descrever os motivos de adesão e permanência na atividade física dos Guardas Municipais freqüentadores assíduos da academia de musculação, situada na área Central de Curitiba.

Nesta pesquisa foi selecionado um grupo de 30 GMs, sendo nove do sexo feminino e vinte e um do sexo masculino. Para seleção dos participantes foi utilizado o seguinte critério: ser Guarda Municipal, estar freqüentando a academia a pelo menos seis meses e no mínimo duas vezes por semana.

#### **3.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS**

Baseado em Souza (2006), que faz um apontamento para desenvolvimento de políticas públicas para promoção de atividade física e saúde foi elaborado um questionário com questões abertas e fechadas para suprir as necessidades do objetivo a ser investigado, adaptado de acordo com uma revisão de literatura na área da motivação e permanência de adultos em atividades físicas.

O Instrumento para coleta de dados foi dividido em blocos: identificação, atividade física na academia da GMC, atividades anteriores à adesão e importância da AF para o Guarda Municipal. A idéia é deixar algumas questões abertas para que os participantes da pesquisa possam responder descritivamente. Foi utilizado o questionário para se trabalhar de forma quantitativa e qualitativa. O instrumento de coleta de dados foi analisado e validado por três professores tendo sido acoplado ao mesmo algumas sugestões que aparecerão na discussão deste trabalho.

#### **3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS**

Para coleta de dados foi solicitada autorização do Diretor da Guarda Municipal de Curitiba, sendo levado ao conhecimento deste o conteúdo do questionário bem como a intenção da pesquisa.

A aplicação dos questionários se estendeu por oito dias, de 29/09/08 a 06/10/08, na própria academia da GMC. Todos os informantes foram acompanhados pela pesquisadora durante o preenchimento, sendo gasto em média 20 minutos para conclusão.

Ao serem abordados os informantes perguntavam quais eram os objetivos da pesquisa e o que isso acrescentaria para vida. Durante o preenchimento desses questionários alguns perguntavam se esse conteúdo seria repassado a chefia ou se suas sugestões seriam colocadas em prática. A aceitação de um modo geral foi muito boa, mas alguns reclamaram por terem que escrever o porquê de sua resposta.

### 3.4 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados de forma qualitativa e quantitativa. Após a leitura detalhada de todos os dados contidos nos questionários, selecionados os escritos conforme sua frequência, eles foram organizados em categorias de acordo com as perguntas do questionário, sendo este fundamentado em análises a partir de um quadro teórico que se constituiu na revisão de literatura. Os principais autores utilizados na discussão foram: Nunomura, 1998; Okuma, 1994; Souza, 2006; Santos, 2006. Outros autores também foram utilizados na revisão de literatura, mas aqueles que mantêm um maior foco na adesão e permanência a atividade física foram os associados para discussão.



## 4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

Participaram da pesquisa 30 Guardas Municipais, com faixa etária entre 25 a 49 anos sendo nove do sexo feminino e vinte e um do sexo masculino, dos quais 15 se declararam casados, 12 solteiros e 3 separados. Levando em consideração o nível de escolaridade: 10 possuem apenas nível médio, 12 superior incompleto e 8 já concluíram o nível superior. Apesar de ser um dos dados que a maioria dos autores associa com melhor aceitação de programas de atividades físicas, o nível de escolaridade, não é tomado aqui como fator de adesão a AF, mas como fator relevante para apontar que o GM que está ainda em fase de conclusão de curso, justificando assim sua falta de tempo.

Em média a carga horária de trabalho semanal informada foi de 60 horas semanais, talvez isso explique o fato de uma das grandes dificuldades apontadas pela grande maioria na permanência tenha sido a falta de tempo. Levando em consideração que a maioria está concluindo o ensino superior. Além disso, 15 tem responsabilidade com seu cônjuge. Com essas informações percebe-se que a grande parte destes pratica AF em horário de serviço com liberação de sua chefia.

### 4.2 ATIVIDADE FÍSICA NA ACADEMIA DA GUARDA MUNICIPAL DE CURITIBA

Em média os freqüentadores da academia praticam AF de duas a três vezes por semana pelo menos uma hora e meia por dia.

Dos sujeitos pesquisados 21 praticam atividade constante a mais de três anos e 9 iniciaram a pelo menos seis meses. A permanência caracteriza-se pela manutenção de uma atividade por um longo período de tempo, com poucas chances de desistência; A partir dos seis meses parece que os freqüentadores da academia adotam uma rotina estável passando, como diz Dishman (1994), a estabilização do comportamento. É importante destacar que as atividades praticadas por todos os pesquisados seguem um contexto de prática constante de atividade física sem obrigatoriedade. As pessoas passam a ter consciência, segundo Marcus, Selby,

Niaura e Rossi (apud SABA, 2001) dos benefícios da prática regular, sentem prazer na prática, satisfação, passando a fazer parte da sua rotina.

A atividade física mais citada como a mais praticada pelos GMs foi o alongamento. Este foi citado por todos mostrando assim que exercícios físicos aliados ao alongamento e relaxamento podem proporcionar equilíbrio do corpo e mente. O alongamento tonifica os músculos e elimina resíduos químicos indesejáveis que foram produzidos durante o esforço. Nesse momento, a mente deve estar focada em cada parte que está sendo alongada ou trabalhada, sendo que o indivíduo precisa ter consciência daquilo que está fazendo. Seguindo deste foi assinalada a musculação por 25 indivíduos, esta se justifica pelo fato dos indivíduos procurarem as academias de ginástica com objetivos diversificados, da estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos (MARINHO; GUGLIELMO, 1997). Aparecendo logo em seguida a corrida e a caminhada, citada por 22 e 8 dos pesquisados, respectivamente.

Um dos respondentes escreveu que gosta muito de conversar, considerando assim que isso faz parte dos motivos de fazer atividades físicas na academia. Esse fator mostra que a socialização também faz parte dos fatores de adesão a AF. Conforme Dishman (1998) as influências sociais da família e amigos são, também, de extrema importância à manutenção da atividade física, pois este suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo. “Socialização: combate à solidão, aquisição de novas amizades, apoio social uns dos outros” (WEINBERG & GOULD, 2001).

Além da prática de AF na academia 18 GMs mantêm-se ativos também nos horários de folga praticando outras atividades pelo menos uma hora por dia, tais como: caminhada e corrida no parque, futebol (futsal), natação, ciclismo, boxe e defesa pessoal.

Apenas 9 indivíduos disseram não receber apoio de ninguém para a prática de atividades físicas. Os outros 21 assinalaram que recebem apoio de amigos, e familiares incentivando a prática de AF e 12 são apoiadas pela chefia no que diz respeito a liberação em horário de serviço com objetivo de condicionamento. Como foi dito anteriormente, essas influências sociais são de extrema importância à manutenção da atividade física, Welk (1999) nessa mesma direção, afirma que a

adesão a programas de AF traz como um fator relevante a influência da família (pais, cônjuges), de colegas.

#### 4.3 FATORES DE ADESÃO E PERMANÊNCIA

Podemos perceber que os fatores que influenciaram na adesão a atividade física foram: melhorar condicionamento físico, citado por 8 indivíduos; logo depois com 7 informantes afirmam ser o acesso ao local apropriado; seguido pela preocupação com a estética corporal, apontada por 5 pessoas; a saúde foi descrita por 5 respondentes; em seguida citado por 4 indivíduos aparece o prazer; depois a obesidade, aparecendo por 3 vezes; assim como a recomendação médica – controle de peso; todos os outros fatores a seguir foram citados por 2 vezes: novos hábitos; melhorar resistência física; exigência da função exercida no trabalho; fortalecimento muscular; evitar sedentarismo; diversão e insônia.

Tendo em vista que a academia está localizada no centro de Curitiba e a grande maioria dos pesquisados trabalha no entorno desta pode-se concluir que essa facilidade aliada ao apoio da chefia em liberá-los no horário de serviço, contribui significativamente para que o Guarda Municipal mantenha-se ativo, sendo assim, seu condicionamento depende da automotivação. A literatura mostra (NUNOMURA, 1998) que a manutenção da atividade física depende dos objetivos estabelecidos pelos indivíduos, do apoio que recebem de parentes ou amigos e pauta-se na relação que este faz da sensação de bem-estar e prazer, não há percepção de dificuldade nos exercícios.

A presente pesquisa vem confirmar o que diz Okuma (1994) no que tange aos fatores que influenciam na adesão a atividade física, ele afirma que as pessoas aderem a programas de exercícios visando a obtenção de benefícios à saúde, como bem estar, controle do peso, melhora na aparência e redução do stress, sendo estes os principais fatores que influenciam o indivíduo na adesão de uma programa de exercícios físicos regulares.

As respostas às perguntas mostram que os GMs têm uma preocupação muito grande em se manter bem condicionados para o exercício de sua função, um dos pesquisados ao responder porque acreditava ser importante a AF escreveu o seguinte: “Quero ver pegar um ladrão, estando com sobre peso!”.

Os fatores apresentados por 10 GMs como motivos de permanência foram a preocupação com envelhecimento de forma saudável, já, 8 GMs citam o prazer pela prática, outros 10 apontam a estética, mais 4, o bem estar físico e mental, entre outros aparecem a automotivação, perda de peso e condicionamento. De modo geral, a atividade física tem efeitos fisiológicos contrários aos do sedentarismo. A composição corporal tende a piorar no sedentarismo devido ao aumento do tecido adiposo e redução da massa óssea e da massa muscular. Todas as qualidades de aptidão física apresentam redução em seus níveis nas pessoas sedentárias, dificultando o dia a dia e reduzindo o bem estar psicológico e social.

O fato de que os efeitos do sedentarismo são lentamente instalados, explica porque pessoas jovens sedentárias não costumam ter consciência dos seus malefícios. Por outro lado, as pessoas idosas sentem os efeitos do sedentarismo nas limitações que encontram para a vida diária, e nas doenças crônicas manifestas. (SANTAREM, 2004).

De acordo com as respostas a impressão que se tem é que os principais motivos de permanência estão voltados à preocupação com o envelhecimento saudável e a estética.

Segundo Santos e Knijnik (2006), a continuidade da prática de atividade física é de extrema importância, principalmente entre os 40 e 60 anos, que é quando se iniciam os declínios fisiológicos. Isso é claro não corresponde a faixa etária da maioria dos pesquisados, mas existe uma inquietação com relação ao envelhecimento. A AF pode desacelerar as alterações fisiológicas da terceira idade e das doenças crônico degenerativas (MOREIRA, 2001).

Os Benefícios sentidos pelos praticantes de AF foram descritos da seguinte forma: mais disposição para as atividades diárias, citado 16 vezes; saúde, apontada por 11 pessoas; 7 GMs declaram o bem estar físico e mental; outros 4 expõem o relaxamento e condicionamento; resistência física, foi mencionada por 3 indivíduos; perda de peso e motivação aparecem por 2 vezes; sendo citados pelo menos um vez o bom Humor; a melhoria no desempenho sexual e a estética.

Existe uma relação direta entre a permanência e os benefícios que a atividade física traz. Nenhum dos participantes da pesquisa relatou sentir dores ou passar mal por causa dos exercícios. Sendo assim pode-se concluir que a AF está ligada a prevenção doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos

musculares, estresse, depressão, mas o que eles mais citam é a disposição para as atividades da vida diária entre outros.

#### 4.4 BARREIRAS OU DIFICULDADES

Apenas dois informantes disseram não gostar de AF, mas acreditam ser necessário para seu dia a dia, um deles chegou a escrever que “é o momento mais difícil do dia”, tendo em vista que ele se mantém ativo para controle de peso, colesterol e diabetes, além de combater a insônia.

Este é um dos trabalhadores do período noturno, trabalha sentado em uma viatura pelo menos doze horas por noite e no final de semana concorre a escala de vinte e quatro horas.

Em relação às dificuldades que podem influenciar na interrupção da prática, os indivíduos citaram os fatores que interferem diretamente na sua realidade ou que já interferiram alguma vez, podendo-se perceber que a adaptação de 9 pesquisados, vem de encontro ao que diz Nunomura (1998), pois conquistaram habilidade para administração do tempo, sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo, sabendo assim, contornar os diversos problemas do dia a dia relatando não possuírem nenhuma dificuldade para a prática regular de atividade física. Uma das maiores dificuldades para a prática de atividade expressa pelo restante do grupo, ou seja, 21 pessoas, foi a falta de tempo, segundo Souza (2006) normalmente é ligada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo. Outros fatores que dificultam a permanência do GM na prática de exercícios físicos são o fato de não gostar de AF, citado por apenas dois indivíduos e falta de locais apropriados acessíveis; disciplina e problemas de saúde eventuais, como a enxaqueca.

Entre os fatores citados com a relação a sentirem-se desmotivados e cessarem a AF temporariamente estão falta de tempo, lesões, desânimo, preguiça e gravidez.

De acordo com as informações contidas nos questionários, pode-se observar que, quando se trata de pessoas que realmente adquiriram prazer da prática, estas conseguem remanejar e derrubar as barreiras e dificuldades que encontram. As que

não conseguem tem alguma dificuldade de organização de agenda ou sobrecarga de atividades.

Outras barreiras para a prática, levantadas por Cousins (1997), seriam a falta de tempo para se relacionar com os amigos, o desencorajamento da família e amigos, não ter equipamentos e acessórios necessários, a sensação de exclusão no ambiente da prática, e mesmo experiências anteriores ou a falta de companhia para a execução.

Assim, com base nos dados obtidos nos questionários, constatou-se que os motivos de interrupção e a quantidade de interrupções variam de acordo com os indivíduos, as prioridades estabelecidas por estes, a capacidade de organização do tempo disponível, o local, entre outros.

#### 4.5 ATIVIDADES FÍSICAS ANTERIORES A ADESÃO

Quando perguntado sobre seu condicionamento antes do ingresso na GMC, 19 responderam que estavam bem fisicamente e passaram em todos os testes aplicados os outros 11 informaram não estar bem, tendo reprovado em pelo menos um dos testes. Segundo descrições dos mesmos os Testes de Aptidão Física consistiam em corrida de 2400m em 12 minutos, corrida em velocidade, remador, equilíbrio, subida na corda, salto horizontal. Coincidentemente o mesmo numero descrito acima assinalou que após o término do Curso de Formação sentiram-se motivados a continuar a prática de exercícios físicos, mesmo não sendo obrigatório. Entre as respostas descritas nos questionários citamos algumas daqueles que se sentiram motivados a continuar: “Já está no sangue a prática de esportes”; “ Me faz bem”; “ Percebi melhores resultados nas minhas tarefas que já realizava.”; “Tornou-se um hábito.”; “Pelo fato de estar na área de segurança, achei necessário manter o condicionamento.”; “ ...estar bem fisicamente para realizar o meu trabalho...”;

Veja também respostas dos que não sentiram vontade de continuar logo após o Curso de Formação: “Não gosto de correr...”; “Não era exigido”; “Por causa do trabalho, posição (postura incômoda).”; “ Não via Necessidade.” “Devido a falta de tempo.”

#### 4.6 IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O GUARDA MUNICIPAL

Todos os GMs que responderam o questionário consideram importante o bom preparo para o desenvolvimento de seu trabalho, aqueles que trabalham sentados (radioperadores, monitoramento de câmeras e motoristas de Viaturas) observaram que a AF relaxa a musculatura evitando as atrofias, dores nas costas, tendinites, melhora a circulação sanguínea, entres outros. Para os patrulheiros (bicicleta e/ou à pé) há um aumento na resistência física, força e agilidade, melhora a postura, a capacidade de atenção e reação, segundo os informantes aumenta bastante, além de deixá-lo melhor preparado para situações em que necessite fazer uma perseguição. Isso fica bem claro quando nos deparamos com a resposta de um dos guardas, como mostrada anteriormente: “Quero ver pegar um ladrão com sobre peso.”

Algumas sugestões dadas pelos participantes da pesquisa foram: tornar obrigatória a atividade física; liberação dos GMs em horário de serviço pelo menos duas horas por dia; locais adequados próximos aos Núcleos; campeonatos internos; convênios com academias; incentivo da chefia; mais empenho e dedicação de todos, entre outros. Desses o mais sugerido foi a liberação para prática de exercícios durante o horário de serviço, mas de acordo com a Legislação, não há obrigatoriedade, isso significa que a Instituição deve ter um local adequado e é exatamente assim que ela procede, “um local adequado”. Acredita-se que se houvesse uma sala de condicionamento em cada Regional, outros GMS teriam possibilidade de manterem-se ativos.

## 5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como fatores de aderência a atividade física foram citados pelos GMs: a academia estar em local de fácil acesso, bem estar físico e mental, redução dos sintomas de estresse (dores), sociabilização, estética, controle de peso, prazer pela prática e saúde. Tais fatores não explicam o porquê de muitos guardas nas mesmas condições não aderirem à prática de atividades físicas, mas mostram motivos a serem estudados e avaliados para criação de uma política que possa subsidiar condições motivadoras para que uma grande parte saia do sedentarismo.

Considerando os aspectos que permearam os dados coletados nesse estudo, há uma grande preocupação em adotar um estilo de vida ativo e saudável, com a adesão à prática de atividades físicas diversas na academia da Guarda Municipal de Curitiba. Os motivos mantenedores da prática incidem sobre o conquista de melhoria dos níveis qualitativos no desenvolvimento do trabalho diário. Além disso, grande parte dos sujeitos tem uma grande preocupação com a estética corporal, talvez pela forte atuação da mídia atual, impondo corpos malhados e sarados como únicos na conquista de mais saúde.

Há muitos fatores que levam à aderência e subsequente manutenção à prática de uma atividade física e, os dados obtidos com este trabalho podem apontar sugestões que permitam ampliar a compreensão do universo amplo dessa corporação, conduzindo estudos do tema em questão a mais uma fonte de conhecimento sobre este assunto.

Todos os autores, entretanto, apontam aspectos comuns às pessoas para o início da prática: conhecimento dos benefícios trazidos à saúde; o prazer da prática; conhecimento da melhora dos aspectos sociais e psicológicos e a melhora estética. As pessoas que têm no seu histórico a prática de atividade física podem ter mais facilidade em aderir à prática de atividade física.

A maior parte dos indivíduos pesquisados citou dois ou mais motivos para se manterem freqüentemente ativos. Os três fatores mais citados, envelhecimento saudável, estética e disposição para atividades diárias, são fortes influências para a manutenção da AF.

O questionário veio confirmar que a atividade física deve ser parte integrante na rotina da Guarda Municipal, tendo em vista que de forma unânime os



respondentes concordam que uma pessoa apta para função deve estar bem condicionada.

Concluindo, podemos sugerir que para os profissionais da área de segurança pública municipal manterem-se constantemente ativos seria viável que cada Núcleo Regional tivesse material e pessoas capacitadas disponível para estar atendendo o efetivo da Guarda Municipal em horário de serviço. Chegou-se a essa conclusão porque a grande maioria dos pesquisados informou praticar AF durante o expediente, com devida liberação da chefia.

## REFERÊNCIAS

ALLSEN, Philip E. Harrison. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. Barueri, SP: Manole, 2001.

Araújo, Carol Sá. **Projeto de preparação física para a guarda municipal**. Disponível em <http://www.jornalpontofinal.com.br>. Acesso em junho de 2008.

Carolina, Elis. **Não posso obrigar o PM a fazer educação física**. <http://portal.rpc.com.br/>. Acesso em junho de 2008.

COUSINS, Sandra O'brien. **Exercise, aging, & health: Overcoming barriers to an active old age**. Philadelphia: Brunner, 1997.

DALETH, L. da S., **Níveis de depressão, hábitos e aderência a programas de atividades físicas de pessoas com transtorno depressivo**. 2001. Dissertação - Universidade Federal de Santa Catarina.

DISHMAN, R.K. **Exercise Adherence: Its Impact on Public Health**. Champaign, Human Kinetics, 1998.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L., **Programas e campanhas de promoção da atividade física**, Ciência e saúde coletiva, vol.10, Rio de Janeiro, Set/Dez - 2005

FIGUEIRA JUNIOR, A. J., **Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 8 (3);2000 p.39-46

GONÇALVES, Guilherme. **Trabalho Técnico Científico**. São José dos Pinhais/PR, 1996.

SANTARÉM, José M. **Hipertrofia muscular, aptidão física, saúde e qualidade de vida** <[www.saudetotal.com.br](http://www.saudetotal.com.br)>. Acesso em outubro de 2007.

**Lei 10.630 de 30 de dezembro de 2002**. "Transforma a carreira de Segurança Municipal, da Administração Direta, prevista na Lei Municipal nº 7670/91 e suas alterações".

MARINHO, A. e GUGLIELMO, L.G.A **Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 1997, Goiânia. Anais... Goiânia, Potência, 1997.

MONTEIRO, H. L.; GONÇALVES, A.; PADOVANI, C. R.; FERMINO NETO, J. L.; **Fatores sócio-econômicos e ocupacionais e a prática de atividade física**

**regular: estudo a partir de Policiais Militares em Bauru, São Paulo; MOTRIZ – V. 4, Nº 2, Dez/1998.**

MOREIRA, C. A. **Atividade física na maturidade.** Rio de Janeiro: Shape, 2001.

NUNOMURA, M. **Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 1998; 3: 45-58.

OKUMA, S.S. **Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física.** In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2., 1994, São Paulo. Anais...: São Paulo: Departamento de Educação Física. Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde. Universidade São Judas Tadeu, 1994. p.30-6.

OKUMA, S.S. **O Significado da Atividade Física para o Idoso: um estudo fenomenológico.** 1997. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

PALMA, A. **Atividade física, processo de saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura.** Revista Paulista de Educação Física, vol 14, nº1; Jan/Junho, 2000.

POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. **Exercícios na saúde e na doença.** São Paulo: Medsi, 1993.

SABA, Fabio K. F. **Aderência: à prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001, p 61-81.

SILVEIRA, M. A. **A influência da atividade física no auxílio ao combate do estresse existente nos Policiais Militares.** 2006. Dissertação - Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro.

SHEPHARD, R. J. **Exercício e envelhecimento.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol. 5, nº4, p49-56, 1991.

SOUZA, Doralice L. de; **Atividades físicas e saúde: apontamentos para desenvolvimento de políticas públicas.** In\_. Esporte e Lazer. MEZZADRI, Fernando, M. CAVICHIOILLI, Fernando R. SOUZA, Doralice L. de (Org). Jundiaí, SP: Fontoura, 2006. p. 131-142.

STOFFELMAYR, B.E.; MAVIS, B.E.; STACHNIK, T.; ROBISON, J.; ROGERS, M.; VANHUSS, W.; CARLSON, J. A program model to enhance adherence in work-site based fitness programs. **Journal of Occupational Medicine.** v. 34, n. 2, p.156-161, 1992.

SANTOS, S. C., KNIJNIK, J. D., **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1,** Revista Mackenzie de educação física e esporte – 2006 5(1):23-34.

TAHARA, A. K.; SILVA, K. A., **A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo**, Revista Digital - Buenos Aires - Ano 9 - N° 61 - Junho de 2003.

**ANEXOS**

## QUESTIONÁRIO PARA COLETA DE DADOS

### **IDENTIFICAÇÃO**

Nome: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Data de Nascimento: \_\_\_\_\_  
 Escolaridade: ( ) Nível Médio ( ) Superior Incompleto ( ) Superior Completo  
 Atividade principal na GMC: \_\_\_\_\_  
 Carga horária de trabalho semanal: \_\_\_\_\_  
 Estado civil: \_\_\_\_\_

### **ATIVIDADE FÍSICA**

1- Há quanto tempo pratica atividade física na academia da Guarda Municipal?

2- Por que iniciou?

3- Quantas vezes por semana e quantas horas por dia você pratica atividade física?

4- Tipos de atividades costuma praticar na academia da GMC:

( ) caminhada                      ( ) corrida                      ( ) musculação  
 ( ) boxe                                ( ) ginástica  
 ( ) alongamento                  ( ) outras \_\_\_\_\_

5- Além da prática em academia costuma fazer outra atividade física?

( ) não                                  ( ) sim . Se a resposta for sim, qual (is) atividade(s),  
 quantas vezes por semana e aonde a (s) realiza?  
 \_\_\_\_\_

6- Você gosta de praticar atividades físicas?

( ) sim                                  ( ) não  
 a) Por que?

8- Quais os benefícios que o exercício físico lhe traz?

9- O que o (a) motiva a continuar?

10 - Desde o início já se sentiu desmotivado ou parou (interrompeu) a prática de atividade?

( ) não                                  ( ) sim. Se a resposta for sim, por que parou? Quanto tempo ficou parado? \_\_\_\_\_

11 - Como se sente quando não faz exercícios? O que acontece com seu corpo?

12 - Quais as principais dificuldades que você encontra para realizar atividade física?

13 - De quem recebe apoio para prática de atividade física?

( ) família ( ) amigos ( ) Chefia ( ) Outros \_\_\_\_\_

### **ATIVIDADES ANTERIORES A ADESÃO AO CONDICIONAMENTO NA ACADEMIA DA GMC**

14 - Antes de ingressar na GMC qual era sua profissão (o que fazia)?

15- Quando prestou concurso para GMC como estava seu condicionamento físico? Passou em todos os testes? Quais eram os testes?

16- Ao término do Curso de formação sentiu-se motivado a continuar a prática?

( ) sim ( ) não

a) Por que?

### **IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O GUARDA MUNICIPAL**

17- Você considera importante o bom preparo físico para o desenvolvimento do trabalho de um GM? Por que?

18- Com base na resposta anterior você acha importante que a GMC incentive os guardas a fazerem Atividade Física? Caso sua resposta seja positiva, dê sugestões.