

Deiveskan Serra Soares

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E *BURNOUT* EM
POLICIAIS MILITARES**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2016

Deiveskan Serra Soares

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E *BURNOUT* EM
POLICIAIS MILITARES**

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Ciências do Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências do Esporte.

Área de concentração: Psicologia do Esporte

Orientador: Prof. Dr. Franco Noce

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

Belo Horizonte – 2016

S676a Soares, Deiveskan Serra

2016 Análise dos níveis de atividade física e *burnout* em policiais militares.
[manuscrito] / Deiveskan Serra Soares – 2016.
120f., enc.: il.

Orientador: Franco Noce

Mestrado (Dissertação) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 94-106

1. Burnout (Psicologia) – Teses. 2. Stress ocupacional (Psicologia) - Teses. 3. Polícia Militar – Teses. 4. Exercícios Físicos - Teses. I. Noce, Franco. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 796:159.9

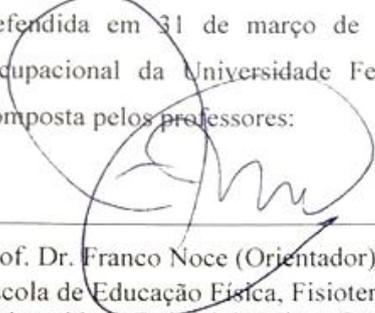
Ficha catalográfica elaborada pela equipe de bibliotecários da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte

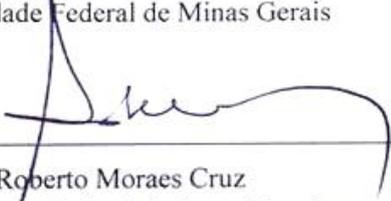
A Dissertação intitulada "**Análise dos Níveis de Atividade Física e Burnout entre Policiais Militares na Cidade de Belo Horizonte**", de autoria do mestrando **Deiveskan Serra Soares**, defendida em 31 de março de 2016, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, foi submetida à banca examinadora composta pelos professores:



Prof. Dr. Franco Noce (Orientador)
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais



Prof. Dr. Marco Túlio de Mello
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais



Prof. Dr. Roberto Moraes Cruz
Universidade Federal de Santa Catarina

Belo Horizonte, 31 de março de 2016.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela coragem e por renovar minha energia...

Ele dá ânimo ao cansado e recupera as forças do enfraquecido. Até os jovens se fadigam e cansam, e os moços também tropeçam e caem, mas os que esperam em Deus renovam suas forças, criam asas, como águias, correm e não se fadigam, podem andar que não se cansam. (ISAIAS 40: 29-31).

Aos meus familiares pela paciência, incentivo, compreensão diante de tantas ausências e principalmente por acreditarem neste projeto.

A todos os membros do LAPES / UFMG pela receptividade, cooperação e pelo apoio mútuo.

A todos os professores do curso de mestrado pela disponibilidade em difundir experiências e conhecimentos acumulados ao longo de suas carreiras, em particular àqueles que de forma especial souberam tocar no meu desejo de aprender.

Ao Professor Dr. Franco pela disponibilidade, apoio e orientação nesta jornada, cujo principal ensinamento deu-se pela via do exemplo.

Aos professores da comissão examinadora, por sua disponibilidade e reflexões críticas.

Ao CNPQ e a FAPEMIG pelo apoio financeiro.

A Polícia Militar de Minas Gerais, em especial a seção de Pós-graduação e pesquisa pelo apoio.

E por fim, a todos os meus companheiros de farda que, de forma direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho; e diuturnamente zelam por nossa segurança.

RESUMO

A profissão de policial militar é uma atividade de alto risco, uma vez que esses profissionais lidam, no seu cotidiano, com situações de grande tensão que incluem conflitos humanos. A literatura aponta que os policiais estão entre os profissionais vulneráveis a síndrome de *Burnout* e que há poucos estudos que investigam esta síndrome e a associam a uma estratégia de enfrentamento. A hipótese deste estudo é de que o exercício físico pode ter associação significativa em relação ao *Burnout* funcionando como elemento de proteção. O presente estudo descritivo transversal, de abordagem quantitativa, avaliou os níveis de atividade física e a percepção das dimensões da síndrome de *Burnout* em uma amostra de policiais militares na cidade de Belo Horizonte. A amostra foi constituída de 195 policiais de ambos os sexos e sem limitação de idade. Foram utilizados três instrumentos para coleta de dados, cada qual com um objetivo específico. Para identificar a prevalência de *Burnout* nos policiais, foi utilizado o Inventário de *Burnout* de Maslach (MBI-HSS), o nível de atividade física foi avaliado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e um questionário sociodemográfico foi utilizado para coleta das informações demográficas e de perfil dos participantes. Os resultados mostraram elevado percentual de prevalência da síndrome de *Burnout* (64%), principalmente entre os classificados com baixo nível de atividade física e que executam a atividade de trabalho operacional. Conclui-se que variáveis que se referem a aspectos sócio afetivos influenciam a percepção desta síndrome, tendo sido, através das variáveis que apresentaram significância estatística, traçado um perfil do policial sedentário e vulnerável ao *Burnout* e constatado que os níveis de atividade física apresentam associação com os indicadores de *Burnout*.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, síndrome de *Burnout*, policial militar.

ABSTRACT

The military police profession is a high risk activity, since these professionals deal in their daily lives, with situations of great stress including human conflicts. The literature suggests that the police are among the vulnerable professional burnout syndrome and that there are few studies investigating this syndrome and associate a coping strategy. The hypothesis of this study is that physical exercise can have a significant association in relation to Burnout functioning as protection element. This cross-sectional study with a quantitative approach, evaluated the levels of physical activity and the perception of the dimensions of burnout syndrome in a sample of military police in the city of Belo Horizonte. The sample consisted of 195 officers of both sexes and regardless of age. three instruments for data collection were used, each with a specific purpose. To identify the prevalence of Burnout in the police, the Burnout Inventory Maslach (MBI-HSS) was used, the level of physical activity was assessed by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and a sociodemographic questionnaire was used to collect demographic information and profile of participants. The results showed a high percentage of prevalence of Burnout syndrome (64%), especially among those classified with low level of physical activity and performing operational work activity. It is concluded that variables that refer to socio affective aspects influence the perception of this syndrome, having been through the variables that showed statistical significance, tracing a profile of sedentary police and vulneral burnout and found that the levels of physical activity are associated with Burnout indicators.

KEYWORDS: Physical activity, burnout syndrome, military Police.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Sedentarismo no Brasil	30
Gráfico 2 - Distribuição de grupos de pesquisa por regiões do Brasil cadastrados no CNPQ, no ano de 2015, que pesquisam o tema " <i>Burnout</i> ".....	37
Gráfico 3 - Níveis de atividade física dos policiais militares participantes do estudo, classificados por meio do IPAQ.	58
Gráfico 4 - Níveis de atividade física em função da atividade de trabalho executado pelos policiais militares.....	59
Gráfico 5 - Indicador de <i>Burnout</i> geral avaliado entre a amostra de policiais militares participantes da pesquisa.	61
Gráfico 6 - Níveis de Despersonalização (DE) encontrados na amostra de policiais participantes do estudo.	62
Gráfico 7 - Níveis de Exaustão emocional (EE) encontrados na amostra de policiais participantes do estudo.	62
Gráfico 8 - Níveis de Eficiência profissional (EP) encontrados na amostra de policiais participantes do estudo.	63
Gráfico 9 - Indicadores de <i>Burnout</i> (EE, DE, EP) em função da atividade de trabalho executado pelos policiais militares.	64
Gráfico 10 - Indicadores de <i>Burnout</i> (EE, DE, EP) por níveis de atividade física.....	73

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Principais instrumentos utilizados para avaliação da síndrome de <i>Burnout</i>	21
Figura 2 - Sedentarismo no Mundo	31
Figura 3 - Mapa conceitual de variáveis analisadas entre os policiais militares participantes do estudo.....	45
Figura 4 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p<0,050$), em relação às subescalas de <i>Burnout</i>	71
Figura 5 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p<0,050$), em relação aos níveis de atividade física.....	78
Figura 6 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p<0,050$), em relação ao indicador de <i>Burnout</i> “Exaustão emocional” (EE).....	85
Figura 7 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p<0,050$), em relação ao indicador de <i>Burnout</i> “Despersonalização” (DE).....	86
Figura 8 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p<0,050$), em relação ao indicador de <i>Burnout</i> “Eficiência profissional” (EP).	87

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Síntese dos artigos encontrados nas bases de dados pesquisadas	41
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Padrão de pontuação do MBI-HSS para diagnóstico da Síndrome de <i>Burnout</i> em policiais militares.....	48
Tabela 2 - Análise descritiva das variáveis categóricas sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e/ou de perfil estudadas entre a amostra de policiais militares.....	55
Tabela 3 - Comparação entre os níveis de atividade física e variáveis independentes que apresentaram significância estatística ($p < 0,05$).....	60
Tabela 4 - Correlação da variável “Idade” e os indicadores de <i>Burnout</i> (EE, DP e EP).....	65
Tabela 5 - Comparação entre as variáveis independentes que apresentaram significância estatística.....	67
Tabela 6 - Modelo de Poisson com variância robusta para as subescalas EE, DE e EP.....	67
Tabela 7 - Correlação da variável “tempo sentado” e os indicadores de <i>Burnout</i> (EE, DP e EP).....	72
Tabela 8 - Média, intervalo de confiança, percentual de respondentes e carga fatorial para os constructos do MBI-HSS.....	74
Tabela 9 - Índices de confiabilidade dos constructos nas subescalas do Inventário de <i>Burnout</i> de Maslach.....	75

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
1.1. Justificativa e relevância.....	13
1.2. Objetivos.....	14
1.2.1. Objetivo geral	14
1.2.2. Objetivos específicos.....	14
1.3. Hipóteses	15
1.4. Estrutura da dissertação.....	15
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	16
2.1. <i>Burnout</i> , Estresse e Estresse Ocupacional.....	16
2.2. A síndrome de <i>Burnout</i>	18
2.3. <i>Burnout</i> e sofrimento no trabalho.....	22
2.4. <i>Burnout</i> , Família e trabalho.....	25
2.5. Atividade física e saúde: aspectos históricos.....	27
2.6. Atividade física e saúde no Brasil	28
2.7. Conceitos básicos e terminologias da atividade física	31
2.8. Mensuração da atividade física	33
2.9. A Polícia Militar do Estado de Minas Gerais (PMMG)	34
2.10. Estrutura e organização da PMMG	34
2.10.1. Atividade Fim ou Operacional.....	35
2.10.2. Atividade Meio ou Administrativa	35
2.10.3. Função da Policia Militar e o papel do Policial Militar.....	36
2.11. Revisão: <i>Burnout</i> entre policiais militares no Brasil.....	37
2.11.1. Introdução	37
2.11.2. Metodologia.....	38
2.11.3. Resultados.....	39
2.11.4. Discussão	39

2.11.5.	Conclusão	40
3.	METODOLOGIA	43
3.1.	Amostra	43
3.1.1.	Critérios para inclusão.....	43
3.1.2.	Critérios para exclusão	44
3.2.	Variáveis	44
3.3.	Instrumentos	45
3.3.1.	Questionário para coleta de dados (variáveis independentes).....	46
3.3.2.	Inventário de <i>Burnout</i> de Maslach (MBI)	46
3.3.3.	Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ	48
3.3.3.1.	Classificações do IPAQ	50
3.4.	Procedimentos metodológicos.....	51
3.5.	Limitações do estudo.....	51
3.6.	Análise estatística	53
3.7.	Cuidados éticos.....	54
4.	RESULTADOS.....	55
4.1.	Variáveis sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e de perfil.....	55
4.2.	Níveis de atividade física dos policiais militares	58
4.3.	Níveis de atividade física em relação à atividade de trabalho.....	59
4.3.1.	Níveis de atividade física X variáveis independentes	60
4.4.	Análise dos indicadores de <i>Burnout</i>	61
4.4.1.	<i>Burnout</i> geral	61
4.4.2.	Despersonalização (DE)	62
4.4.3.	Exaustão emocional (EE)	62
4.4.4.	Eficiência profissional (EP).....	63
4.4.5.	Indicadores de <i>Burnout</i> em função da atividade de trabalho	63
4.4.6.	Indicadores de <i>Burnout</i> (EE, DP e EP) e a variável “Idade”.....	65

4.4.7.	Comparação entre as variáveis independentes e os indicadores de <i>Burnout</i>	65
4.4.8.	Subescala EE X nível de atividade física e outras variáveis	68
4.4.9.	Subescala DE X nível de atividade física e outras variáveis.....	69
4.4.10.	Subescala EP X nível de atividade física e outras variáveis	70
4.4.11.	Variáveis com significância estatística ($p<0,050$) em relação aos indicadores de <i>Burnout</i>	71
4.5.	Indicadores de <i>Burnout</i> (EE, DE, EP) por níveis de atividade física.....	73
4.6.	Análise Fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS)	74
5.	DISCUSSÃO.....	76
5.1.	Variáveis sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e de perfil.	76
5.2.	Níveis de atividade física dos policiais militares	76
5.3.	Níveis de atividade física em função dos Indicadores de <i>Burnout</i> e outras variáveis.....	77
5.4.	Indicadores de <i>Burnout</i>	80
5.4.1.	Indicadores de <i>Burnout</i> em função da atividade de trabalho	82
5.4.2.	Indicadores de <i>Burnout</i> (EE, DP e EP) e a variável “Idade”.....	83
5.4.3.	Subescala EE (Exaustão emocional) X nível de atividade física e outras variáveis	85
5.4.4.	Subescala DE (Despersonalização) X nível de atividade física e outras variáveis	86
5.4.5.	Subescala EP (Eficiência profissional) X nível de atividade física e outras variáveis	87
5.5.	Análise Fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS)	88
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	90
	REFERÊNCIAS	94
	ANEXO I - Parecer do COEP-UFMG	107
	ANEXO II - Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)	111
	ANEXO III - Questionário de fatores situacionais e socioeconômicos	112
	ANEXO IV - Autorização para uso do MBI-HSS.....	113
	ANEXO V - Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta	114
	ANEXO VI - Termo de autorização institucional	116

1. INTRODUÇÃO

Dentre as várias doenças que afetam os trabalhadores, as doenças mentais têm assumido uma prevalência cada vez maior. Segundo estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais menores acometem cerca de 30% dos trabalhadores ocupados e os transtornos mentais graves, cerca de 5 a 10% (OMS, 1994, 2001).

Neste contexto, os policiais militares estão entre os profissionais vulneráveis aos transtornos mentais, principalmente a síndrome de *Burnout* (COSTA, 2007; COSTA et al., 2007; PESSANHA, 2009; ROCHA; FERREIRA NETO; 2014).

Por isso, observa-se entre estes profissionais, a necessidade em buscarem estratégias de enfrentamento diante desta síndrome. E, para que isto ocorra é necessário que os policiais militares adotem um estilo de vida mais saudável. Neste sentido, o exercício físico mostra-se como um meio acessível e válido.

Diversas pesquisas têm estudado os fatores que reduzem os efeitos patológicos do estresse. Estudos mostram que o exercício físico pode diminuir as desordens provocadas pelo estresse através da diminuição da ansiedade (PIRAJÁ et al., 2014), da redução dos sintomas de depressão (ANTUNES et al. 2014), da melhora das funções cognitivas (FERNANDES, 2014), de uma recuperação cardiovascular mais rápida (NASCIMENTO et al. 2015) e de melhores hábitos de sono (LIRA et al. 2012; MELLO et al. 2009). Em resumo, a literatura tem demonstrado que o exercício físico possui uma natureza multidimensional, apresentando benefícios não só fisiológicos como também psicológicos (FREITAS et al. 2014; QUEIRÓGA, 2014).

Os benefícios para a saúde são, em maioria, relacionados aos efeitos crônicos do esforço físico e a parâmetros do processo de treinamento, especialmente volume, intensidade, tipo e frequência das sessões de exercício, o que pode ser obtido através da prática regular de uma atividade física ou exercício físico (CARVALHO et al., 1996; SHEPHARD; BALADY, 1999).

A associação entre o exercício físico e a redução dos níveis de estresse, tem sido amplamente estudada (CARVALHO et al., 1996; CDC, 1996; PIRAJÁ et al., 2014, ROEDER, 2012; SILVA; LEONÍDIO; DE FREITAS, 2015). Porém, poucos estudos abordam a síndrome de *Burnout*, a partir deste aspecto. Na verdade, constata-se uma carência de estudos, principalmente no Brasil, que investiguem a relação entre a síndrome de *Burnout* e uma estratégia de enfrentamento, como o exercício físico.

Desta forma, tendo o conhecimento dos benefícios fisiológicos e psicológicos que ocorrem devido à prática do exercício físico em relação ao Estresse (CARVALHO et al., 1996; CDC, 1996; PIRAJÁ et al., 2014, ROEDER, 2012; SILVA; LEONÍDIO; DE FREITAS, 2015), levantou-se o questionamento se estes benefícios poderiam também ser aplicados aos policiais militares diante da síndrome de *Burnout*, em suas três dimensões.

Sendo assim, um dos principais objetivos deste estudo é oferecer subsídios científicos que relacionem o exercício físico com níveis mais baixos nas dimensões da síndrome de *Burnout* em policiais militares.

1.1. Justificativa e relevância

O presente estudo tem relevância no sentido de aprofundar a compreensão em torno da relação entre o exercício físico e a síndrome de *Burnout*, buscando analisar esta relação num contexto ocupacional, especificamente entre policiais militares.

Pensou-se que o exercício físico poderia trazer ao policial uma melhor Qualidade de Vida no Trabalho, uma vez que esta atividade pode ser realizada através de um programa institucionalizado, proporcionando assim uma melhora na saúde deste profissional e consequente aumento no rendimento de suas tarefas e oportunizar que se sinta estimulado a ter um melhor convívio e relacionamento com seus colegas, atuando preventivamente na perspectiva relacional presente no *Burnout* expressa pelo sujeito por meio das atitudes defensivas quando se atinge a fase de Despersonalização. Sendo assim, poder-se-ia ter uma melhora no aspecto clínico do policial acometido pelo *Burnout*.

Em pesquisa realizada em dezembro de 2015, no portal de periódicos da Capes, com filtro para seleção no idioma português e as combinações de palavras-chaves que incluíssem os seguintes descritores/termos: esgotamento, *Burnout*, síndrome de *Burnout*, exercício físico e atividade física; encontramos apenas 12 publicações. Dentre estes estudos apenas três (DE JESUS et al., 2015; FREITAS et al., 2014; MAIA, 2010;) investigaram a síndrome de *Burnout* e sua relação com o exercício físico como uma estratégia de enfrentamento, sendo que apenas um estudo (DE JESUS et al., 2015) teve como amostra profissionais da área de segurança pública (bombeiros militares).

No âmbito da Polícia Militar de Minas Gerais, não há um estudo que investigue melhoras, quanto aos aspectos psicológicos presentes no *Burnout* que possam ser associados ao exercício físico, o que nos aponta a necessidade de uma melhor investigação do fenômeno.

A metodologia proposta neste estudo inclui a aplicação do Inventário de *Burnout* de Maslach (MIB-HSS), o qual nos permite avaliar aspectos psicológicos importantes em um contexto organizacional, e ao associa-los a uma estratégia de enfrentamento, como o exercício físico, pode-se demonstrar que há ações que estão acessíveis e que impactam na melhora das condições laborais destes profissionais. O que pode fornecer parâmetros para a institucionalização de programas de condicionamento físico que atuem de forma abrangente e eficaz.

1.2. Objetivos

Diante do exposto anteriormente, essa dissertação tem os seguintes objetivos:

1.2.1. Objetivo geral

- a) Avaliar a percepção dos níveis de atividade física e dos indicadores da síndrome de *Burnout* em policiais militares na cidade de Belo Horizonte.

1.2.2. Objetivos específicos

- b) Analisar a relação entre os níveis de atividade física, o perfil ocupacional e os indicadores de *Burnout*.
- c) Associar os níveis de atividade física e os indicadores de *Burnout*.

1.3. Hipóteses

A partir dos objetivos propostos, essa dissertação apresenta as seguintes hipóteses:

- H_1 : Há associação estatisticamente significativa entre o exercício físico e a síndrome de *Burnout*.
- H_0 : Não há associação estatisticamente significativa entre o exercício físico e a síndrome de *Burnout*.

1.4. Estrutura da dissertação

Esta dissertação está dividida em seis capítulos, sendo este o capítulo introdutório composto de uma introdução com a contextualização do tema e do problema de pesquisa, a justificativa, objetivos e hipóteses do estudo. O capítulo segundo traz o referencial teórico apresentando os elementos que constituem o *Burnout* e os conceitos referentes ao exercício físico e a classificação dos níveis de atividade física.

O terceiro capítulo trata da metodologia que orienta o trabalho de pesquisa. Ele expõe as características, natureza e especificações e as limitações do estudo. Traz um detalhamento dos instrumentos utilizados e dos procedimentos para coleta e análise dos dados. O quarto capítulo apresenta os resultados encontrados na pesquisa, e o quinto capítulo traz a discussão à luz da literatura explicitada no referencial teórico e capítulos anteriores.

O último capítulo apresenta as considerações finais com as conclusões da pesquisa e as recomendações. Por fim, são apresentadas as referências, a bibliografia consultada e os anexos.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Para Houaiss (2013), síndrome é um conjunto de sinais e sintomas observáveis em vários processos patológicos diferentes e sem causa específica.

Desta forma, a síndrome de *Burnout* ou apenas *Burnout*, apesar de não ter uma etiologia específica, é uma patologia diretamente associada ao contexto laboral.

Para uma melhor compreensão do objeto de estudo desta dissertação, analisaremos os elementos que constituem esta síndrome. E uma vez que investigamos a relação do *Burnout* com os níveis de atividade física dos policiais participantes do estudo, torna-se necessário também entendermos um pouco acerca da atividade física, as terminologias empregadas nesta área e os aspectos históricos deste assunto. Bem como contextualizarmos o Brasil quanto os níveis de atividade física de sua população.

2.1. *Burnout*, Estresse e Estresse Ocupacional

Neste referencial teórico, a fim de situarmos a síndrome de *Burnout* e facilitarmos a compreensão deste constructo, torna-se necessário, primeiramente entendermos a definição de Estresse. Embora sejam inúmeras as definições e perspectivas de entendimento que existem sobre Estresse, uma conceituação comumente utilizada tanto em âmbito internacional quanto no contexto brasileiro é a definição clássica de Selye (1936), segundo o qual o Estresse é uma síndrome caracterizada por um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que dele exija um esforço para se adaptar.

No entanto, Selye (1950) também avalia que o Estresse pode ser benéfico em doses moderadas, pois em momentos de tensão há a liberação de hormônios que proporcionam ânimo, vigor, entusiasmo e energia. Segundo este autor, as sensações desagradáveis são importantes para que o organismo possa reagir. Porém, se o Estresse é continuado o organismo se desgasta e se cansa em excesso, evoluindo para um quadro de esgotamento e sensação de cansaço. Selye (1936) divide o Estresse em três fases: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta ocorre quando o indivíduo entra em contato com seus estressores. Nesta fase, o organismo perde o equilíbrio interno no momento em que se prepara para enfrentar a situação para a qual precisa se adaptar.

Para Lipp (2015), a fase de alerta, caracteriza-se por ser um Estresse positivo que deixa a pessoa mais motivada para a ação, mas se o sujeito não entendê-la como um aviso, ele poderá continuar agindo com comportamentos que o conduzirão a segunda fase, chamada de resistência. Nesta fase, ocorre uma espécie de recuperação superficial, como forma de resistir ao estressor através de mecanismos de adaptação, o que leva a um aparente reequilíbrio e desaceleração do Estresse. Porém, se a pessoa não conseguir internamente esse equilíbrio, o processo de Estresse, agora acumulado, pode resultar no início da fase de exaustão, ocorrendo um maior comprometimento físico sob a forma de doença. Esta autora considera a fase de exaustão como negativa por representar a pior fase do Estresse. Nela, ocorre um grande desequilíbrio interno, no qual o sujeito pode ficar incapacitado de tomar decisões e de se concentrar.

Lipp (2014, 2015), identificou outra fase do Estresse, chamando-a de quase-exaustão, expandindo o modelo clássico trifásico, desenvolvido por Selye (1936) e propondo um modelo quadrifásico de Estresse. Sob a proposta deste modelo, o Estresse se processaria, então, em quatro fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. Na fase de quase-exaustão há o aumento da vulnerabilidade às doenças em decorrência da maior intensidade, concomitância e frequência dos agentes estressores, mobilizando no corpo um desgaste excessivo, na tentativa de recuperar o equilíbrio.

O Estresse é um componente da vida moderna e está cada dia mais presente na vida dos sujeitos, muitas vezes é um aliado na superação de desafios, mas cronicamente pode causar danos importantes para a saúde física e mental. Para Lipp (2014), a importância conferida ao Estresse no contexto de trabalho se deve ao papel que o trabalho possui na organização da sociedade e da vivência dos sujeitos, transformando-o em um de seus principais desencadeantes. No trabalho, os elementos estressores podem desencadear um processo que é denominado de Estresse ocupacional.

Segundo Limongi-França e Rodrigues (2012), o Estresse ocupacional se refere a uma situação na qual a pessoa vê seu local de trabalho como ameaçador à sua necessidade de crescimento pessoal e profissional ou à sua saúde física e psíquica, prejudicando, assim, sua relação com o trabalho, à medida que este trabalho se torna muito excessivo para a pessoa e esta não possui estratégias adequadas para lidar com a situação.

O *Burnout* e o Estresse ocupacional possuem elementos comuns, uma vez que têm como origem um mesmo contexto, o trabalho. Há autores que situam o *Burnout* e o Estresse ocupacional como um mesmo constructo (MELQUÍADES; LEITE, 2014), outros (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2012; LIPP, 2015) como uma cronificação do Estresse

ocupacional. Neste estudo, entendemos o *Burnout* como sendo o resultado de um longo processo, de várias tentativas de se lidar com o estresse ocupacional. O que diferencia estes constructos é a perspectiva relacional presente no *Burnout*, expressa pelo sujeito por meio das atitudes defensivas quando este atinge a fase de Despersonalização (MASLACH; JACKSON, 1981).

2.2. A síndrome de *Burnout*

A síndrome de *Burnout*, denominada também como “esgotamento”, é uma resposta ao Estresse ocupacional crônico (FREUDENBERG, 1974). Estando incluído na 10ª Classificação Internacional de Doenças (CID-10), sob o código Z.73.0 (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1994).

O *Burnout* decorre da exposição prolongada aos riscos ocupacionais e a falta de apoio social (MASLACH; JACKSON, 1981). O que pode causar no trabalhador um desgaste físico e psíquico, podendo atingir indivíduos de diferentes categorias profissionais e em qualquer faixa etária (KLEINMAN, 1998).

O termo *Burnout* foi utilizado inicialmente em 1953 pelos psiquiatras Schwartz e Will (SCHAUFELI; MASLACH; MAREK, 1993). Sendo retomado por Herbert Freudenberg, médico psicanalista (1974, 1975, 1977), na década de 70. Freudenberg observou que muitos voluntários com os quais trabalhava, apresentavam um processo gradual de desgaste no humor e/ou desmotivação. Tal processo durava aproximadamente um ano, e era acompanhado de sintomas físicos e psíquicos que denotavam um particular estado de estar "exausto" (FREUDENBERG, 1974). A expressão *Burnout* (traduzida como “queima após desgaste”) passou a ser usada como metáfora para explicar o sofrimento do homem em seu ambiente de trabalho (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

Maslach e Jackson (1981) realizaram vários estudos com diferentes categorias profissionais, acerca do *Burnout*, tendo concluído que esta síndrome é mais evidente em profissionais que lidam com pessoas ou em profissões assistenciais, como médicos, enfermeiros, professores e policiais. Nestes estudos foram identificados três aspectos ou dimensões relacionadas, mas independentes que compõem o *Burnout*: Exaustão emocional (EE), Despersonalização (DE) e Eficiência profissional (EP).

A Exaustão emocional (EE) é caracterizada pela falta ou carência de energia e entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos, ocorre quando o profissional sente que não consegue dar mais de si afetivamente e manifesta-se fisicamente e emocionalmente, apresentando uma fadiga efetiva em relação ao trabalho e uma dificuldade de lidar com as emoções.

A Despersonalização (DE) ou Cinismo, como também é nomeada esta dimensão do *Burnout*, se refere a situação em que o profissional passa a tratar os clientes, colegas e a organização como objetos, demonstrando uma insensibilidade emocional (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

A Eficiência profissional (EP) foi originalmente nomeada por Maslach e Jackson (1981) como realização pessoal reduzida (*personal accomplishment reduced*). Entretanto, Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) sugeriram mudanças na nomeação desta dimensão a fim de facilitar o entendimento deste constructo em idiomas diferentes do Inglês, uma vez que esta dimensão avalia aspectos positivos que em um quadro clínico de *Burnout* encontram-se reduzidos.

A EP é definida como a tendência do trabalhador em se auto-avaliar em relação a sua atuação no trabalho. Esta dimensão do *Burnout* evidencia o sentimento de satisfação com as atividades laborais envolvendo tanto as conquistas e realizações pessoais, em relação à profissão, quanto ao desempenho do sujeito na execução da atividade de trabalho.

Benevides-Pereira (2010) descreve os sintomas da Síndrome de *Burnout*, agrupando-os em quatro categorias:

- Físicos: distúrbios do sono, dores musculares, no pescoço, ombro e dorso, perturbações gastrointestinais, transtornos cardiovasculares, baixa resistência imunológica, cansaço intenso, cefaleias, sensação de fadiga constante e progressiva.
- Psíquicos: falta de atenção e concentração, diminuição da capacidade de tomar decisões, fixações de ideias e obsessão por determinados problemas, ideias fantasiosa ou delírios de perseguição, sentimento de alienação e impotência, impaciência, diminuição da memória.
- Emocionais: baixa-estima, pessimismo, desânimo, perda de entusiasmo e alegria, ansiedade, depressão, irritação.
- Comportamentais: perda de iniciativa, lentidão no desempenho das funções, absentéismo, isolamento, perda de interesse pelo trabalho ou

lazer, comportamento menos flexível, incremento da agressividade, aumento do consumo de bebidas alcoólicas, fumo e até mesmo drogas.

Em um quadro clínico de *Burnout*, nem todos estes sintomas estão necessariamente presentes. A configuração dependerá de fatores individuais (como predisposição genética, experiência sócio educacional), fatores ambientais (locais de trabalho ou até mesmo condições ambientais das cidades) e o estágio em que o indivíduo se encontra no processo de desenvolvimento da síndrome (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Galego e Rios (1991 apud VOLPATO et al., 2003) distinguem três momentos no desenvolvimento da manifestação da síndrome:

1. No primeiro momento, o indivíduo percebe a sobrecarga de trabalho e sua dificuldade em atendê-la gerando assim um estresse ocupacional.
2. Já em um segundo momento, observa-se um esforço do indivíduo em se adaptar as exigências do trabalho.
3. Por fim, num último momento, ocorre o enfrentamento defensivo, levando o indivíduo a despersonalização.

Há vários estudos com o objetivo de determinar quais as variáveis mais significativas no desencadeamento do *Burnout* (BENEVIDES-PEREIRA, 2010; CARLOTTO; CÂMARA, 2010; GIL-MONTE; LAUTERT, 1995; MASLACH; JACKSON, 1981). De forma geral, estes estudos analisam características pessoais (idade, sexo, nível educacional, estado civil, tipo de personalidade, nível de comprometimento com o trabalho, tempo de profissão e instituição, grau de responsabilidade envolvida, relação profissional-cliente), características ocupacionais (tipo de ocupação, ambiente físico, mudanças ocupacionais, normas institucionais, clima, burocracia, recompensas, segurança) e características sociais (cultura, suporte familiar, prestígio social).

Desde que a síndrome de *Burnout* ganhou relevância clínica (FREUDENBERG, 1974) vários instrumentos foram desenvolvidos, testados e utilizados para a avaliação do *Burnout*. Grande parte destes instrumentos são adaptações do Maslach *Burnout Inventory* (MBI) para idiomas diferentes do inglês. O Inventário de *Burnout* de Maslach (Maslach *Burnout Inventory* – MBI) é o instrumento mais utilizado para a mensuração desta síndrome, independentemente das características ocupacionais e da origem da amostra (BENEVIDES-PEREIRA, 2010; GIL-MONTE; CARLOTTO; CÂMARA, 2010).

A Figura 1 apresenta os principais instrumentos utilizados para avaliação do *Burnout* (GARCÉS DE LOS FAYOS, 1999; TAMAYO; TRÓCCOLI, 2009). O MBI em sua versão para os serviços assistenciais (H-SS) é o instrumento utilizado nesta dissertação.

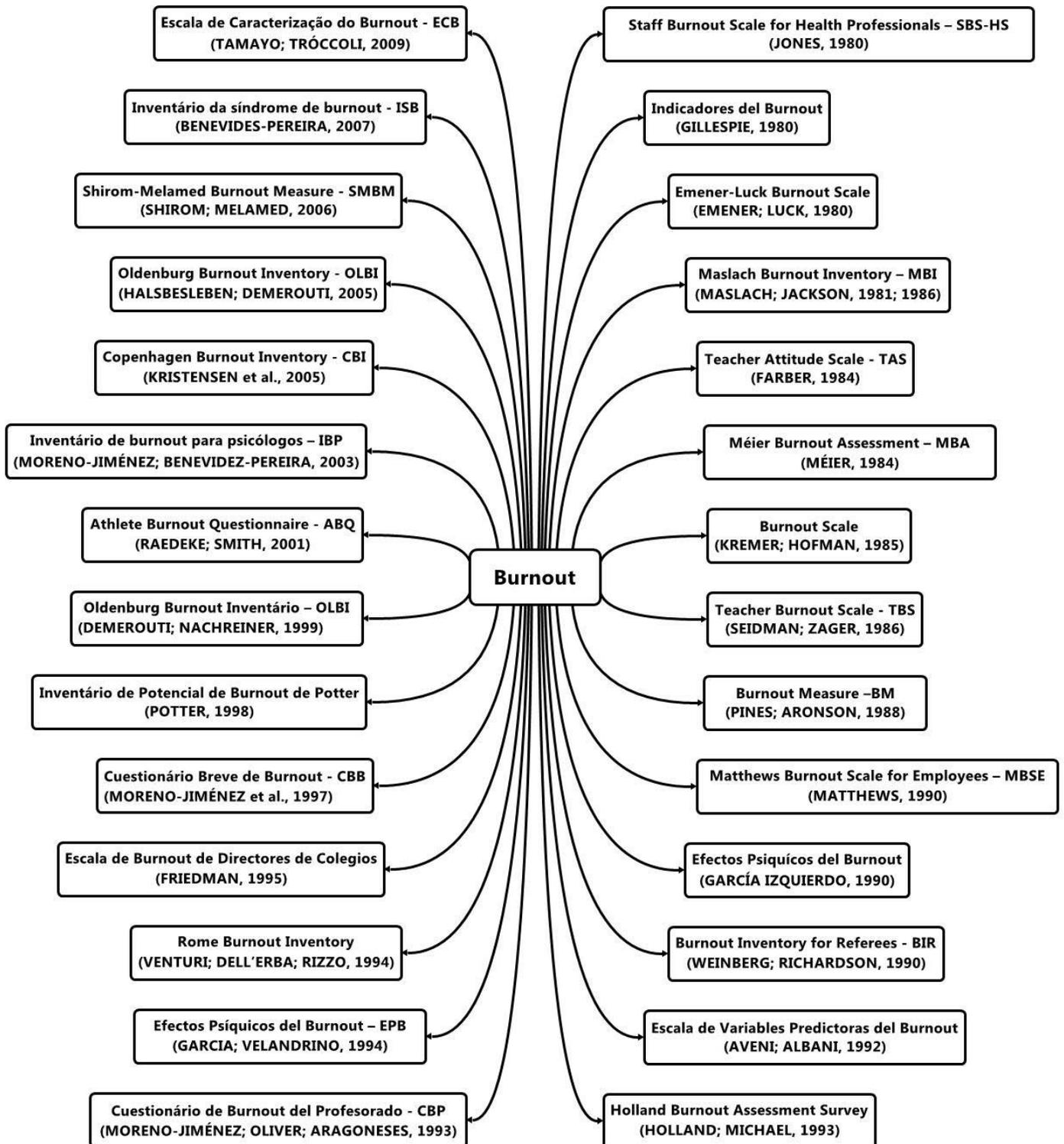


Figura 1 - Principais instrumentos utilizados para avaliação da síndrome de *Burnout*.

Fonte: Autoria própria

2.3. *Burnout* e sofrimento no trabalho

Segundo Farber (1991), “o *Burnout* é uma síndrome do trabalho, que se origina da discrepância da percepção individual entre esforço e consequência, percepção esta, influenciada por fatores individuais, organizacionais e sociais”. Para este autor esta discrepância está localizada entre o que o trabalhador dá (o que ele investe no trabalho) e aquilo que ele recebe (reconhecimento da sociedade e/ou de superiores e colegas, benefícios financeiros etc.).

Neste contexto, se observa a importância tanto do salário que o trabalhador recebe quanto do reconhecimento pela atividade produzida. Quando não há reconhecimento social pelo trabalho e/ou o salário não possibilita a reapropriação da afetividade perdida durante a execução do mesmo, o indivíduo entra em sofrimento, pois o desgaste físico, psíquico e emocional é desproporcional ao ganho recebido, ou seja, a valorização de seu trabalho.

Assim, o trabalho possui a potencialidade de, ao mesmo tempo, ser fonte de prazer e de sofrimento; mediador para a saúde ou para a doença (DEJOURS, 2015). O prazer no trabalho pode ser vivenciado em dois níveis: de forma direta, em um trabalho gratificante, com o qual o sujeito se identifica e obtém realização pessoal, por meio de processos sublimatórios e de outra forma, indireta, que se dá a partir da ressignificação do sofrimento e de sua transformação (CASTRO-SILVA, 2006; DEJOURS, 2013; MENDES; MORRONE, 2002).

Segundo Mendes e Tamayo (2001), as vivências de prazer-sofrimento formam um único construto, a Sublimação: processo psíquico por meio do qual a energia pulsional é canalizada para fins socialmente valorizados, como a produção no trabalho. Desta forma, a relação prazer-sofrimento no trabalho se constitui em um *construto dialético* inscrito em uma relação subjetiva e intersubjetiva, visto que se constrói na esfera social.

O sofrimento integra o trabalho porque trabalhar consiste em experimentar a realidade, que se revela ao sujeito quando este se depara com a falha, com o fracasso. O sofrimento inicialmente é passivo levando o sujeito a estados de: desânimo e raiva, inibindo a ação. No entanto, em um segundo momento, exige uma superação da inércia e um movimento rumo a ação para ultrapassá-lo; é quando o sujeito mobiliza a inteligência para a superação das dificuldades. Essa inteligência é guiada pelo sofrimento, e é a partir do mesmo que se chega à intuição da solução. Ao sobrepujar o problema, o sujeito se descobre mais hábil e competente, o que possibilita a transformação da vivência inicial de sofrimento em prazer e o

ganho da experiência no arsenal estratégico do sujeito (DEJOURS; ABDOUCHELI; JAYET, 2012).

No *Burnout*, o sofrimento é avaliado pela dimensão da Exaustão emocional e se manifesta em vivências como: ansiedade, angústia, medo, insegurança, sentimentos de insatisfação, inutilidade, de desvalorização e de desgaste, que são experiências que se originam no conflito entre os desejos e necessidades e as dificuldades em satisfazê-los gerando assim grande tensão para o sujeito, o que é bastante comum no contexto de produção.

Apesar de que o sofrimento psíquico ser um indicador negativo de saúde no trabalho, por ser capaz de desestabilizar a identidade e a personalidade, não é, contudo, patológico (CASTRO-SILVA, 2006) a patologia surge na medida em que o sujeito não é capaz de lidar com tal sofrimento (DEJOURS, 2015) acabando desta maneira por desenvolver a síndrome de *Burnout*.

Na última década têm sido realizadas várias pesquisas investigando o adoecimento psíquico entre policiais. A maior parte delas afirma que a ocupação cria ou contribui para complicações psicológicas e físicas resultando em altos incidentes de cinismo, absenteísmo e abuso de substâncias (álcool, cigarro etc.), transtorno por estresse pós-traumático (TEPT), *Burnout*, aposentadoria por invalidez e, até, suicídio (COSTA, 2007; COSTA et al., 2007; DE FREITAS et al., 2015; GRACIOLA; PESSANHA, 2009; ROCHA; FERREIRA NETO, 2014; ROSSETI et al., 2008; SILVEIRA, 2015; SILVEIRA et al., 2005; YUN; HWANG; LYNCH, 2015).

Maslach e Leiter (1997, p. 18) observaram que “o *Burnout* não é um problema das pessoas, mas principalmente do lugar onde as pessoas trabalham”. Conclusão semelhante foi obtida por Moraes, Ferreira e Rocha (2000) ao realizarem um estudo de caso com uma amostra de 1.152 policiais militares em Minas Gerais. Estes autores concluíram que uma grande fonte de Estresse na PMMG se encontra em aspectos da estrutura organizacional e não no conteúdo do trabalho.

O que nos leva a inferir que em uma instituição militar, as regras podem limitar a criatividade e o prazer envolvido na execução do trabalho. A forma como todos esses fatores se conjugam, seja a organização, seja a precarização do trabalho, podem trazer implicações danosas à saúde física e psíquica do policial, o que pode ser justificado pelo alto índice de absentismo (STEIN; REIS, 2012) que esta categoria apresenta.

Silva e Vieira (2008) realizaram um estudo objetivando contextualizar a profissão do policial militar quanto à organização do trabalho diante das demandas da sociedade, de modo a identificar as repercussões destes fatores na saúde dos policiais militares. Esses

autores concluíram que a hierarquia e a disciplina, pilares que tornam a organização policial complexa, refletem na saúde psíquica desses profissionais. Souza et al. (2012) realizaram um estudo com uma amostra de 1.120 policiais militares da cidade do Rio de Janeiro para avaliação dos fatores associados ao sofrimento psíquico destes profissionais. Este estudo demonstrou que fatores como: capacidade de reagir a situações difíceis, grau de satisfação com a vida, comprometimento da saúde física e psíquica, carga excessiva de trabalho, exposição constante ao estresse e à vitimização, influenciam sobremaneira o desenvolvimento de sofrimento psíquico nesse grupo de profissionais.

Tais constatações, no entanto, vão além do processo de trabalho em si: suscitam reflexões acerca dos salários, do processo de organização institucional, dos cuidados dispensados à saúde e das condições de vida (pessoais, familiares e sociais) desses servidores. O que merece atenção especial, pois os policiais, pelas suas características de personalidade e pelo excesso de exposição ao risco e à vitimização podem desenvolver sintomas agudos e crônicos de sofrimento, de Estresse ocupacional e consequentemente de *Burnout*.

Resende (2012) realizou um estudo com Policiais Militares em Minas Gerais, com o objetivo de compreender melhor os sentimentos destes profissionais e constatou que o trabalho policial e a instituição militar podem criar condições propícias para o surgimento de reações persecutórias e sofrimento em seus membros.

Graciola e Silveira (2015) realizaram um estudo com policiais militares no Rio grande do Sul, com o objetivo de verificar a influência da atividade profissional e a correlação desta com a prevalência da disfunção temporomandibular e o Estresse, os resultados demonstraram altos níveis de Estresse e correlação positiva com a disfunção temporomandibular entre os policiais participantes do estudo.

Guimarães et al. (2014) realizaram um estudo com 240 policiais militares e 234 policiais civis da cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, com o objetivo de verificar a ocorrência da Síndrome de *Burnout* e analisar a Qualidade de Vida entre estes profissionais. A amostra como um todo apresentou 56% de níveis de *Burnout* classificados como “grave” e carga de trabalho excessiva em relação à Qualidade de Vida. Os resultados obtidos apontam que a profissão de polícia impõe uma carga excessiva de trabalho que influencia nos níveis de desgaste emocional e físico destes profissionais.

Em pesquisa realizada em 2010 pela Consultoria GFK, no Brasil, a confiança depositada nos policiais militares esta muito abaixo da média mundial. O policial militar aparece em 15º no ranking brasileiro, com confiança de 51% da população. A média mundial é de 75% para a corporação (CONSULTORIA, 2010).

Souza e Patrocínio (1999) mostraram, em seus estudos, que o policial é visto pela sociedade como a segunda categoria profissional merecedora dos piores adjetivos, perdendo apenas para os lixeiros. Neste contexto, a falta de recompensas intrínsecas (como o orgulho em fazer algo importante e de fazê-lo bem) está associada a sentimentos de ineficácia e redução na Eficiência profissional, que é uma das dimensões presentes no *Burnout* e avaliadas neste estudo. Esta dimensão envolve a relação afeto-trabalho, e refere-se à percepção do investimento afetivo do trabalhador em sua atividade laboral. Com o desgaste emocional, o trabalhador tem como tendência avaliar a si próprio negativamente. Seu trabalho perde então o sentido. Esta situação ocorre principalmente quando os indivíduos creem que não estão sendo devidamente recompensados pelo seu desempenho, seja através de ganhos financeiros ou reconhecimento social. Por vezes, a recompensa financeira não é suficiente para prover o prazer no trabalho, como por exemplo, quando o indivíduo recebe o salário e benefícios compatíveis com o seu trabalho, mas lhe falta o reconhecimento social, ou seja, quando há desvalorização de seu trabalho pela sociedade.

2.4. *Burnout*, Família e trabalho

A família e o trabalho constituem os principais domínios da vida do sujeito adulto, podendo por vezes serem fontes de conflitos, o que exige dos indivíduos uma gestão adequada dos papéis desempenhados em ambos os domínios, falando-se de conflito quando tal gestão não é conseguida. Soares e Cunha (2007) destacam que as consequências da síndrome de *Burnout* podem ser graves, como por exemplo, a desmotivação, frustração, depressão e até a dependência de drogas, refletindo nas relações interpessoais e familiares do indivíduo.

Diante das consequências pelas quais o sujeito é afetado pelo *Burnout*, buscamos neste referencial entender os diversos fatores que podem influenciar na relação família-trabalho. Edwards e Rothbard (2000) resumiram estes fatores em seis categorias distintas, são elas:

1. Contaminação ou *spillover*: Refere-se ao transporte de emoções, atitudes, competências e comportamentos do nível profissional para a esfera familiar ou o contrário, acrescentando ainda que este pode ser positivo ou negativo;

2. Compensação: A insatisfação em uma esfera faz com que o sujeito procure satisfação e recompensas na outra – ou seja, se ele não está feliz no trabalho, procura tentar recompensar essa infelicidade com os benefícios trazidos pela família;
3. Segmentação: Separação entre trabalho e família, tentando manter um sem a influência do outro;
4. Escoamento dos recursos: O tempo, a atenção e a energia são limitados e sendo assim, o sujeito dedica mais recursos em uma esfera e deixa a outra deficiente;
5. Congruência: Refere-se a atitudes do sujeito que se assemelham tanto no trabalho quanto em casa, isto devido a uma terceira variável, que age como uma causa comum incluindo traços de personalidade, fatores genéticos e estilos de comportamentos próprios do sujeito e forças sociais e culturais que o afetam;
6. Conflito: As demandas da família são incompatíveis com as do trabalho e vice-versa e desse modo, cumprir as demandas de uma esfera implica o não cumprimento das demandas da outra.

A interação dos fatores mencionados acontece dentro de uma relação bidirecional podendo ser tanto o trabalho a interferir em casa e/ou a casa a interferir no trabalho ou a interferência simultânea de ambos. As exigências no trabalho e/ou no ambiente familiar podem sobrepor-se umas às outras, e através desta interação contribuir para o desenvolvimento de sintomas de Estresse, *Burnout* ou outros transtornos psicossomáticos além de potencializar os conflitos no relacionamento afetivo e ou ambiente familiar (HAINES et al., 2013).

A literatura aponta que relações difíceis em família e tensão relacionada a relacionamentos afetivos e ou a existência de filhos podem ter relação negativa com o desempenho do profissional no trabalho (HAINES et al., 2013) e positiva com o absenteísmo (STEIN; REIS, 2012). De tal forma que o profissional termina por se desgastar ainda mais no trabalho e concentrar-se menos diminuindo sua capacidade produtiva (YUN; HWANG; LYNCH, 2015). Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), afirmam que a falta de suporte social constitui um preditor para o *Burnout*. Esta afirmativa denota a importância de um contexto familiar saudável diante desta síndrome, uma vez que a família é um dos principais lócus onde o sujeito obtém o suporte social, que dessa forma serviria como um mediador na relação entre a vivência do trabalhador, os elementos estressores do trabalho e o do *Burnout*.

2.5. Atividade física e saúde: aspectos históricos

A sociedade, ao longo das últimas décadas, tem demonstrado interesse crescente pelo estudo de hábitos de vida relacionados à saúde. Isso é pertinente na medida em que mudanças ligadas aos hábitos de vida, particularmente em relação à dieta, tabagismo e prática de atividade física estão associadas à melhora na qualidade de vida e ao declínio nas taxas de incidência e mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis, principais causas de mortalidade nos países desenvolvidos e nas grandes cidades brasileiras (DUNCAN, 2012; MALTA; SILVA JUNIOR, 2015).

Vários estudos têm discutido a importância da prática de atividade física (CDC, 1996; HARMON. et al. 2013; MORRIS et al., 1953; SHEPARD, 1995), apontando seu papel como uma estratégia de enfrentamento, de forma independente ou em conjunto com outras características do estilo de vida, na prevenção de diversas doenças de ordem física e/ou psicológica e na melhora da qualidade de vida. As estratégias de enfrentamento referem-se a influências que modificam a resposta do sujeito a alguns riscos ambientais melhorando sua capacidade de adaptação (RUTTER et al., 1985).

Esses estudos vêm motivando os principais grupos e instituições nacionais (LEITAO, et al. 2000) e internacionais (OMS, 2002, 2010, 2011) de saúde pública a sinalizarem a importância da prática de atividade física na saúde dos sujeitos. Esta preocupação não é recente, os gregos já alertavam sobre os benefícios que a prática de atividade física propicia ao corpo (MATSUDO et al., 2002).

No século passado, em 1953 em Londres, destaca-se um estudo pioneiro (MORRIS et al., 1953), sobre a relação entre padrões de atividade física e saúde entre motoristas de ônibus e auxiliares (cobradores). Neste estudo de Morris et al., (1953), ficou demonstrado que o risco de desenvolver doenças coronarianas era maior entre os motoristas do que em relação aos auxiliares. Isto porque os modelos de ônibus que eram utilizados no sistema de transporte público londrino (ônibus de dois andares), àquela época, exigiam que os auxiliares fizessem mais esforço físico que os motoristas durante o período de trabalho.

Outra pesquisa que ilustra bem essa relação é a revisão realizada por Shepard (1995), considerada um marco nos estudos sobre atividade física e seu papel na prevenção de doenças e agravos a saúde no mundo. Este autor encontrou fortes evidências na literatura de que a atividade física atua tanto na prevenção/promoção da saúde quanto no tratamento de doenças e agravos não transmissíveis ao homem.

Em 1996, destacou-se o posicionamento do *American College of Sports Medicine*, e do *Center for Disease Control and Prevention* – CDC (CDC, 1996), publicado como o relatório: “*Physical Activity and Health*”, que revisou e analisou toda a literatura disponível até aquele momento sobre o tema, servindo de base para pesquisas subsequentes realizadas na área. Este relatório chamou a atenção pela ênfase que vinha sendo dada aos exercícios considerados de intensidade vigorosa para a saúde, contudo, a revisão demonstrou que os exercícios moderados também melhoram as condições de saúde, diminuindo os riscos de se desenvolver várias doenças. Outro ponto importante no relatório diz respeito aos melhores resultados para a saúde, quando pessoas com um estilo de vida sedentário passam a praticar regularmente uma atividade física adotando um padrão de atividade física ativo.

Nessa direção, em 1997, a Organização Mundial da Saúde – OMS, preocupada em estimular a qualidade de vida, criou o Comitê para Promoção da Vida Ativa (OMS, 1998) como também os Comitês de Medidas de Atividade Física (1998) e de Promoção de Escolas Saudáveis Ativas, do qual fazem parte somente países industrializados, à exceção do Brasil, representado pelo Programa Agita São Paulo (MATSUDO; MATSUDO, 2002).

2.6. Atividade física e saúde no Brasil

No Brasil, desde 1996, corroborando com posicionamentos de colegiados e órgãos internacionais, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte também se manifestou visando ampliar a recomendação da prática de atividade física (CARVALHO et al., 1996), tendo, desde então, emitido vários posicionamentos: Atividade Física e Saúde em Indivíduos Aparentemente Saudáveis, Atividade Física e Saúde na Infância e Adolescência, Atividade Física e Saúde em Indivíduos Idosos e Atividade Física e Saúde na Mulher (LEITAO, et al. 2000). Todos estes posicionamentos ou consensos demonstram a importância da prática de atividade física para a saúde, e a preocupação devido ao aumento do número de pessoas com peso corporal acima do recomendado e/ou comportamento sedentário.

Diversos estudos estimam alta prevalência de sedentarismo entre a população brasileira, e sua associação com outros fatores de risco como obesidade (FERRARI et al., 2015; RECH et al., 2015), diabetes (CRUZ FERREIRA, et al., 2015), hipertensão e tabagismo (BONOTTO; MENDOZA-SASSI; SUSIN, 2016). Estas pesquisas confirmam, assim, indicações de que o sedentarismo está se tornando um problema de saúde pública, podendo

ser prejudicial não só para o indivíduo em si, como potencialmente prejudicial à sociedade como um todo.

Hallal et al. (2007) realizaram um estudo de revisão sistemática descrevendo a evolução das pesquisas epidemiológicas em atividade física no Brasil. Os resultados mostraram um aumento das pesquisas sobre o tema a partir da última década. Contudo, chama a atenção para as desigualdades regionais existentes em relação ao número de pesquisas realizadas em cada macrorregião. As regiões Sul e Sudeste, juntas, contêm a maior parte dos estudos (79,0%), enquanto que Norte e Centro-Oeste produzem apenas 5,0% dos estudos, para cada uma. Em 93,0% das publicações brasileiras, os autores verificaram a utilização de questionários como principal instrumento para mensurar os níveis de atividade física, sendo o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), desenvolvido pela OMS, o mais utilizado.

Em outro trabalho de revisão sistemática, Dumith (2009) observou que todos os estudos brasileiros sobre atividade física adotaram o desenho de estudo do tipo seccional, não existindo trabalhos que explorem a relação temporal sobre atividade física e saúde no país. Este autor destacou a impossibilidade de comparar as prevalências de atividade física entre os vários estudos devido às diferenças metodológicas apresentadas entre eles, que variam em instrumento, tempo de recordação e domínios das atividades. Corroborando Hallal et al. (2007), Dumith (2009) verificou que as pesquisas brasileiras sobre atividade física estão concentradas no Sul e Sudeste do país e o instrumento mais utilizado pelos pesquisadores para mensurar o nível de atividade física também foi o IPAQ.

No ano de 2010, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2010) publicou os resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) realizada em 2008, que estudou o acesso e utilização dos serviços de saúde, as condições e fatores de risco e de proteção à saúde. Nesta pesquisa, para os indivíduos maiores de 14 anos, foi observada uma prevalência de inatividade física de 20,0%. Com relação ao sexo, os homens se apresentaram mais inativos fisicamente comparados às mulheres, com valores de 25,0% e 14,9%, respectivamente. Foi evidenciado também que 38,1% da população maior de 65 anos de idade não exerciam nenhuma das atividades listadas no questionário. Outro resultado importante deste estudo mostrou que a prática de esporte estava relacionada com a renda. Os indivíduos com renda inferior a um salário mínimo tinham uma prevalência de prática de esportes de aproximadamente 20,2%, comparada a uma prevalência maior que 50,0% entre aqueles com rendimento superior a cinco salários mínimos (BRASIL, 2010).

O Ministério do Esporte (DIESPORTE, 2015), em 2013, encomendou uma pesquisa denominada Diagnóstico Nacional do Esporte (DIESPORTE). O que se buscou nesta pesquisa foi conhecer o perfil do praticante de esporte e atividade física regular, bem como o de seu antagonista: o sedentário. Ao todo, foram realizadas 8.902 entrevistas — tratando-se de uma amostra probabilística estratificada, com trabalho de campo realizado por meio de entrevista pessoal domiciliar com a aplicação de questionário com perguntas abertas e fechadas.

Após a análise dos dados foi realizada uma projeção da população brasileira por região, gênero e grupos de idade, feita pelo IBGE para o ano de 2013, de aproximadamente 146.748.000 brasileiros, quantidade equivalente à população entre 14 e 75 anos, sendo que a medição do sedentarismo deu-se por aqueles que declararam não ter praticado esporte ou atividade física regular em 2013 no seu tempo livre. Seguindo este critério podemos observar no Gráfico 1, que em 2013 havia aproximadamente, no Brasil, um contingente de cerca de 45,9% de sedentários. Esse percentual correspondia a aproximadamente 67 milhões de habitantes sedentários.

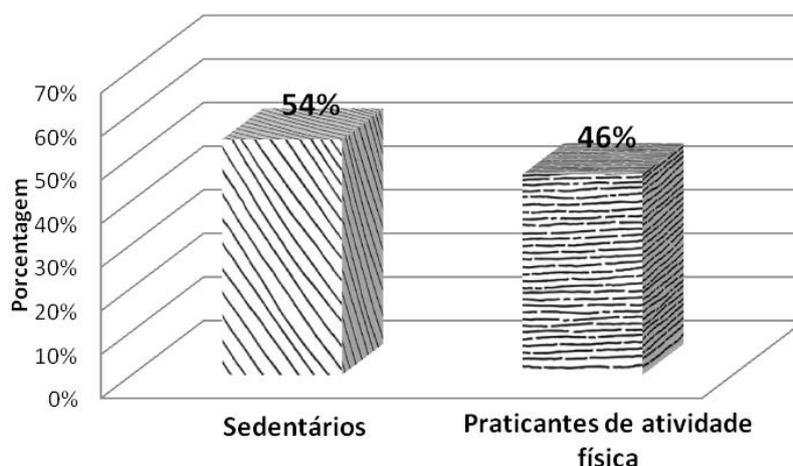


Gráfico 1- Sedentarismo no Brasil

Fonte: DIESPORTE, (2015).

Numa análise comparada com outros países (Figura 2), que adotam o conceito de sedentários e inativos proposto pela OMS (2011) a taxa de sedentarismo no Brasil (45,9%) é bem menor que a de países como Argentina (68,3%) e Portugal (53%), e ligeiramente menor que a da Itália (48%). No entanto, maior que a taxa dos Estados Unidos (40%), Espanha (35%), Uruguai (34,1%), Canadá (33,9%), França (22%) e Inglaterra (17%) (DIESPORTE, 2015).

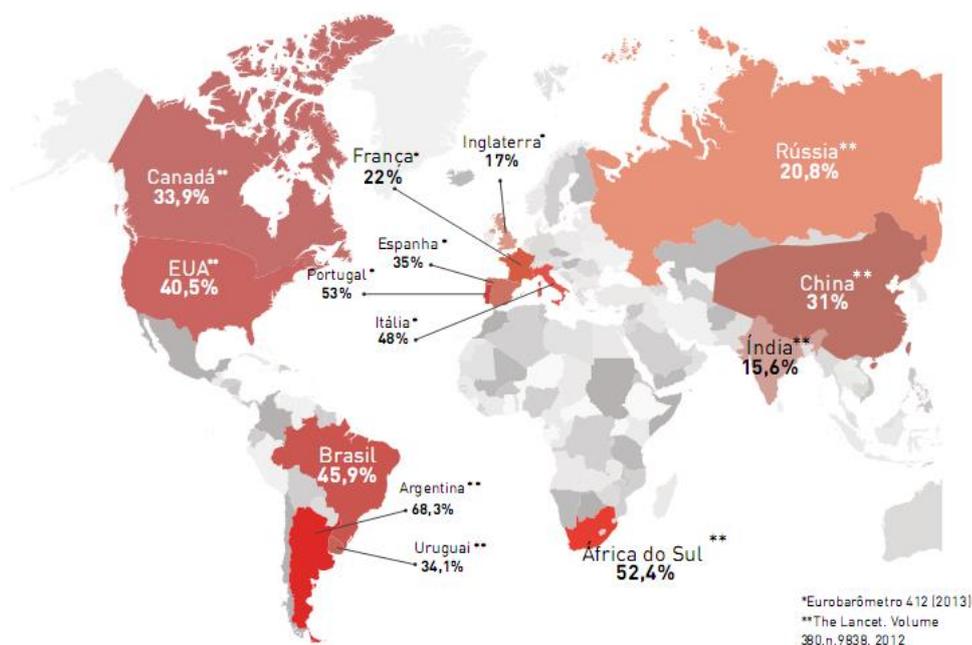


Figura 2 - Sedentarismo no Mundo

Fonte: DIESPORTE, (2015).

De forma geral, de acordo o Ministério do Esporte, os níveis de atividade física relatados para a população brasileira se assemelham a resultados observados em pesquisas realizadas em outras partes do mundo, com alto percentual de inatividade física. Entretanto, com relação ao sexo, não foi encontrado um padrão. Já com relação à idade, o comportamento de brasileiros segue o mesmo padrão de outros países, com a inatividade física acompanhando o aumento da idade (DIESPORTE, 2015).

2.7. Conceitos básicos e terminologias da atividade física

Nesta dissertação adotamos as terminologias propostas por Caspersen, Powell e Christenson (1985) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011). Caspersen, Powell e Christenson (1985), definem atividade física como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte num consumo de energias”, e exercício físico como o “movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física”. Existem muitos tipos e formas de exercício. O exercício pode dizer respeito a uma atividade realizada individualmente ou em grupo; b) um esporte competitivo ou uma atividade física de lazer; c) uma atividade aeróbia ou anaeróbia;

d) exercício crônico ou agudo; e) pode-se referir também a uma atividade desenvolvida por sujeitos que diferem na sua condição e capacidades físicas.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011), o indivíduo “Ativo” é aquele que pratica alguma atividade física de forma vigorosa (exercício físico) pelo menos três vezes por semana com duração mínima de 20 minutos. Já o “Sedentário” é aquele que não realiza atividade física, e o indivíduo considerado “Insuficientemente ativo” é aquele que pratica alguma atividade física, mas esta prática não atinge os parâmetros de um exercício físico. Atividades físicas vigorosas são aquelas que precisam de um esforço físico maior e que fazem o sujeito respirar mais forte que o normal.

Segundo Caspersen, Powell e Christenson (1985), a atividade física de um grupo de pessoas é frequentemente categorizada a partir do contexto no qual estão inseridas. As categorias mais comuns incluem atividades no trabalho, deslocamento para o trabalho, deveres domésticos, e atividades realizadas no tempo de lazer. Além disso, abordar a prática de atividade física de uma maneira holística requer que se ultrapassem aspectos puramente biológicos, sendo necessário expandir o saber para o campo das ciências sociais, psicológicas e a relação do homem com o ambiente (SALLIS; SAELENS, 2000).

Na literatura, acerca da atividade física existem várias terminologias que são empregadas para descrever, classificar e quantificar os níveis de atividade física, demonstrando uma falta de padronização nos métodos usados, assim como a diversidade dos desenhos dos estudos e análises, o que dificulta a comparabilidade entre os trabalhos, devido, principalmente, às diferentes técnicas de quantificar o gasto energético proveniente da atividade física e do comportamento diversificado dos grupos sociais e raciais frente à mudança do peso corporal (DUMITH, 2009; FLORINDO; HALLAL, 2011).

Dumith (2009) em estudo de revisão sistemática observou esta falta de padronização nas terminologias empregadas para se referir à atividade física, sendo comum a caracterização do mesmo comportamento com diferentes nomenclaturas, como por exemplo, as confusões entre os termos “estilo de vida sedentário”, “inatividade física” e “insuficientemente ativo”. O primeiro diz respeito à quantificação do tempo gasto em atividades com pouco ou nenhum gasto energético (horas assistindo televisão, por exemplo). Já o termo “inatividade física” é geralmente utilizado para referir-se aos indivíduos que no período do estudo (dia, semana, mês, etc.) não praticaram nenhuma atividade física, e o termo “insuficientemente ativo” para referir-se àqueles que praticaram alguma atividade, porém não alcançaram os valores mínimos recomendados para serem considerados suficientemente ativos.

2.8. Mensuração da atividade física

Os métodos utilizados para medir a atividade física são classificados basicamente em dois grupos: os métodos objetivos que utilizam medidas fisiológicas (como consumo de oxigênio (VO₂), frequência cardíaca (FC), calorimetria direta e indireta) e os métodos subjetivos tais como os questionários, as entrevistas e os diários que utilizam as informações fornecidas pelos participantes (MATSUDO et al., 2001; RABACOW et. al., 2006).

Os métodos que utilizam medidas fisiológicas possuem uma maior precisão, porem podem necessitar do uso de um ambiente fechado e controlado, dificultando sua aplicação em estudos epidemiológicos, o que os torna inviáveis em estudos epidemiológicos pelo alto custo que assumem quando utilizados em larga escala (MELBY; HO; HILL, 2002).

A escolha do método deve estar relacionada ao número de indivíduos investigados, aos custos envolvidos para o desenvolvimento da pesquisa e inclusão de sujeitos de diferentes faixas etárias (MATSUDO et al., 2001).

Para investigar um grande número de pessoas, em particular, é necessário utilizar instrumentos de fácil aplicação e de baixo custo. Neste caso, os questionários vêm sendo o instrumento preferencial para avaliação da atividade física em estudos epidemiológicos. Embora seja um método subjetivo e que necessite de recordação dos dados por parte dos indivíduos, é útil para classificação e descrição do padrão geral de atividade física da amostra em estudo, principalmente pelo seu baixo custo, e por conseguir, na maioria das vezes estimar a frequência, duração e intensidade das atividades por períodos que variam desde um dia de atividades praticadas até as atividades realizadas ao longo de toda a vida (RABACOW et. al., 2006).

Os questionários realizam uma inferência, a partir de estudos empíricos sobre o gasto energético diário de uma pessoa. Segundo Melby, Ho e Hill, (2002), o gasto energético envolve três dimensões principais: a primeira se refere à Taxa Metabólica Basal que é a quantidade de energia que o corpo necessita para manter suas funções fisiológicas em repouso, o que pode corresponder a aproximadamente 70,0% do gasto energético em humanos. A segunda diz respeito ao efeito térmico dos alimentos e pode corresponder a aproximadamente 10,0% do gasto diário de um indivíduo. Por fim, o gasto energético na prática de atividade física que é o componente mais variável do gasto, oscilando de 15,0% a 50,0% do total.

Sobre esta última dimensão, o gasto energético na prática de atividade física, é que os questionários realizam inferências. Entretanto, a diversidade de questionários desenvolvidos para esta finalidade é um fator que torna difícil a comparação entre as pesquisas.

2.9. A Polícia Militar do Estado de Minas Gerais (PMMG)

A Polícia Militar do Estado de Minas Gerais (PMMG) é uma das instituições militares mais antigas, com 239 anos de existência, sendo considerada uma das mais bem preparadas dentre todas as polícias militares do Brasil. Sua origem está situada na criação do Regimento Regular de Cavalaria de Minas, em 9 de junho do ano de 1775, no distrito de Cachoeira do Campo, município de Ouro Preto, Minas Gerais; a criação deste regimento teve como missão guardar as minas de ouro descobertas na região de Vila Rica (atual Ouro Preto) e Mariana (MARCO FILHO, 1988). A Instituição conta com aproximadamente 42.000 integrantes, distribuídos nos 853 municípios do Estado de Minas Gerais, sendo a terceira maior polícia militar do Brasil (MINAS GERAIS, 2014).

2.10. Estrutura e organização da PMMG

A PMMG possui 58 Batalhões Operacionais responsáveis pelo policiamento ostensivo geral, e unidades especializadas como o Grupamento de Ações Táticas Especiais (GATE), o Batalhão de Rádio Patrulhamento Aéreo (Btl RpAer) com unidades nas cidades de Belo Horizonte, Uberlândia, Juiz de Fora e Montes Claros, o Batalhão de Policiamento de Eventos (BPE), antigo Batalhão de Choque, o Regimento de Cavalaria Alferes Tiradentes (RCAT), que executa o Policiamento Montado, o Policiamento Rodoviário (PMRv), o Policiamento Ambiental (PM MAmb) e o Batalhão de Rondas Táticas Metropolitanas (ROTAM). As Unidades Administrativas da PMMG têm vida administrativa autônoma, e são compostas pela Diretoria de Recursos Humanos (DRH), Diretoria de Inteligência (DInt), Diretoria de Apoio Logístico (DAL), Diretoria de Comunicação Organizacional (DCO), Diretoria de Educação Escolar e Assistência Social (DEEAS), dentre outras. Para as

atividades de coordenação e controle a corporação mantém o Centro Integrado de Comunicações Operacionais (CICOp), composto pelo Centro de Operações da Polícia Militar (COPOM), Centro de Operações da Polícia Civil (CEPOLC) e Centro de Operações dos Bombeiros Militar (COBOM) (MINAS GERAIS, 2014).

A PMMG esta organizada em uma estrutura ou "processo escalar", que se divide nos níveis: estratégico, tático e operacional; e também "por funções" ou tipo de atividade de trabalho em: "Atividade Fim" ou Operacional e "Atividade Meio" ou Administrativa; e operacionalmente "por território", segundo a localização geográfica de suas Unidades, articulando-se em: Regiões, Áreas, Subáreas e Setores, denominados "espaços geográficos", que circunscrevem os locais de responsabilidade atribuídos às frações da PMMG (MINAS GERAIS, 2002a).

2.10.1. Atividade Fim ou Operacional

A Atividade Fim ou operacional é a atividade de trabalho responsável por diversos serviços produzidos pela organização e voltados diretamente ao cidadão, e objetivam, principalmente, à manutenção da ordem pública, tais como: o policiamento ostensivo nas vias, o atendimento e registro de ocorrências policiais, cumprimento de mandados de busca, apreensão e prisão etc. A atividade de trabalho Operacional caracteriza-se pela especificidade do serviço de policia, e é por esta atividade que a instituição é reconhecida pela sociedade e se relaciona com o cidadão na prestação de seus serviços de segurança pública (MINAS GERAIS, 2002a).

2.10.2. Atividade Meio ou Administrativa

A Atividade Meio ou atividade de trabalho Administrativa é o aparato burocrático pelo qual as coisas acontecem na instituição, dando o suporte técnico e logístico necessário aos policiais militares da atividade Fim (policiamento ostensivo); de forma que estes possam exercer as suas funções com eficiência e eficácia. Para isto a PMMG conta com vários setores administrativos, que são os veículos pelo qual ela articula, planeja, organiza, lidera e controla

suas ações e operações e se mantém alinhada em todo o Estado. A administração da Polícia Militar é composta em sua maioria pelos próprios policiais militares, que recebem da instituição a qualificação e treinamento para exercerem esta atividade (MINAS GERAIS, 2002a).

2.10.3. Função da Polícia Militar e o papel do Policial Militar

O art. 144, § 5º, da Constituição Federal, disciplina que: “Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública” (BRASIL, 2002, p.87). De acordo com o texto constitucional, a polícia militar exerce então a função de polícia administrativa, sendo responsável pelo policiamento ostensivo e preventivo, e pela manutenção da ordem pública nos diversos Estados da Federação. Os integrantes das polícias militares são agentes policiais e exercem funções de segurança pública, que é diversa das realizadas pelas forças armadas que em atendimento ao art. 142, da Constituição Federal, “destinam-se à defesa da Pátria, à garantia dos poderes constitucionais e, por iniciativa de qualquer destes, da lei e da ordem” (BRASIL, 2002, p.86).

O Regulamento para as Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares (R-200), trazido a lume pelo Dec. Federal 88.777, de 30.09.1983, dispôs, em seu art. 16, que “a carreira policial militar é caracterizada por atividade continuada e inteiramente devotada às finalidades precípua das Polícias Militares, denominada ‘Atividade Policial-Militar’” (BRASIL, 1983).

A Lei Estadual nº 5.301/69 contém o Estatuto do Pessoal da Polícia Militar de Minas Gerais, e em seu Art. 15, dispôs que “a qualquer hora do dia ou da noite, na sede da Unidade ou onde o serviço o exigir, o policial militar deve estar pronto para cumprir a missão que lhe for confiada pelos seus superiores hierárquicos ou impostos pelas leis e regulamentos” (MINAS GERAIS, 1969).

Verifica-se, assim, que o policial militar tem, inegavelmente, um dever para com o Estado e a Corporação, devendo cumprir as missões que lhe forem confiadas, dentre as quais a de trabalhar nos dias, horários e locais previamente estabelecidos, além da possibilidade constante, de ser colocado em situação de prontidão (estado de alerta de uma Unidade Militar), sempre e pelo tempo que for necessário quando ocorrer uma anormalidade na ordem pública.

2.11. Revisão: *Burnout* entre policiais militares no Brasil

2.11.1. Introdução

No Brasil, a pesquisa acerca do *Burnout* tem aumentado indicando que o tema vem ganhando repercussão e relevância. No entanto observa-se que os estudos têm focado algumas áreas, como as da saúde e educação. Carlotto e Camara (2008) constataram que 50% dos estudos realizados acerca do *Burnout*, em 2008, foram com profissionais destas áreas. Estas autoras analisaram a produção científica sobre a síndrome de *Burnout* no Brasil e verificaram que até aquele ano, contávamos com 11 grupos de pesquisa cadastrados no CNPQ (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico) e com 36 teses/dissertações inseridas no banco da Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior).

Em consulta a base de dados do CNPQ e ao site da CAPES, realizada em dezembro de 2015, acerca de grupos de pesquisa e trabalhos realizados com o tema da síndrome de *Burnout*, pôde-se observar que contamos com 27 grupos cadastrados no CNPQ, e com 67 teses/dissertações inseridas no banco de teses da CAPES, sendo 16 teses e 51 dissertações.

O Gráfico 2 mostra o percentual de distribuição destes grupos de pesquisa por regiões Brasileiras.

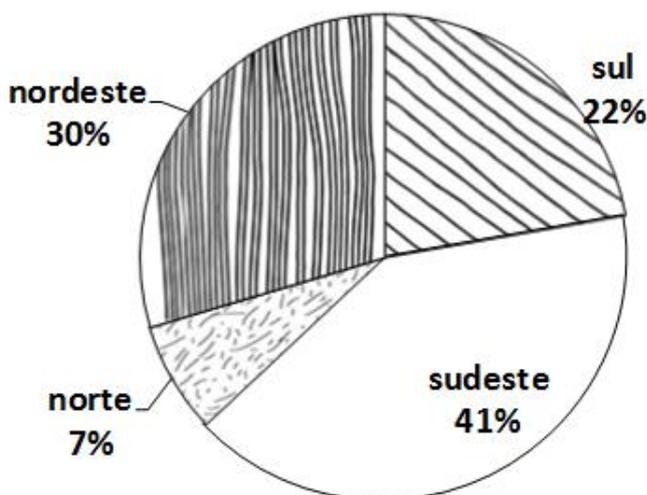


Gráfico 2 - Distribuição de grupos de pesquisa por regiões do Brasil cadastrados no CNPQ, no ano de 2015, que pesquisam o tema "*Burnout*".

Cavalcante et al., (2012) realizaram uma revisão do tipo bibliográfica com o objetivo de analisar a produção do conhecimento sobre a Síndrome de *Burnout* na base de dados Scielo - *Scientific Electronic Library Online*. O período de busca compreendeu os anos de 2000 a 2009, tendo delimitado a busca dos artigos com os seguintes descritores: Síndrome de *Burnout* e *Burnout*. Foram encontrados 25 artigos, destes 60% abordaram profissionais da saúde, 20% profissionais da educação, 4% pacientes atendidos em clínicas psiquiátricas, 12% enquadrados em outras categorias e 4% ou apenas um estudo contemplou profissionais da segurança pública.

Diante do exposto, para um melhor embasamento desta dissertação, buscou-se neste referencial verificar a produção científica, ou o estado da arte, acerca do *Burnout* em relação aos profissionais de segurança pública, tendo como foco os policiais militares estaduais.

2.11.2. Metodologia

Como método, foi utilizada a revisão integrativa para a construção deste referencial. Segundo Mendes et al. (2008) a revisão integrativa consiste em um método de estudo de importante repercussão, principalmente na área de saúde, pois permite que se tenha uma visão geral do campo, reunindo e sintetizando os achados, possibilitando conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo.

A identificação dos artigos foi feita através de busca bibliográfica nas bases de dados eletrônicas BVS, IndexPsi, Pepsic, MedLine, Lilacs e Scielo e no portal da CAPES, que foram consultadas retrospectivamente, sem restrição de data, com as combinações de palavras-chaves que incluíram os seguintes descritores/termos nos idiomas português e inglês: síndrome de *Burnout*, *Burnout* e Síndrome do Esgotamento Profissional que foram combinados com os descritores/termos policiais, polícia e segurança pública.

Para serem incluídos, os artigos deveriam seguir os seguintes critérios: (a) ser publicado nos idiomas inglês, português ou espanhol; (b) o estudo ter sido realizado no Brasil; (c) a pesquisa ter como objeto de estudo o *Burnout*; (d) a amostra ser constituída por profissionais de segurança pública. Ao utilizar os descritores acima explanados foram encontrados um total de 81 artigos, que após passarem pelos critérios de inclusão/exclusão totalizaram apenas 03 artigos.

Considerando o pouco volume de trabalhos encontrados, procedeu-se a uma ampliação dos descritores, passando a incluir os termos “estresse” e “sofrimento psíquico” nos idiomas português e inglês. A pesquisa retornou um número de 189 artigos, que após passarem pelos critérios de inclusão/exclusão totalizaram 12 artigos.

2.11.3. Resultados

A partir do levantamento realizado, foram extraídos os resumos e posteriormente a busca do artigo em texto integral. Seguindo como orientação os procedimentos realizados por Carlotto e Camara (2008), passamos a análise dos artigos, conforme o Quadro 1, exibido ao final desta revisão.

Os estudos abrangeram o período de 2005 a 2015 e totalizaram 12 artigos encontrados. Destes estudos, apenas 05 trabalhos relacionam-se diretamente com a pesquisa do *Burnout* entre os profissionais da área de segurança pública, sendo 04 estudos transversais (GUIMARÃES et al., 2014; SÁ-SOUZA et. al., 2015; SARTORI, 2006; SILVEIRA, et al., 2005) e 01 estudo de validação (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2009).

Em relação aos demais estudos encontrados, ao total de 07 artigos: 05 estudos têm como objetivo analisar os níveis de estresse de forma geral (BARDAGI, 2009; COSTA, et al., 2007; DANTAS et al., 2010; OLIVEIRA, SILVA, 2009; SOUZA et al., 2012); 02 estudos abordam o estresse ocupacional, sendo uma tese de doutorado (BEZERRA, 2012) e em estudo transversal de forma ampla (LIPP, 2009).

A metodologia utilizada nas pesquisas foi composta por entrevista direta e aplicação de questionários, sendo 03, o total de instrumentos utilizados: o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), o Maslach *Burnout Inventory* (MBI) e a Escala de Caracterização do *Burnout* (ECB).

2.11.4. Discussão

Estes dados apontam que o constructo do *Burnout* ainda é pouco estudado e/ou ignorado por grande parte dos pesquisadores, que preferem não aborda-lo diretamente, mas

como um tipo de estresse ocupacional apenas, como nos estudos realizados por Lipp (2009) e Bezerra (2012). A atividade de segurança pública se insere em um contexto de vulnerabilidade e indica que, quanto maior o risco envolvido, menor é a segurança em relação à carreira (OLIVEIRA; BARDAGI, 2009) e maior o estresse e *Burnout* suscetíveis a estes profissionais (SÁ-SOUZA et. al., 2015; SILVEIRA, et al., 2005)

O profissional que atua na área da segurança pública necessita de uma maior atenção quanto ao aspecto psicológico, o que pode ser constatado pelo elevado índice de estresse e *Burnout* observado nestes profissionais (LIPP, 2009).

A profissão de polícia impõe uma carga excessiva de trabalho que influencia nos níveis de desgaste emocional e físico destes profissionais (SOUZA et al., 2012)

2.11.5. Conclusão

De forma geral, os estudos recomendam estratégias de enfrentamento para manter a estabilidade emocional dos policiais e uma atitude positiva perante o trabalho, de forma a gerar Qualidade de Vida neste contexto. Estas estratégias incluem, além de acompanhamento psicológico individual, mudanças de comportamento e adoção de hábitos mais saudáveis como prática de atividade física e a realização de atividades de lazer.

Tornam-se fundamentais propostas de intervenção que favoreçam ou provoquem mudanças na estrutura organizacional e gerencial das instituições, para assim, promoverem a diminuição do estresse e do *Burnout*, bem como de suas consequências (DANTAS et al., 2010; LIPP, 2009; SOUZA et al., 2012).

Devido à escassez de estudos encontrados, sugerem-se novas pesquisas sobre o tema, incluindo a investigação de outros aspectos psicológicos dos sujeitos e outras variáveis ocupacionais, visto que a intervenção para a síndrome de *Burnout* deve contemplar ações conjuntas tanto a nível individual quanto organizacional.

Quadro 1 - Síntese dos artigos encontrados nas bases de dados pesquisadas

Autoria	Objetivo	Instrumento utilizado	n	Resultados	Conclusão
Sá-Souza et. al., (2015)	Testar a hipótese de que a autoeficácia atua como mediador entre o bem-estar subjetivo e o <i>Burnout</i>	MBI-HSS	228	Variáveis de bem-estar subjetivo, principalmente a vitalidade subjetiva e os afetos negativos, predizem significativamente o <i>Burnout</i> .	Não se pode negligenciar o efeito recíproco do <i>Burnout</i> na autoeficácia.
Guimarães et al. (2014)	Verificar a ocorrência da Síndrome de <i>Burnout</i> e analisar a Qualidade de Vida entre estes profissionais.	MBI-HSS	240	A amostra como um todo apresentou 56% de níveis de <i>Burnout</i> classificados como “grave” e carga de trabalho excessiva em relação à Qualidade de Vida.	Os resultados apontam que a profissão de polícia impõe uma carga excessiva de trabalho que influencia nos níveis de desgaste emocional e físico destes profissionais.
Bezerra, (2012)	Compreender e interpretar o estresse ocupacional de mulheres policiais militares do Rio de Janeiro, como um problema de saúde que traz consequências para sua vida laboral e familiar.	Entrevistas	42	Verificou-se que o relacionamento familiar é afetado pelo estresse laboral. O sofrimento relacionado ao estresse ocupacional aparece mais fortemente entre as oficiais com cargos de chefia. As atividades operacionais são percebidas como mais estressantes. O exercício físico foi o mais citado como eficaz estratégia para prevenir as consequências do estresse.	Existe a necessidade de mudanças ocupacionais e gerenciais sob a perspectiva de gênero e de investimento em ações preventivas que possam diminuir as consequências do estresse dentro da força policial do Rio de Janeiro
Souza et al., (2012)	Investigar fatores associados ao sofrimento psíquico dos policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil.	ISSL	1120	Verificou-se associação entre sofrimento psíquico e fatores como: capacidade de reagir a situações difíceis e grau de satisfação com a vida; problemas de saúde, sobretudo, digestivos, nervosos, musculares e ósseos; e condições adversas de trabalho, como carga excessiva, constante exposição ao estresse e à vitimização.	Necessidade de intervenções que visem à promoção da saúde desses profissionais, sobretudo da sua saúde mental.
Dantas et al., (2010)	Pesquisar o nível de estresse em policiais militares no sul de Minas Gerais.	ISSL	38	Constatou-se que policiais militares do sexo feminino apresentaram mais estresse. Quanto à função, observou-se estresse em policiais da área administrativa. Segundo a idade, o estresse foi identificado com maior concentração entre 25 e 41 anos.	Esses profissionais necessitam de maior atenção quanto ao aspecto psicológico, visto que o índice de estresse observado neles foi elevado.

(continua)

Legenda: n = número da amostra; ISSL = Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp; MBI-HSS = Maslach *Burnout Inventory*; ECB = Escala de Caracterização do *Burnout*.

Quadro 1 - Síntese dos artigos encontrados nas bases de dados pesquisadas (continuação)

Autoria	Objetivo	Instrumento utilizado	n	Resultados	Conclusão
Oliveira e Bardagi (2009)	Realizar um comparativo dos níveis de estresse e comprometimento na carreira de policiais militares de Santa Maria (RS)	ISSL	75	Verificou-se que 57,3% dos participantes apresentaram sintomatologia de estresse e que as mulheres apresentaram maior severidade nos sintomas.	A atividade militar se insere em um contexto de vulnerabilidade e indicam que, quanto maior o risco envolvido, menor é a segurança em relação à carreira. Assim, tornam-se fundamentais propostas de intervenção que favoreçam as estratégias de enfrentamento.
Silva (2009)	Discutir a escuta do discurso do trabalhador estressado como possível estratégia de criação de espaços de discussões sobre o cotidiano do trabalho e a gestão e organização do trabalho.	ISSL	238	Verificou relações entre o estresse e aspectos da gestão e organização do trabalho, dentre os quais o da formação profissional.	Uma formação profissional baseada em discussões sobre o cotidiano de trabalho é fundamental para a saúde mental e o desenvolvimento profissional e organizacional.
Lipp (2009)	Analisar os níveis de estresse ocupacional, qualidade de vida, estressores relacionados ao trabalho, e estratégias de enfrentamento entre os oficiais superiores da polícia no Brasil.	ISSL	418	Verificou que 43% dos policiais possuem sintomas de estresse significativos. Sendo uma maior proporção encontrada entre as mulheres (54%) do que o sexo masculino (40%).	Há a necessidade de ações preventivas dentro da força policial brasileira para motivar a adoção de estilos de vida saudáveis e melhorar as habilidades de gerenciamento de estresse de forma a promover uma melhor qualidade de vida.
Tamayo e Tróccoli, (2009)	Desenvolvimento de uma Escala de Caracterização do <i>Burnout</i> (ECB)	MBI-HSS ECB	787	Construção e validação da Escala de Caracterização do <i>Burnout</i> (ECB).	A versão final da ECB apresentou 35 itens. O fator Exaustão Emocional evidenciou a maior consistência interna. Os níveis de consistência interna dos outros dois fatores superaram índices apresentados por outras medidas de <i>Burnout</i> .
Costa et al. (2007)	Diagnosticar a ocorrência e a fase de estresse em policiais militares da Cidade de Natal, Brasil, além de determinar a prevalência de sintomatologia física e mental	ISSL	264	Verificou-se que 47,4% da amostra apresentou estresse, sendo que sintomas psicológicos foram registrados em 76,0% dos policiais com estresse, e sintomas físicos, em 24,0%. A única variável que apresentou relação com estresse foi o sexo ($P = 0,0337$), sendo as mulheres as mais afetadas.	Os níveis de estresse e ou os sintomas apresentados não indicaram um quadro de fadiga crítico na amostra estudada.
Sartori (2006)	Identificar a relação existente entre as condições e a organização do trabalho do policial militar e os fatores da síndrome de <i>Burnout</i> .	MBI-HSS	350	Verificaram-se níveis de <i>Burnout</i> classificados como “Grave” em 44% dos policiais para a dimensão Despersonalização e 58% para a Eficácia profissional.	O estudo verificou que há associação entre as condições do trabalho policial e os fatores da síndrome de <i>Burnout</i> .
Silveira, et al. (2005)	Comparar os níveis de <i>Burnout</i> em dois grupos de policiais civis, considerando a área de atuação dos mesmos (atividade laboral interna ou externa).	MBI-HSS	35	Os policiais que executam atividades externas atingiram médias maiores nos indicadores de <i>Burnout</i> .	Os resultados sugerem que as situações vivenciadas podem não se apresentar como um fator determinante diante do <i>Burnout</i> .

Legenda: n = número da amostra; ISSL = Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp; MBI-HSS = Maslach *Burnout Inventory*; ECB = Escala de Caracterização do *Burnout*.

3. METODOLOGIA

Este capítulo apresenta a metodologia utilizada no estudo e descreve, com detalhes, os instrumentos e procedimentos que foram adotados para a coleta e análise dos dados, de acordo com os objetivos gerais e específicos da dissertação proposta. Tratando-se, assim, de uma pesquisa transversal de cunho descritivo.

Segundo Gil (2010) a pesquisa transversal procura explorar relações que possam existir entre variáveis, exceto a relação de causa-efeito. Para este autor, através da pesquisa transversal é possível descobrir a frequência com que um fenômeno ocorre, sua relação com outros e suas características.

3.1. Amostra

A amostra foi do tipo não probabilística e por conveniência sendo composta por 195 policiais militares de ambos os sexos distribuídos entre as graduações de soldado, cabo e sargento, integrantes de uma população de 230 policiais que na ocasião participavam de um curso de atualização profissional.

3.1.1. Critérios para inclusão

A pesquisa teve como intenção abranger o maior número de participantes de ambos os sexos, de tal forma que o critério de inclusão foi a condição de ser policial militar em atividade laboral e a livre adesão a pesquisa com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3.1.2. Critérios para exclusão

Foram excluídos do estudo os participantes que não assinaram o TCLE ou não preencheram por completo os questionários.

3.2. Variáveis

As variáveis estudadas foram divididas em três blocos de variáveis independentes e um bloco com a variável dependente (indicadores de *Burnout*).

O bloco com a variável dependente foi composto pelo nível de *Burnout* e suas dimensões avaliadas pelo questionário Maslach *Burnout Inventory* (MBI-HSS) (Exaustão emocional, Eficiência profissional e Despersonalização).

O primeiro bloco de variáveis independentes foi composto por variáveis sociodemográficas que foram utilizadas para caracterizar a amostra (sexo, idade, situação conjugal, número de filhos etc.) e também por perguntas elaboradas para medir variáveis de perfil e/ou situacionais relacionadas à percepção do sujeito quanto a problemas afetivos e reações a traumas vivenciados no contexto laboral e indicadores de Qualidade de Vida.

O segundo bloco de variáveis independentes foi composto pelas avaliações do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que resultaram na classificação dos níveis de atividade física.

O Terceiro bloco de variáveis independentes relacionou-se com os aspectos da Organização do Trabalho (nível hierárquico ocupado, função exercida, tempo em que exerce a função, turno de trabalho, acesso á promoção, etc.). A Figura 3, através de um mapa conceitual, sintetiza as variáveis estudadas.

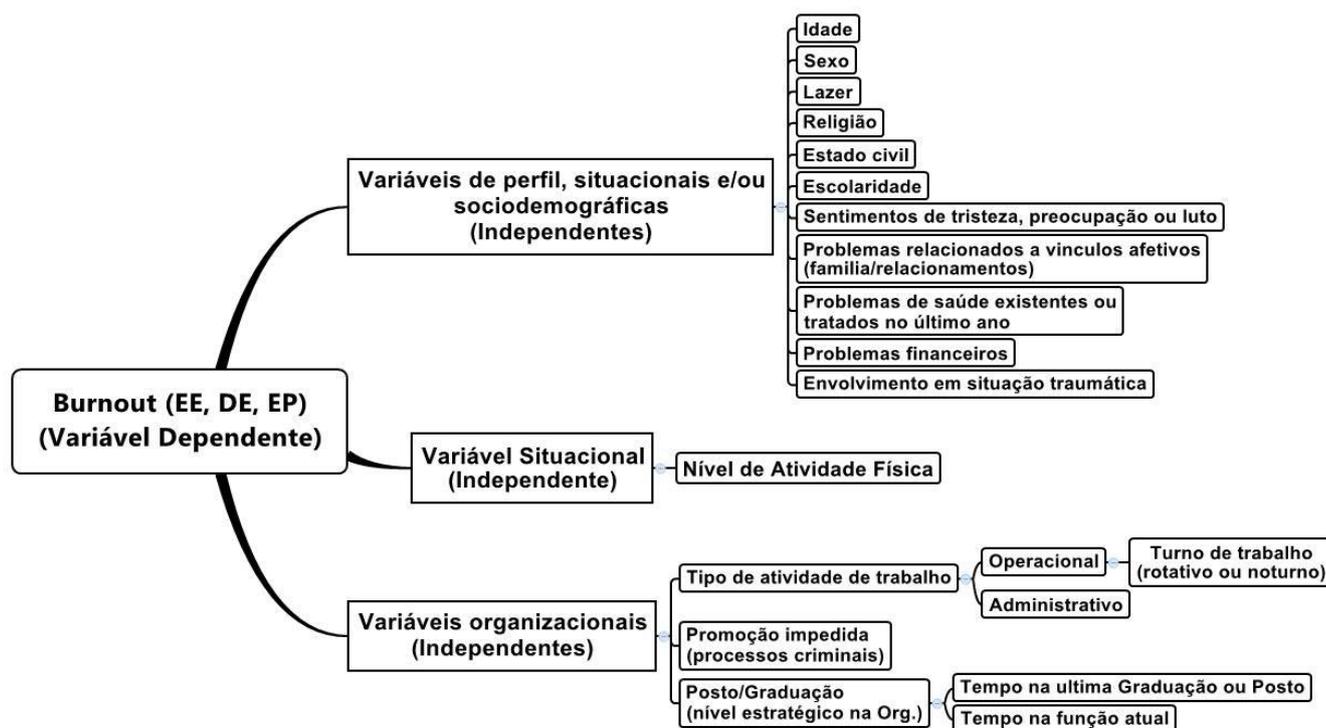


Figura 3 - Mapa conceitual de variáveis analisadas entre os policiais militares participantes do estudo.
Fonte: autoria própria.

3.3. Instrumentos

O questionário, segundo Gil (2010, p.128) pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.”.

Dentre as vantagens do uso do questionário sobre as demais técnicas de coleta de dados, apresentados por Gil (2010, p. 128-129), destacamos as seguintes:

- A possibilidade de atingir grande número de pessoas, mesmo que estejam dispersas numa área geográfica muito extensa, já que o questionário pode ser enviado por meios eletrônicos;
- Possibilita o anonimato das respostas;
- Não expõe os pesquisadores à influência das opiniões e do aspecto pessoal do entrevistado;
- A padronização com uniformidade nas respostas;
- A redução de custos.

Desta forma, o questionário é uma técnica bastante viável e pertinente para ser empregada quando se trata de problemas cujos objetos de pesquisa correspondem a questões de cunho empírico, envolvendo opinião, percepção, posicionamento e preferências dos pesquisados. O que se enquadra no escopo deste projeto em relação à avaliação dos níveis de *Burnout* na amostra de policiais militares, foco de investigação desta pesquisa.

Neste estudo foram utilizados os seguintes questionários ou instrumentos:

3.3.1. Questionário para coleta de dados (variáveis independentes)

Este instrumento foi elaborado pelo pesquisador e teve como objetivo avaliar alguns aspectos da qualidade de vida dos policiais militares, e coletar informações tais como: sexo, idade, escolaridade, tempo de serviço, área de atuação, informações sobre a afetividade e sobre saúde etc. (Anexo III).

3.3.2. Inventário de *Burnout* de Maslach (MBI)

Para avaliação dos níveis de *Burnout* utilizamos a versão para serviços assistências (HSS) do Inventário de *Burnout* de Maslach (MBI), adaptado de Benevides-Pereira (2001). O MBI-HSS é utilizado para avaliar os três aspectos do *Burnout*: Exaustão emocional (EE), Despersonalização (DE) e Eficiência profissional (EP). Cada um destes aspectos ou dimensões é medido por um indicador separadamente, sendo que:

- A subescala de Exaustão emocional (EE) avalia as queixas sobre sentir-se no limite ou exausto pelo trabalho. Na pontuação atribuída a esta subescala, valores altos indicam um possível quadro de exaustão, sendo classificados como “grave” para o *Burnout*.
- A subescala de Despersonalização (DE) mede respostas impessoais e falta de empatia durante a atividade profissional (com clientes, colegas de trabalho etc.). Assim como na subescala de Exaustão emocional, na pontuação atribuída a esta subescala (DE), valores altos são classificados como “grave” para o *Burnout*.

- A subescala de Eficiência profissional (EP) avalia os sentimentos de competência e conquista de sucesso no trabalho. Na pontuação atribuída a esta subescala, valores altos indicam sentimentos de realização e eficiência profissional enquanto que valores baixos indicam sentimentos de fracasso e ineficácia profissional indicando uma classificação “grave” para o *Burnout*. Por isso é considerada como uma escala invertida, na medida em que as outras duas dimensões (EE e DE) avaliam aspectos negativos, como a exaustão e a despersonalização, que em um quadro sintomático de *Burnout* assumem escores elevados, esta dimensão avalia um aspecto positivo: o sentimento de realização pessoal com o trabalho, que em um quadro de *Burnout* encontra-se reduzido.

O MBI-HSS é um questionário do tipo autopreenchimento, apresentando 22 itens (nove ligados a dimensão de EE, cinco a DE e oito a EP), cujas respostas seguem uma escala tipo *Likert* de 7 pontos com 0 = nunca; 1 = algumas vezes no ano; 2 = uma vez ao mês; 3 = algumas vezes no mês; 4 = uma vez por semana; 5 = algumas vezes na semana e 6 = todos os dias. Cada indicador é unidimensional e possui intervalos que classificam o nível de *Burnout* em “Leve”, “Moderado” e “Grave” permitindo a avaliação da dimensão de forma isolada.

Outra opção de avaliação é a proposta por Tamayo (2003), na qual há uma tentativa de associação entre os três indicadores resultando em uma única medida geral ou Índice de *Burnout* Geral (Leve, Moderado ou Grave); sendo considerado como “Grave” quando há pelo menos um indicador nesta classificação, e “Moderado” quando não há nenhum indicador classificado como “Grave” e há pelo menos um indicador classificado como “Moderado” e “Leve” quando os três indicadores apresentam esta classificação.

Na 2ª revisão do instrumento (MASLACH; JACKSON; LEITER, 1986), os índices de confiabilidade apresentados pelos constructos do MBI-HSS foram de 0,90 para EE, 0,79 para DE e 0,71 para EP. No estudo de validação realizado no Brasil por Lautert (1995), a confiabilidade apresentada foi de 0,86 para a EE, 0,69 para a DE e 0,76 para a EP. Isso assegura a confiabilidade do instrumento para o presente estudo. De um modo geral, o fator EE se apresenta como o fator mais consistente e o DE como o fator menos consistente (CARLOTTO; CÂMARA, 2007; MARTINS et al., 2014).

Ainda não há uma padronização (ponto de corte) para a população brasileira quanto à classificação da síndrome em níveis (leve, moderado, grave). Portanto, o presente estudo seguiu as recomendações contidas no manual do instrumento em sua 3ª revisão

(MASLACH; JACKSON; LEITER, 1996), para as profissões que lidam com a segurança pública (policiais civis e militares, agentes penitenciários etc.), adotando os valores de corte apresentados na Tabela 1. Entretanto os criadores do MBI-HSS em nenhuma versão do manual de referencia para o instrumento MBI-HSS, explicam qual o critério adotado para adoção dos valores citados como referencia.

Tabela 1 - Padrão de pontuação do MBI-HSS para diagnostico da Síndrome de *Burnout* em policiais militares.

Subescala MBI-HSS	Leve	Moderado	Grave
Exaustão emocional (EE)	≤ 16	17-27	≥ 28
Despersonalização (DE)	≤ 5	6-10	≥ 11
Eficiência profissional (EP)	≥ 40	39-34	≤ 33

Fonte: Adaptado de Maslach, Jackson e Leiter (1996).

O MBI-HSS não está disponível comercialmente no Brasil, entretanto foi traduzido para o português e validado em vários estudos (BARDOU CARVALHO, 1995; BENEVIDES-PEREIRA, 2001; GIL-MONTE; CARLOTTO; CÂMARA, 2010; KUROWSKI, 1999; LAUTERT, 1995; MOURA, 1997; ROAZZI; CARVALHO; GUIMARÃES, 2000; TAMAYO, 2003). É o instrumento mais utilizado pela comunidade científica internacional, independente das características ocupacionais da amostra e de sua origem, para a avaliação da Síndrome de *Burnout*, sendo considerado o padrão ouro (CARLOTTO; CÂMARA, 2007).

3.3.3. Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ

A OMS, em 1996, deu início a esforços internacionais para desenvolver medidas de comparação em atividade física. Assim, formou-se um grupo de trabalho, coordenado por Michael. L. Booth, para elaboração de um consenso internacional, em Gênova, 1998 (OMS, 1998). A finalidade deste grupo foi desenvolver um questionário internacional de atividade física, com o objetivo de medir o nível de atividade física por meio de auto-relato (MATSUDO et al., 2001). Como resultado deste trabalho surgiu o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), este questionário teve como proposta disponibilizar para os pesquisadores um instrumento apropriado para medir o nível de atividade física a nível

populacional e passível de comparações internacionais (CRAIG et al., 2003; MATSUDO et al., 2001).

O teste piloto para avaliar o IPAQ foi realizado no período de 1998 a 1999. Desse estudo foram construídas oito versões do questionário sendo quatro versões no formato curto e quatro no longo. Em 2000, para determinação das propriedades psicométricas das oito versões do IPAQ, foi realizado um estudo de validade e reprodutibilidade em 14 centros, distribuídos em 12 países - África do Sul, Austrália, Brasil, Canadá, Estados Unidos, Finlândia, Guatemala, Inglaterra, Itália, Japão, Portugal e Suécia (CRAIG et al., 2003; MATSUDO et al., 2001).

No Brasil, o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) foi o centro escolhido para iniciar o processo de validação do IPAQ. Esse processo iniciou-se em 1998, mas, para a análise final foram incluídos apenas os dados coletados a partir do ano 2000 (MATSUDO et al., 2001). Os questionários escolhidos para utilização, no Brasil, foram às versões no formato longo e curto do IPAQ, no modo auto relato, correspondente à semana usual do participante. O IPAQ nos formatos longo e curto apresentou reprodutibilidade similar com a maioria dos coeficientes variando de moderado a alto. Os questionários foram distribuídos a grupos de indivíduos voluntários de ambos os sexos, maiores de 12 anos, nas cidades de São Paulo, São Caetano do Sul e Santo André com diferentes profissões e escolaridades abrangendo diversos níveis socioeconômicos (MATSUDO et al., 2001).

No Brasil, além do estudo realizado por Matsudo et al., (2001), o IPAQ encontra-se validado também por outros estudos (BENEDETTI et al., 2007; BENEDETTI; MAZO; BARROS, 2004; GUEDES; LOPES; GUEDES, 2005; PARDINI et al., 2001).

O IPAQ, tanto na versão longa com 27 questões quanto na versão curta com sete questões e na versão adaptada com 15 questões, mostra-se uma ferramenta de boa aplicabilidade e aceitação em diversas faixas etárias e populações diferenciadas. No Brasil, o IPAQ é um questionário de precisão aceitável para o uso em estudos epidemiológicos em adultos jovens e de meia idade (BENEDETTI et al. 2004; BENEDETTI et al., 2007).

Diversos estudos que avaliam os níveis de atividade física entre policiais militares têm utilizado o IPAQ (CALHEIROS; NETO; CALHEIROS, 2013; DE JESUS; DE JESUS, 2011; FERREIRA; BONFIM; AUGUSTO, 2011; ROCHA; FERREIRA NETO, 2014; SILVA et al., 2012). Corroborando com esses estudos, nesta dissertação utilizamos a versão curta do IPAQ (Anexo V) para a avaliação dos níveis de atividade física entre os policiais militares participantes do estudo.

3.3.3.1. Classificações do IPAQ

O IPAQ na versão curta possui sete questões que estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário. Os participantes do estudo tiveram seus dados tabulados, avaliados e foram posteriormente classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias em:

- Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- Insuficientemente Ativo – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para serem classificados como ativos. Para classificar os indivíduos, nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:
 - Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana;
 - Insuficientemente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;
- Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – > 3 dias/semana e > 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – > 5 dias/semana e > 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: > 5 dias/semana e > 150 min/semana;
- Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – > 5 dias/semana e > 30 min/sessão; b) vigorosa – > 3 dias/semana e > 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ³ 5 dias/semana e > 30 min/sessão.

Corroborando com outros estudos (DE JESUS; DE JESUS, 2011; FERREIRA SILVA et al., 2007), nesta dissertação os sujeitos “ativos” e “muito ativos” foram contados em um grupo único, classificado apenas como “Ativo”, assim como as categorias “Insuficientemente Ativo A” e “Insuficientemente Ativo B” que foram classificadas apenas como “Insuficientemente Ativo”.

3.4. Procedimentos metodológicos

Inicialmente foi realizada uma reunião com os responsáveis pela administração do Batalhão de Polícia Militar que autorizou o acesso à amostra (ANEXO VI), a fim de informá-los sobre os objetivos, a relevância da pesquisa e os procedimentos metodológicos do estudo.

Os dados foram coletados durante a segunda quinzena de abril de 2015, no Centro de Treinamento Policial (CTP) da Polícia Militar de Minas Gerais, localizado em Belo Horizonte, Minas Gerais. A amostra foi dividida em pequenos grupos, entre 10 a 15 participantes. Os instrumentos foram aplicados seguindo uma mesma ordem para cada grupo e sempre no período da manhã. Todas as aplicações foram realizadas pelo próprio pesquisador, seguindo orientação do Psicólogo da instituição militar e respeitando todas as recomendações do Conselho Federal de Psicologia.

Foram explicados também aos voluntários que participaram do estudo, os objetivos e a relevância da pesquisa, assim como os procedimentos metodológicos do estudo.

3.5. Limitações do estudo

A pesquisa científica tem limitações próprias e que não se restringem apenas ao planejamento do experimento, mas que afetam diretamente o desenvolvimento de um estudo. Estas limitações se referem aos arranjos políticos necessários a aprovação e financiamento de uma pesquisa, bem como a mudanças metodológicas devido a alterações nestes arranjos.

Nesta pesquisa, inicialmente havíamos traçado o delineamento de um estudo longitudinal com o objetivo de avaliar os níveis de atividade física entre policiais militares participantes de um programa institucional de condicionamento físico. Neste desenho inicial, havíamos planejado a distribuição da amostra estudada em dois grupos (experimental e controle), onde o grupo experimental seria composto por militares que realizariam um programa de especial e recondicionamento físico (PERF) e o grupo controle por militares que não estivessem incluídos no programa.

A pesquisa deveria ser realizada em três fases:

- **Fase 01:** No momento inicial, seria realizada em ambos os grupos (experimental e controle) a aplicação dos instrumentos para avaliação

dos indicadores de *Burnout* e dos níveis de atividade física, bem como a realização do Teste de Aptidão Física (TAF).

- **Fase 02:** Realização do Programa especial de condicionamento físico (PERF), pelos voluntários do grupo experimental reprovados no TAF, a duração desta fase seria de 4 a 6 meses.
- **Fase 03:** Aplicação do MIB-HSS em ambos os grupos e realização de um novo TAF pelo grupo experimental.

O TAF é um controle institucional que tem por finalidade avaliar o condicionamento físico dos militares da Polícia Militar de Minas Gerais, sua realização é compulsória. O TAF usa cinco níveis de classificação (A, B, C, D e E), indo do nível A (percentuais máximos) até o nível E (não completou a prova), sendo o nível C correspondente ao percentuais mínimos para aprovação (MINAS GERAIS, 1996).

O TAF constitui-se de quatro provas (MINAS GERAIS, 1996):

- I. Resistência aeróbica - corrida de 2400 metros;
- II. Força muscular do abdômen - flexão abdominal;
- III. Resistência anaeróbica - corrida de 200 metros;
- IV. Força muscular de membros superiores - barra fixa.

Desta forma, com a metodologia proposta inicialmente teríamos resultados referentes aos níveis de atividade física e *Burnout* de um grupo de policiais em dois momentos distintos: antes e depois da execução de um programa (PERF) de treinamento físico. O objetivo era a comparação dos dados a fim de verificar o efeito de um programa de treinamento físico diante dos indicadores de *Burnout* e dos níveis de atividade física obtidos pelo IPAQ em comparação também com os resultados no TAF.

No entanto, não foi possível a realização deste planejamento. Assim, nos restou, como solução para a continuidade do projeto a junção de ambos os grupos (experimental e controle) em um único grupo, ao qual totalizou 195 policiais de ambos os sexos, e a utilização apenas de medidas subjetivas na avaliação dos níveis de atividade física. O que vem a ser uma das principais limitações deste estudo.

O uso do IPAQ é válido na mensuração dos níveis de atividade física, entretanto, queríamos compara-lo com os resultados do TAF que são medidas objetivas quanto a capacitação física dos policiais, o que poderia nos revelar outras características deste teste.

Ao mudarmos a metodologia proposta para um estudo transversal, também limitamos nossos resultados, uma vez que a maior desvantagem dos estudos transversais é a impossibilidade de estabelecer relações causais por não provarem a existência de uma

sequência temporal entre a exposição a um fator e o subsequente desenvolvimento de um determinado efeito. Entretanto, apesar das limitações existentes, consideramos este estudo como pioneiro, visto que revelou dados relevantes acerca do perfil ocupacional destes profissionais que podem servir de embasamento para ações dentro da instituição e também futuras pesquisas.

3.6. Análise estatística

Para descrever as variáveis categóricas foram utilizadas as frequências absolutas e relativas, enquanto que para descrever as variáveis quantitativas foram utilizadas medidas de tendência central, de dispersão e posição. Na análise das variáveis sociodemográficas que estavam relacionadas com o nível de atividade física foi utilizado o teste de Cochran-Armitage para tendência (AGRESTI; KATERI, 2011).

A Análise Fatorial foi utilizada para realizar uma análise da contribuição de cada item dos constructos nos níveis de *Burnout* para representar os conceitos dos mesmos. A Análise Fatorial foi ajustada utilizando como método de extração a análise de componentes principais. Para analisar a qualidade e validade dos constructos, foi verificada a validade convergente, dimensionalidade e confiabilidade, sendo que:

- Para verificar a validade convergente foi utilizado o critério proposto por Fornell e Larcker (1981). Este critério garante tal validade caso a Variância Média Extraída - AVE, que indica o percentual médio de variância compartilhada entre o construto latente e seus itens, seja superior a 50% (HENSELER; RINGLE; SINKOVICS, 2009), ou 40% no caso de pesquisas exploratórias (NUNNALLY; BERNSTEIN, 1994).
- Para mensurar a confiabilidade foi utilizado o Alfa de Cronbach (AC) (CRONBACH; 1951) e a Confiabilidade Composta (CC) (CHIN; 1998). De acordo com Tenenhaus et al. (2005), os indicadores AC e CC devem ser maiores que 0,70 para uma indicação de confiabilidade do constructo, sendo que em pesquisas exploratórias valores acima de 0,60 também são aceitos.
- Para verificar a dimensionalidade dos constructos, foi utilizado o critério da Análise Paralela (*Parallel Analysis*) elaborado por Horn

(1965), que retorna o número de fatores que devem ser retidos na Análise Fatorial, ou seja, a quantidade de dimensões do constructo.

As variáveis estudadas foram submetidas a análises univariadas, adotando-se um nível de significância de 25%. Para as análises univariadas foram utilizados, os testes de Mann-Whitney, Kruskal-Wallis (HOLLANDER; WOLFE, 1999) e o teste de Spearman (SIEGAL; CASTELLAN, 2006). Para selecionar as variáveis significativas para explicar os indicadores dos níveis de atividade física e de *Burnout* foi utilizado a análise de regressão logística multivariada com o método *Stepwise* (EFROYMSON; 1960).

As variáveis independentes foram inseridas no modelo de regressão de Poisson de maneira crescente, conforme sua significância estatística ($p < 0,25$), permanecendo no modelo caso continuassem significantes ($p < 0,05$) e/ou ajustassem o modelo.

Para a estimação do modelo de regressão de Poisson, foi utilizado o método da Quase-Verossimilhança (WEDDERBURN, 1974; MCCULLAGH; NELDER, 1989) possibilitando assim, a estimação de variâncias robustas a esses fenômenos. Para verificar a qualidade dos modelos de regressão de Poisson foi calculado o R^2 ajustado (CAMERON; WINDMEIJER, 1996). Nas análises estatísticas foram utilizados os softwares: R versão 3.0.3, SPSS Statistics 22.0 e Excel 2007.

3.7. Cuidados éticos

Este estudo respeitou as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde (Resolução 196-96) acerca da pesquisa envolvendo seres humanos. Tendo sido submetido à aprovação pelo Colegiado de Pós-Graduação e pelo Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da UFMG. Ambos aprovaram a execução do projeto de pesquisa com o número de parecer do CEP: 619.728 (Anexo I).

Todos os voluntários que participaram deste estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo II), relatando estarem cientes dos objetivos e procedimentos realizados, bem como dos benefícios e riscos relacionados à participação na pesquisa. Os voluntários foram informados que a qualquer momento, poderiam deixar de participar do estudo. Após a conclusão da pesquisa, foi feita uma devolução dos resultados para a instituição, na forma de relatório, e para os voluntários na forma de mensagem eletrônica (e-mail).

4. RESULTADOS

No presente capítulo apresentamos os resultados obtidos na pesquisa.

4.1. Variáveis sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e de perfil.

A Tabela 2 apresenta a análise descritiva das características sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e de perfil da amostra estudada em suas variáveis categóricas.

Tabela 2 - Análise descritiva das variáveis categóricas sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e/ou de perfil estudadas entre a amostra de policias militares.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	179	92%
Feminino	16	8%
Posto / Graduação		
Soldado	71	36%
Cabo	56	29%
Sargento	68	35%
Impedimento à promoção		
Sim	4	2%
Não	191	98%
Trabalha na atividade		
Operacional	144	74%
Administrativa	51	26%
Turno		
Dia	127	66%
Noite	53	26%
Dia e Noite	15	8%
Horário		
Fixo	157	81%
Rotativo	38	19%
Faz uso regular de medicamento		
Não	161	83%
Sim	34	17%

(continua)

Tabela 2 – Análise descritiva das variáveis categóricas sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e/ou de perfil estudadas entre a amostra de polícias militares.

Variáveis	n	%
(continuação)		
Relacionamento afetivo		
Não	21	11%
Sim	174	89%
Problema no relacionamento		
Não	133	76%
Sim	41	24%
Problema com familiares		
Não	151	78%
Sim	43	22%
Escolaridade		
Fundamental	6	3%
Médio	98	50%
Superior incompleto	45	23%
Superior completo	46	24%
Estado Civil		
Solteiro	57	29%
Casado	128	66%
Divorciado	10	5%
Tem Filhos?		
Não	76	39%
Sim	119	61%
Alguém da família sofre depressão		
Não	135	69%
Sim	60	31%
Sofre de alguma doença		
Não	169	87%
Sim	26	13%
Crença / Religião		
Não	14	7%
Sim	181	93%
Religião		
Católico	98	50%
Cristã	29	15%
Espírita	10	5%
Evangélico	38	19%
Protestante	3	2%
Outras	17	9%
É praticante?		
Não	91	47%
Sim	104	53%
Realiza exercícios físicos regularmente		
Não	45	23%
Sim	150	77%

(continua)

Tabela 2 – Análise descritiva das variáveis categóricas sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e/ou de perfil estudadas entre a amostra de policiais militares.

Variáveis	n	%
(continuação)		
Realiza atividade de lazer		
Não	14	7%
Sim	180	93%
Algo lhe entristece?		
Não	120	62%
Sim	75	38%
Descontrole financeiro		
Não	159	82%
Sim	35	18%
Sufrimento com falecimento de familiar ou amigo		
Superando	17	40%
Sinto um pouco	12	29%
Moderado	8	19%
Sinto muito	5	12%
Passou por algum trauma recente?		
Não	131	71%
Sim	54	29%
Percepção emocional do trauma		
Superando	13	24%
Sinto um pouco	17	31%
Moderado	15	28%
Sinto muito	9	17%

Analisando os dados presentes na Tabela 2 pode-se observar que 92% dos sujeitos são do sexo masculino, 29% são solteiros, 66% casados e 61% possuem filhos.

Sobre a escolaridade tem-se que 3% possuem ensino fundamental, 50% ensino médio, 24% superior completo e 23% superior incompleto.

Em relação à atividade de trabalho, 74% dos sujeitos trabalham na atividade operacional, enquanto que 26% na atividade administrativa.

Com relação ao turno de serviço, 66% trabalham no período diurno, 27% trabalham no período noturno e 7% alternam entre os dois turnos, sendo que 81% dos sujeitos trabalham com horário fixo e 19% com horário rotativo.

Em relação às características situacionais verificou-se que 38% sentem-se preocupados ou entristecidos com algo, 89% possuem um relacionamento afetivo e 24% possuem algum problema neste relacionamento, 22% enfrentam algum problema com familiares e 18% passam por descontrole financeiro, 31% dos sujeitos possuem alguém da família que sofre de depressão, 13% sofrem de alguma doença e 17% fazem uso regular de algum medicamento.

Verificou-se que 23% ou 42 sujeitos passaram recentemente pelo falecimento de algum familiar ou amigo, sobre o nível de sofrimento com relação a esta perda, 40% destes sujeitos estão superando, 29% sentem um pouco, enquanto que para 19% a dor é moderada e 12% sentem muito.

Sobre ter vivenciado uma situação traumática recentemente (ocorrências com disparo de armas e/ou que ocasionaram lesão física a si ou a terceiros), 28% ou 54 sujeitos responderam ter vivenciado uma situação traumática, e em relação à percepção emocional a esta situação, 24% destes sujeitos estão superando, 31% sentem um pouco, para 28% o sofrimento é moderado e 17% ainda sentem muito.

Constatou-se também que 77% dos sujeitos afirmam realizar exercícios físicos regularmente, 93% costumam realizar alguma atividade de lazer e que 93% dos sujeitos possuem alguma crença ou religião, sendo que desses, 53% são praticantes.

Com relação à hierarquia militar, a amostra foi composta por praças, divididos em: 27% de soldados, 29% de cabos e 35% de sargentos.

O estudo não contemplou os postos referentes ao oficialato, pelo fato de que no período de coleta, o acesso à amostra foi permitido somente às turmas compostas por praças, que na ocasião participavam de um curso de treinamento básico policial, realizado em Belo Horizonte, Minas Gerais.

4.2. Níveis de atividade física dos policiais militares

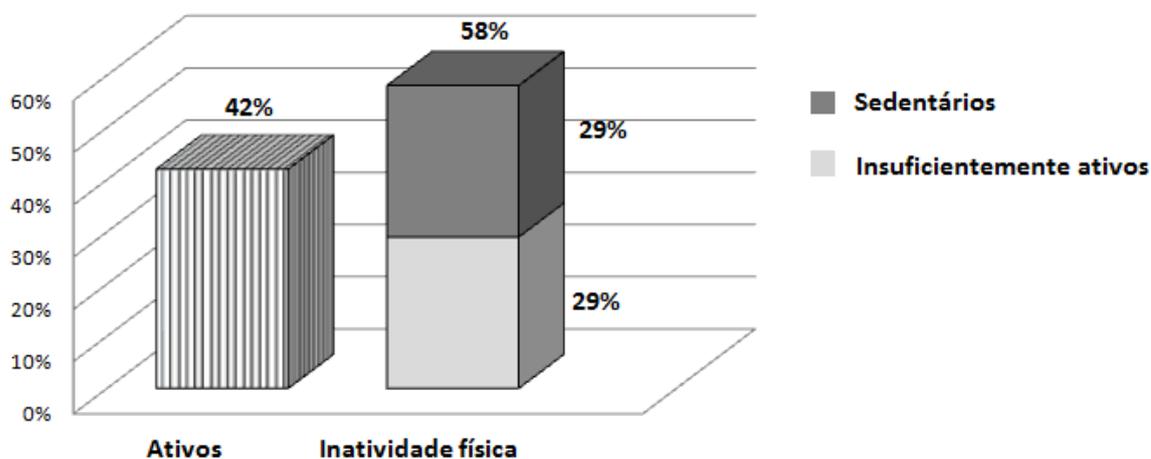


Gráfico 3 - Níveis de atividade física dos policiais militares participantes do estudo, classificados por meio do IPAQ.

A prevalência de inatividade física (sedentários + insuficientemente ativos) entre os policiais participantes do estudo foi de 58%, e o percentual de policiais considerados “Ativos” foi de 42%.

4.3. Níveis de atividade física em relação à atividade de trabalho

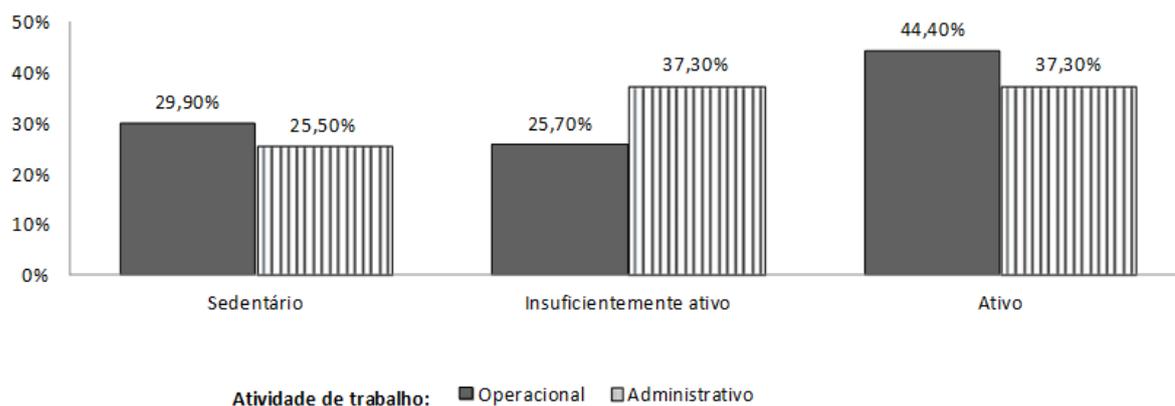


Gráfico 4 - Níveis de atividade física em função da atividade de trabalho executado pelos policiais militares.

O Gráfico 4 nos mostra que a Atividade de trabalho Administrativa possui uma prevalência maior de inatividade física (sedentários + insuficientemente ativos) do que a Atividade de trabalho Operacional. Porém, a Atividade de trabalho Operacional possui um maior número de sedentários.

4.3.1. Níveis de atividade física X variáveis independentes

Tabela 3 - Comparação entre os níveis de atividade física e variáveis independentes que apresentaram significância estatística ($p < 0,05$).

Pergunta	Resposta	Sedentário		Insuficientemente ativo		Ativo		Valor-p
		N	%	N	%	N	%	
Filhos	Não*	19	9%	17	8%	41	21%	0,028
	Sim	38	20%	39	20%	42	21%	
Uso de medicamento	Não*	43	22%	45	24%	74	38%	0,049
	Sim	14	7%	10	5%	9	4%	
Prática de atividade física	Não	31	14%	8	4%	6	3%	0,001
	Sim*	25	12%	48	25%	77	42%	
Realização de atividade de lazer	Não	8	4%	4	4%	4	4%	0,034
	Sim*	46	22%	53	26%	80	40%	

Legenda: ** = variável com significância estatística

A Tabela 3 apresenta a comparação entre os níveis de atividade física e variáveis independentes que apresentaram significância estatística. Dessa forma pode-se destacar que analisando de forma univariada, as seguintes características apresentaram relação significativa com o nível de atividade física (valor-p < 0,05): “não possuir filhos”, “não fazer uso de medicamentos”, “prática de atividade física” e “realização de atividade de lazer”, sendo que:

- Os indivíduos que não possuem filhos tendem a praticar mais atividade física (valor-p = 0,028).
- Os indivíduos que não fazem uso de medicamentos tendem a praticar mais atividade física (valor-p = 0,049).
- Os indivíduos que realizam alguma atividade de lazer tendem a praticar mais atividade física (valor-p = 0,034).

Outro dado que se observa é que 77% dos policiais afirmaram praticar regularmente uma atividade física (valor-p = 0,01). Sendo que deste total 12% foram classificados como “Sedentários”, 25% como “Insuficientemente ativos” e 42% como “Ativos”.

4.4. Análise dos indicadores de *Burnout*

4.4.1. *Burnout* geral

O Gráfico 5 apresenta os níveis de *Burnout* geral, conforme classificação sugerida por Tamayo (2003), avaliados entre a amostra de policiais militares participantes da pesquisa.

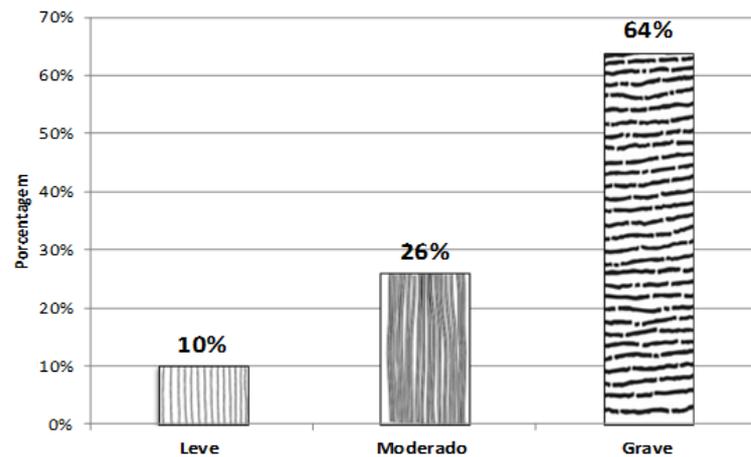


Gráfico 5 - Indicador de *Burnout* geral avaliado entre a amostra de policiais militares participantes da pesquisa.

Através do gráfico, podemos observar que 64 % dos policiais participantes do estudo apresentam pelo menos um indicador classificado como “Grave” e 26% apresentam índice de *Burnout* geral classificados como “Moderado”, o que quer dizer que na avaliação dos indicadores não apresentam nenhuma classificação “Grave”, mas apresentaram pelo menos uma classificação como “Moderado”. Vemos também que apenas 10% da amostra foi classificada como “Leve”, ou seja, atingiram esta classificação nos três indicadores avaliados.

4.4.2. Despersonalização (DE)

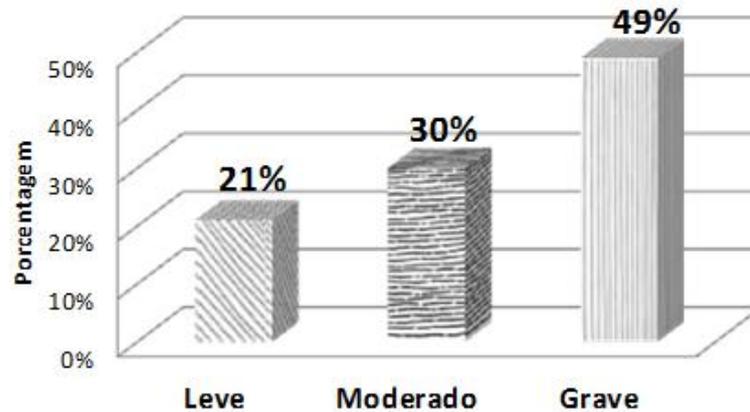


Gráfico 6 - Níveis de Despersonalização (DE) encontrados na amostra de policiais participantes do estudo.

O Gráfico 6 apresentou os níveis de Despersonalização (DE) avaliados entre a amostra de policiais militares participantes da pesquisa. Este indicador apresentou a maior prevalência (49%).

4.4.3. Exaustão emocional (EE)

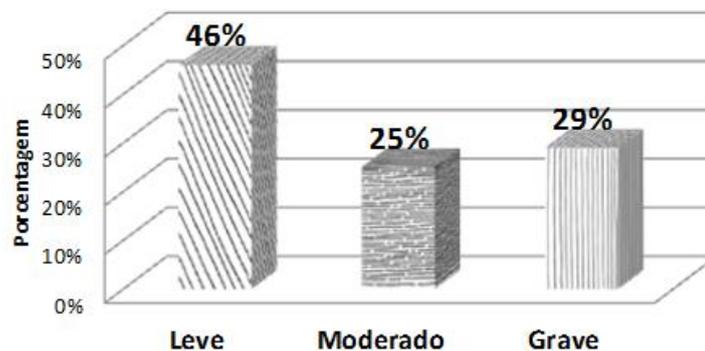


Gráfico 7 - Níveis de Exaustão emocional (EE) encontrados na amostra de policiais participantes do estudo.

Verifica-se, através do Gráfico 7 que 29% dos policiais pesquisados foram classificados com um índice considerado “Grave” no que refere-se ao indicador de Exaustão emocional (EE) que é um dos principais fatores na análise da síndrome de *Burnout*, conforme Maslach, Schaufeli e Leiter (2001, p.403). Isto indica que existe um processo de *Burnout* em andamento nestes profissionais, uma vez que a exaustão emocional é identificada quando o sujeito já não é capaz de ajudar a si mesmo devido ao estado de esgotamento emocional e físico.

4.4.4. Eficiência profissional (EP)

Podemos observar através do Gráfico 8 que 28% dos policiais participantes da pesquisa atingiram a classificação “Grave” no que refere-se ao indicador Eficiência profissional.

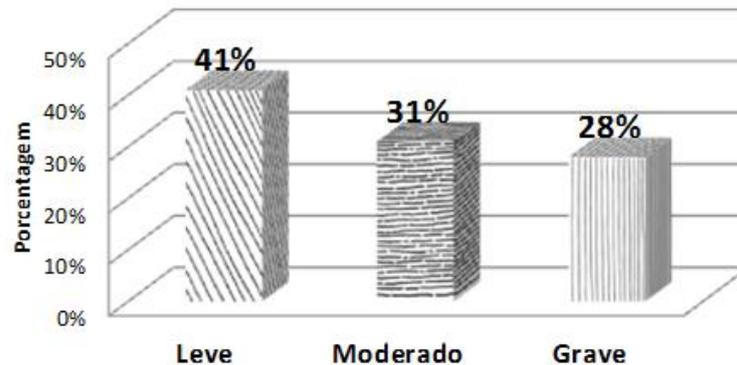


Gráfico 8 - Níveis de Eficiência profissional (EP) encontrados na amostra de policiais participantes do estudo.

4.4.5. Indicadores de *Burnout* em função da atividade de trabalho

O Gráfico 9 apresenta a comparação dos indicadores de *Burnout* em função da atividade de trabalho. Dessa forma, pode-se destacar que a atividade Operacional, em comparação a atividade Administrativa, apresenta maior número de sujeitos com índices na classificação “grave” para os indicadores de *Burnout* nas subescalas de Despersonalização e Eficiência profissional, sendo DE com 53% e EP com 32%, enquanto que na atividade Administrativa temos a subescala DE com 35% e a subescala de EP com 16%.

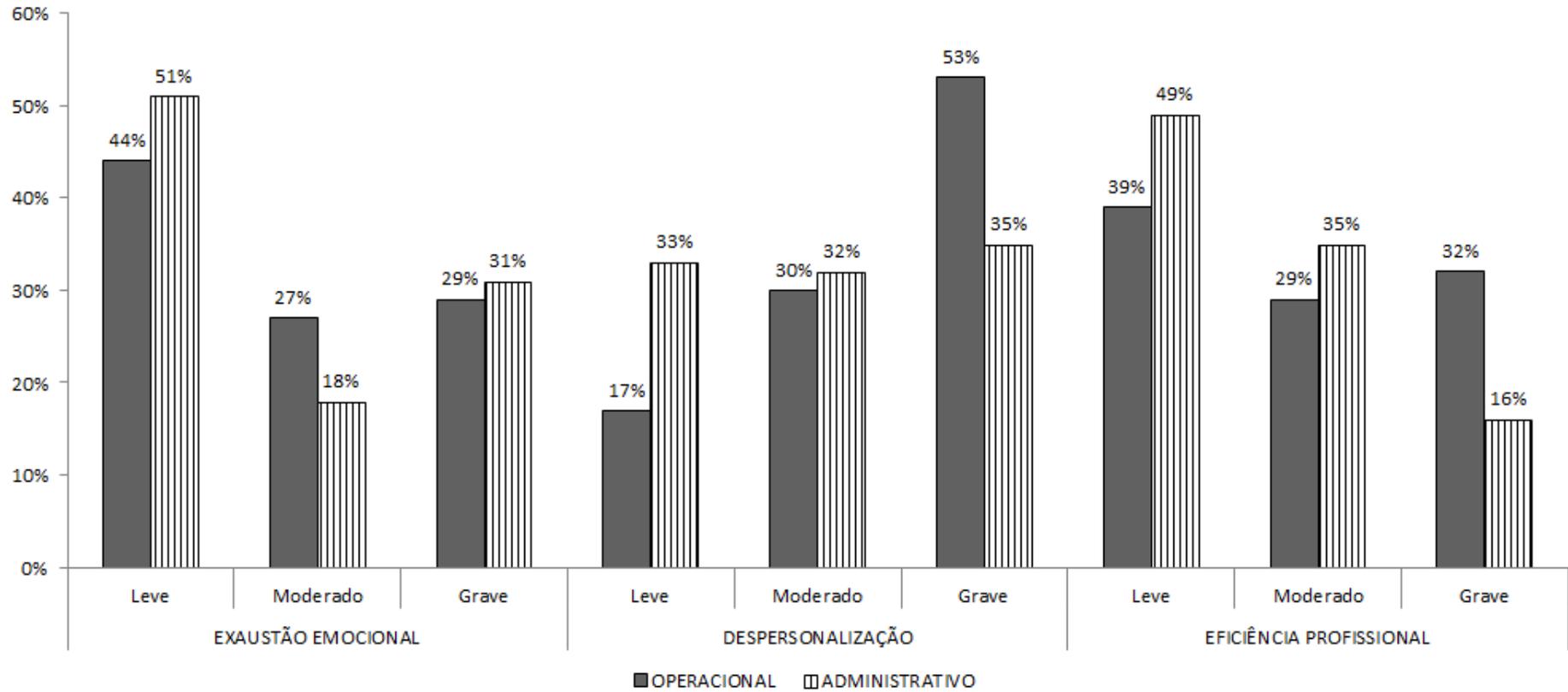


Gráfico 9 - Indicadores de *Burnout* (EE, DE, EP) em função da atividade de trabalho executado pelos policiais militares.

4.4.6. Indicadores de *Burnout* (EE, DP e EP) e a variável “Idade”

A Tabela 4 indica a correlação entre a idade e os níveis de *Burnout* em suas subescalas.

Tabela 4 - Correlação da variável “Idade” e os indicadores de *Burnout* (EE, DP e EP) avaliados entre os policiais militares participantes do estudo.

Variável	EE		DE		EP	
	(Exaustão emocional)		(Despersonalização)		(Eficiência profissional)	
	r	Valor-p	r	Valor-p	r	Valor-p
Idade	-0,167	0,019*	-0,144	0,045*	0,154	0,031*

Legenda: r = coeficiente de Spearman; * = significância estatística ($p < 0,05$).

Conforme os dados da Tabela 4, podemos observar que a idade apresentou significância estatística em relação à correlação com as subescalas EE ($p=0,019$) e DE ($p=0,045$) de forma negativa e positiva em relação à correlação com a subescala inversa EP ($p=0,031$), indicando que os níveis destas três subescalas melhoram com a idade em concordância a literatura. Desta forma, os policiais com maior idade são os que reportam menores níveis de Exaustão emocional e Despersonalização e maiores níveis de Eficiência profissional. Na Tabela 6 podemos também constatar maiores níveis de Despersonalização entre policiais com menor idade e que executam a Atividade de trabalho Operacional.

4.4.7. Comparação entre as variáveis independentes e os indicadores de *Burnout*

A Tabela 5 apresenta a comparação entre as variáveis independentes que apresentaram significância estatística ($p < 0,05$) e os indicadores de *Burnout* (EE, DE e EP) na Análise de Regressão Multivariada.

Tabela 5 - Comparação entre as variáveis independentes que apresentaram significância estatística ($p < 0,05$) e os indicadores de *Burnout* EE, DE e EP por Análise de Regressão Multivariada.

Variável	Resposta	Exaustão emocional (EE)			Despersonalização (DE)			Eficiência profissional (EP)		
		Média	D.P.	Valor-p	Média	D.P.	Valor-p	Média	D.P.	Valor-p
Nível de atividade física	Sedentário	22,0	1,3		9,6	0,7		34,2	1,1	
	Insufic. ativo**	17,4	1,6	0,057	9,1	0,7	0,041*	37,2	1,1	0,056
	Ativo	19,1	1,3		11,5	0,7		37,2	0,8	
Trabalha na atividade	Operacional**	19,7	1,0	0,737	10,9	0,5	0,015*	35,7	0,7	0,075
	Administrativa	19,1	1,7		8,5	0,8		38,3	1,0	
Turno	Dia	19,4	1,0		9,7	0,5		37,5	0,7	
	Noite	19,9	1,8	0,953	11,8	0,8	0,074	33,1	1,3	0,008*
	Dia e Noite**	20,0	2,7		10,7	1,4		37,2	2,2	
Escolaridade	Fundamental	19,2	5,7		7,8	2,3		36,8	4,5	
	Médio	17,4	1,2	0,038*	10,0	0,7	0,338	36,7	0,9	0,599
	Superior**	21,7	1,2		10,8	0,5		35,9	0,8	
Depressão na família	Não	18,4	1,0	0,029*	10,1	0,5	0,671	36,2	0,7	0,901
	Sim**	22,0	1,4		10,6	0,8		36,6	0,9	
Realiza exercícios físicos regularmente	Não	20,6	1,6	0,325	10,2	0,9	0,898	33,6	1,4	0,013*
	Sim**	19,1	1,0		10,3	0,5		37,2	0,6	
Realiza atividade de lazer	Não**	25,8	1,6	0,019*	11,5	1,6	0,428	36,9	2,2	0,859
	Sim	18,9	0,9		10,1	0,4		36,4	0,6	
Algo lhe entristece	Sim**	23,8	1,4	0,001*	11,0	0,7	0,272	34,4	1,0	
	Não	16,7	1,0		9,8	0,5		37,6	0,7	
Passou por algum trauma recente	Sim**	23,6	1,6	0,002*	11,4	0,8	0,092	34,9	1,1	0,163
	Não	17,8	1,0		10,0	0,5		36,6	0,7	
Percepção emocional do trauma	Superando	15,0	19,5		10,3	1,3		33,0	2,8	
	Sinto um pouco	18,0	19,4	0,020*	9,0	1,1	0,098	38,9	1,6	0,046*
	Moderado	16,0	29,0		11,8	1,8		32,6	1,6	
	Sinto muito**	11,0	28,5		14,2	1,7		37,3**	2,1	
Problema no relacionamento	Sim**	22,6	1,8	0,025*	12,3	0,8	0,012*	32,9	1,5	0,015*
	Não	18,1	0,9		9,8	0,5		37,2	0,6	

(continua)

Tabela 5 - Comparação entre as variáveis independentes que apresentaram significância estatística ($p < 0,05$) e os indicadores de *Burnout* EE, DE e EP.

Variável	Resposta	Exaustão emocional (EE)			Despersonalização (DE)			Eficiência profissional (EP)		
		Média	D.P.	Valor-p	Média	D.P.	Valor-p	Média	D.P.	Valor-p
Problema com familiares	Sim**	22,7	1,8	0,040*	11,3	0,9	0,170	35,5	1,1	0,305
	Não	18,5	0,9		9,9	0,5		36,5	0,7	
Descontrole financeiro	Sim**	25,5	1,8	0,001*	12,3	1,0	0,053	34,5	1,3	0,092
	Não	18,1	0,9		9,8	0,4		36,7	0,7	

Legenda: D.P. = desvio padrão; ** = variável com significância estatística; * = $p < 0,05$ (5%).

A Tabela 6 apresenta as variáveis que foram então submetidas ao modelo de Regressão de Poisson Múltipla.

Tabela 6 - Modelo de Poisson com variância robusta para as subescalas EE, DE e EP.

Indicadores de <i>Burnout</i>	EE (Exaustão emocional)		DE (Despersonalização)		EP (Eficiência profissional)	
	Exp(β)	Valor-p	Exp(β)	Valor-p	Exp(β)	Valor-p
Algo lhe entristece = Sim	1,26	0,012*	-	-	-	-
Trauma recente = Sim	1,22	0,031*	-	-	-	-
Tempo sentado fds (Hora)	1,03	0,004*	-	-	-	-
Nível Atividade Física = Sedentário	-	-	-	-	0,92	0,036*
Nível Atividade Física = Insuf. ativo	-	-	0,81	0,034*	0,99	0,922
Problema no relacionamento = Sim	-	-	1,27	0,009*	0,89	0,004*
Idade (10 anos)	-	-	-	-	1,05	0,050*
R²	11,8%		4,7%		8,0%	

Legenda: Exp(β) = Exponenciais do β ; R² = ajuste de qualidade do modelo; * = p-valor significativo $< 0,05$ (5%).

Após a realização da análise de regressão multivariada, procedeu-se a uma segunda etapa de análise, onde as variáveis que apresentaram uma relação significativa ($p < 0,05$) foram então submetidas ao modelo de Regressão de Poisson Múltipla (MCCULLAGH; NELDER, 1989) conforme Tabela 6. Sendo aplicado nessa etapa o método *Backward*, com um nível de 5% de significância. Este método é o procedimento de retirar, por vez, a variável de maior valor-p, sendo esse procedimento repetido até que restem no modelo somente variáveis significativas.

Dessa forma, analisando as Tabelas 5 e 6, em relação às subescalas de *Burnout* e sua relação com as variáveis independentes, verificou se que:

4.4.8. Subescala EE X nível de atividade física e outras variáveis

Os sujeitos que responderam “sim” para Variável “algo lhe entristece” apresentaram um valor médio da subescala EE, 26% maior que dos sujeitos que responderam “não”. A média da subescala EE para os que possuem “algo que os entristece” foi 23,8 ($p = 0,001$), enquanto que para os que “não possuem” foi 16,7.

Os sujeitos que responderam “sim” para Variável “Passou por algum trauma recentemente” apresentaram um valor médio da subescala EE, 22% maior que dos sujeitos que responderam “não”. A média da subescala EE para os que “não passaram por algum trauma recente” foi 17,8, enquanto que para os que “passaram” foi 23,6 ($p = 0,002$) e em relação à “percepção emocional deste trauma”, a média da subescala EE foi 15,0 para os “estão superando” e 18,0 para os que responderam que “sentem um pouco” e 16,0 para os que “consideram a dor moderada”, e para os que “sentem muito” foi 11,0 ($p = 0,020$).

A média da subescala EE para os que possuem escolaridade “Ensino superior” foi 21,7 ($p = 0,038$). A média da subescala EE para os que “possuem problemas no relacionamento” foi 22,6 ($p = 0,025$), enquanto para os que “não possuem” foi 18,1.

A média da subescala EE dos sujeitos que “não possuem alguém da família com depressão” foi 18,4, enquanto que a média dos que “possuem alguém da família com depressão” foi 22 ($p = 0,029$).

A média da subescala EE para os que “possuem problemas familiares” foi 22,7 ($p=0,040$), enquanto que para os que “não possuem” foi 18,5.

A Variável “descontrole financeiro” apresentou significância estatística para a subescala EE ($p=0,001$). A média da subescala EE para os sujeitos que “não realizam atividades de lazer” foi 25,8 ($p = 0,019$), enquanto que para aqueles que “realizam alguma atividade de lazer” foi 18,9.

O modelo de Regressão de Poisson Múltipla adotado no estudo indicou que as variáveis “Algo lhe entristece”, “Passou por algum trauma recentemente” e “Tempo sentado no fim de semana (Hora)”, foram capazes de explicar 11,8% da variabilidade da subescala EE.

4.4.9. Subescala DE X nível de atividade física e outras variáveis

A média da subescala DE para os que foram classificados no nível de atividade física “Sedentário” foi 9,6 e para os considerados “Insuficientemente ativo” foi 9,1 ($p = 0,041$), já para os classificados como “Ativo”. Os sujeitos que apresentaram um nível de atividade física considerado “Insuficientemente ativo” tiveram um valor médio da subescala DE, 19% maior que dos sujeitos que apresentaram um nível de atividade física considerado “Ativo”. Não houve diferença do valor médio da subescala DE, entre os níveis de atividade física considerado “Ativo” e “Sedentário” e entre os níveis “Insuficientemente ativo” e “Sedentário”.

A média da subescala DE para os que “possuem problemas em relacionamento afetivo” foi 12,3 ($p = 0,012$), enquanto que para os que “não possuem” foi 9,8. Os sujeitos que responderam “sim” para Variável “Problema em relacionamento afetivo” apresentaram um valor médio da subescala DE, 27% maior que dos sujeitos que responderam não. A subescala DE apresentou correlação estatisticamente significativa negativa com a variável “idade” ($p = 0,045$). A média da subescala DE para os que “trabalham na atividade operacional” foi 10,9 ($p = 0,015$), enquanto que para os que “trabalham na atividade administrativa” foi 8,5. O modelo de Regressão de Poisson Múltipla adotado no estudo indicou que as variáveis “Nível

Atividade Física” e “Problema em relacionamento afetivo” foram capazes de explicar 4,7% da variabilidade da subescala DE.

4.4.10. Subescala EP X nível de atividade física e outras variáveis

A média da subescala EP para os sujeitos que “possuem algo que os entristece” foi 34,4 ($p = 0,010$), enquanto que para os que “não possuem” foi 37,5. Para os sujeitos que “passaram por alguma situação traumática recentemente” foi lhes perguntado acerca da “percepção emocional deste trauma”, assim, em relação à subescala EP, para os que responderam que “estão superando” a média foi 33 e para os que responderam “sentem um pouco” foi 38,9, para os que “consideram o sofrimento moderado” foi 32,6 e para os que responderam que “sentem muito” foi 37,6 ($p = 0,046$).

A média da subescala EP para os que “possuem problemas em relacionamento afetivo” foi 32,9 ($p = 0,015$), enquanto que para os que “não possuem” foi 37,2. Os sujeitos que responderam “sim” para variável “Problema no relacionamento afetivo” apresentaram um valor médio da subescala EP, 11% menor que dos sujeitos que responderam “não”. Como a subescala EP é inversa, isto indica que os sujeitos que “vivenciam problemas em relacionamento afetivo” tendem a ter um sentimento de Eficiência profissional diminuído.

A média da subescala EP para os que “não realizam exercícios físicos regularmente” foi 33,6, enquanto que para os que “realizam exercícios físicos regularmente” foi 37,2 ($p = 0,013$). Os sujeitos que apresentaram um nível de atividade física “Sedentária” ($p = 0,036$) tiveram um valor médio da subescala EP, 8% menor que dos sujeitos que apresentaram um nível de atividade física “Ativo”. Não houve diferença do valor médio da subescala EP, entre os níveis de atividade física “Ativo” e “Insuficientemente ativo” e entre os níveis “Insuficientemente ativo” e “Sedentário”. A “prática de exercícios físicos realizados de forma regular” e um nível de atividade física “Ativa” indicam influenciar a percepção do sentimento de Eficiência profissional no trabalho, de forma que os sujeitos que estão no nível de atividade física “Ativo” percebem seu trabalho como mais prazeroso. As variáveis “Problema em relacionamento afetivo”, “Nível de atividade física” e “Idade” foram capazes de explicar 8,0% da variabilidade da subescala EP.

4.4.11. Variáveis com significância estatística ($p < 0,050$) em relação aos indicadores de *Burnout*.

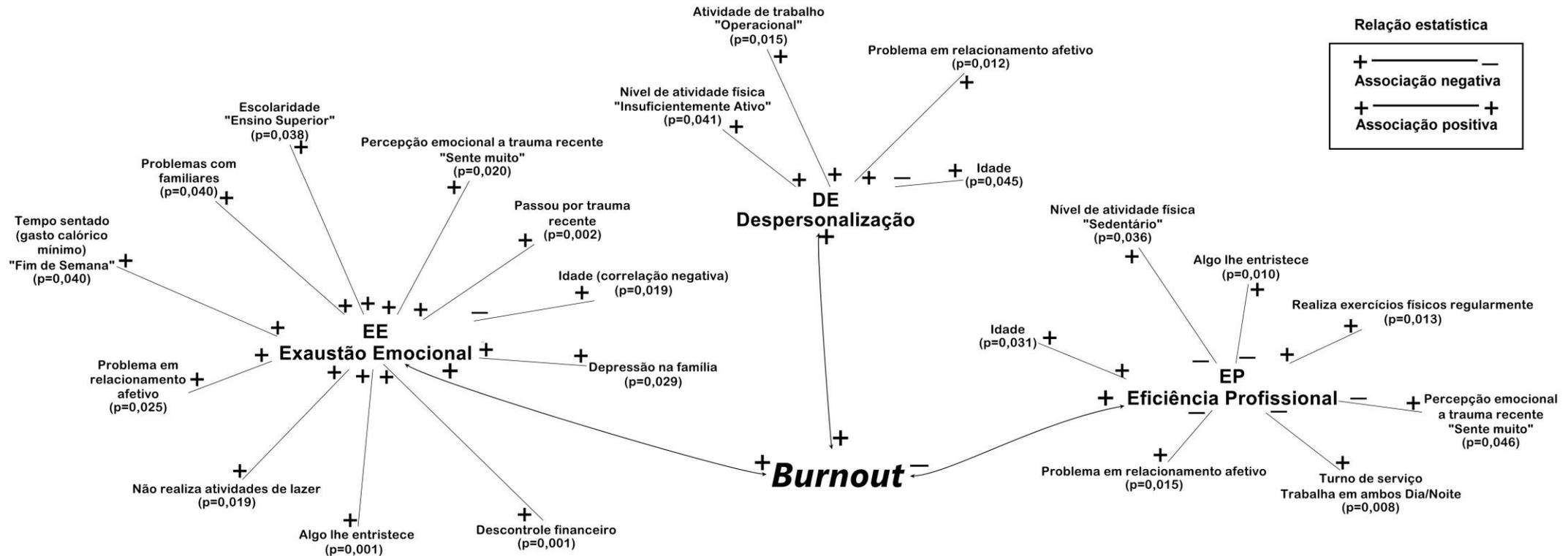


Figura 4 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p < 0,050$), em relação às subescalas de *Burnout*.

A Figura 4 apresenta as variáveis que demonstraram significância estatística ($p < 0,050$) nos testes realizados neste estudo (Mann-Whitney, Kruskal-Wallis, Spearman, Qui-quadrado ou na análise de regressão) em relação às subescalas de *Burnout*.

Tabela 7 - Correlação da variável “tempo sentado” e os indicadores de *Burnout* (EE, DP e EP).

Variável	EE		DP		EP	
	r	Valor-p	r	Valor-p	r	Valor-p
Tempo sentado	0,179	0,012*	0,100	0,165	0,031	0,670
Tempo sentado/fds	0,221	0,002*	0,241	0,001*	-0,061	0,401

Legenda: r = coeficiente de Spearman; * = significância estatística ($p < 0,05$).

A Tabela 7 apresenta a correlação da variável “tempo sentado” e os indicadores de *Burnout* (EE, DP e EP).

Ao observar a Tabelas 7 e a Tabela 6 constata-se que a subescala EE apresentou correlação significativa positiva com o “tempo sentado durante a semana” (Valor-p = 0,012) e com o “tempo sentado no final de semana” (Valor-p = 0,002), sendo que a “cada hora de tempo sentado no final de semana” aumenta em 3% [0%; 5%] o valor médio da subescala EE, indicando que este comportamento sedentário influencia na percepção deste indicador.

A subescala DE também apresentou correlação significativa positiva com o “tempo sentado no final de semana” ($p = 0,001$), indicando também que este comportamento sedentário influencia na percepção deste indicador.

Através da análise da Tabela 5, da Tabela 6 e da Figura 4, verifica-se que um número expressivo de variáveis fazem relação com aspectos afetivos do sujeito em ambientes fora do contexto de trabalho.

A variável “problema em relacionamento afetivo” foi significativa em todos os indicadores de *Burnout* (EE: $p = 0,025$; DE: $p = 0,012$; EP: $p = 0,015$) e a variável “algo lhe entristece” apresentou significância para dois indicadores (EE: $p = 0,000$; EP: $p = 0,010$). A subescala EE apresentou uma relação estatisticamente significativa com os conflitos vivenciados na família (Problemas com familiares: $p = 0,040$; Depressão na família: $p = 0,029$).

Neste estudo, a variável “turno de serviço” apresentou significância estatística ($p = 0,008$) em relação a subescala EP. Os índices da subescala EP para os sujeitos que trabalham no turno diurno foi 37,5 a média e para os que trabalham no período noturno foi 33,1 a média, enquanto que para os que trabalham em ambos os turnos a média de EP foi de 37,2.

4.5. Indicadores de *Burnout* (EE, DE, EP) por níveis de atividade física

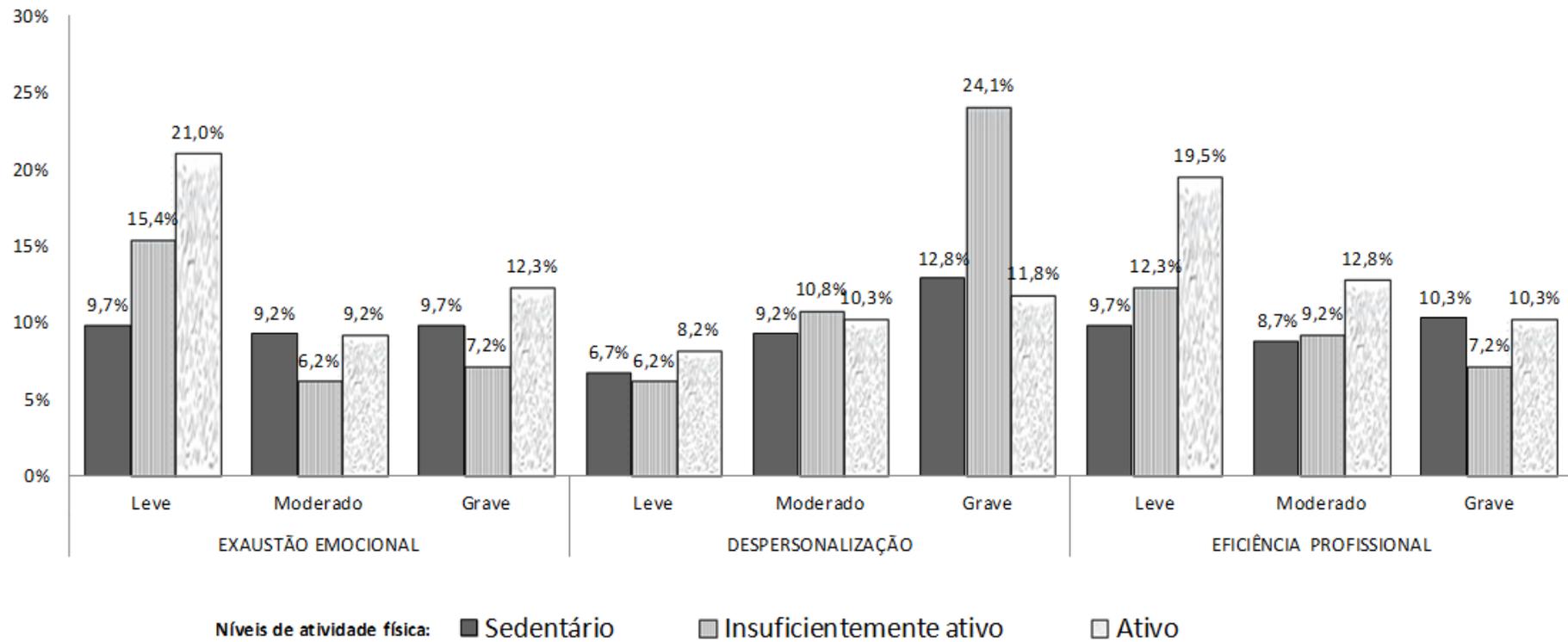


Gráfico 10 - Indicadores de *Burnout* (EE, DE, EP) por níveis de atividade física.

O Gráfico 10 apresenta a comparação dos indicadores de *Burnout* em função dos níveis de atividade física. Dessa forma, pode-se observar que o nível de atividade física classificada como “Ativo” possui maior percentual de sujeitos com indicadores de *Burnout* classificados como “Leve”, sendo 21% para EE, 8,2% para DE e 19,5% para EP.

4.6. Análise Fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS)

Tabela 8 - Média, intervalo de confiança, percentual de respondentes e carga fatorial para os constructos do MBI-HSS.

Questão	Média	I.C. – 95%	Percentual de respondentes (%)						C. F.	Com.		
			0	1	2	3	4	5			6	
EE	Q1	3,0	[2,74; 3,25]	9%	22%	3%	28%	10%	22%	6%	0,78	0,61
	Q2	3,4	[3,16; 3,68]	9%	14%	3%	28%	11%	24%	13%	0,78	0,61
	Q3	2,3	[2,02; 2,53]	28%	14%	8%	26%	5%	16%	4%	0,77	0,60
	Q6	1,7	[1,40; 1,93]	43%	15%	7%	19%	3%	9%	4%	0,50	0,25
	Q8	2,6	[2,37; 2,93]	21%	17%	5%	21%	9%	24%	3%	0,87	0,75
	Q13	1,2	[0,95; 1,40]	51%	18%	11%	12%	3%	3%	3%	0,67	0,44
	Q14	2,4	[2,10; 2,64]	24%	18%	7%	21%	9%	16%	5%	0,69	0,48
	Q16	2,0	[1,72; 2,27]	32%	20%	5%	21%	6%	13%	4%	0,62	0,38
	Q20	0,9	[0,69; 1,14]	68%	10%	6%	7%	4%	5%	2%	0,56	0,32
DE	Q5	1,0	[0,81; 1,27]	61%	12%	6%	13%	2%	6%	1%	0,71	0,51
	Q10	2,2	[1,88; 2,49]	38%	12%	7%	16%	4%	12%	12%	0,73	0,54
	Q11	3,2	[2,83; 3,48]	22%	11%	7%	16%	5%	11%	28%	0,14	0,02
	Q15	1,3	[1,04; 1,60]	58%	12%	7%	8%	3%	5%	8%	0,50	0,25
	Q22	2,6	[2,28; 2,88]	28%	15%	6%	16%	6%	18%	11%	0,62	0,38
EP	Q4	4,5	[4,25; 4,73]	4%	8%	1%	15%	8%	24%	41%	0,38	0,15
	Q7	4,0	[3,72; 4,29]	10%	10%	5%	14%	4%	20%	38%	0,36	0,13
	Q9	4,9	[4,70; 5,10]	2%	3%	2%	13%	6%	27%	48%	0,68	0,46
	Q12	4,6	[4,33; 4,75]	3%	4%	2%	13%	7%	43%	27%	0,70	0,49
	Q17	4,5	[4,32; 4,75]	2%	5%	4%	17%	10%	24%	39%	0,68	0,46
	Q18	4,7	[4,49; 4,92]	2%	3%	6%	13%	7%	25%	45%	0,78	0,61
	Q19	4,8	[4,61; 5,02]	0%	6%	4%	14%	5%	25%	47%	0,79	0,63
	Q21	4,3	[4,08; 4,57]	3%	7%	5%	17%	6%	29%	33%	0,56	0,31

Legenda: I.C.= Intervalo de confiança (95%); C.F. = cargas fatoriais; Com. = comunalidade.

A Tabela 8 apresenta a média, intervalo de confiança, percentual de respondentes, carga fatorial e comunalidade para cada constructo do MBI-HSS.

Sendo assim, observa-se que para a subescala EE, o item nº 20 (“Eu sinto como se estivesse no fim da linha”) foi a menos frequente, enquanto o item nº 2 (“Eu me sinto consumido no fim de um dia de trabalho”) foi a mais frequente. Todos os itens apresentaram carga fatorial superior a 0,5.

Em relação a subescala DE, o item nº 5 (“Eu sinto que eu trato alguns clientes como se fossem objetos”) foi a menos frequente, enquanto que o item nº 11 (“Eu me preocupo se minha atividade está me endurecendo emocionalmente”) foi a mais frequente. Verificou-se que apenas o item nº 11 (“Eu me preocupo se minha atividade está me endurecendo emocionalmente”) apresentou carga fatorial considerada baixa (0,14).

Para a subescala EP, o item nº 7 (“Eu lido de forma efetiva com os problemas dos meus clientes”), foi a menos frequente, enquanto que o item nº 9 (“Eu sinto que eu influencio de forma positiva as outras pessoas através do meu trabalho”) foi a mais frequente. Observou-se que os itens nº 4 (“Eu consigo compreender facilmente o que os meus clientes estão sentindo”) e nº 7 (“Eu lido de forma efetiva com os problemas dos meus clientes”) apresentaram carga fatorial considerada baixa (0,38 e 0,36, respectivamente).

A Tabela 9 apresenta a análise da validade convergente, dimensionalidade e a confiabilidade dos constructos.

Tabela 9 - Índices de confiabilidade dos constructos nas subescalas do Inventário de *Burnout* de Maslach

Constructo	Itens	AVE	AC	CC	Dim.
EE (Exaustão emocional)	9	0,49	0,87	0,85	1
DE (Despersonalização)	5	0,34	0,44	0,63	1
EP (Eficiência profissional)	8	0,41	0,76	0,79	1

Legenda: AVE = Variância média extraída; AC = Alfa de Cronbach; CC = Confiabilidade composta; Dim.= Dimensionalidade.

De acordo com Tenenhaus et al. (2005), os indicadores AC e CC devem ser maiores que 0,70 para uma indicação de confiabilidade do constructo, sendo que em pesquisas exploratórias valores acima de 0,60 também são aceitos. Dessa forma pode-se observar que as subescalas EE e EP apresentaram índices satisfatórios nos testes de confiabilidade Alfa de Cronbach (AC) (CRONBACH; 1951) e Confiabilidade Composta (CC) (CHIN; 1998). O constructo DE apresentou um menor valor de AC (0,44) e CC (0,63) devido ao item, Q11, com carga fatorial muito baixa.

5. DISCUSSÃO

5.1. Variáveis sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e de perfil.

Ao analisarmos as variáveis sociodemográficas, ocupacionais, situacionais e/ou de perfil, verificou-se que o número maior de policiais participantes da pesquisa é do sexo masculino, isto é uma característica das instituições militares. Além da questão histórica que marca a estrutura destas instituições como prioritariamente constituída por homens, há também a Lei do Efetivo (MINAS GERAIS, 2002b), que limita o ingresso de mulheres na PMMG a 5% do total do efetivo.

A explicação surge, na medida em que os estereótipos de gênero presentes na sociedade acabam por influenciar a relação com a profissão de polícia, isto é, se tem uma visão de que a profissão de policial militar é vocacionada para homens, devido à ideia de que homens têm maior coragem e força física, e que isto seja requisito para a profissão. A inserção da mulher nas polícias militares do Brasil se deu a partir da década de 80, por iniciativa das próprias instituições, como uma estratégia para humanização e melhoria na relação com a sociedade (BEZERRA; MINAYO; CONSTANTINO, 2013).

Neste estudo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quanto a comparações entre os sexos. Para Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), a diferença reside no fato de que os homens frequentemente apresentam uma pontuação maior na subescala de Despersonalização (DE). Corroborando com estes autores, o sexo masculino, apresentou uma média maior na subescala DE (36,4), em comparação a média para o sexo feminino (36,1).

5.2. Níveis de atividade física dos policiais militares

Referindo-se à prática de atividade física, observou-se neste estudo o predomínio de policiais sedentários e insuficientemente ativos. A prevalência de inatividade física encontrada foi de 58%, neste cálculo se reúne os percentuais de sedentários e insuficientemente ativos. Este índice foi maior que o percentual nacional que é de 54%, para a

mesma faixa etária da amostra estudada (DIESPORTE, 2015). Apesar de os índices serem menores do que os constatados em estudos similares realizados no Brasil, com policiais militares nos estados de Pernambuco 73,0% (FERREIRA; BONFIM; AUGUSTO, 2012) e Alagoas 70% (CALHEIROS; NETO; CALHEIROS, 2013), este resultado demonstrou ser extremamente preocupante, considerando que níveis baixos de atividade física estão associados a doenças cardiovasculares (BONOTTO; MENDOZA-SASSI; SUSIN, 2016), além de que o trabalho de polícia exige desse profissional um bom desempenho físico.

Estes dados indicam que o serviço de polícia vem diminuindo as atividades que demandam maior gasto energético e conseqüentemente impactado os níveis de atividade física de seus profissionais. O que pode ser explicado pelas tecnologias disponíveis, falta de efetivo, ou excesso de horas trabalhadas que parecem contribuir para uma diminuição da prática de atividade física.

Observa-se que o policiamento ostensivo que era realizado a pé está sendo substituído pelo policiamento motorizado, por viaturas. A falta de efetivo contribui para a utilização deste tipo de policiamento. O excesso de trabalho demonstra ser desgastante para estes policiais, que nas poucas horas vagas que possuem, procuram descansar, ao invés de praticarem uma atividade física regular nas suas diferentes formas. Isto se reflete na tropa, onde se observa, cada vez mais, um comportamento sedentário no policial militar (MINAYO, ASSIS, OLIVEIRA, 2011).

Desta forma pode-se inferir que um grande percentual de policiais (35%) desconhece que a atividade física que praticam não atinge o gasto calórico necessário para beneficiar o organismo tal qual uma atividade física considerada “regular”. Sendo importante enfatizar que os benefícios atrelados à prática de uma atividade física estão diretamente relacionados aos efeitos crônicos do esforço físico e a parâmetros do processo de treinamento, especialmente volume, intensidade, tipo e frequência das sessões de exercício (CARVALHO et al., 1996; SHEPHARD; BALADY, 1999).

5.3. Níveis de atividade física em função dos Indicadores de *Burnout* e outras variáveis

Nos indicadores de *Burnout* classificados como “Grave” os sujeitos considerados fisicamente “Ativos” apresentaram percentual maior no indicador de EE. O que nos levou a

investigar estes indivíduos de forma isolada, a fim de entender que características poderiam torna-los mais vulneráveis a Exaustão emocional, uma vez que apresentaram um nível de atividade física “Ativo” e deveriam estar desfrutando dos benefícios do exercício físico diante dos elementos estressores. Ao analisarmos o perfil destes sujeitos foi verificado um percentual maior de sujeitos cursando o ensino superior (pós-graduação ou graduação). Neste estudo, a variável escolaridade “Ensino superior” demonstrou ter relação estatística significativa ($p=0,038$) com a dimensão de Exaustão emocional.

Benevides-Pereira (2002) afirma que quanto maior o grau de escolaridade, maiores serão os níveis de estresse e *Burnout*. Em uma pesquisa realizada na Bulgária (HARIZANOVA; TARNOVSKA, 2013), ficou constatado que policiais com maior nível de escolaridade possuíam maior probabilidade de desenvolver a síndrome de *Burnout*.

O fato de estes sujeitos estarem estudando e também trabalhando pode estar aumentando os estressores e a carga emocional a que são submetidos. Outra característica que poderia explicar os níveis de Exaustão emocional encontrados é o fato de que o tempo de descanso e a qualidade de sono nestes sujeitos encontram-se reduzidos, o que os torna mais vulneráveis a este elemento da síndrome de *Burnout*.

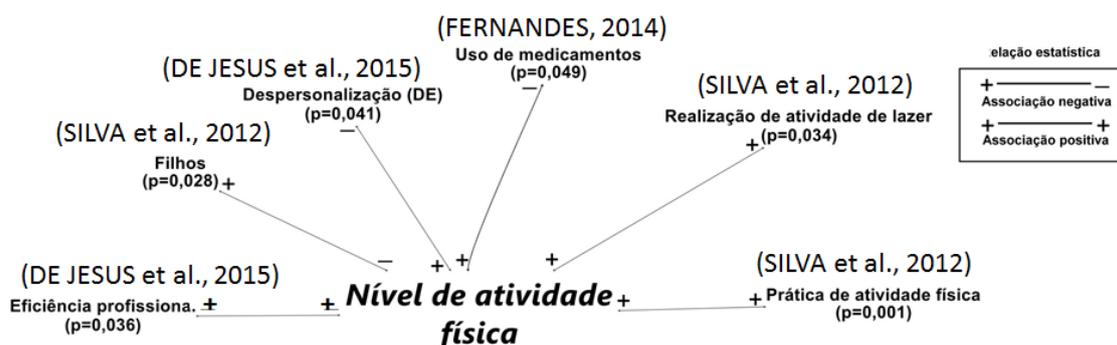


Figura 5 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p<0,050$), em relação aos níveis de atividade física.

A Figura 5 sintetiza as variáveis que apresentaram significância estatística ($p<0,050$), em relação aos níveis de atividade física e também estudos que encontraram significância estatística entre as associações das variáveis estudadas.

Diante dos resultados percebe-se que quanto maior o nível de atividade física do sujeito menor o uso de medicamentos o que corrobora com estudos que evidenciam os benefícios para a saúde que podem ser atribuídos a prática de uma atividade física regular, tais

como o estudo realizado por Fernandes (2014) que constatou melhora das funções cognitivas e redução do uso de medicamentos em praticantes de uma atividade física regular.

Outro dado que se mostra relevante é que o policial militar que possui filhos tende a ser mais sedentário. Em estudo realizado por De Jesus e De Jesus (2012) entre policiais militares na cidade de Florianópolis no estado de Santa Catarina, com o objetivo de avaliar as barreiras a prática de atividade física, verificou-se que profissionais com filhos praticam menos atividade física e realizam menos atividades de lazer.

Os compromissos familiares são percebidos como uma das principais barreiras para a prática de atividades físicas entre os policiais, pelo fato de o sujeito ter pouco tempo livre, devido ao trabalho, e assim optar por ficar em casa, na companhia de sua família, o que termina dificultando a prática de uma atividade física e também a realização de atividades de lazer.

A manutenção do condicionamento físico entre os policiais militares é um comportamento institucionalizado e também um fator de estresse para o policial, uma vez que periodicamente o policial realiza testes que avaliam sua capacidade física e a aprovação nesses testes é requisito para promoção e realização de cursos (MINAS GERAIS, 1996).

Desta forma, o policial com baixos níveis de atividade física pode não conseguir bons resultados nos testes institucionais o que lhe causa prejuízo no acesso à promoção e realização de cursos na instituição. O que pode explicar a significância estatística entre a classificação como “Grave” nos indicadores de *Burnout*: Despersonalização (DE) e Eficiência profissional (EP). O policial que é impedido de ascensão profissional pela inatividade física acaba por perceber o seu trabalho como menos prazeroso. Podemos inferir também que a associação entre Despersonalização e níveis mais baixos de atividade física é influenciada pela atividade de trabalho, uma vez que este indicador encontrou associação estatística com a atividade operacional e níveis de atividade física “Insuficientemente ativo”, o que pode ser constatado na Figura 7.

5.4. Indicadores de *Burnout*

A prevalência da síndrome de *Burnout* na amostra estudada foi de 64 %, isto quer dizer que dos policiais participantes do estudo 64 % apresentam pelo menos um indicador classificado como “Grave”.

Uma pesquisa do *International Stress Management Association* – ISMA-BR (RAHE, 2012) revelou que 62% da população brasileira economicamente ativa sofrem de estresse. Desse total, cerca de 30% apresentam síndrome de *Burnout*. Desta forma, percebe-se o quanto a profissão de policial militar é vulnerável ao *Burnout*, estando muito acima da média de outras profissões.

Níveis maiores de estresse e *Burnout* em policiais podem afetar suas escolhas no estilo de vida, comportamento, bem-estar físico e psicológico (GERSHON; LIN; LI, 2002) e indiretamente, podem influenciar na qualidade do serviço prestado (TROTTIER; BROWN, 1995). Segundo estudo de Costa (2007), policiais com síndrome de *Burnout* empregam mais o uso de violência contra civis. Outro problema, segundo pesquisa de Lindsay, Taylor e Shelley, (2008) é de que o consumo de álcool entre policiais é excessivo e se associa ao Estresse ocupacional e *Burnout* inerentes a profissão de polícia.

O trabalho por turnos é uma característica das atividades cuja existência tornou-se imprescindível à vida em sociedade, como as atividades de transporte, saúde e segurança. Este tipo de atividade implica a necessidade de uma série de adaptações fisiológicas e psicológicas para o ser humano, as quais nem sempre atingem níveis satisfatórios (NOCE; TUFIK; MELLO, 2008; MELLO et al., 2009).

Neste estudo, a variável “trabalho por turno – Turno rotativo” apresentou significância estatística (valor-p = 0,008) com o indicador de *Burnout* “Eficiência profissional”, o que vem a confirmar os resultados encontrados em outros estudos:

- Basinska e Wiciak (2012), em estudo conduzido na Suíça, com uma amostra de 89 policiais, no qual se constatou que os policiais que trabalhavam nos turnos noturnos ou rotativos eram mais vulneráveis ao *Burnout*, principalmente em relação a subescala de Eficiência profissional (EP), apresentando também níveis mais elevados de conflito na relação trabalho-família, do que os policiais que trabalhavam no horário diurno.
- Ferreira, Bonfim e Augusto (2012) avaliaram as condições de trabalho e morbidade referida entre uma amostra de 288 Policiais Militares da cidade

de Recife, Pernambuco, e constataram que os policiais que trabalhavam em turnos rotativos e no período noturno apresentam maior nível de morbidade referida que os policiais que trabalhavam durante o período diurno.

Entre os fatores ocupacionais, existe relação entre o trabalho por turnos e o aumento do número de acidentes de trabalho e o comprometimento do bem-estar físico e psíquico do trabalhador (NOCE; TUFIK; MELLO, 2008). As consequências ao nível da saúde surgem devido ao trabalho por turnos colidir com o relógio interno e os ritmos circadianos do sujeito.

Segundo Mello et al. (2009), o ritmo circadiano regular orienta-se pelas horas, luz solar e o padrão regular da atividade diária do indivíduo, ocorrendo numa variedade de medidas psicofisiológicas, que incluem o sono, a secreção hormonal, a temperatura corporal, a excreção urinária, o alerta subjetivo, o humor e o desempenho físico e psicológico, exibindo valores máximos e mínimos aproximadamente no mesmo horário ao longo do dia de 24 horas. Quando se trabalha por turnos, existe uma progressiva alteração que requer adaptação constante as mudanças de horários (o “turno”) e do relógio interno do sujeito (NOCE et al., 2012).

Entre os policiais, a rotatividade de horários ou o trabalho por turnos é reconhecido como um fator de estresse na atividade. Em 1983 já era considerada como a sexta fonte de maior estresse na atividade policial (VIOLANTI; MARSHALL; HOWE 1983). Trata-se, também, de uma variável que os estudos demonstram influenciar a relação conflito trabalho-casa e contribuir para aumento de problemas em relacionamentos afetivos (NOCE; TUFIK; MELLO, 2008; MELLO et al., 2009; NOCE et al., 2012), influenciando também na percepção do estresse e do *Burnout*, principalmente na subescala (EP) que avalia o sentimento de Eficiência profissional com o trabalho (BASINSKA; WICIAK, 2012). Fato que este estudo vem corroborar.

5.4.1. Indicadores de *Burnout* em função da atividade de trabalho

A atividade Operacional, em comparação a atividade Administrativa, apresentou maior número de sujeitos com índices na classificação “grave” para os indicadores de *Burnout* nas subescalas de Despersonalização e Eficiência profissional, sendo DE com 53% e EP com 32%, enquanto que na atividade Administrativa temos a subescala DE com 35% e a subescala de EP com 16%.

Resultados semelhantes poder ser encontrados em estudos que avaliaram tanto o estresse quanto o *Burnout* em policiais:

- Dantas et al. (2010) pesquisaram o nível de estresse em 38 policiais militares no sul de Minas Gerais, tendo verificado o maior nível de estresse entre os policiais que trabalham na atividade Operacional. De acordo com estes autores, a atividade Operacional é propriamente a atividade do serviço de polícia, na qual o policial está em contato direto com o público, e desta forma exposto aos riscos inerentes à atividade, sendo, portanto, dotada de fatores de maior impacto diante do estresse e *Burnout*.
- Em estudo realizado por Pinto, Figueiredo e Sousa (2013) com policiais civis na cidade do Rio de Janeiro, ficou constatado que policiais lotados no setor administrativo possuem menores percentuais de estresse em comparação com policiais que executam a atividade Operacional.
- Silveira, et al., (2005), compararam os níveis de *Burnout* em dois grupos de policiais civis, considerando a área de atuação dos mesmos (atividade administrativa e operacional), tendo verificado que os profissionais da área operacional ou externa, apresentaram médias mais elevadas nas classificações “grave” para os indicadores de *Burnout*.

Segundo Vasques-Menezes (2005), a Despersonalização, assim como uma baixa percepção quanto a Eficiência profissional no trabalho, são estratégias de enfrentamento do sujeito para não entrar em *Burnout*.

Diante dos dados, a hipótese que se levanta é a de que os policiais que executam a atividade operacional adotam esta atitude como uma estratégia defensiva, que para lidarem com o sofrimento alheio buscam uma banalização das ocorrências e um tratamento mais distanciado com o outro o que diminui sua disposição geral e motivação de continuar seu

trabalho policial causando-lhe insatisfação, sofrimento uma baixa percepção de Eficiência profissional.

5.4.2. Indicadores de *Burnout* (EE, DP e EP) e a variável “Idade”

De todas as variáveis demográficas, a idade é a que tem sido mais relacionada com o *Burnout* (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). Neste estudo, a idade média da amostra foi de 35,5 com desvio-padrão de 6,7 e moda foi de 34 anos, com idade mínima de 23 anos e máxima de 50 anos.

Na Literatura, normalmente os indicadores de *Burnout* são mais elevados nos trabalhadores mais jovens (PINES; MASLACH, 1980; STEVENS; O’NEILL, 1983). Para Vasques-Menezes (2005), com o passar dos anos, ocorre uma tendência de estabilização no processo de *Burnout*.

Geralmente, pessoas com maior idade demonstram estratégias de *coping* mais eficazes do que os mais novos, tendo-se verificado, no caso específico dos policiais neste estudo, que o fato de se ter uma maior idade parece ter um impacto positivo na capacidade de se por em uso os recursos ocupacionais e também os dispositivos internos do sujeito, isto é, a capacidade de administrar e organizar recursos, como tempo e energia, como uma estratégia de *coping* para lidar com o *Burnout*.

O *coping* é um conjunto de comportamentos que um indivíduo apresenta diante de uma situação que ele deseja mudar. Convém notar que *coping* representa os esforços cognitivos e comportamentais que o sujeito desenvolve com o objetivo de gerenciar as demandas que excedem os seus recursos pessoais. O *coping* pode ser aprendido, usado e adaptado para cada situação (MENGEL, 1982; LAZARUS; FOLKMAN, 1984). No entanto, é interessante observar que o *coping* é um modo com que as pessoas lidam com situações que representam ameaças e/ou desencadeiam sensações desagradáveis e a busca de uma resolução, e por isso refere-se a comportamentos próprios e específicos a cada sujeito (SKINNER et al., 2003).

No contexto organizacional, Lazarus e Folkman (1984) ampliaram a concepção de *coping* com o estabelecimento das estratégias. Tais estratégias são ações cognitivas elaboradas pelo indivíduo por meio da avaliação da situação, do ambiente e de experiências anteriores e são denominados estratégias de *coping* (MENDONÇA; COSTA NETO, 2008).

Sartori (2006) verificou em uma amostra de 497 policiais militares do Estado do Paraná, a mesma tendência quanto ao tempo de serviço, ou seja, com o passar do tempo, o policial consegue lidar melhor com a realidade policial, sem precisar eliminar o outro da relação no trabalho, constatando a tendência dos níveis de despersonalização em diminuir com a elevação da idade e do tempo de serviço. Apesar de a idade não ser equivalente a tempo de serviço, supõe-se que este tempo seja superior nos profissionais com maior idade, permitindo-lhes a partir do aprendizado adquirido com a experiência profissional, melhorarem suas estratégias de *coping* o que lhes permite uma melhor gestão das exigências do trabalho.

Rosseti et al. (2008), em estudo desenvolvido no Brasil com uma amostra de 250 policiais rodoviários federais, constataram que profissionais com maior tempo de serviço apresentam níveis de estresse mais baixos.

Dantas et al. (2010) pesquisaram o nível de estresse em 38 policiais militares no sul de Minas Gerais, tendo verificado o maior nível de estresse entre os policiais mais jovens, inferindo que sujeitos mais velhos e conseqüentemente mais experientes, podem ter um repertório mais variado para enfrentamento de agentes estressores.

Ainda que níveis de estresse não indiquem, necessariamente, a presença de um quadro de fadiga crítico, como a Exaustão emocional, presente no *Burnout* , o estresse aponta a presença de um risco ocupacional que necessita melhor investigação, uma vez que o estresse ocupacional é condição primária para o *Burnout* . Podemos ainda acrescentar que no caso dos policiais com maior tempo de serviço, estes possuem também mais benefícios, como adicionais financeiros advindos do tempo de serviço e promoções, o que pode contribuir para o aumento do sentimento de realização profissional e satisfação com o trabalho, o que, de certa forma, pode explicar o resultado encontrado neste estudo, no qual os maiores níveis na subescala de Eficiência profissional (EP) estão entre os de maior idade, além de que de acordo com os dados da análise de regressão, indicada na Tabela 6 (pagina 84), a cada dez anos que se aumentam na idade do sujeito o valor médio da subescala EP aumenta em 5% .

Na Tabela 6 podemos também constatar maiores níveis de Despersonalização entre policiais com menor idade e que executam a Atividade de trabalho Operacional, podemos inferir que esta atitude reflete uma estratégia defensiva destes profissionais, que para lidarem com o sofrimento alheio buscam uma banalização das ocorrências e um tratamento mais distanciado com o outro.

5.4.3. Subescala EE (Exaustão emocional) X nível de atividade física e outras variáveis

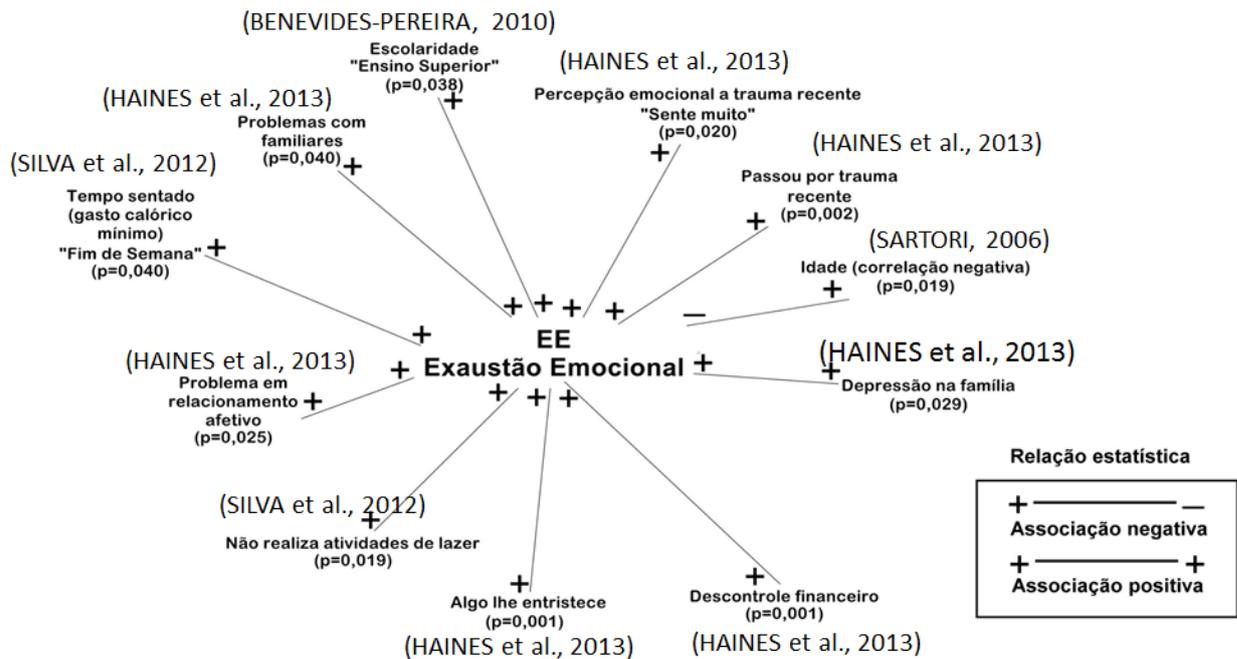


Figura 6 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p < 0,050$), em relação ao indicador de *Burnout* "Exaustão emocional" (EE).

A Figura 6 sintetiza as variáveis que apresentaram significância estatística ($p < 0,050$), em relação ao indicador de *Burnout* "Exaustão emocional" (EE) e também estudos que encontraram significância estatística entre as associações das variáveis estudadas.

Na análise do indicador de Exaustão emocional encontrou-se valores menores do que os relatados na literatura (GUIMARÃES et al., 2014; MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). Entretanto este estudo vem corroborar com a pesquisa de Sartori (2006) que também encontrou um menor percentual de EE.

Para Guimarães et al., (2014), a EE é primordialmente, uma resposta às demandas dos estressores que os trabalhadores enfrentam, tais como, a sobrecarga de trabalho, os contatos interpessoais, conflito de papéis e os altos níveis de expectativas dos indivíduos com relação a si próprios e a sua organização.

Em concordância a estes autores, os dados obtidos no presente estudo podem estar relacionados à permanência prolongada destes estressores no ambiente de trabalho, provavelmente provenientes da esfera estrutural-organizacional e que expõem o trabalhador a um constante estado de estresse crônico e *Burnout* e também a associação de outros elementos

situacionais como a continuidade da escolaridade, estar cursando uma graduação ou curso de pós-graduação e desta forma ter pouco tempo para descanso.

Os índices semelhantes de EE (29 %) e EP (28%), de acordo com Leiter (1993) podem ser explicados pelo fato de que a EE surge de forma paralela a diminuição na percepção da EP, e apresenta-se como consequência direta dos estressores laborais, sobretudo, a falta de apoio social e de oportunidades para desenvolver-se profissionalmente.

5.4.4. Subescala DE (Despersonalização) X nível de atividade física e outras variáveis

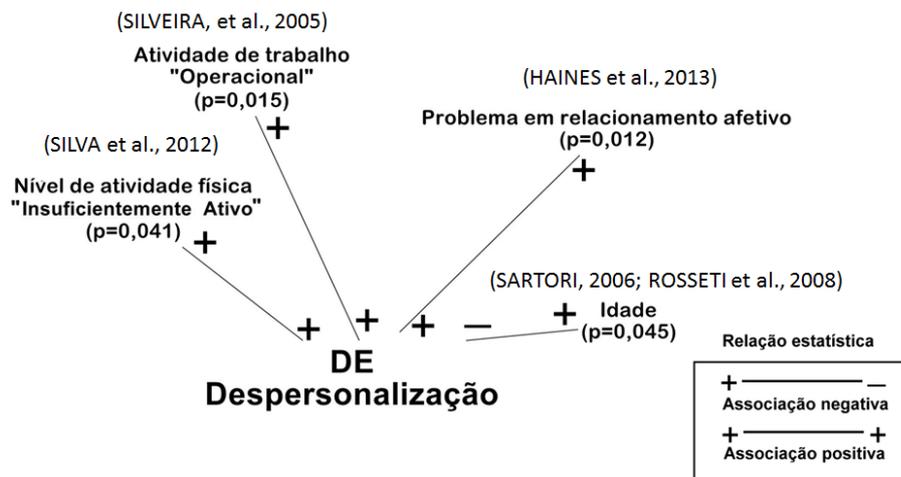


Figura 7 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p<0,050$), em relação ao indicador de *Burnout* "Despersonalização" (DE).

A Figura 7 sintetiza as variáveis que apresentaram significância estatística ($p<0,050$), em relação ao indicador de *Burnout* "Despersonalização" (DE) e também estudos que encontraram significância estatística entre as associações das variáveis estudadas.

Neste estudo, podemos observar que 49% dos policiais militares foram classificados com índice "Grave" para o indicador "Despersonalização". A Despersonalização é um indicador de *Burnout* que faz relação com o contato com outra pessoa. É característica deste fenômeno o desenvolvimento de comportamentos que provocam no sujeito um afastamento no trato com o outro, buscando eliminá-lo da relação (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). Esse índice é crítico, visto que os policiais tratam com cidadãos e tem a tarefa de protegê-los. Isso pode ser compreendido, conforme Dejours, Abdoucheli e Jayet (2012), como uma estratégia defensiva desenvolvida pelo sujeito na

execução do trabalho, através da banalização da criminalidade e da visão de irrelevância para muitas ocorrências policiais atendidas.

Entretanto, é importante refletir que são necessários alguns traços de despersonalização no trabalho do policial, para que o mesmo consiga exercê-lo e também não seja pessoalmente afetado pelas situações que vivencia no exercício de sua profissão. Porém os níveis encontrados exigem uma atenção e ações para redução ou desenvolvimento de outras estratégias de enfrentamento mais eficazes, uma vez que não há uma clareza quanto à contaminação do trabalho na vida pessoal e /ou no ambiente familiar destes profissionais.

5.4.5. Subescala EP (Eficiência profissional) X nível de atividade física e outras variáveis

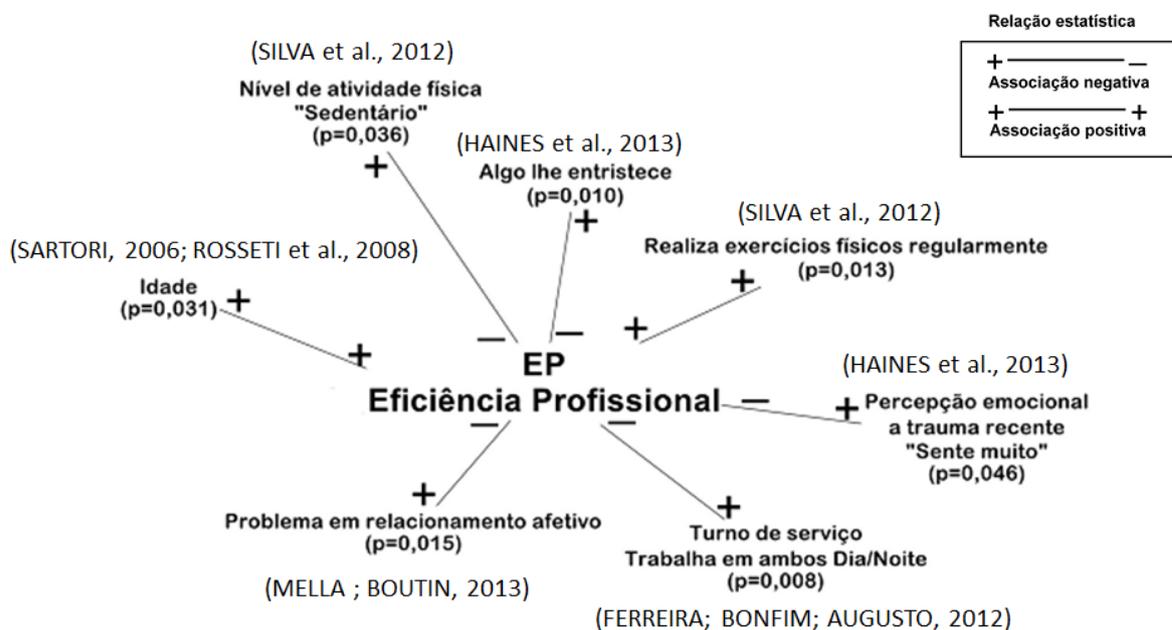


Figura 8 - Variáveis que apresentaram significância estatística ($p < 0,050$), em relação ao indicador de *Burnout* "Eficiência profissional" (EP).

A Figura 8 sintetiza as variáveis que apresentaram significância estatística ($p < 0,050$), em relação ao indicador de *Burnout* "Eficiência profissional" (EP) e também estudos que encontraram significância estatística entre as associações das variáveis estudadas.

As causas para uma baixa percepção quanto a Eficiência profissional, entre policiais, segundo Sartori (2006) estariam tanto nas condições ocupacionais, como a espera

por recompensa, dificuldade de mobilidade dentro da carreira militar, falta de suportes para o exercício da função, baixo lócus de controle sobre a atividade exercida, e nas condições pessoais em que os trabalhadores sustentam uma grande expectativa em relação ao reconhecimento social pelo exercício da profissão.

Observa-se também que este indicador é afetado por elementos da esfera pessoal do sujeito que fazem relação a aspectos sócios afetivos, como problemas em relacionamentos ou a vivência recente de situação traumáticas, o que vem a corroborar com o estudo realizado no Chile por Mella e Boutin (2013), que verificaram, em uma amostra de 338 policiais, uma relação negativa estatisticamente significativa entre a Eficiência profissional e a variável “Problema no relacionamento afetivo”.

5.5. Análise Fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS)

Segundo Pasquali (2001), a carga fatorial é a correlação entre as variáveis originais e os fatores, neste caso as subescalas EE, DE e EP. Para este autor, o indicado é que itens com cargas fatoriais menores que 0,50 sejam excluídos por não contribuírem de forma relevante para a formação do indicador.

Considerando diferenças culturais no entendimento das questões trazidas pelo MBI-HSS, Christina Maslach, autora do MBI-HSS, propôs que nas adaptações em idioma diferente do original, fossem excluídos os itens com cargas fatoriais menores que 0,40, de forma a propiciar uma melhor adequação dos dados (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). Entretanto, como nos estudos de validação realizados no Brasil. O MBI-HSS apresentou índices satisfatórios nas análises fatoriais e de confiabilidade, optou-se por manter a mesma estrutura do inventario original conforme estes estudos.

Neste estudo, a subescala de DE apresentou um valor para o alfa de Cronbach (AC) relativamente menor do que o valor apresentado nas duas outras subescalas, o que tem sido relatado em outros estudos (DENSTEN, 2001; CARLOTTO; CÂMARA, 2007), sendo considerado um comportamento usual do inventario em idiomas diferentes do inglês.

No que tange à dimensão de Despersonalização, a validade do construto encontrada neste estudo vai ao encontro das considerações de Koeske e Koeske (1989) e Gil-Monte (2005) que também encontraram valores menores para este constructo. Estes autores e

também Carlotto e Câmara (2007), ressaltam a discrepância quantitativa entre o número de itens componentes de cada subescala.

Carlotto e Câmara (2007), ao analisarem a estrutura psicométrica do MBI-HSS concluíram que a dimensão de Despersonalização pode influenciar o comportamento do inventário, uma vez que é medida apenas com cinco itens e o construto de Despersonalização demonstra ser composto de mais aspectos além dos que são estão presentes nos itens que avaliam o construto, porém, também afirmam que o MBI-HSS de forma geral, é um instrumento confiável para avaliação dos níveis de *Burnout*.

Para Gil-Monte (2005) a baixa consistência desta subescala pode indicar problemas conceituais na estrutura tridimensional do inventário. Segundo este autor não há uma clareza se sentimentos de Eficiência profissional são um componente de neutralização, ou se devem ser considerados como um antecedente ou como um resultado diante de um quadro de *Burnout*.

Neste estudo, para verificar a dimensionalidade dos constructos, foi utilizado o critério da Análise Paralela (*Parallel Analysis*) elaborado por Horn (1965), que retorna o número de fatores que devem ser retidos na Análise Fatorial, ou seja, a quantidade de dimensões do construto. Assim, de acordo com os resultados obtidos neste estudo (Dim.=1) todas as subescalas foram unidimensionais. O pressuposto da unidimensionalidade implica que todos os itens de um instrumento estejam medindo um único construto.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a centralidade do trabalho na vivência dos sujeitos, de maneira que este seja elemento formador de identidade e estabilizador das relações sociais e sabendo que os policiais militares estão entre os profissionais vulneráveis ao *Burnout*, investigar a prevalência desta síndrome e variáveis que possuem relação com o fenômeno pode nos mostrar elementos importantes e balizadores de ações e estratégias de enfrentamento que possam ser aplicadas no contexto laboral destes profissionais.

Diante dos resultados, constatou-se que há prevalência da síndrome de *Burnout* nos policiais militares da instituição estudada e que estes profissionais são afetados por fatores ocupacionais, situacionais e pessoais. Contudo, como uma limitação deste estudo, não foi possível estabelecer umnexo causal para as fontes dos elementos desencadeadores da síndrome.

Também ficou provado ser verdadeira a hipótese H_1 de que há associação significativa entre o exercício físico e a síndrome de *Burnout*. Uma vez que um baixo nível de atividade física demonstrou ser fator de vulnerabilidade a esta síndrome.

Através deste estudo ficou evidente a complexidade do fenômeno que envolve o *Burnout*. Entretanto, nos foi possível estabelecer um perfil de vulnerabilidade para este profissional diante desta patologia. Assim os resultados indicaram que a maioria dos policiais que apresentaram indicadores de *Burnout* classificados como “Grave” possuem as seguintes características:

- Baixos níveis de atividade física;
- Passa mais horas sentado durante a semana e fim de semana;
- Menor idade;
- Vivenciam problemas na família e/ou em relacionamentos afetivos;
- Estado de luto ou depressão;
- Realizam pouca ou nenhuma atividade de lazer;
- Envolveram-se recentemente em alguma ocorrência com evento traumático (agressão ou disparo de arma de fogo);
- Descontrole financeiro;
- Ensino superior completo ou em andamento;

- Trabalham em turno rotativo.

Ao traçarmos um perfil de vulnerabilidade para este profissional, podemos a partir daí direcionarmos recursos e promovermos ações de prevenção ou tratamento para o problema. Uma vez que o *Burnout* é o resultado de um longo processo, que inclui várias tentativas de se lidar com o estresse ocupacional, a intervenção para esta síndrome deve ser entendida como uma ação conjunta entre indivíduo e organização, focada tanto na esfera microsocial do trabalhador com sua atividade e suas relações interpessoais, como na ampla gama de fatores macro ocupacionais que determinam os aspectos que constituem a cultura organizacional e social na qual o sujeito exerce sua atividade profissional, objetivando a diminuição do potencial estressor destes fatores.

Ainda que onexo causal entre o conflito família-trabalho não esteja esclarecido, devido ao número de variáveis relacionadas aos aspectos afetivos do sujeito e do contexto familiar que neste estudo se mostraram significativas ($p < 0,05$) em relação ao *Burnout*, fica evidente que aspectos da relação entre trabalho e família devem ser tratados como variáveis situacionais que influenciam o *Burnout* necessitando que se realizem intervenções focadas neste ambiente; Visto que os resultados indicaram que o ambiente familiar do trabalhador parece exercer uma influência no desenvolvimento e/ou agravamento desta síndrome podendo influenciar a percepção dos estressores no contexto laboral.

Todavia questões vinculadas às consequências do *Burnout* requerem também intervenções específicas em âmbito individual o que pode ser obtido com acompanhamento psicoterapêutico.

Ao considerarmos os estressores ocupacionais como demandas do ambiente de trabalho que exigem respostas adaptativas por parte do empregado e que com o tempo excedem sua habilidade de enfrentamento levando-o a um estado de *Burnout*, identificar estratégias que diminuam a potencialidade destes estressores constitui-se como um meio válido e pertinente. Neste sentido é que a avaliação dos níveis de atividade física pôde contribuir, sinalizando os benefícios que a prática regular de uma atividade física pode trazer a estes profissionais, não apenas no contexto do trabalho, mas também para a vida pessoal do policial, uma vez que a qualidade de vida alcançada com a prática regular de atividade física se estende a outros contextos como o familiar.

Através da avaliação dos níveis de atividade física pôde-se também estabelecer um perfil para o policial sedentário. Desta forma, policiais que:

- Realizam pouca atividade de lazer;
- Possuem filhos;

- Fazem uso de medicamentos e/ou;
- Trabalham na atividade operacional;

São vulneráveis a síndrome de *Burnout* devido à condição de sedentarismo.

Considerando o perfil de vulnerabilidade para o sedentarismo e a síndrome de *Burnout*, ações educativas que visem mudanças para um estilo de vida mais saudável podem contribuir para melhora na saúde física e psíquica destes profissionais. As propostas para a promoção de um estilo de vida mais saudável e melhora na aptidão física devem agir simultaneamente nos níveis intrapessoal, interpessoal e organizacional, levando-se em consideração as teorias para mudança de comportamento a fim de se conseguir resultados duradouros. O que pode ser conseguido através de programas institucionais de incentivo a prática de esportes e atividade física.

Também se verificou que o tipo de atividade de trabalho influencia no desenvolvimento do *Burnout*, uma vez que a atividade de trabalho operacional apresentou relação estatística significativa com as dimensões de despersonalização e eficiência profissional. A atividade Operacional é propriamente a atividade do serviço de polícia, na qual o policial está em contato direto com o público, e desta forma exposto aos riscos inerentes à atividade, sendo, portanto, dotada de fatores de maior impacto diante do estresse e *Burnout*.

No caso específico dos policiais militares que executam a atividade Operacional, a configuração do exercício de trabalho em grupo, como patrulhamento e policiamento, reforça as estratégias coletivas de defesa, o que de um lado pode agravar o risco de exposição aos agentes estressores, ao invés de limitá-lo. Sendo assim, as condutas de intervenção, no que se refere a fatores ocupacionais, devem também partir de uma proposta que atinja o coletivo, para isto sugere-se a criação de um Programa de Manejo do Estresse Ocupacional que inclua a criação de grupos operativos e também intervenções na prática de atividades de lazer, que permitam a descarga emocional da tensão provocado pela atividade laboral.

Neste sentido, o trabalho com grupos operativos, como proposto por Pichón (2009) parece ser uma intervenção coerente que tem obtido êxito entre outras profissões no desenvolvimento ou melhora das estratégias de enfrentamento em sujeitos, diante das pressões laborais e dos problemas no ambiente familiar.

Na concepção de Pichón (2009), o grupo apresenta-se como instrumento de transformação da realidade, e seus integrantes passam a estabelecer relações grupais que vão se constituindo, na medida em que começam a partilhar objetivos comuns, a ter uma participação criativa e crítica e a poder perceber como interagem e se vinculam. Neste

sentido, o trabalho em grupo pode permitir o desvio do foco do trabalho policial para a pessoa do policial, proporcionando o fortalecimento da identidade do sujeito.

Apesar das limitações desta pesquisa, espera-se que este estudo possa auxiliar na adoção de estratégias de promoção de saúde no contexto organizacional destes profissionais, uma vez que ao sinalizar as variáveis que exercem influencia nas dimensões do *Burnout* e no nível de atividade física dos policiais militares, dar-se um norteamento das áreas que necessitam de ações interventivas. Desta forma, contribuindo para a melhora das condições de trabalho, aumento da satisfação e qualidade de vida neste ambiente e também no desenvolvimento de pesquisas futuras, permitindo uma melhor compreensão do fenômeno do *Burnout* entre esta categoria profissional.

REFERÊNCIAS

ABREU, K. L. et al. Estresse ocupacional e síndrome de *Burnout* no exercício profissional da psicologia. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 22, n. 2, p. 22-29, June 2002.

AGRESTI, A.; KATERI M. *Categorical data analysis*. Springer Berlin Heidelberg, 2011.

AMORIM, C.; TURBAY, J. Qualidade de vida no trabalho e síndrome de *Burnout*. **Anais do VII Encontro Regional Sul da ABRAPSO**, p. 18-20, 1998.

ANTUNES, H. K. M. et al. The low oxygen consumption is reflected on depression scores in elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 505-515, 2014.

ARAÚJO, L. A. D.; VIDAL-JÚNIOR, S. N. V. **Curso de direito constitucional**. 8ª ed. São Paulo: Saraiva, 2004.

BARDOU CARVALHO, M. M. **O professor: um profissional, sua saúde e a educação em saúde na escola**. 1995. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública. Departamento de Prática de Saúde Pública. 1995.

BASINSKA, B. A.; WICIAK, I. Fatigue and professional burnout in police officers and firefighters. **Internal Security**, v. 4, n. 2, p. 267, 2012.

BENEDETTI, T. R. B. et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 13, n. 1, p. 11-6, 2007.

BENEDETTI, T. B.; MAZO, G. Z.; BARROS, M. V. G. Aplicação do Questionário Internacional de Atividades Físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste-reteste. **Rev Bras Ciênc Mov**, v. 12, n. 1, p. 25-34, 2004.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. MBI-Maslach *Burnout* Inventory e suas adaptações para o Brasil. **Anais da 32ª Reunião Anual de Psicologia**, p. 84-85, 2001.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. ***Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador***. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BEZERRA, C. M. **Estresse ocupacional autoatribuído em mulheres policiais militares da cidade do Rio de Janeiro**. 2012. Tese de Doutorado. Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca.

BEZERRA, C. M.; MINAYO, M. C. S.; CONSTANTINO, P. **Mulheres Policiais Militares e Estresse Ocupacional**. In: Acta Científica XXIX Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. 2013.

BONOTTO, G. M.; MENDOZA-SASSI, R. A.; SUSIN, L. R. O. Knowledge of modifiable risk factors for cardiovascular disease among women and the associated factors: a population-based study. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 1, p. 293-302, 2016.

BOTTIN, E. et al. Relação entre a dor pós-jornada de trabalho e a prática de exercícios físicos. **Ação Odonto**, v. 3, n. 1, p. 20, 2015.

BRASIL. **Decreto Federal nº 88.777** de 30 de setembro de 1983. Aprova o regulamento para as Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares (R-200), publicado no Diário Oficial da União, de 04 de outubro de 1983.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. 19 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Um panorama da saúde no Brasil. Acesso e utilização de serviços, condições de saúde e fatores de risco e proteção à saúde 2008. 2010.

CALHEIROS, D. S.; NETO, J. L. C.; CALHEIROS, D. S. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 3, 2013.

CALLEGARI-JACQUES, S. M. **Bioestatística: princípios e aplicações**. Artmed, 2007.

CAMERON, A. C.; WINDMEIJER, F. A. G. R-squared measures for count data regression models with applications to health-care utilization. **Journal of Business & Economic Statistics**, v. 14, n. 2, p. 209-220, 1996.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Propriedades psicométricas do Maslach *Burnout* Inventory em uma amostra multifuncional. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 24, n. 3, p. 325-332, 2007.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Psico**, v. 39, n. 2, p. 14, 2008.

CARVALHO, T. et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev Bras Med Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

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

CASTRO-SILVA, L. M. **Casos de afastamento por LER/DORT e retorno ao trabalho bancário : uma análise psicodinâmica**. 2006. 99 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia)-Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

CAVALCANTE, M. M. B. et al. Estado da arte sobre síndrome de burnout no Brasil. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 11, n. 1, 2013.

CDC (Center for Disease Control and Prevention). **Physical Activity and Health: a report of the Surgeon General**. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Center for

Diseases Control and Prevention, National center for Chronic Diseases Prevention and Health Promotion, 1996.

CHIN, W. W. The partial least squares approach for structural equation modeling. in G. A. Marcoulides (Ed.). **Modern methods for business research**, London, p. 295–296, 1998.

CLOT, Y. A função psicológica do trabalho. Petrópolis: Vozes, 2007.

CONSULTORIA, M. C. F. profissões mais confiáveis no Brasil e no Mundo. São Paulo. MCF Consultoria; **GFK Brasil**, 2010.

COSTA, M. A. **STRESS**: um diagnóstico dos policiais militares da cidade de Natal Brasil. 2007. 69 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2007.

COSTA, M. et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev Panam Salud Publica**, v. 21, n. 4, p. 217-222, 2007.

CRONBACH, L. J. Coefficient alpha and the internal structure of tests. **Psychometrika**, 16, 1951.

CRUZ FERREIRA, A. M. et al. Avaliação dos níveis de atividade física e sedentarismo em doentes diabéticos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 9, n. 52, p. 189-199, 2015.

DANTAS, M. A. et al. Avaliação de estresse em policiais militares. **Psicologia: teoria e prática**, v. 12, n. 3, p. 66-77, 2010.

DA SILVA, A. C. C. J.; FURTADO, J. H.; ZANINI, R. R. Um estudo sobre a qualidade de vida no trabalho (QVT) e os fatores associados. **Iberoamerican Journal of Industrial Engineering**, v. 7, n. 14, p. 182-200, 2015.

DE FREITAS, A. K. B. et al. Identificando as Estratégias de Enfrentamento Utilizadas por Policiais Rodoviários Federais da Região Central do Estado do Rio Grande do Sul. **Revista Cesumar–Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**, v. 20, n. 1, 2015.

DE JESUS, B. P. et al. Relação entre nível de atividade física, condições de saúde e ocupacionais entre bombeiros militares. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 13, n. 1, p. 77-86, 2015.

DE JESUS, G. M.; DE JESUS, É. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, 2011.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho – Estudo de psicopatologia do trabalho**. Cortez Editora, 6ª ed. 2015.

DEJOURS, C.; ABDOUCHELI, E.; JAYET, C. **Psicodinâmica do trabalho**. 13ª reimpr. São Paulo (SP): Atlas, 2012.

DENSTEN, I. L. Re-thinking burnout. **Journal of Organizational Behavior**, v. 22, n. 8, p. 833-847, 2001.

DIESPORTE Diagnostico Nacional do Esporte. Ministério do Esporte, 2015. Disponível em: < <http://www.esporte.gov.br/diesporte/>>.

DUMITH S. C. Physical activity in Brazil: a systematic review. **Cadernos de Saúde Pública**, 25(3): 5415-5426, 2009.

DUNCAN, B. B. et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 126-134, 2012.

EDWARDS, J. R.; ROTHBARD, N. P. Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs. **Academy of Management Review**, v. 25, n. 1, p. 178-199, 2000.

EFROYMSON, M. A. Multiple regression analysis. **Mathematical Methods for Digital Computers**, 1960.

FARBER, B. A. **Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher**. Jossey-Bass, 1991.

FERNANDES, B. L. V. Atividade Física no processo de envelhecimento. **Revista Portal de Divulgação**, n. 40, 2014.

FERRARI, G. L M. et al. Associação entre equipamentos eletrônicos no quarto com tempo sedentário, atividade física e índice de massa corporal de crianças. **Jornal de Pediatria**, v. 91, n. 6, p. 574-582, 2015.

FERREIRA, D. K. S.; BONFIM, C.; AUGUSTO, L. G. S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 8, p. 3403-3412, 2011.

FERREIRA SILVA, G. S. et al . Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 13, n. 1, p. 39-42, Feb. 2007.

FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. Epidemiologia da atividade física. In: **Epidemiologia da atividade física**. Atheneu, 2011.

FORNELL, C.; LARCKER, D. Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, p. 39-50, 1981.

FREITAS, Anderson Rodrigues et al. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 22, n. 2, p. 332-6, 2014.

FREUDENBERG, H. J. Staff burn-out. **Journal of Social Issues**, vol. 30 (1), p. 159 – 165, 1974.

FREUDENBERG, H. J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. **Psychotherapy: Theory, Research & Practice**, v. 12, n. 1, p. 73, 1975.

FREUDENBERG, H. J. Burn-out: Occupational hazard of the child care worker. In: Child and Youth Care Forum. **Springer Netherlands**, p. 90-99, 1977.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. **Burnout en deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome.** Tese de Doutorado. Murcia: Universidad de Murcia, 1999.

GERSHON, R. R. M; LIN, S.; LI, X. Work stress in aging police officers. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 44, n. 2, p. 160-167, 2002.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GIL-MONTE, P. R. Factorial validity of the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) among Spanish professionals. **Revista de Saúde Pública**, v. 39, n. 1, p. 1-8, 2005.

GIL-MONTE, P. R.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Validação da versão brasileira do "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo" em professores. **Rev. Saúde Pública**, v. 44, n. 1, p. 140-147, 2010.

GRACIOLA, J.; SILVEIRA, A. M.. Avaliação da influência do estresse na prevalência de disfunções temporomandibulares em militares estaduais do Rio Grande do Sul. **Journal of Oral Investigations**, v. 2, n. 1, p. 32-37, 2015.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-8, 2005.

GUIMARÃES, L. A. et al. Síndrome de *Burnout* e qualidade de vida de policiais militares e policiais civis. **Revista Sul Americana de Psicologia**, v. 2, n. 1, 2014.

HAINES, V. Y. et al. Core Self-Evaluations, Work–Family Conflict, and Burnout. **Journal of Marriage and Family**, v. 75, n. 3, p. 778-793, 2013.

HALLAL, P. C. et al. Evolution of the epidemiological research on physical activity in Brazil: a systematic review. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 3, p. 453-460, 2007.

HARIZANOVA, S. N.; TARNOVSKA, T. H. Professional burnout syndrome among correctional facility officers. **Folia medica**, v. 55, n. 2, p. 73-79, 2013.

HARMON, K. G. et al. American Medical Society for Sports Medicine position statement: concussion in sport. **British journal of sports medicine**, v. 47, n. 1, p. 15-26, 2013.

HENSELER, J.; RINGLE, C. M.; SINKOVICS, R. R. The Use of Partial Least Squares Path Modeling International Marketing. **Advances in International Marketing**, p. 277-319, 2009.

HOLLANDER, M.; WOLFE, D. A. **Nonparametric Statistical Methods.** New York: John Wiley & Sons, 1999.

HORN, J. L. A rationale for the number of factors in factor analysis. **Psychometrika**, 30, 1965.

HOUAISS, A. Dicionário Houaiss da língua portuguesa (versão digital). 2013.

KLEINMAN, M. J. Burnout: occupational stress. **Burnout: occupational stress**, 1998.

KOESKE, G. F.; KOESKE, R. D. Construct validity of the Maslach *Burnout* Inventory: A critical review and reconceptualization. **The Journal of Applied Behavioral Science**, v. 25, n. 2, p. 131-144, 1989.

KUROWSKI, C.M. El burnout en penitenciaría. Síndrome de Burnout en el sistema penitenciario brasileño – Paraná. Tese (Doutorado). Universidade Autónoma de Madrid. Madri – Espanha. 1999.

LAUTERT, L. **O desgaste profissional do enfermeiro. Salamanca: Faculdade de Psicologia**, Universidade Pontifícia de Salamanca; 1995.

LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S.; STRESS, Appraisal. Coping. Springer. **New York**, p. 19-54, 1984.

LEÃO, L. H. C. Psicologia do Trabalho: aspectos históricos, abordagens e desafios atuais. **ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 2, n. 2, p. 291-305, 2012.

LEITAO, M. B. et al . Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 6, n. 6, p. 215-220, Dec. 2000.

LEITER, M. P. Burnout as a developmental process: Consideration. **Professional burnout: Recent developments in theory and research**, p. 237-249, 1993.

LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. Atlas, 2012.

LINDSAY, V.; TAYLOR, W. B.; SHELLEY, K. Alcohol and the police: an empirical examination of a widely-held assumption. **Policing: An International Journal of Police Strategies & Management**, v. 31, n. 4, p. 596-609, 2008.

LIPP, M. E. N. Stress and quality of life of senior Brazilian police officers. **The Spanish journal of psychology**, v. 12, n. 02, p. 593-603, 2009.

LIPP, M. E. N. O percurso do stress: suas etapas. **Estresse.com.br**, p. 06, 2014. Disponível em: <<http://www.estimate.com.br/publicacoes/o-percurso-do-stress-suas-etapas>>. Acessado em 15 outubro de 2015.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos Neurofisiológicos do Stress: Teoria e Aplicações Clínicas**, 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015.

LIRA, F. S. et al. Importância dos efeitos fisiológicos do exercício na promoção da saúde. **Inova Saúde**, v. 1, n. 1, 2012.

MALTA, D. C.; SILVA JUNIOR, J. B. O plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 22, n. 1, p. 151-164, 2013.

MARCO FILHO, L. História militar da PMMG. **Belo Horizonte, Academia de Polícia Militar da PMMG**, 1988.

- MARQUES, F. *Gestão de Pessoas: Fundamentos e tendências*. 2015.
- MARTINS, L. F. et al. Esgotamento entre profissionais da Atenção Primária à Saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 12, p. 4739-4750, Dec. 2014.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. *MBI: Maslach burnout inventory*. **Palo Alto, CA**, 1981.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. *Maslach burnout inventory*. **Palo Alto, CA**, 1986.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. *Maslach burnout inventory manual*. Mountain View, CA: **CPP. Inc., and Davies-Black**, 1996.
- MASLACH, C.; LEITER, M. P. The truth about burnout: how organization cause, personal stress and what to do about it. **San. rancisco: Jossey-Bass**, 1997.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual review of psychology**, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.
- MASLOW, A. **Motivation and personality**. New York: Harper & Brothers, p. 84, 1954.
- MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001.
- MATSUDO, V.; MATSUDO, S. Programa Agita São Paulo. **Centro Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs)**, 2002.
- MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. bras. cienc. mov**, v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002.
- MCCULLAGH, P.; NELDER, J. A. **Generalized Linear Models**. London: Chapman and Hall, 1989.
- MELBY, C. L.; HO, R. C.; HILL, J. O. Avaliação do gasto energético humano. **Atividade Física e Obesidade. Trad. Dulce Marino. Barueri: Ed. Manole**, p. 117-150, 2003.
- MELLA, D. B.; BOUTIN, A. P. K. Burnout and Coping Strategies in Male Staff from National Police in Valparaíso, Chile. **Iranian Journal of Public Health**, v. 42, n. 9, p. 950-959, 2013.
- MELLO, M. T. et al. O piloto comercial e a jornada de trabalho: o tempo de jornada, o descanso e os acidentes, aspectos relacionados ao fator humano: uma revisão de literatura. **Conexão SIPAER**, v. 1, n. 1, p. 41-61, 2009.
- MELQUÍADES, D. D.; LEITE, M. C. A. O estresse ocupacional em equipes de saúde da família. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 4, n. 2, p. 27-32, 2014.
- MENDES, K. D. S. et al. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto and Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758, 2008.

MENDES, A. M.; MORRONE, C. F. Vivências de prazer-sofrimento e saúde psíquica no trabalho: trajetória conceitual e empírica. **Trabalho em transição, saúde em risco**, p. 25-42, 2002.

MENDES, A. M.; TAMAYO, A. Valores organizacionais e prazer-sofrimento no trabalho. **Psico-USF**, v. 6, n. 1, p. 39-46, 2001.

MENDONÇA, H.; COSTA NETO, S. B. Valores e estratégias psicológicas de enfrentamento ao estresse no trabalho. In: TAMAYO, A. (Org.). **Estresse e cultura organizacional**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

MENGEL, A. The concept of coping. **To clin nurs**, v. 4, p. 1-3, 1982.

MINAS GERAIS. Polícia Militar. **Lei 5.301, Estatuto dos Militares de Minas Gerais**. Belo Horizonte, 1969.

MINAS GERAIS. Polícia Militar de Minas Gerais. **Dispõe Sobre o Teste de Avaliação Física (TAF) a Ser Aplicado na Instrução Anual da Tropa e Outras Providências**. Belo Horizonte/MG. Resolução nº 3321, de 24 de setembro de 1996.

MINAS GERAIS, Polícia Militar. **Diretriz para Produção de Serviços de Segurança Pública Nº 01**: Emprego da Polícia Militar de Minas Gerais na Segurança Pública. Belo Horizonte, 2002a.

MINAS GERAIS. **Lei nº 14445**: fixa o efetivo da Polícia Militar do Estado de Minas Gerais – PMMG, e dá outras providências. Belo Horizonte: Imprensa Oficial, 2002b.

MINAS GERAIS, Polícia Militar. **Resolução nº 4294**. Alteração da Resolução 3767 de 25 de jul. de 2004, que cria a Auditoria Setorial da Polícia Militar de Minas Gerais e dá outras providências. Belo Horizonte, 2014.

MINAYO, M. C. D. S.; ASSIS, S. G. D.; OLIVEIRA, R. V. C. D. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciênc. saúde coletiva**, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

MINAYO-GOMEZ C.; THEDIM-COSTA S. M. F. A construção do campo da saúde do trabalhador: percurso e dilemas. **Cad Saúde Pública** 13 (supl.2): 21-32, 1997.

MORAES, L. F. R.; FERREIRA, S. A. A.; ROCHA, D. B. Trabalho e organização: influências na qualidade de vida e estresse na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais. **Fase I do projeto de Iniciação Científica (ADM Emp/UFGM)**, 2000.

MORRIS, J. N. et al. Coronary heart-disease and physical activity of work. **The Lancet**, v. 262, n. 6796, p. 1111-1120, 1953.

MOURA, E. P. G. **Saúde mental e trabalho: esgotamento profissional em professores da rede de ensino particular de pelotas – RS**. Porto Alegre: PUCRGS, Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 1997.

NASCIMENTO, P. M. C. et al. Atividade física supervisionada melhora a modulação autonômica de participantes de reabilitação cardíaca. **Revista Portuguesa de Cardiologia**, 2015.

NETO, A. T. et al. Lombalgia na Atividade Policial Militar: Análise da Prevalência, Repercussões Laborativas e Custo Indireto. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 37, n. 2, p. 365-374, 2014.

NOCE, F. ; TUFIK, S.; MELLO, M. T. Professional drivers and working time: journey span, rest, and accidents. **Sleep Science** (Online), v. 1, p. 20-26, 2008.

NOCE, F. et al. A influência dos turnos de trabalho na tomada de decisão dos militares controladores do tráfego aéreo. **Conexão SIPAER**, v. 3, n. 3, p. 28-29, 2012.

NUNNALLY, J. C.; BERNSTEIN, I. H. **Psychometric Theory**. New York: [s.n.], 1994.

OENNING, N. S. X.; CARVALHO, F. M.; LIMA, V. M. C. Fatores de risco para absenteísmo com licença médica em trabalhadores da indústria de petróleo. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, n. 1, p. 103-112, 2014.

OLIVEIRA, P. L. M.; BARDAGI, M. P. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Boletim de Psicologia**, v. 59, n. 131, p. 153-166, 2009.

OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE). CID-10: Classificação Estatística Internacional de Doenças com disquete Vol. 1. Edusp, 1994.

OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE). **Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic**. Geneva, World Health Organization, 1998.

OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE). Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. 2001.

OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE). **The world health report 2002. Reducing risks, promoting healthy life**. Geneva, World Health Organization, 2002.

OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE). **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva, World Health Organization, 2010.

OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE). **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Switzerland: OMS. 2011.

PARDINI, R. et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília** v, v. 9, n. 3, p. 39-44, 2001.

PASQUALI, L. Técnicas de exame psicológico-TEP: manual. **São Paulo: Casa do Psicólogo**, v. 23, 2001.

PESSANHA, J. Um fardo peculiar de agentes da segurança pública. **Serviço Social & Realidade**, Franca, v. 18, n. 2, p. 279-305, 2009.

PICHÓN, R. O processo grupal. **O processo grupal**. 8ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

PINES, A.; MASLACH, C. Combatting staff burn-out in a day care center: A case study. **Child care quarterly**, v. 9, n. 1, p. 5-16, 1980.

PINTO, L. W.; FIGUEIREDO, A. E. B.; SOUZA, E. R. Sofrimento psíquico em policiais civis do Estado do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 3, p. 633-644, 2013.

PIRAJÁ, G. et al. Auto avaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 18, n. 6, p. 740, 2014.

QUEIRÓGA, M. R. Atividade Física na empresa: relação custo-benefício. **UNOPAR Científica Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 2, n. 1, 2014.

RABACOW, F. M. et al. Questionnaires for measuring physical activity in the elderly. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, v. 8, n. 4, p. 99-105, 2006.

RAHE, R. H. **Breve Inventário de Causas e Estratégias para Lidar com o Stress**. In: ISMA-BR, *International Stress Management Association*, 2012. Disponível em: <<http://www.ismabrasil.com.br>>. Acesso em: 10 dez. 2015

RECH, C. et al. Tendências temporais de atividade física e comportamento sedentário nas capitais da Região Sul do Brasil: 2006-2013. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 1, p. 47, 2015.

RESENDE, M. A. Reações persecutórias em policiais vítimas de violência. **Revista de Psicologia, Saúde Mental e Segurança Pública**, v. 1, n. 4, p. 31-40, 2012.

ROCHA, D. F.; FERREIRA NETO, J. L. A síndrome de *Burnout* e os níveis de atividade física em policiais militares ambientais de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 6, n. 1, 2014.

ROEDER, M. A. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 2, p. 62-76, 2012.

ROSSETI, M. O. et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 2, p. 108-120, 2008.

ROAZZI, A.; CARVALHO, A. D.; GUIMARÃES, P. V. Análise da estrutura de similaridade de *Burnout*: validação da escala Maslach *Burnout Inventory* em professores. In: **Encontro Mineiro de Avaliação Psicológica: Teorização e Prática. VIII Conferência Internacional de Avaliação Psicológica-Formas e Contexto e V Encontro Mineiro de Avaliação Psicológica: Teorização e Prática**. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, 2000.

RUTTER, M. Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to Psychiatric Disorder. **British Journal of Psychiatry**, 147, p. 598-611, 1985.

SALLIS J. F.; SAELENS B. E. Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 71(2): 1-14, 2000.

SAMPAIO, M. E. C. A percepção de qualidade de vida no trabalho de empreendedores iniciantes no estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 23, n. 1, p. 06-13, 2015.

SANTOS, T. et al. Práticas pessoais e profissionais de promoção da atividade física em agentes comunitários de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 2, p. 165, 2015.

SARTORI, L. F. **Avaliação de Burnout em Policiais Militares: A relação entre trabalho e o sofrimento**. Dissertação de Mestrado em Administração. Universidade Estadual de Londrina: Maringá. 2006.

SÁ-SOUZA, L. A. et al. Bem-Estar Subjetivo e Burnout em Cadetes Militares: O Papel Mediador da Autoeficácia. **Psychology**, v. 28, n. 4, p. 744-752, 2015.

SCHAUFELI, W. B.; MASLACH, C.; MAREK, T. E. **Professional Burnout: recent developments in theory and research**. Taylor & Francis, 1993.

SELYE, H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. **Nature**, v. 138, n. 3479, p. 32, 1936.

SELYE, H. Stress and the general adaptation syndrome. **British medical journal**, v. 1, n. 4667, p. 1383, 1950.

SHEPARD R. J. Physycal activity, fitness and health.The current consensus. **Quest**, 47:288-303, 1995.

SHEPHARD, R. J., BALADY, G. J. Exercise as Cardiovascular Therapy. **Circulation**. Dallas, v.99, p. 963-967, 1999.

SIEGAL, S.; CASTELLAN, J. N. J. **Estatística Não Paramétrica para Ciências do Comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SILVA, E. P. A escuta do trabalhador estressado enquanto estratégia de aprimoramento da formação profissional. **Aletheia**, n. 29, p. 43-56, 2009.

SILVA, R. et al. Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina-Brasil. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 81-89, 2012.

SILVA, M. B.; VIEIRA, S. B. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. **Saude soc.**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 161-170, Dec. 2008.

SILVA CARVALHO, C. A. et al. Associação entre bruxismo e estresse em policiais militares. **Revista Odonto Ciência (Journal of Dental Science)**, v. 23, n. 2, p. 125-129, 2008.

SILVA, M. L.; LEONÍDIO, A. C. R.; DE FREITAS, C. M. S. Monteiro. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, n. 2, p. 329-337, 2015.

SILVEIRA, N. M. et al . Avaliação de *Burnout* em uma amostra de policiais civis. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre, v. 27, n. 2, p. 159-163, Aug. 2005.

- SKINNER, E. A. et al. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. **Psychological bulletin**, v. 129, n. 2, p. 216, 2003.
- SOARES, H. L. R.; CUNHA, C. E. C. A síndrome do "burn-out": sofrimento psíquico nos profissionais de saúde. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v. 19, n. 2, p. 505-506, 2007.
- SOUZA, E. R. et al. Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. saúde pública**, v. 28, n. 7, p. 1297-1311, 2012.
- SOUZA, E. M. C. D.; PATROCÍNIO, M. C. C. Fatores psicossociais na gênese de atos agressivos de policiais militares. In: SAMPAIO, J. R. et al. **Qualidade de vida, saúde mental e psicologia social: estudos contemporâneos II**. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 181-216. 1999.
- SOUSA, S. T. K.; PICANÇO, A. P. Percepção de trabalhadores da saúde em relação à prática corporal chinesa Lian Gong-análise qualitativa. **DESAFIOS: Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 2, n. 1, p. 191-201, 2016.
- STEIN, A. C.; REIS, A. M. S. O absenteísmo por dispensa médica e os prejuízos para gestão. **PRELEÇÃO**. 2012.
- STEVENS, G. B.; O'NEILL, P. Expectation and burnout in the developmental disabilities field. **American Journal of Community Psychology**, v. 11, n. 6, p. 615-627, 1983.
- TAMAYO, M. R. Validação do Inventário de *Burnout* de Maslach. [Resumo]. **In Congresso Norte-Nordeste de Psicologia, Anais** (3, p.392). João Pessoa-SE: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Sergipe. 2003.
- TAMAYO, M. R.; TRÓCCOLI, B. T. Construção e validação fatorial da Escala de Caracterização do *Burnout* (ECB). **Estudos de Psicologia**, v. 14, n. 3, p. 213-21, 2009.
- TEIXEIRA, E. B. et al. Qualidade de Vida no Trabalho: Práticas adotadas em uma cooperativa de Chapecó. **Anais do SEPE-Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFFS**, v. 5, n. 1, 2015.
- TENENHAUS, M. et al. PLS path modeling. **Computational statistics & Data Analysis**, 2005.
- TROTTIER, A; BROWN, J. *Occupational medicine for policing. J Clin Forensic Med*, 2: 105-110; 1995.
- VASQUES-MENEZES, I. **A contribuição da psicologia clínica na compreensão do Burnout: um estudo com professores**. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia da UnB, Brasília, 2005.
- VIEIRA, D. F. V. B. Qualidade de vida no trabalho dos enfermeiros em hospital de ensino. dissertação de mestrado. **Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, 1993.
- VIOLANTI, J.; MARSHALL, J.; HOWE, B. Police occupational demands, psychological distress and the coping function of alcohol. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 25, n. 6, p. 455-458, 1983.

VOLPATO, D. C. et al. *Burnout: o desgaste dos professores de Maringá*. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, v. 1, n. 1, p. 90-101, 2003.

WEDDERBURN, R. W. M. Quasilikelihood functions, generalized linear models and the Gauss-Newton method. **Biometrika**, 1974.

YUN, I.; HWANG, E.; LYNCH, J.. Police stressors, job satisfaction, burnout, and turnover intention among South Korean police officers. **Asian Journal of Criminology**, v. 10, n. 1, p. 23-41, 2015.

ZAVATTARO, H. A. **A Qualidade de Vida no Trabalho de Profissionais da Área de Informática: um Estudo Exploratório**, Dissertação de mestrado. Instituto de Psicologia, USP, São Paulo, 1999.

ANEXO I - Parecer do COEP-UFMG

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - COEP**

Projeto: CAAE – 29405214.3.0000.5149

**Interessado(a): Prof. Franco Noce
Departamento de Esportes
EEFFTO- UFMG**

DECISÃO

O Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP aprovou, no dia 16 de abril de 2014, o projeto de pesquisa intitulado "**A prevalência da síndrome de burnout em policiais militares e o exercício físico como fator de prevenção**" bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O relatório final ou parcial deverá ser encaminhado ao COEP um ano após o início do projeto.


**Profa. Maria Teresa Marques Amaral
Coordenadora do COEP-UFMG**

ANEXO I - Parecer do COEP-UFMG (continuação)UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: A prevalência da síndrome de burnout em policiais militares e o exercício físico como fator de prevenção

Pesquisador: Franco Noce

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 29405214.3.0000.5149

Instituição Proponente: PRO REITORIA DE PESQUISA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 619.728

Data da Relatoria: 16/04/2014

Apresentação do Projeto:

Os autores se propõe a estudar o efeito do exercício sobre a sintomatologia de burnout em policiais. O burnout é uma síndrome recentemente descoberta, caracterizada por alterações emocionais e cognitivas, desencadeada por estresse crônico. Policiais, em função da sua atividade profissional diária, são sério candidatos a burnout. Os autores descrevem a seguinte metodologia: "o presente estudo descritivo transversal, de abordagem quantitativa, procura investigar evidências sobre a relação preventiva entre exercício físico e o burnout em policiais militares do 34º Batalhão da Polícia Militar, no bairro Caiçara em Belo Horizonte. A amostra será constituída de dois grupos (experimental e de controle) do sexo masculino sem limitação de idade. Os grupos serão constituídos a partir do resultado do Teste de Aptidão Física (TAF) sendo o grupo experimental composto pelos reprovados no TAF que serão encaminhados ao Program Especial de Recondicionamento Físico (PERF). Serão avaliados no mínimo 60 policiais para esta pesquisa: de uma população de 685 policiais, de acordo com o cálculo da amostragem, utilizando a fórmula de Stevenson (2001), $N = N * P * Q * Z^2 / [(N-1) * E^2] + (P * Q * Z^2)$. Serão utilizados três instrumentos para coleta de dados, cada qual com um objetivo específico. Para identificar a presença de burnout nos policiais, será utilizado o Maslach Burnout Inventory (MBI-GS) de Maslach, Jackson e Leiter (1986); o nível de atividade física será avaliado pelo Questionário

Endereço: Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 2º Ad SI 2005

Bairro: Unidade Administrativa II

CEP: 31.270-901

ANEXO I - Parecer do COEP-UFMG (continuação)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 619.728

Internacional de Atividade Física (IPAQ), validado por Matsudo et al., (2001) e um outro questionário será utilizado para coleta das informações demográficas dos participantes. Os dados serão coletados em dois momentos distintos, sendo o primeiro durante a realização do TAF e o segundo, após a realização do PERF que tem a duração de três meses. O projeto será submetido ao COEP-UFMG (Comitê em Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais) para avaliação. Todos os procedimentos estatísticos serão calculados no pacote estatístico SPSS®. (Statistical Package for Social Sciences) for Windows®, versão 22.0."

Objetivo da Pesquisa:

Segundo os autores: "Objetivo Primário: Analisar a influência do exercício físico como fator de prevenção à síndrome de burnout. Objetivo Secundário: Avaliar a prevalência da síndrome de burnout nos policiais participantes do estudo.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os autores descrevem os seguintes risco e benefícios: "Riscos: De acordo com a Resolução CNS 466/12, toda pesquisa envolvendo seres humanos possui algum tipo de risco, contudo, o preenchimento dos instrumentos (questionários) apresentará baixo risco para a integridade física dos voluntários, preenchendo cada um deles de forma voluntária e imparcial. É preciso considerar o risco de constrangimentos psicológicos, portanto esta pesquisa apresenta riscos ao voluntário, sendo os mesmos orientados e supervisionados pelos responsáveis pelo projeto. Caso o participante obtenha pontuação extremamente elevada para as dimensões de burnout, o mesmo será orientado a procurar um serviço de orientação médica e psicológica. Benefícios: Contribuir para a discussão a respeito das variáveis psicológicas e fisiológicas do burnout para policiais militares. Fornecer novos conhecimentos sobre a síndrome de burnout e fomentar novas aplicações na área da Psicologia do Esporte e da Saúde Mental e do Trabalho, tais como estratégias de identificação, prevenção e controle da síndrome de burnout. Todos os voluntários receberão via e-mail um relatório com o seu resultado no questionário IPAQ."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto está muito bem elaborado e apresenta relevância local, pelo aumento da percepção do problema por parte de um dos grupos de maior risco, mas também tem potencial para gerar informação científica nova.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam folha de rosto devidamente assinada, projeto de pesquisa, parecer do departamento de origem, carta de autorização da Corporação onde será desenvolvida a pesquisa e TCLE. No

Endereço: Av. Pres

Endereço: Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 2º Ad SI 2005

Bairro: Unidade Administrativa II

CEP: 31.270-901

UF: MG

Município: BELO HORIZONTE

Telefone: (31)3409-4592

E-mail: coep@prpq.ufmg.br

ANEXO I - Parecer do COEP-UFMG (continuação)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 619.728

TCLE, falta a assinatura dos pesquisadores.

Recomendações:

Incluir espaço para a assinatura dos pesquisadores no TCLE.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado, atendida a recomendação acima.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado conforme parecer.

BELO HORIZONTE, 17 de Abril de 2014

Assinador por:

Maria Teresa Marques Amaral
(Coordenador)

Endereço: Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 2º Ad SI 2005

Bairro: Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901

UF: MG **Município:** BELO HORIZONTE

Telefone: (31)3409-4592

E-mail: coep@prpq.ufmg.br

ANEXO II - Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Objetivo da Pesquisa: Esta pesquisa intitulada “a prevalência da síndrome de *burnout* em policiais militares e o exercício físico como fator de prevenção”, tem como objetivo verificar se há correlação significativa entre o exercício físico e a síndrome de *burnout*.

COLETA DE DADOS

AMOSTRA: Participarão do estudo: policiais militares do sexo masculino, com diversas idades e diferentes níveis de instrução.

Métodos de coleta: Serão utilizados três instrumentos: (1) O questionário de fatores situacionais e sócio-econômicos; (2) Inventário de *burnout* de Maslach (MBI-HSS); (3) Questionário Internacional de Atividade Física –IPAQ.

LOCAL: Os dados serão coletados no Núcleo de Assistência à Saúde – NAIS do 34º Batalhão de Polícia Militar, conforme a disponibilidade dos voluntários.

POSSÍVEIS BENEFÍCIOS E RISCOS:

Benefícios: Contribuir para a discussão a respeito das variáveis psicológicas e fisiológicas do *burnout* para policiais militares. Fornecer novos conhecimentos sobre a síndrome de burnout e fomentar novas aplicações na área da Psicologia do Esporte e da Saúde Mental e do Trabalho, tais como estratégias de identificação, prevenção e controle da síndrome de burnout.

Riscos: De acordo com a Resolução CNS 196/96, toda pesquisa envolvendo seres humanos possui algum tipo de risco, contudo, o preenchimento dos instrumentos (questionários) apresentará baixo risco para a integridade física dos voluntários, preenchendo cada um deles de forma voluntária e imparcial. No entanto, é preciso considerar o risco de constrangimentos psicológicos, portanto esta pesquisa apresenta riscos ao voluntário, sendo os mesmos orientados e supervisionados pelos responsáveis pelo projeto.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

Desde já agradecemos sua participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações. Você dispõe de total liberdade para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir antes, durante e depois do curso da pesquisa, procurando o pesquisador responsável, o Prof. Dr. Franco Noce, pelo e-mail fnoce@hotmail.com e/ou pelo telefone (31) 9206-7125 ou o Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG (Avenida Antônio Carlos, 6627 – Unidade Administrativa II, 2º andar, sala 2005, Campus Pampulha – Belo Horizonte) através do telefone (31) 3409-4592, assim como estão livres para recusarem ou cancelarem a participação em qualquer fase da pesquisa, sem penalidade alguma e sem prejuízo para os voluntários. Deve-se procurar o comitê de ética (através do telefone supracitado) em caso de qualquer dúvida sobre aspectos éticos da pesquisa.

Todos os dados serão mantidos em sigilo, inclusive a identidade dos voluntários. Somente o pesquisador responsável e a equipe envolvida nesse projeto terão acesso a essas informações que serão utilizadas apenas para fins de pesquisa e publicação.

Eu, _____,

aceito participar, voluntariamente, da pesquisa a ser desenvolvida, de acordo com as informações acima.

Local e data

Assinatura

ANEXO III - Questionário de fatores situacionais e socioeconômicos



EEFFTO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO
FÍSICA, FISIOTERAPIA E
TERAPIA OCUPACIONAL



Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG
Laboratório de Psicologia do Esporte - LAPES



QUESTIONÁRIO DE FATORES SITUACIONAIS E DEMOGRÁFICOS

- ⇒ Nº de Polícia (matricula): _____ - ____ Sexo: Masc Fem Idade: _____
- ⇒ Posto/Graduação: _____ tempo no posto ou graduação: _____ Cargo ou função: _____
- ⇒ Possui algum impedimento à promoção? Sim Não
- ⇒ Trabalha na atividade? Operacional Administrativa
- ⇒ Trabalha em qual turno na maioria dos dias da semana? Dia Noite
- ⇒ Trabalha em horário? fixo (todo dia mesmo horário) rotativo (escala que muda)
- ⇒ Escolaridade: Fundamental: _____ série; Médio: _____ série; Superior incompleto Superior completo
- ⇒ Estado civil: Solteiro Casado Viúvo Divorciado
- ⇒ Você tem filhos? Não Sim Com que frequência se encontra com eles? _____
- ⇒ Quem mora com você atualmente? _____
- ⇒ Alguém em sua família já sofreu ou sofre de depressão? Não Sim
- ⇒ Você sofre de alguma doença? Não Sim Qual(is): _____
- ⇒ Faz uso de algum medicamento: Não Sim Não sabe

- ⇒ Possui alguma crença/religião? Não Sim Qual? _____ É Praticante Não Sim
- ⇒ Pratica atividade física (musculação, corrida, futebol, dança, caminhada etc)? Não Sim

Somente se respondeu <input checked="" type="checkbox"/> Sim ao item anterior	Qual? _____ Há quanto tempo pratica regularmente? _____
---	--

- ⇒ Costuma fazer algo para se divertir, ou relaxar? Não Sim

Somente se respondeu <input checked="" type="checkbox"/> Sim ao item anterior	O que faz? _____ Com que frequência? _____
---	---

- ⇒ Algo o preocupa ou lhe entristece no momento? Sim Não
- ⇒ Faleceu alguém que era significativo para você recentemente? Não Sim

Somente se respondeu <input checked="" type="checkbox"/> Sim ao item anterior	Qual seu nível de dor atual em relação a esta perda? <input type="checkbox"/> Superado <input type="checkbox"/> Sinto um pouco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Sinto muito
---	--

- ⇒ Você passou por alguma situação muito triste ou trágica nos últimos 2 anos? Não Sim

Somente se respondeu <input checked="" type="checkbox"/> Sim ao item anterior	Qual seu nível de dor atual em relação a esta perda? <input type="checkbox"/> Superado <input type="checkbox"/> Sinto um pouco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Sinto muito
---	--

- ⇒ Esta em relacionamento afetivo? Sim Não
- ⇒ Vivencia algum problema neste relacionamento? Sim Não
- ⇒ Vivencia algum problema na família (pai, mãe, filhos, irmãos)? Sim Não
- ⇒ Esta passando por algum descontrole financeiro (dividas)? Sim Não

Desejo receber os resultados por: PA(INTRANET) EMAIL:

ANEXO IV - Autorização para uso do MBI-HSS

For use by Franco Noce only. Received from Mind Garden, Inc. on March 11, 2015

**Permission for Franco Noce to reproduce 1 copy
within one year of March 11, 2015**



www.mindgarden.com

To whom it may concern,

This letter is to grant permission for the above named person to use the following copyright material for his/her thesis or dissertation research:

Instrument: ***Maslach Burnout Inventory, Forms: General Survey, Human Services Survey & Educators Survey***

Copyrights:

MBI-General Survey (MBI-GS): Copyright ©1996 Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter, Christina Maslach & Susan E. Jackson. All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com

MBI-Human Services Survey (MBI-HSS): Copyright ©1981 Christina Maslach & Susan E. Jackson. All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com

MBI-Educators Survey (MBI-ES): Copyright ©1986 Christina Maslach, Susan E. Jackson & Richard L. Schwab. All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com

Three sample items from a single form of this instrument may be reproduced for inclusion in a proposal, thesis, or dissertation.

The entire instrument may not be included or reproduced at any time in any published material.

Sincerely,

Robert Most
Mind Garden, Inc.
www.mindgarden.com

MBI-General Survey: Copyright ©1996 Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter, Christina Maslach & Susan E. Jackson.
MBI-Human Services Survey: Copyright ©1981 Christina Maslach & Susan E. Jackson.
MBI-Educators Survey: Copyright ©1986 Christina Maslach, Susan E. Jackson & Richard L. Schwab.
All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com

ANEXO V - Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -

Nome: _____
Data: ____ / ____ / ____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

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

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

**ANEXO V - Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta
(continuação)**

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?
_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?
_____ horas _____ minutos

ANEXO VI - Termo de autorização institucional

**POLÍCIA
MILITAR**
DE MINAS GERAIS

PAINEL ADMINISTRATIVO - MÓDULO MENSAGEM

Protocolo 142835142286112314-1504
Data 06/04/2015 17:17
Assunto RE: autorização pesquisa
De 3 Sgt Deiveskan 1 BPM
Para Ten Cel Paulo Medeiros CEFD

Sr. Ten Cel
Boa tarde.

Agradeço a Vossa Senhoria.
Irei realizar contato com o CEFD.

Respeitosamente.

Sgt Deiveskan Serra

----- Mensagem 6 -----

Protocolo 14279031500752550-1504
Data: 01/04/2015 12:46
Assunto: RE: autorização pesquisa
De: Ten Cel Paulo Medeiros CEFD
Para: Cefd; 03 Sgt Deiveskan 01 BPM

Sgt Deiveskan
Boa tarde.

Solicito manter contato aqui no CEFD/APM para que possamos ajustar suas necessidades.
Devido ao feriado prolongado, nos procure a partir do dia 06Abr.
Um abraço.

----- Mensagem 5 -----

Protocolo 14278885409126462-1504
Data: 01/04/2015 08:42
Assunto: EN: autorização pesquisa
De: Cefd
Para: Ten Cel Paulo Medeiros CEFD
Copia: Maj Frederico CEFD

Sr Cmt, bom dia,

encaminho msg recebida na caixa do CEFD, encaminhada para o sr pela secretaria da APM.

Respeitosamente,

Cb Aníbal.

----- Mensagem 4 -----

Protocolo 14278223715272225-1503
Data: 31/03/2015 14:19
Assunto: EN: autorização pesquisa
De: Apm
Para: Cefd
Copia: 3 Sgt Deiveskan 1 BPM

Senhor Tenente Coronel

Boa Tarde.

ANEXO VI – Termo de autorização institucional (continuação)

Incumbiu-me a Srª. Tenente Coronel, Subcomandante da APM encaminhar a presente mensagem.

Respeitosamente.

Sgt Oliveira.
Aux. Sect APM

----- Mensagem 3 -----

Protocolo 142748216370812314-1503
Data: 27/03/2015 15:49
Assunto: EN: autorização pesquisa
De: 3 Sgt Deiveskan 1 BPM
Para: Apm
Anexo: Deiveskan projeto atualizado em 03_2015.pdf

Ao Sr. Cel Comandante da APM,

Sou o Sgt Serra, auxiliar de saúde no Nais 1º BPM.

Em contato anterior com o CTP, conforme mensagem encaminhada, fui orientado a solicitar a Vossa Senhoria autorização para realizar a pesquisa descrita abaixo.
Trata-se de um projeto de mestrado em curso na UFMG, já autorizado no Comitê de ética e pesquisa, onde o foco é a relação entre atividade física e burnout entre policiais militares.
Os procedimentos da pesquisa são bem simples, aos voluntários será pedido que respondam à três questionários (mensuração do burnout, níveis de atividade física e ficha demográfica) com duração ao todo de aproximadamente 20 minutos.

Segue em anexo pré-projeto, coloco-me à disposição de Vossa Senhoria para maiores esclarecimentos.

Respeitosamente

Sgt Serra - Aux Saude.

----- Mensagem 2 -----

Protocolo 14255743845074555-1503
Data: 05/03/2015 14:23
Assunto: RE: autorização pesquisa
De: Ten Cel Cassio CTP
Para: 03 Sgt Deiveskan 01 BPM; 1 Ten Leal CTP
Copia: Maj Rommel CTP

1. SARGENTO DEIVESKAN,

Li o seu projeto e achei muito interessante e útil.

Poderemos apoiá-lo no CTP.

No entanto, encontra-se em funcionamento na APM o Centro de Educação Física, que guarda afinidade com o assunto que você irá tratar, sendo necessário envolver essa Unidade.

Assim, veja se é possível agendar com o Ten Leal uma visita ao CTP para que possamos conversar mais sobre o assunto e apresentá-lo no Centro de Educação Física.

Nessa oportunidade, traga a minuta de ofício ao Cmt da APM para o início do trâmite.

2. TENENTE LEAL,

Intervir a partir de agora.

Att,

Cássio, TC

----- Mensagem 1 -----

ANEXO VI – Termo de autorização institucional (continuação)

Protocolo 142539515269812314-1503

Data: 03/03/2015 12:37

Assunto: autorização pesquisa

De: 03 Sgt Deiveskan 01 BPM

Para: Ten Cel Cassio CTP

Anexo: Deiveskan pré-projeto.pdf

Sr. Ten Cel Chefe do CTP,

Sou o Sgt Serra, auxiliar de saúde no Nais 1º BPM.

Solicito a Vossa Senhoria autorização para realizar a pesquisa descrita abaixo no âmbito do CTP junto aos militares que cursam o treinamento policial básico (TPB).

Trata-se de um projeto de mestrado em curso na UFMG, já autorizado no Comitê de ética e pesquisa, onde o foco é a relação entre atividade física e burnout entre policiais militares.

Os procedimentos da pesquisa são bem simples, aos voluntários será pedido que respondam à três questionários (mensuração do burnout, níveis de atividade física e ficha demográfica) com duração ao todo de aproximadamente 20 minutos.

Segue em anexo pré-projeto, coloco-me à disposição de Vossa Senhoria para ir ao CTP para maiores esclarecimentos.

Respeitosamente

Sgt Serra - Aux Saude.

ANEXO VI – Termo de autorização institucional (continuação)**POLÍCIA
MILITAR**

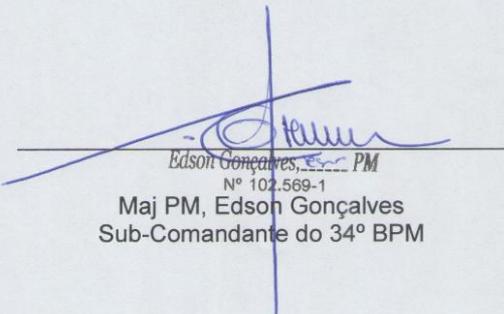
DE MINAS GERAIS

*Nossa profissão, sua vida.***PRIMEIRA REGIÃO DA POLÍCIA MILITAR
TRIGÉSIMO QUARTO BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR****Termo de Autorização de Procedimentos**

Declaro junto ao Comitê em Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (COEP-UFMG), que foi autorizada a realização da pesquisa intitulada, “A prevalência da síndrome de *burnout* em policiais militares e o exercício físico como fator de prevenção”, nas dependências do 34º Batalhão de Polícia Militar de Minas Gerais, uma vez que há viabilidade de sua execução.

Para tanto, subscrevo-me.

Belo Horizonte, 20 de março de 2014.



Edson Gonçalves, *PM*

Nº 102.569-1

Maj PM, Edson Gonçalves
Sub-Comandante do 34º BPM