



# AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE O ESTRESSE PERCEBIDO E A QUALIDADE DE VIDA DE FUNCIONÁRIOS DO SISTEMA INTEGRADO DE OPERAÇÕES

## Evaluation of the perceived stress and the quality of life of employees of the Integrated Operations System

Gleivânia Gonçalves Glória<sup>1</sup>, Camylla Gabryella Silva Pereira<sup>2</sup>, Thaizi Campos Barboza<sup>3</sup>,  
Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma<sup>4</sup>, Erika da Silva Maciel<sup>5</sup>

ISSN: 2178-7514

Vol. 8 | N°. 3 | Ano 2016

### RESUMO

**Objetivo:** Avaliar a relação entre o estresse percebido e a percepção da qualidade de vida em funcionários do Sistema Integrado de Operações. **Métodos:** A amostra foi composta por 68 policiais militares (41 homens e 27 mulheres). Foram utilizados os Questionários WHOQOL-bref, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, EPS-10 e o Questionário Cronobiológico para avaliar respectivamente, a qualidade de vida, o nível de atividade física, o estresse percebido e o cronotipo. Posteriormente os dados foram submetidos à análise descritiva das variáveis de estudo e teste de correlação utilizando-se um software estatístico. **Resultados:** O domínio com maior percepção da qualidade de vida foi o domínio relações sociais com média 70,83 (DP±11,29) e o menor foi o domínio físico, 56,46 (DP± 10,31). Com relação ao nível de atividade física 57% possuem uma vida ativa e atingiram a recomendação mínima diária, e 42% não atingiram a recomendação mínima de atividade física diária à população mundial. Os resultados indicam que os policiais militares possuem uma percepção de estresse de 17,80 (DP± 7,04) e o cronotipo predominante foi o moderadamente matutino sendo 43% da amostra. O estresse percebido relacionou-se negativamente com os domínios da qualidade de vida. **Conclusões:** Os policiais militares com maior nível de estresse apresentam menor percepção da qualidade de vida, e por trabalharem em horários conflitantes do seu cronotipo, deve-se promover rotinas de atividades físicas específicas, respeitando o cronotipo com o intuito de melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores.

**Palavras-Chave:** Qualidade de Vida. Nível de Atividade Física. Polícia. Condições de Trabalho.

### ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the relationship between perceived stress and the perception of quality of life for employees of the Integrated Operations. **Methods:** The sample consisted of 68 military policemen (41 men and 27 women). Questionnaires WHOQOL-BREF was used, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, EPS-10 and chronobiologic Questionnaire to assess respectively the quality of life, level of physical activity, perceived stress and chronotype. Later the data were submitted to descriptive analysis of the study variables and correlation test using SPSS 21.0. **Results:** The domain with higher perceived quality of life was the social relationships domain average 70.83 (SD ± 11, 29) and the lowest was the physical domain, 56.46 (SD ± 10.31). Regarding the level of physical activity 57% have an active life and reached the minimum daily recommendation, and 42% did not achieve the minimum recommendation of daily physical activity to world population. The results indicate that the police officers have a perception of stress of 17.80 (SD ± 7.04) and the predominant chronotype was moderately morning which 43% of the sample. The perceived stress related negatively with the domains of quality of life and significant statistics. **Conclusion:** The military police officers with higher levels of stress have a lower perception of quality of life and work in conflicting schedules of your chronotype, it should be promote specific physical activity routines, respecting the chronotype in order to improve the quality of life of these workers.

**Keywords:** Quality of Life. Level of physical activity. Police. Working Conditions.

- 1-Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA – Palmas – TO - Brasil
- 2-Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA – Palmas – TO - Brasil
- 3-Faculdade de Medicina do ABC - Santo André - SP- Brasil
- 4-Faculdade de Medicina do ABC - Santo André - SP- Brasil
- 5-Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA – Palmas – TO - Brasil
- 6-Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA – Palmas – TO – Brasil

#### Autor de correspondência

Gleivânia Gonçalves Glória  
Centro Universitário Luterano de Palmas –  
CEULP/ULBRA – Palmas – TO – Brasil

Email:gleivaniagg@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

Nos últimos 40 anos se multiplicaram os questionamentos sobre o bem estar do homem no trabalho e o termo Qualidade de Vida (QV) acabou se tornando cada vez mais popular sendo usado de maneira desgastada e até banalizada<sup>1</sup>. O avanço tecnológico ao mesmo tempo que facilitou a vida das pessoas tornou-as menos ativas fisicamente, aumentando a preocupação das nações do mundo pelo grande índice de indivíduos sedentários que tem como consequência as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)<sup>2</sup>.

A prática de atividade física regular cada vez mais tem sido indicada pelos pesquisadores como um remédio que pode propiciar um aumento funcional em várias condições patológicas manifestas, com notáveis benefícios sobre a qualidade de vida e longevidade<sup>3</sup>.

Um ambiente organizacional onde há uma gestão dinâmica e contingencial de fatores físicos, sociológicos, psicológicos e tecnológicos da organização do próprio trabalho torna-se saudável e mais propício ao aumento de produtividade. Este ambiente reflete no comportamento do funcionário no atendimento aos clientes e no contato com fornecedores<sup>4</sup>.

Outro fator relevante no presente estudo é o estresse, um dos maiores causadores de problemas de saúde relacionados ao estilo de vida da sociedade atual e que também pode

afetar a vida no trabalho<sup>5</sup>.

Por trabalharem em regime de plantão identificar o cronotipo dos policiais militares é outra vertente importante uma vez que os mesmos encontram jornadas e escalas de trabalho que muitas vezes não são condizentes com os preceitos cronobiológicos o que pode causar prejuízos a saúde desses trabalhadores. Trabalhar em desacordo com o cronotipo pode refletir em queda na produção, ou na qualidade do trabalho, além é claro de comprometer a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos<sup>6</sup>.

Dessa forma, o objetivo desse estudo foi avaliar a relação entre o estresse percebido e a percepção da qualidade de vida em grupo de funcionários do Sistema Integrado de Operações.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi desenvolvida no Sistema Integrado de Operações (SIOP) 190, localizado no Quartel do Comando Geral em uma cidade da região norte do país. Participaram do presente estudo 68 policiais militares lotados no SIOP. Os critérios de inclusão na amostra foram: serem policiais militares lotados no SIOP, após esclarecimentos detalhados da pesquisa assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Para a avaliação da Qualidade de Vida foi utilizado o questionário WHOQOL-BREF que avalia os domínios: físico, psicológico,

sociais e meio ambiente. Conta com duas primeiras questões gerais, sendo que a primeira se refere à qualidade de vida e a segunda com a satisfação da própria saúde; as demais vinte e quatro perguntas estão distribuídas nos quatro domínios e suas respectivas facetas<sup>7</sup>.

Para a determinação no nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, versão oito, já validado em uma amostra da população brasileira segundo Matsudo<sup>8</sup>. Essa versão contém 08 questões de múltipla escolha que permite estimar o tempo gasto com diferentes tipos de atividades físicas de nível moderado, vigoroso, e com relação a caminhada, tendo como referência a última semana. Considera-se ainda os diferentes contextos do cotidiano do indivíduo entrevistado, tais como; trabalho, transporte, tarefas domésticas, lazer e inatividade física.

O formulário utilizado para verificar a percepção de estresse foi o EPS-10 validado para a população brasileira por Reis et al.<sup>9</sup>. Trata-se de uma medida global, que permite verificar em que grau as situações da vida de um indivíduo são percebidas como fatores estressores, possui 10 questões, onde o entrevistado respondeu com base nos últimos 30 dias, a alternativa que melhor se ajusta à sua situação sendo que as opções variam de nunca a muito frequente.

Para identificar o tipo de cronotipo foi utilizado o Questionário Cronobiológico

proposto por Horne e Ostberg<sup>10</sup> composto por nove questões de múltipla escolha. Neste questionário as perguntas são relacionadas com as atividades desenvolvidas pelo indivíduo ao longo do dia para verificar a sua preferência de horário para executar tais tarefas.

Para identificar as características gerais dos sujeitos da pesquisa foi utilizado o Questionário Sociodemográfico com perguntas relacionadas ao sexo, idade, etnia, estado civil, renda e estado de saúde e para determinação do nível econômico foi utilizado o Questionário de Critério de Classificação Econômica do Brasil da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa<sup>11</sup>.

Os dados foram tabulados em planilha do Excel depois foram analisados conforme procedimentos da metodologia proposta nos instrumentos. Foram inicialmente analisadas por estatísticas exploratórias e descritivas das variáveis integrantes do banco de dados. Posteriormente os dados foram submetidos à análise de distribuição normal e teste de correlação de Spearman com utilização do programa SPSS 21.0.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) via plataforma Brasil (CAAE 42074915.7.0000.5516).

### 3. RESULTADOS

Foram convidados a participar da pesquisa todos os 83 policiais militares que trabalham do Sistema Integrado de Operações, dos quais 68 aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Houve 15 perdas no total, pois 05 pessoas estavam no gozo das férias, 03 se recusaram a participar, 03 estavam de atestado médico, 02 em afastamento de

licença maternidade, 01 afastada aguardando a reserva remunerada pelo tempo de contribuição e 01 a serviço da Força Nacional.

As características sociodemográficas da amostra (Tabela 1) constituem em sua maioria (n=41) por indivíduos do sexo masculino, o que corresponde a 60,3% e possuem renda mensal familiar entre 4 e 10 salários mínimos (38,2%).

**Tabela 1** - Perfil sociodemográfico dos policiais militares do SIOP participantes da pesquisa, 2015.

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	41	60,3
Feminino	27	39,7
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	14	20,6
Casado	41	60,3
Divorciado/Separado	4	5,9
Outro	9	13,2
<b>Renda Mensal</b>		
3-4	4	5,9
4-6	26	38,2
6-8	12	17,6
8-10	26	38,2
n	68	100

Em relação à percepção da Qualidade de Vida, observa-se que o domínio com a maior escore médio 70,83 (DP±14,78) foi o de Relações Sociais. E o domínio com menor escore médio 56,46 (DP±10,31), foi o

Físico. A análise sobre qualidade de vida geral apresenta um escore médio de 87,86 (± 16,37) sugerindo que os indivíduos apresentam uma percepção positiva de sua qualidade de vida (Tabela 2).

**Tabela 2** - Percepção da Qualidade de Vida dos policiais militares do SIOP, no ano de 2015

Domínio	Média	DP
Físico	56,46	10,31
Psicológico	65,44	11,29
Relações Sociais	70,83	14,78
Meio Ambiente	58,08	9,27
Qualidade de Vida Geral	87,86	16,37
n	68	100

Com relação ao nível de atividade física, 57% da amostra possui uma vida ativa e atingiram a recomendação mínima de atividade física diária, em

contrapartida, 42% não atingiram nem a recomendação mínima de atividade física diária à população mundial, tornando-se mais suscetíveis as DCNT (Tabela 3).

**Tabela 3** – Descrição do Nível de Atividade Física dos policiais militares do SIOP- 2015

Nível de Atividade Física	n	%
Ativos	28	41
Muito Ativos	11	16
Insuficientemente Ativo A	7	10
Insuficientemente Ativo B	13	19
Sedentários	9	13
n	68	100

Os resultados do cronotipo indicam que os cronotipos moderadamente matutino e intermediários são predominantes entre os policiais do SIOP (Tabela 4).

**Tabela 4** – Classificação do cronotipo dos policiais militares do SIOP- 2015

Classificação do Cronotipo	n	%
Definitivamente Matutino (DM)	2	3
Moderadamente Matutino (MM)	29	43
Intermediário (I)	23	34
Moderadamente Vespertino (MV)	11	16
Definitivamente Vespertino (DV)	3	4
n	68	100

A relação entre os domínios de qualidade de vida e o estresse percebido foi testada em análise de correlação de Spearman (Tabela 5). A correlação entre estresse percebido e domínios da qualidade de vida foram todas

estatisticamente significantes e apresentaram uma relação negativa. Para o domínio físico a relação foi negativa baixa e entre estresse e os demais domínios foi negativo moderado de acordo com Levin e Fox<sup>12</sup>.

**Tabela 5** – Teste de correlação de Spearman (r)

Variável	r	P
Estresse percebido x Domínio Físico	-0,27	0,011
Estresse percebido x Domínio Psicológico	-0,42	0,000
Estresse percebido x Domínio Relações Sociais	-0,32	0,000
Estresse percebido x Domínio Meio Ambiente	-0,43	0,000
Estresse percebido x Qualidade de Vida Geral	-0,32	0,003
n	68	

**Fonte:** Autoria própria (2015)

#### 4. DISCUSSÃO

O presente estudo evidenciou que quanto maior o nível de estresse percebido menor é a qualidade de vida dos policiais militares. Em se tratando da qualidade de vida, o destaque recai sobre o domínio relações sociais com média de 70,83 e (DP±14,78), sendo que a menor média 56,46 está relacionada ao físico com (DP±10,31).

Corroborando com o presente estudo, uma pesquisa realizada por Amorim et al.<sup>13</sup> com o objetivo de analisar o nível de atividade física e qualidade de vida dos professores da rede municipal de ensino de Cruz Alta, RS, trouxe como resultado a maior média no escore domínio social com 15,38 (DP±65,31) seguindo do menor escore domínio físico com a média 56,14 (DP±11,30). O escore relacionado ao domínio físico e caracterizado pelas atribuições da profissão está relacionado às situações de dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamento e capacidade de trabalho. Os policiais militares trabalham em regime de escala, uma carga horária alta causando desconforto, resultando pela utilização de medicamento.

O local de trabalho é um espaço social onde o indivíduo passa boa parte de seu tempo de vida e onde tem menor grau de liberdade para o estabelecimento de estratégias defensivas de proteção da sua saúde. Sendo assim, o local de trabalho é um espaço privilegiado para as políticas públicas de melhoria das condições de vida de

quem nele trabalha<sup>14</sup>.

Os policiais militares possuem legislação específica e no exercício da sua atividade de manutenção da segurança e da ordem pública, se diferenciam dos demais servidores por seu ambiente de trabalho, pelas situações diversificadas e específicas de trabalho, pela exposição rotineira às situações de riscos à saúde e à vida, tais como: rotina padronizada, horas-extras frequente, estresse, insegurança, equipamentos de segurança inadequados, entre outras<sup>15</sup>.

Os resultados encontrados se contradizem aos achados da pesquisa por Silva R. et. al.<sup>16</sup> com Policiais Militares da região metropolitana da Capital do Estado de Santa Catarina, uma amostra composta com 302 policiais ambos os sexos, constatou que o maior percentual está voltado para o domínio relações sociais com a média (75) e (DP±18,1) e em relação ao meio ambiente com a menor média do estudo de (53,1) com (DP±11,1).

Os militares do SIOP ficam muitas horas sentados e lidam com fortes tensões no atendimento do telefone 190, nas situações de emergências ao coordenar todas as viaturas que estão em operação na capital, tornando-os mais suscetíveis as facetas que estão relacionadas ao domínio pelo qual se inseriu, ou seja, ao domínio físico, fator evidenciado na maiorias das pesquisas com policiais militares.



Em relação ao estresse percebido constatou-se que os policiais do SIOP têm uma percepção média do estresse, evidenciando assim que, apesar de não apresentarem alto nível de estresse, por serem expostos a fatores estressantes no seu cotidiano são necessárias ações preventivas na Corporação. Estudos referentes ao estresse têm sido cada vez mais frequente pelas consequências que ele acarreta na saúde e na qualidade de vida das pessoas, além dos altos índices de afastamento do trabalho, acarretando queda na produtividade, dificuldade interpessoais, gerando custos pessoais e para as empresas<sup>17</sup>.

Barbosa<sup>18</sup> realizou uma pesquisa com 65 policiais militares do Estado do Pernambuco, e mesmo utilizando metodologia diversa, evidenciou que a amostra estudada obteve um nível moderado de estresse, indicando que os policiais militares percebem as demandas do trabalho como estressoras.

Outro fator relevante é o nível de atividade física como fator positivo no controle do estresse. Em estudo realizado com policiais militares do Estado de Pernambuco identificou que os sedentários obtiveram índices mais elevados de estresse em contrapartida, quanto a prática de atividade física ocorria mais vezes por semana menor era a percepção de estresse<sup>18</sup>.

Apesar do presente estudo ter mostrado que a maioria dos indivíduos são ativos em suas vidas diárias, pois identificou-se que 57% da amostra praticam atividade física regularmente,

a quantidade de indivíduos classificados como insuficientemente ativos e sedentários perfazem um total de 42% que ficam abaixo dos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tornando-se mais suscetíveis as doenças crônicas não transmissíveis.

Em estudo com os policiais militares do Município de Mata de São João - BA, foi identificado que 50,98% com um baixo nível de atividade física, que os torna propensos a desenvolver doenças crônico-degenerativas<sup>2</sup>. Em estudo realizado no município de Cachoeira do Sul, RS, evidenciou a prevalência do sedentarismo entre os policiais militares, pois 62,24% foram classificados como insuficientemente ativos e sedentários<sup>19</sup>.

Já estudos realizados com policiais militares que trabalham em unidades de policiamento especializadas, indicam níveis de estresse menores. Santos<sup>20</sup> ao realizar estudo com policiais militares do Grupamento de Ações Táticas Especiais (GATE), a tropa de elite do Estado da Paraíba, através de avaliação cardiorrespiratória verificou que mais de 90% da amostra encontrava-se com aptidão cardiorrespiratória acima da média, pois realizam exercícios físicos regularmente. Cardoso e Matias<sup>21</sup> ressaltam que a inclusão na Instituição de programas de incentivo a prática de exercícios se mostra efetiva, além de ser uma forma simples de promover a saúde.

Em relação ao estresse percebido constatou-se que os policiais do SIOP têm uma percepção média do estresse, evidenciando assim que, apesar de não apresentarem alto nível de estresse, por serem expostos a fatores estressantes no seu cotidiano são necessárias ações preventivas na Corporação. Estudos referentes ao estresse têm sido cada vez mais frequente pelas consequências que ele acarreta na saúde e na qualidade de vida das pessoas, além dos altos índices de afastamento do trabalho, acarretando queda na produtividade, dificuldade interpessoais, gerando custos pessoais e para as empresas<sup>17</sup>.

Barbosa<sup>18</sup> realizou uma pesquisa com 65 policiais militares do Estado do Pernambuco, e mesmo utilizando metodologia diversa, evidenciou que a amostra estudada obteve um nível moderado de estresse, indicando que os policiais militares percebem as demandas do trabalho como estressoras.

Outro fator relevante é o nível de atividade física como fator positivo no controle do estresse. Em estudo realizado com policiais militares do Estado de Pernambuco identificou que os sedentários obtiveram índices mais elevados de estresse em contrapartida, quanto a prática de atividade física ocorria mais vezes por semana menor era a percepção de estresse<sup>18</sup>.

Apesar do presente estudo ter mostrado que a maioria dos indivíduos são ativos em suas vidas diárias, pois identificou-se que 57% da amostra praticam atividade física regularmente,

a quantidade de indivíduos classificados como insuficientemente ativos e sedentários perfazem um total de 42% que ficam abaixo dos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tornando-se mais suscetíveis as doenças crônicas não transmissíveis.

Em estudo com os policiais militares do Município de Mata de São João - BA, foi identificado que 50,98% com um baixo nível de atividade física, que os torna propensos a desenvolver doenças crônico-degenerativas<sup>2</sup>. Em estudo realizado no município de Cachoeira do Sul, RS, evidenciou a prevalência do sedentarismo entre os policiais militares, pois 62,24% foram classificados como insuficientemente ativos e sedentários<sup>19</sup>.

Já estudos realizados com policiais militares que trabalham em unidades de policiamento especializadas, indicam níveis de estresse menores. Santos<sup>20</sup> ao realizar estudo com policiais militares do Grupamento de Ações Táticas Especiais (GATE), a tropa de elite do Estado da Paraíba, através de avaliação cardiorrespiratória verificou que mais de 90% da amostra encontrava-se com aptidão cardiorrespiratória acima da média, pois realizam exercícios físicos regularmente. Cardoso e Matias<sup>21</sup> ressaltam que a inclusão na Instituição de programas de incentivo a prática de exercícios se mostra efetiva, além de ser uma forma simples de promover a saúde.



Outra variável analisada no estudo foi o cronotipo dos policiais militares do SIOP, com 43% considerados moderadamente matutinos e 34% intermediários. O estudo da cronobiologia com os profissionais que trabalham em turnos se faz necessária, uma vez que segundo Souza et al.<sup>22</sup> são profissionais mais suscetíveis as alterações cardiovasculares, metabólicas, a qualidade do sono, sofrem mais de cansaço, além de interferir nas relações no ambiente de trabalho e nas relações familiares.

Em estudo feito por Vieira e Mello<sup>23</sup> com policiais militares da cidade de Cascavel, PR houve a predominância do tipo intermediário seguido do moderadamente matutino e a maioria 56% trabalham nos três períodos e tem dificuldade para dormir durante o dia e trabalhar a noite.

Considerando que os participantes da pesquisa trabalham nos três períodos, isso significa que 66% dos policiais entrevistados trabalham por diversas vezes em desacordo com o cronotipo. E apesar dos extremos evidenciados na amostra como o definitivamente matutino e o definitivamente vespertino representando 3% e 4% respectivamente, sendo a minoria na pesquisa, há que se preocupar, pois trabalhar em desacordo com o cronotipo pode refletir em queda na produção, ou na qualidade do trabalho, além é claro de comprometer a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sobre Qualidade de vida é necessário um maior investimento na educação em saúde e estímulos que despertem nesses profissionais a busca por atividades físicas permanentes, melhorias na alimentação, valorizando assim ser humano que existe por trás da farda, por serem profissionais essenciais para a sociedade.

Os resultados sobre a qualidade vida dos policiais militares não se distanciam das demais pesquisas encontradas com esse público, no geral se percebe a necessidade de melhorias nas circunstâncias de trabalho, e ainda preocupa-se com meio ambiente onde estão inseridos, sabendo que para melhor qualidade de vida é necessário uma boa situação de trabalho. Embora os resultados do presente estudo demonstrem os aspectos da boa percepção da qualidade de vida faz-se necessário trabalhos voltados para esse público. Podemos confirmar com outros estudos a importância da atividade física e tempo para realizá-las. Por fim, salienta-se a necessidade de um estudo sobre toda a Corporação para melhor interpretação dos resultados para poder oferecer subsídios e análise da real necessidade do público estudado, com isso fornecer um programa específico para melhorar o nível de atividade física e qualidade de vida dos policiais.

Os fatores inerentes a profissão exigem ações preventivas pois são expostos constantemente a situações estressantes com o

agravante de trabalharem por diversas vezes em horários conflitantes do seu cronotipo, podendo sofrer alterações que prejudiquem sua saúde, sendo necessário assim, promover rotinas de atividades físicas específicas, respeitando o cronotipo com o intuito de melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores.

## REFERÊNCIAS

1. Martins DD. Considerações sobre a qualidade de vida no trabalho e o estresse ocupacional. In: Vilarta R, Gutierrez GI, Monteiro MI. Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI. Campinas (SP): Ipes. 2010:131-40.
2. Jesus CCB, Pitanga CPS. Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em Mata de São João – Bahia. *Rev Curs Educ Fis*. 2011;1(1):25-3
3. Vaz L, Gutierrez GL. Atividade Física e Aptidão Física: Intervenção Dirigida à Saúde do Trabalhador. Cap. 21, p. 91-199 in: Vilarta R, Gutierrez GL (Org) Qualidade de Vida no Ambiente Corporativo. Campinas, SP: IPES Editorial, 2008.
4. Freitas AL, De Souza RG. Um modelo para avaliação da qualidade de vida no trabalho em universidades públicas. *Sistemas & Gestão*. 2009;4(2):136-54.
5. Filgueiras JC, Hippert MI. Estresse: Possibilidades e Limites. Cap. 5, p. 112-129 in: Jacques MG, Codo W. (Org) Saúde Mental & Trabalhos: Leituras. Petrópolis/RJ, 2007.
6. Stabile SR, Gongora EM, Miranda-Neto MH. Cronotipos e horários adequados para o trabalho de servidores técnico-administrativos do centro de ciências biológicas da Universidade Estadual de Maringá no ano 2000. *Arq. ciências saúde UNIPAR*. 2001;5(3):227-33.
7. Gessner SLS. Qualidade de vida das equipes de saúde da família do município de Timbó-SC. Itajaí. Dissertação (Mestrado em Saúde e Gestão do Trabalho) - Universidade do Vale do Itajaí. 2006
8. Matsudo S, Araújo T, Marsudo V, Andrade D, Andrade E, Braggion G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*. 2001;6(2):05-18.
9. Reis RS, Hino AA, Añez CR. Perceived Stress Scale reliability and validity study in Brazil. *Journal of health psychology*. 2010;15(1):107-14.
10. Horne JA, Ostberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *Intern Jour Chronob*. 1976; 2(4):97-110
11. Brasil. Cortes do Critério. Critério de Classificação Econômica Brasil. ABEP. 2015. Disponível em: < <http://www.abep.org/criterio-brasil> > Acesso em: 20 de maio de 2015.
12. Levin J, Fox JA. Estatísticas aplicada a ciências humanas. 9. ed. São Paulo: Pearson, 2004.
13. Amorim RO, Nascimento BB, Krug MR, Nascimento KB. Qualidades de vida e nível de atividade física dos professores da rede municipal de ensino do município de Cruz Alta, RS. *Rev dig Buen Air*. 2014;19(192).
14. Machado H, Mesquita J, de Souza Porto MF. Promoção da saúde e intersectorialidade: a experiência da vigilância em saúde do trabalhador na construção de redes. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 2003;12(3):121-30.
15. Minayo MCS, de Souza ER, Constantino P. Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro. *SciELO-Editora FIOCRUZ*; 2008.
16. Silva R, Schlichting AM, Schlichting JP, Gutierrez Filho PJ, Adami F, Silva A. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil. *Motricidade*. 2012 Jul;8(3):81-9.
17. Sadir MA, Lipp ME. As fontes de stress no trabalho. *Revista de Psicologia da IMED*. 2009;1(1):114-26.
18. Barbosa LO. Avaliação do estresse ocupacional em uma unidade da polícia militar de Pernambuco. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem). Faculdade do Vale do Ipojuca, Caruaru. 2011.
19. Barbosa RO, Silva EF. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares. *Rev Bras Cardiol*. 2013;26(1):45-53.
20. Santos RD. Avaliação da capacidade cardiorrespiratória dos Policiais Militares. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Campina Grande, 2010.
21. Cardoso G, Matias TS. Prática de atividade física de policiais militares: uma revisão da literatura. 2013. Artigos de periódico (Graduação)-Universidade do Estado de Santa Catarina, Curso de Educação Física.
22. Souza SB, Tavares JP, Macedo AB, Moreira PW, Lautert L. Influência do turno de trabalho e cronotipo na qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem. *Rev gau enfer*. 2012;33(4):79-85.
23. Vieira VL, de Mello SA. Identificação dos cronotipos de policiais do 6º Batalhão da Polícia Militar da Cidade

de Cascavel - PR. Anais do I Seminário Internacional de Ciência, Tecnologia e Ambiente, 2009.

**Obs: Os autores declararam a não existência de conflitos de interesses.**