

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DIOGO ALBUQUERQUE MEIRELES

**O USO FREQUENTE DE SMARTPHONES E SUA CONSEQUÊNCIA NA APTIDÃO
FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO 23º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR
DA CIDADE DE CURITIBA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2019

DIOGO ALBUQUERQUE MEIRELES

**O USO FREQUENTE DE SMARTPHONES E SUA CONSEQUÊNCIA NA APTIDÃO
FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO 23º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR
DA CIDADE DE CURITIBA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina TCC2 do Curso de Bacharelado em Educação física do Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Fábio Mucio Stinghen.

CURITIBA

2019



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Diretoria de Graduação e Educação
Profissional
Departamento Acadêmico de Educação
Física
Bacharelado em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

O USO FREQUENTE DE SMARTPHONES E SUA CONSEQUÊNCIA NA APTIDÃO FÍSICA NOS POLICIAIS MILITARES DO 23º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE CURITIBA

Por

Diogo Albuquerque Meireles

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 05 de dezembro de 2019 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Ms. Fábio Mucio Stingham
Orientador

Profa. Dra. Ana Paula Bonin Maoski
Membro titular

Prof. Dr. Gilmar Francisco Afonso
Membro titular

* O Termo de Aprovação assinado encontra-se na coordenação do curso.

RESUMO

MEIRELES, Diogo Albuquerque. **O uso frequente de *smartphones* e sua consequência na aptidão física dos Policiais Militares do 23º Batalhão de Polícia Militar da Cidade de Curitiba**. 49f. Monografia de Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

Diante da grande mudança nos hábitos da população através da evolução tecnológica, temos como resultado mudanças nos níveis de atividade física das pessoas. Em evidência, o uso dos *smartphones* tem sido um dos principais vetores desta transição. O objetivo deste trabalho foi analisar de que maneira o uso frequente de *smartphones* pode influenciar na diminuição ou aumento da prática de atividades físicas dos Policiais Militares do 23º Batalhão de Polícia Militar do Paraná. Para isso foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Versão Curta, para verificar o nível de atividade física, e elaborado um questionário para analisar a frequência de uso diário do *smartphone*. Participaram deste estudo 47 Policiais Militares que atuam no Bairro Cidade Industrial de Curitiba, com idade média de 33,5 anos, IMC médio de 26,0 kg/m². Sendo 44 homens e 3 mulheres. 40% possuem ensino superior completo, 66% trabalham no serviço operacional e 34% no serviço administrativo, além disso, 72% possuem em média de 6 a 10 anos de tempo de serviço. A pesquisa revelou que o perfil de atividade física de 68% dos Policiais Militares fora considerado 'ativos' ou 'muito ativos', 29% 'irregularmente ativos' e apenas 2% sendo 'sedentários'. Quanto a frequência de uso dos *smartphones* diariamente, dos participantes que declaram utilizar-se 'frequentemente' dos aparelhos, 43% foram no quesito lazer, 28% para o trabalho, 11% para atividade físicas e apenas 9% para outras atividades, sendo o lazer a principal função de uso. De maneira geral foi encontrado pelo presente trabalho que os níveis e frequência de uso dos *smartphones* nos Policiais Militares do 23º Batalhão não tem impacto expressivo no nível de atividade física. Este desfecho é explicável devido à dificuldade em elaborar uma pesquisa relacionada ao tema, a qual necessita remeter as inúmeras diferentes funções e capacidades do trabalho do Policial Militar, sendo necessários múltiplos tipos de análises diferentes abordando desde aporte físico, função, nível de instrução. Os resultados posicionam o uso do *smartphone* como tema de pesquisas futuras para melhor entendimento das consequências do seu uso.

Palavras-chave: Tecnologia. *Smartphone*. Atividade Física. Polícia Militar.

ABSTRACT

MEIRELES, Diogo Albuquerque. **The frequent use of smartphones and its physical consequence in the Military Police of the 23rd Military Police Battalion of Curitiba.** 49p. Undergraduate's monography (Bachelor Course in Physical Education) – Academic Department of Physical Education, Federal University of Technology – Paraná. Curitiba, 2019.

The biggest change in population habits through the technological evolution results in changes in the physical activity levels of people. In fact, the use of smartphones has been one of the main vectors of this transition. The objective of this study was to analyze the frequency of the use of smartphones can influence the decrease or increase of physical activity practice in the Military Police of the 23rd Military Police Battalion of Paraná. To reach this goal, we used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short Version, to verify the level of physical activity. Other questionnaire was prepared to analyze the frequency of daily use of the smartphone. A total of 47 Military Police Officers working in the Cidade Industrial District of Curitiba took part in this study. They had an average age of 33.5 years and average BMI of 26.0 kg / m². The study involved 44 men and 3 women: 40% have completed higher education. 66% work in the operational service and 34% in the administrative service. Seventy two percent have an average of 6 -10 years of service. The survey revealed that 68% of the Military Police's physical activity profile was considered 'active' or 'very active', 29% 'irregularly active' and only 2% were 'sedentary'. Regarding the frequency of the participants who declare to use their smartphones on a daily basis device 'frequently', 43% said that do it for leisure, 28% for work, 11% for physical activity and only 9% for other activities. Leisure is the main use function. In general, the present work shows that the levels and frequency of use of smartphones in the Military Police of the 23rd Battalion has no significant impact on the level of physical activity. This outcome is explainable due to the difficulty in conducting a research related to the subject, which needs to refer to the numerous different functions and capabilities of the Military Police work, requiring multiple different types of analysis addressing from physical input, function and education level. The results put the use of the smartphone as a subject of future research in order to improve the understanding of the consequences of its use.

Keywords: Technology. Smartphone. Physical Activity. Military Police.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 JUSTIFICATIVA	9
1.2 PROBLEMA	10
1.3 OBJETIVOS.....	10
1.3.1 Objetivos Específicos	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 ATIVIDADE FÍSICA	11
2.2 BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO.....	12
2.3 INATIVIDADE FÍSICA	14
2.4 TECNOLOGIAS	16
2.4.1 Aspectos Históricos	16
2.4.2 O Uso de Aplicativos	18
2.5 MUDANÇAS DE HÁBITOS	19
2.6 O USO PROFISSIONAL DOS <i>SMARTPHONES</i>	20
2.7 VIGÉSIMO TERCEIRO BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ	21
2.8 ATIVIDADE FÍSICA DO POLICIAL MILITAR	22
3 METODOLOGIA	24
3.1 TIPO DE ESTUDO	24
3.2 POPULAÇÃO	24
3.3 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS	24
3.4 ANÁLISE DE DADOS	25
4 RESULTADOS	27
5 DISCUSSÃO.....	31
6 CONCLUSÃO	34

REFERÊNCIAS	35
APÊNDICES	40
ANEXOS	42

1 INTRODUÇÃO

A grande ascensão da tecnologia no cotidiano da população, além de trazer comodidade e praticidade, tem mudado o estilo de vida de todos, exemplo como disse Oliveira (2004, p. 19):

“O século que se seguiu às Revoluções Industrial e Francesa encontrou um mundo diferente. A utilização de máquinas no processo de produção e a burguesia assentada no poder configuram um quadro, no mínimo, desafiador para o homem contemporâneo”.

A partir do momento em que o trabalho no campo e o manual foram substituídos por máquinas, aconteceram algumas mudanças como argumentam Mendes e Cunha (2013, p.7) : “evidenciando as novas tecnologias como ditadores de novos hábitos e novos costumes e com isso o aparecimento de novas formas de se pensar, agir e fazer”. E com essas mudanças nos hábitos das pessoas que surge o sedentarismo, que é definido como:

[...] a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva, pois do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais (MATTOS et al., 2006, p.3).

Porém, menos de uma década depois de aparecer estudos sobre as causas do sedentarismo após a evolução tecnológica, um novo fator pode estar contribuindo para elevar os níveis de inatividade física, o uso do *smartphone*.

Pesquisas realizadas por Analistas do *Digital Market Outlook* da Statista, apontam que os usuários de *smartphones* no Brasil gastam de longe a maior quantidade de tempo online. “O usuário médio em 2016 passou quase 5 horas por dia navegando mais do que o dobro do tempo em 2012.” (ARMSTRONG, 2017), uma hora e meia a mais que o segundo colocado China.

Da mesma forma que a era digital chegou para otimizar e melhorar a qualidade de vida das pessoas, deixando a população mais conectada, os *smartphones* tornaram-se dispositivos móveis essenciais em nossas vidas diárias, e as pessoas muitas vezes demonstram a má postura ao usar usá-lo (KYUNG et al., 2016), gerando uma tendência de elevar os níveis de sedentarismo, causando grande risco de doenças crônicas e outros problemas de saúde, exemplo o postural.

Atualmente, a maior preocupação está ligada, principalmente, à Geração Y, que compreende uma parcela da população que nasceu na década de 1980. Tapscoot (2008) define esses indivíduos como “os filhos da tecnologia”, por fazerem parte da primeira geração imersa na interatividade, hiperestimulação e ambiente digital. Dessa forma, mudanças rápidas e constantes nos mais variados meios de comunicação não assustam essa geração. Atividades que antes necessitavam de deslocamento, como ficar de pé na fila do banco para pagar contas, ir à loja para comprar uma televisão, ir à banca de revista para comprar um jornal ou uma revista, foram substituídas por aplicativos nos *smartphones*.

O uso desses aparelhos atingiu um alcance tão grande, que até mesmo alguns serviços públicos aderiram a essa tecnologia. Um exemplo é a Polícia Militar do Paraná (PMPR), que implantou desde o início de 2019 tecnologia embarcada nas viaturas policiais, em que cada viatura conta com um *smartphone*, aonde é possível uma comunicação mais rápida e direta do Centro de Operações Policiais Militares (COPOM), setor este, responsável por receber os chamados emergenciais do 190, filtrar e transmitir as informações coletadas pelo telefone e repassa-las as viaturas, seja comunicação através do rádio comunicador ou agora, via o sistema *mobile* como é chamado. Essa nova tecnologia trouxe maior eficiência no atendimento de ocorrências, sendo que o rádio operador (policial responsável por repassar as ocorrências para as viaturas de determinado setor), em apenas em um clique, cadastra a viatura na ocorrência e o policial da viatura, através do *smartphone*, recebe em tempo real as informações coletadas pelo 190. O sistema também permite que o policial da viatura, ao clicar no endereço da ocorrência, automaticamente a página é direcionada ao *Google Maps*, (aplicativo de pesquisa e visualização de rotas e mapas disponibilizado pela empresa Google), mostrando a rota mais rápida para o local solicitado.

Argumenta-se que a missão da Polícia Militar do Paraná, pelo seu dever constitucional em reestabelecer e/ou preservar a ordem pública, descreve em sua Diretriz Geral de Planejamento e Emprego (Diretriz PMPR 004/2000) como pressuposto básico, a capacidade técnica:

“A instrução, o adestramento, o aprestamento e a obtenção de equipamentos modernos constituem a base fundamental da atuação do policial militar, devendo os Comandos Intermediários empreenderem os esforços necessários para que o policial militar tenha capacitação técnica,

tática, física, psicológica e moral suficiente para desempenhar com eficiência e eficácia, as ações e operações típicas de sua atividade”.

Deste modo destaca-se a capacitação física do profissional, pois conforme Lucena (2014, p. 18) “A prática de exercício físico é essencial para o Policial Militar, já que tal profissão exige uma boa aptidão física para um desempenho mais satisfatório de suas atividades”.

Apesar de ter sido implantado na Polícia Militar do Estado do Paraná (PMPR) a partir de meados de 2017, através da Seção de Assistência Social (SAS) e a Diretoria de Saúde da PMPR, um programa de Saúde Preventiva, onde são realizadas palestras, instruções e exames médicos anualmente, no intuito de acompanhar e melhorar a qualidade de vida dos policiais. Não há um programa específico ou uma cobrança sobre a prática de atividade física dos mesmos.

Um estudo realizado por Nascimento Junior (2017, p. 5), analisou o perfil do estilo de vida de Policiais Militares do Estado do Paraná, e revelou que os policiais pesquisados, caracterizam-se como indivíduos que predominantemente adotam um comportamento preventivo relacionado a saúde, por outro lado, obtiveram valores menores com componentes como a atividade física.

1.1 JUSTIFICATIVA

Diante do exposto e pelo fato de o pesquisador ser Policial Militar e pertencer ao efetivo do 23º Batalhão de Polícia Militar (23º BPM), que atuam no Bairro Cidade Industrial de Curitiba (CIC), conhecendo as peculiaridades da profissão e das necessidades de os Policiais Militares estarem preparados fisicamente para as atividades que exercem. Este estudo tem como objetivo realizar uma análise quantitativa e descritiva com dados obtidos através de pesquisa com Policiais Militares do 23º Batalhão de Polícia Militar, se o uso frequente dos *smartphones* pode ter relação com os níveis de atividade física.

1.2 PROBLEMA

De que maneira o uso frequente de *smartphones* pode influenciar na aptidão físicas dos Policiais Militares do 23º Batalhão de Polícia Militar da Cidade de Curitiba?

1.3 OBJETIVOS

Analisar de que maneira o uso frequente de *smartphones* pode influenciar na diminuição ou aumento da prática de atividades físicas dos Policiais Militares do 23º Batalhão de Polícia Militar da Cidade de Curitiba.

1.3.1 Objetivos Específicos

- Levantar a frequência de uso dos *smartphones*;
- Identificar o perfil de atividade física dos participantes;
- Elencar as necessidades do uso de *smartphones*;
- Relacionar o uso dos *smartphones* com o lazer;
- Comparar o nível de atividade física com o uso do *smartphone*.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ATIVIDADE FÍSICA

Em linhas gerais a atividade física pode ser conceituada como uma ação que coloca o corpo em movimento. Essa movimentação não está relacionada com a intensidade, podendo ser qualquer movimento com o fim de promover movimentos. De acordo com Freire et. al. (2014, p. 346): “a atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso”.

Depreende-se que a atividade física representa uma movimentação do corpo humano que o retira do relaxamento. Freire et. al. (2014, p. 346) ainda acrescenta: “sua prática é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano”.

Um conceito próximo da atividade física é o do exercício físico. No entanto, existe uma pequena diferença, conforme Silva (2016, p. 7) argumenta: “o exercício físico pode ser compreendido como atividades estruturadas e previamente planejadas que se destinam a aprimorar o condicionamento e a aptidão física, se tornando, dessa forma, não associado somente à saúde”.

Argumenta-se, portanto, que a principal diferença entre o exercício físico e a atividade física é o seu prévio planejamento e a finalidade que no caso do exercício físico aponta para o desenvolvimento da capacidade atlética do indivíduo.

A atividade física regular é um importante recurso para o combate a diversas doenças e, conseqüentemente, influencia no prolongamento da vida e na saúde. Por outro lado, o crescimento da inatividade física pode ser compreendido como uma mudança de hábitos das pessoas. De acordo com Freire et. al. (2014, p. 347): “a mudança de hábitos está associada à revolução tecnológica, como a utilização de automóveis, escadas rolantes, elevadores e pelo lazer hipocinético, como assistir televisão, usar computadores e vídeo games”.

Outros fatores que contribuem para a atividade ou inatividade física, podem ser compreendidos como o nível socioeconômico, idade, aspectos étnicos (SUZUKI;

MORAES; FREITAS, 2011). No mesmo sentido, Batista Filho, Jesus e Araújo (2010, p. 10) argumentam:

"Para que se tenha uma melhor qualidade de vida é importante conhecer os benefícios da atividade física, tanto na prevenção quanto no retardo das doenças crônicas, que são cada vez mais frequentes no indivíduo da sociedade moderna. No entanto, os níveis de atividade física no trabalho vêm caindo nas últimas décadas devido às inovações tecnológicas e suas praticidades. Desta forma é de suma importância o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física na prevenção de saúde especialmente contra a hipertensão arterial e a diabetes".

Percebe-se das considerações acima, que as atividades físicas no contexto do ambiente de trabalho passam por uma redução gradual no decorrer dos anos. Isso é influenciado, principalmente, pelas inovações tecnológicas.

2.2 BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

As atividades físicas no trabalho podem ser oriundas da função exercida que demanda algum esforço físico natural, como nas atividades de manutenção predial, limpeza, construção civil, carteiros etc.; ou podem ser incentivadas pela empresa como uma forma alternativa de manutenção do quadro de funcionários, redução do número de faltas por motivo de doença e possível aumento na produtividade do empregado e, conseqüentemente, da empresa.

No contexto brasileiro, os custos com a saúde da população são cada vez maiores. Nesse sentido, insere-se a argumentação de Figueira Júnior (2004, p. 2):

"De todas as causas de mortes 51% são associadas ao estilo de vida, 19% a fatores ambientais, 20% a fatores genético-dependentes (biológico) e 10% a assistência médica. Causas de mortes associadas ao estilo de vida são conhecidas como doenças crônicas degenerativas não transmissíveis. Conceitualmente são aquelas que vão lentamente diminuindo as capacidades físicas e mentais dos indivíduos com comprometimentos sociais e profissionais, levando a dependência familiar (particular) ou do Estado (pública)".

Mesmo o estilo e a qualidade de vida sendo aspectos de decisão pessoal, essas escolhas podem influenciar na coletividade demandando, por exemplo, reposição no quadro de funcionários, custos hospitalares e outros gastos. Por outro lado, se o indivíduo está inserido num ambiente de trabalho onde é incentivada a

prática de atividades físicas, os dados supracitados podem ser alterados. De acordo com Figueira Júnior (2004, p. 2):

"A qualidade de vida tende a melhorar à medida que o indivíduo adota melhores hábitos diários, passando a ter um estilo de vida menos degenerativo, é que encontraremos decréscimo proporcional no risco de morte. Nesse sentido, falar em qualidade de vida representa adotar um mecanismo educacional, sistemático, incentivador, com objetivos possíveis de serem atingidos, onde a responsabilidade é do cotidiano pessoal e de instituições".

Entendendo a qualidade de vida como um mecanismo oriundo de práticas educacionais e incentivadas, medidas que estimulem a melhora na qualidade de vida resultam num investimento direto nos recursos humanos de uma empresa. De acordo com Figueira Júnior (2004, p.3): "A preocupação com a qualidade de vida do funcionário muitas vezes se confunde com o senso de responsabilidade unicamente da empresa, o que não é totalmente verdadeiro".

A preocupação com a qualidade de vida do empregado não significa necessariamente que a empresa tenha uma responsabilidade final nesse processo, o funcionário tem um papel preponderante neste processo. Por mais que a empresa incentive a prática de exercícios através de 'funcionais', da promoção de grupos de corrida, do patrocínio, fatores como tabagismo, obesidade e sedentarismo podem influenciar o resultado final deste processo (JACKSON, 2009).

Partindo-se das premissas acima expostas, percebe-se que a prática de atividade física no contexto do trabalho pode ter desdobramentos diversos. Entretanto, não se pode negar que ao realizar exercícios físicos constantemente o funcionário pode minimizar o surgimento de doenças ocupacionais; aumentar a produtividade; e melhorar a qualidade de vida.

Alguns números apontam para uma redução gradual no número de faltas no trabalho dos empregados ativos fisicamente. De acordo com "alguns estudos compararam as características de funcionários ativos e sedentários, sendo que funcionários ativos tiveram redução média nas faltas anuais. Estudos revisados apontaram redução de 23%, 34% e 50% nas faltas anuais, o que daria uma redução média de 2 a 5 dias ano por funcionário" (FIGUEIRA JÚNIOR, 2004, p.4).

Conforme se verifica, o percentual de redução de faltas de funcionários ativos fisicamente é relevante. Além disso, é possível que a qualidade de vidas destes empregados e a sua produtividade tenha aumentado em decorrência da prática reiterada de atividades físicas. Entretanto, pode-se citar como malefício a

prática de exercícios de maneira errada ou sem a orientação de um profissional no ambiente de trabalho.

É possível que alguns empregados desempenhem funções que demandem esforços físicos que gerem desgaste, agachamentos e outros movimentos repetitivos. Ao realizar determinadas tarefas sem a orientação prévia de um profissional, ele poderá desenvolver problemas de diversas ordens, desde lesões até mesmo o comprometimento de algum membro ou órgão.

Desse modo, como principal malefício da prática (incentivada ou oriunda da atividade do funcionário) de exercícios físicos é realizar sem a supervisão de um profissional.

2.3 INATIVIDADE FÍSICA

A inatividade física é um problema mundial e é um dos principais fatores de risco da mortalidade. De acordo com Ribeiro et. al. (2016, p. 484) a inatividade: "contribui para a morte de aproximadamente 3,2 milhões de pessoas anualmente, sendo certo que pessoas que não praticam atividade física têm entre 20 e 30% maior risco para qualquer causa de mortalidade".

Observa-se, portanto, que comparados aos indivíduos que são ativos fisicamente, os inativos têm um risco maior de mortalidade. Esse risco poderia ser reduzido tão somente com a prática de 30 (trinta) minutos de atividade física pelo menos 04 (quatro) dias por semana (RIBEIRO et.al., 2016).

Em linhas gerais, pode-se dizer que a inatividade física consiste na ausência de atividade física pelos indivíduos. Portanto, é o oposto da atividade física. Vários problemas de saúde podem surgir a partir da inatividade física ou podem ser agravados por ela, conforme dito anteriormente. Nesse sentido, Gualano e Tinucci (2011, p. 37) acrescentam:

"Estudos epidemiológicos demonstram que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%)".

Observa-se que, tanto doenças relacionadas ao coração como doenças respiratórias, dos ossos e até mesmo a diabetes podem ser agravadas pela

inatividade física. Destaque-se ainda que a inatividade física contribui para o aumento da obesidade mórbida e também para o sedentarismo.

Se por um lado a atividade física auxilia no retardamento do envelhecimento; na prevenção ao desenvolvimento de doenças crônicas ou degenerativas, o sedentarismo que é oriundo da inatividade física pode contribuir para o inverso, agravando esses quadros. De acordo com Batista Filho, Jesus e Araújo (2010, p. 2): "as doenças derivadas do sedentarismo são um dos maiores gastos com saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos".

A inatividade física contribui para a diminuição da força de trabalho na população economicamente ativa, pois, ocasiona baixas na produtividade. Do mesmo modo, a inatividade física pode contribuir para o aumento da mortalidade entre os idosos. De acordo com Ribeiro et. al. (2016, p. 484):

"Há inúmeros fatores que podem contribuir para a inatividade física no idoso. Baixo nível socioeconômico; comprometimento funcional; presença de doenças; medo de ocorrência de lesão; falta de companhia; local e clima inadequados e ausência de infraestrutura são algumas das barreiras à prática de atividade física apontadas por idosos".

Os fatores supracitados por Ribeiro et. al. (2016) fundamenta a inatividade física entre os idosos. Isso contribui de forma direta para o aumento da mortalidade nesse grupo de pessoas, uma vez que ficam mais susceptíveis às doenças e, conseqüentemente, mais fracos na recuperação dos tratamentos de outras doenças comuns na terceira idade.

A inatividade física também acomete outros grupos de pessoas, como as crianças e adolescentes, prejudicando sua formação e proporcionando o surgimento de doenças. De acordo com Gualano e Tinucci (2011, p. 38):

"Recentes achados sugerem que a inatividade física é um componente agravante do estado geral de saúde em crianças e adolescentes acometidos por várias doenças, incluindo as cardiovasculares, renais, endocrinológicas, neuromusculares e osteoarticulares".

Percebe-se que independente da faixa etária das pessoas, a inatividade física pode contribuir para o agravamento de problemas de saúde, retardando também a sua recuperação. Ainda de acordo com Gualano e Tinucci (2011, p. 38): "indubitavelmente, a inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, sobretudo quando considerado que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física".

Ao não atingir os números mínimos de atividade física, o indivíduo torna-se susceptível a diversos tipos de doenças. Isso pode contribuir também para um sério ônus socioeconômico como gastos para o tratamento de doenças que poderiam ser evitados ou amenizados pela prática de atividades físicas de maneira regular por um determinado período da semana.

Os altos números de inatividade física da sociedade atualmente, talvez estejam fundamentados na mudança de hábitos da população. Na pré-história, homens e mulheres eram obrigados a se exercitar para quase todas as tarefas do cotidiano, como conseguir comida, por exemplo. De acordo com Gualano e Tinucci (2011, p. 38):

"Por anos a fio, as gerações exitosas no processo evolutivo foram aquelas que carregavam um genoma pautado em elevados níveis de atividade física. Mas qual era a principal característica de um genoma moldado por um ambiente composto por uma necessidade recorrente de atividade física em busca de alimento e armazenamento de nutrientes subsequente para períodos de estiagem? Indivíduos capazes de pouparem maiores estoques de substratos apresentavam vantagem competitiva na incessante guerra da natureza".

Atualmente as pessoas não precisam caçar para conseguir alimento e sua rotina foi alterada pelas tecnologias que reduziram drasticamente a necessidade de esforço físico. Desse modo, argumenta-se que um dos grandes responsáveis pela inatividade física na sociedade atual são as tecnologias.

2.4 TECNOLOGIAS

2.4.1 Aspectos Históricos

Naturalmente a sociedade passou por diversas transformações ao longo dos séculos. Estas mudanças diziam respeito à produção das fábricas, modificação nos tipos de trabalho, no tempo de deslocamento, nas relações sociais entre outras coisas.

"Homem, cultura, saberes e necessidades, trabalho e instrumentos, se encontram de alguma maneira mencionados na concepção da tecnologia, onde a invenção é um fator chave e a criatividade corresponde a uma atividade tanto individual com social." (ACEVEDO,1998, p.107)

Percebe-se que a tecnologia evoluiu conforme a necessidade das pessoas de reduzirem o tempo para a realização de suas atividades. Nesse sentido, Alves (2007, p. 466) argumenta:

"Quando discutimos sedentarismo atualmente, vemos a necessidade de atrelar esta situação à tecnologia. É antiga a ideia de que a tecnologia encontra-se inserida em modalidades complexas (abrangendo processos de produção, de valorização, trocas e circulação), sendo que a criação tecnológica não se resume aos meios de produção, mas se estende também aos objetos sociais produzidos como DVD, CD, Página impressa etc. Há também o conceito de hipertexto, ciberespaço, realidade virtual que são considerados produtos tecnológicos com novos significados na esfera da cultura".

Conforme verifica-se a tecnologia apresenta várias produções que representam objetos sociais de uma determinada época. Anteriormente, o disquete foi um avanço para a sociedade, atualmente existem ferramentas mais eficazes e mais simples. Em via de regra, a tecnologia aparece na sociedade com a tarefa de facilitar algumas atividades, economizando-se tempo ou ações. Segundo Alves (2007, p. 466):

"Num mundo em que as informações chegam a nós de maneira instantânea e quase que tudo que temos acesso é dito 'ao vivo', em tese as pessoas deveriam ter mais tempo para cuidar de outras coisas, como por exemplo, de sua saúde. Incoerente com este quadro, na prática isso não ocorre. Pelo contrário, percebemos que quanto mais tecnologia é criada menos tempo as pessoas têm para se dedicar à manutenção de sua saúde".

Deduz-se, portanto, que na relação da sociedade com a tecnologia que quanto mais facilidade e comodidade as pessoas alcançam com a tecnologia menor é a sua procura pelo cuidado com sua saúde ou da prática de exercícios físicos no cotidiano das pessoas.

A tecnologia tende a estar cada vez mais presente no cotidiano das pessoas, com o fim de diminuir os esforços para a realização de determinadas tarefas e também para substituir algumas práticas (TORRES, 2009). Nesse contexto, inserem-se os *smartphones* que deram algumas funcionalidades a mais para os aparelhos celulares que anteriormente serviam apenas para realizar e receber ligações.

Atualmente esses aparelhos servem como câmeras filmadoras e fotográficas, como bloco de anotações, agenda de atividades, *Global Positioning System* (GPS), entre outras funcionalidades. Muitas pessoas armazenam muitas informações de sua vida nesses aparelhos, de modo que o esquecimento dele em

algum lugar ou até mesmo o furto pode significar grandes transtornos para a vida pessoal ou de trabalho.

Alguns autores, como ALBACH (2014) argumentam que não se pode mais deixar de lado a utilização desses aparelhos como aliados tanto no aprendizado escolar quanto em outras atividades.

2.4.2 O Uso de Aplicativos

Com o desenvolvimento da tecnologia dos *smartphones* surgiram diversos aplicativos que fazem parte da vida das pessoas. Esses aplicativos podem ser classificados em algumas categorias, como: acesso a redes sociais; aplicativos de bancos; aplicativos de jogos; aplicativos de mapas e GPS; aplicativos de acessos a navegadores de internet; entre outros aplicativos. Apesar da enorme abrangência no número do de aplicativos e funcionalidades dos *smartphones*, os mais utilizados são os ligados ao entretenimento aplicativos de mensagens. Segundo Jesus et. al. (2017, p. 4):

“Um dos aplicativos mais acessados hoje é o WhatsApp, por possibilitar trocas de mensagens instantâneas, envio de vídeos, áudio e ligações, desde que os usuários estejam conectados à internet. Conseqüentemente isso pode levar à diminuição do envio de mensagem via SMS, porque são cobradas pelas operadoras, assim como as ligações”.

Compreende-se que os *smartphones* possuem funcionalidades que auxiliam no cotidiano das pessoas, mas também acabam prejudicando, uma vez que o excesso de tempo nesses aparelhos poderá comprometer o desempenho em diversas áreas da vida.

Apesar do tempo de uso excessivo dos *smartphones* estarem relacionados a alguns problemas a saúde, a expansão do uso desses aparelhos acabou criando uma subdivisão da saúde eletrônica denominada e difundida como Saúde Móvel *mHealth*. Rocha (2016, p. 160) diz que:

“embora não exista, segundo a OMS, uma definição padronizada do novo conceito, pode-se entender saúde móvel como a oferta de serviços médicos e/ou de Saúde Pública que se valem do apoio tecnológico de dispositivos móveis, como telefones celulares, sensores e outros equipamentos vestíveis”.

Esses serviços, possibilitam coletarem dados clínicos de modo *online* diretamente do usuário a qualquer tempo e lugar, ao mesmo tempo receber informações nos *smartphones* através de uso de aplicativos e como ter:

“suporte telefônico para cuidado em saúde, serviços telefônicos gratuitos de emergência, acompanhamento da adesão ao tratamento, lembretes de compromissos, ações de promoção da saúde e mobilização comunitária, campanhas de educação em saúde, telemedicina móvel, atendimento de emergências em Saúde Pública, vigilância e monitoramento epidemiológico, monitoramento de pacientes, disseminação de informações, desenvolvimento de sistemas de apoio à tomada de decisão”. Rocha (2016, p. 160)

Ainda segundo Rocha, a saúde móvel cria condições para a avaliação contínua de parâmetros de saúde que configura um novo cenário de incentivo a comportamentos saudáveis e auxilia a autogestão de condições crônicas, entre outras vertentes de aplicação, como na prática de atividade física. Entretanto, não se pode questionar que a partir do advento do *smartphone* houve uma mudança de hábitos no cotidiano das pessoas.

2.5 A MUDANÇA DE HÁBITOS

Observa-se que os *smartphones* promoveram uma verdadeira revolução social na vida das pessoas, uma vez que alterou os hábitos cotidianos. Em alguns contextos verifica-se que houve uma diminuição no movimento corporal, maior de perda de tempo na realização de tarefas devido ao uso excessivo desses aparelhos e diminuição do convívio social com as demais pessoas. (KOBBS, 2017).

O *smartphone* representa uma mudança de hábitos bastante profunda. Com o advento deste aparelho surgiram diversas de tecnologia de comunicação e interação que modificaram a forma das pessoas se relacionarem com a sociedade. Ao se analisar o histórico dos meios de comunicação não se pode traçar uma cronologia específica ou exata. Entretanto, no que concerne ao conceito de *smartphone* remete-se a um celular com alta tecnologia.

De acordo com Coutinho (2014, p. 16): “*smartphone* significa telefone inteligente em uma referência à alta capacidade de processamento destes dispositivos”. Esses aparelhos também são compreendidos como computadores

móveis (TORRES, 2009). Por outro lado, Lee (2010) argumenta que são aparelhos com tecnologia para funcionar *softwares* de terceiros, que popularmente são conhecidos como 'apps' (aplicativos).

Nesse contexto, operou-se uma mudança profunda dos hábitos da sociedade onde o cotidiano das pessoas relaciona-se com o contato com algum aplicativo instalado no *smartphone*, seja ele de comunicação (como redes sociais) ou de informações, jogos ou entretenimento. Segundo Guidini (2017, p. 34): "essa sociedade da informação altera as relações sociais e empresariais de maneira profunda que atingem o sistema capitalista. Os meios digitais que foram impulsionados pela internet e depois pela conexão *wireless* têm poder de alteração da história".

Desse modo, percebe-se que essa tecnologia não alterou apenas mudanças nas relações de comunicação e interação, mas também nas relações do trabalho e até mesmo na qualidade de vida das pessoas. Devido ao contato contínuo com o *smartphone* algumas atividades podem ser prejudicadas como exercícios físicos e outras atividades que impactem na qualidade de vida do indivíduo. Nesse sentido, são oportunas as considerações de Guidini (2017, p. 35):

"Fica clara a transformação econômica que a sociedade em rede vem sofrendo. Mas não só na economia as alterações são percebidas. O comportamento humano vem sendo modificado por essa evolução do analógico para o digital. As tecnologias da informação trouxeram lugares remotos ao cotidiano dos indivíduos. A liberdade e o poder de conexão passam a fazer parte do seu estilo de vida. Seu referencial sofre mutações a partir do olhar da realidade dos vários lugares do mundo que hoje lhe são acessíveis".

Percebe-se que o comportamento humano sofreu grandes modificações com o advento desta tecnologia móvel.

2.6 O USO PROFISSIONAL DOS SMARTPHONES

Na contemporaneidade algumas empresas têm utilizado as tecnologias móveis como um meio de gestão estratégica de tempo e deslocamentos. Alguns processos e práticas do contexto interno podem ser realizados através da utilização de *smartphones*, tanto no que diz respeito a lançamento de informações pela via

remota utilizando-se um aplicativo quanto a comunicação e interação com os colaboradores. Segundo Baldanza et. al. (2016, p. 24):

"A partir da utilização de *smartphones* podem-se reduzir os custos devido a redução do tempo dos processos (incluindo o tempo de trabalho, interrupções e tempo de viagem), despesas de viagem etc. A utilização de dispositivos móveis nas empresas pode, portanto, trazer imensos benefícios, porém as principais vantagens estão associadas ao aumento da produtividade e eficiência das transações, fazendo com que os funcionários e colaboradores possam trocar informações a qualquer tempo (*anytime*) e em qualquer lugar (*anywhere*)".

Depreende-se que a utilização de aparelhos móveis no contexto de trabalho pode potencializar os processos e interferir positivamente na produtividade dos profissionais. Entretanto, do mesmo modo em que o *smartphone* pode auxiliar ele também pode condicionar o colaborador a ter comportamentos que levam a perda da produtividade como a possibilidade realizar interações com pessoas de fora do ambiente de trabalho, acesso frequente a jogos, aplicativos e redes sociais. Este aspecto pode comprometer o desempenho do colaborador no trabalho. (RIBEIRO, 2016). Conforme Ribeiro e Silva (2015, p. 3) argumentam:

"Entre as desvantagens dos dispositivos móveis podemos destacar na área da fisiologia, possíveis lesões nas mãos e nos olhos causadas pelo uso excessivo. Lembrando que essas ainda não foram comprovadas por especialistas, pois são resultados em longo prazo. Há também a possibilidade de viciar em jogos, aplicativos, tecnologias, ou outras funções relacionadas, acarretando perda de produtividade e/ou aproveitamento".

Se de um lado a utilização de aparelhos móveis no contexto de trabalho pode proporcionar alguns ganhos financeiros, de tempo, e de qualidade de vida (uma vez que se podem reduzir deslocamentos), a utilização frequente no ambiente de trabalho pode favorecer a perda de tempo com outras interações disponíveis no aparelho e também condicionar o aparecimento de lesões diversas como nas mãos. (RIBEIRO e SILVA, 2015, p. 3).

2.7 VIGÉSIMO TERCEIRO BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ

O 23º Batalhão de Polícia Militar (23º BPM) constitui parte do 1º Comando Regional de Polícia Militar (1º CRPM) e foi criado pelo Decreto Estadual 4.905, de 06 de junho de 2012. O 23ºBPM é responsável pelo policiamento da região sudeste da

Cidade de Curitiba nos Bairros Cidade Industrial de Curitiba (CIC), Fazendinha, Riviera, São Miguel e Augusta. Hoje sua sede administrativa está sediada na Rua Brazílio de Araújo, 458, CIC.

Seu efetivo conta com aproximadamente 245 Policiais Militares quais tem a função de executar o policiamento ostensivo fardado, visando a manutenção e a preservação da ordem pública. O policiamento é realizado por policiais do serviço operacional através do patrulhamento básico a pé e motorizado, policiamento especializado da Rádio Patrulha Auto (RPA) e Ronda Tático Motorizada (ROTAM). O Batalhão atua extraordinariamente em bloqueios, batidas policiais, futebol profissional, além de outros eventos quando necessário.

Quanto ao serviço administrativo, que compreende o trabalho interno e burocrático, há a divisão nos seguintes setores: **P/1** – Seção de Pessoal, Subseção de Justiça e Disciplina; **P/2** – Seção de Informações; **P/3** – Seção de Operações; **P/4** – Seção de Logística, Tesouraria, Almoxarifado e Transportes; **P/5** – Relações Públicas.

Os policiais que atuam no serviço operacional, exemplo da RPA, trabalham em regime de escala de serviço de 12 horas em exercício por 24 horas de descanso. Já os policiais do serviço administrativo cumprem expediente de oito horas por dia, de segunda a sexta-feira, podendo trabalhar no serviço operacional em caráter extraordinário.

2.8 ATIVIDADE FÍSICA DO POLICIAL MILITAR

Algumas profissões exigem uma atividade física maior que as demais, esse é o caso da profissão Policial Militar. A preocupação com o condicionamento físico dos militares não é algo recente, ela remonta da formação e também evolução das cidades, especialmente as urbanas. Os homens que faziam parte do exército tinham que ter condições para protegê-las, além de garantir a integridade do soberano. Desse modo, alguns critérios eram utilizados para escolha dos soldados para que estivessem em condições físicas e mentais (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016).

Nesse contexto, os soldados eram avaliados constantemente e submetidos a um treinamento para analisar a força e desempenho, para evitar que na proteção da cidade ou em batalha eles viessem a sucumbir devido ao despreparo. Eles

deveriam estar aptos a segurar as espadas e escudos por longos períodos de tempo (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016).

A partir dessa preocupação surgiram grandes escolas de educação física, jogos militares e diversas atividades físicas que tiveram o protagonismo dos militares devido a seu preparo diferenciado dos demais atletas.

Essa preocupação com o preparo dos militares também alcançou as instituições Policiais Militares que incentivam a prática de esportes, seja organizando corridas ou fazendo outras ações com o intuito da participação do militar. Nesse contexto, Castro e Batista (2018, p. 11) argumentam:

“O Policial Militar deve estar atendo a necessidade de diariamente aprimorar suas qualidades físicas, e não apenas do desempenho da função policial. Ademais um processo muito mais profundo de reflexão deve ser desenvolvido, ele precisa compreender que sua função policial somente será bem executada se sua condição física for boa, pois sua sobrevivência na lida diária depende disso”.

A função do Policial Militar encontra-se intimamente ligada a suas condições físicas, sendo que em alguns casos poderá significar o cumprimento de seu dever ou até mesmo o salvamento de uma vida ou de sua própria vida em situações de confronto.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Para este trabalho, optou-se pelo uso da pesquisa quantitativa descritiva transversal, que, de acordo com Rouquayrol (1994), “é o estudo epidemiológico no qual fator e efeito são observados num mesmo momento histórico e, atualmente, tem sido o mais empregado”.

3.2 POPULAÇÃO

A população alvo foram Policiais Militares pertencentes ao 23º Batalhão de Polícia Militar da Cidade de Curitiba. Tanto atuantes no serviço operacional quanto no serviço administrativo.

3.3 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS

Inicialmente, solicitou-se autorização ao Comandante do 23ºBPM Tenente-Coronel QOPM Marcos Sperka, (Apêndice A) para realizar a pesquisa com o público interno, explicando o objetivo e benefícios do estudo.

A escolha dos participantes da pesquisa se deu de modo aleatório, com a aplicação de questionário a Policiais Militares escalados durante o turno de serviço e o expediente da corporação entre as duas primeiras semanas do mês de outubro de 2019. Todos os participantes foram voluntários e assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo A).

A aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) foi feita na Versão Curta (Anexo B), com

objetivo de analisar, identificar e responder qual era o perfil de atividade física dos participantes.

O segundo questionário (Anexo C) foi adaptado de um estudo de caso de Mesquita (2017), sobre o uso dos *smartphones* no cotidiano dos jovens e os principais aplicativos utilizados para auxiliar nos estudos. A escolha desse modelo se deu por ser esse um estudo que aborda a frequência sobre a utilização dos aplicativos.

Com 17 perguntas separadas em quatro tópicos, sendo quatro perguntas para o uso para prática de atividade física, seis para o uso relacionado ao lazer (aplicativos de mensagens, redes sociais, acesso a rede de pesquisas, filmes, aplicativos de bancos e lojas online), três perguntas para uso relacionado ao trabalho e quatro perguntas para o uso de aplicativos que não se encaixam nos temas anteriores outros (ligações, tirar fotos ou vídeos e meio de transporte).

Foram coletados a frequência e o tempo de utilização por dia em cada item. Sendo a frequência dividida em 0 para 'Nunca', 1 para 'Raramente', 2 para 'Às Vezes', 3 para 'Frequentemente' e 4 para 'Sempre'. E o tempo divididos em '1 a 5 minutos', '6 a 10 minutos', '11 a 20 minutos', '21 a 30 minutos' e 'mais que 31 minutos'.

Como foi observada dificuldade dos Policiais em realizar autoanálise quanto ao quesito tempo de utilização do *smartphone*, optou-se pela utilização exclusiva do item frequência.

Foram feitas perguntas sobre idade, peso e altura dos participantes. O posto ou graduação dentro da corporação, assim como o tempo de serviço e o trabalho executado também foram questionados.

Por fim, o questionário buscou saber se os Policiais Militares tinham algum tipo de restrição médica para realizar atividade física. Foram entregues 50 questionários, sendo que 3 foram excluídos por que os participantes apresentaram atestado médico com restrição para a prática de atividade física.

3.4 ANÁLISE DE DADOS

Os dados provenientes do IPAQ e do questionário sobre a utilização de

smartphones foram conferidas e inseridas em um banco de dados no *Microsoft Excel*. Com o intuito de se obter a análise descritiva dos dados, foram aplicadas medidas de tendência central e variabilidade (média, mediana e desvio-padrão), nos questionários sobre o uso de *smartphones*, e quanto ao questionário do IPAQ, foram analisadas e classificadas conforme a tabela de Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ (ANEXO D).

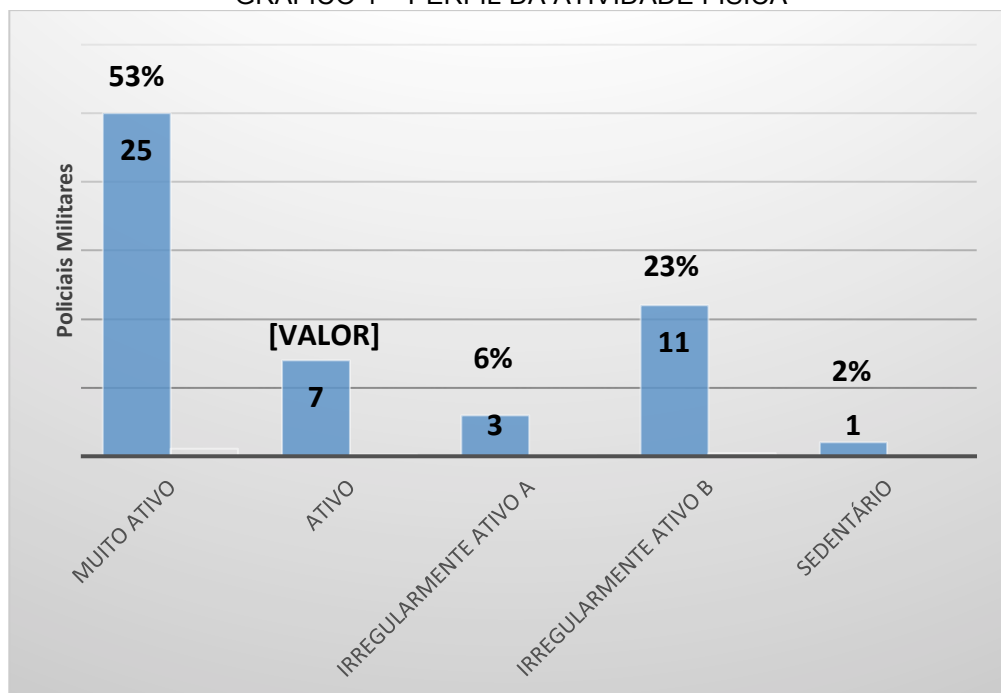
4 RESULTADOS

Será apresentado abaixo o resultado da pesquisa realizada entre as datas 01/10/2019 à 14/10/2019. Participaram deste estudo 47 Policiais Militares com idade média de 33,5 anos (desvio padrão - DP:5,7 anos), índice de massa corporal (IMC) médio de 26,0 kg/m² (DP: 2,99 kg/m²). Sendo 44 homens e três mulheres. Dos quais, 40% possuem ensino superior completo, 66% trabalham no serviço operacional e 34% no serviço administrativo. 72% possuem em média de 6 a 10 anos de tempo de serviço.

A seguir realizaremos análise por questões de discussão. Todas as análises estatísticas levam em conta o número total de participantes.

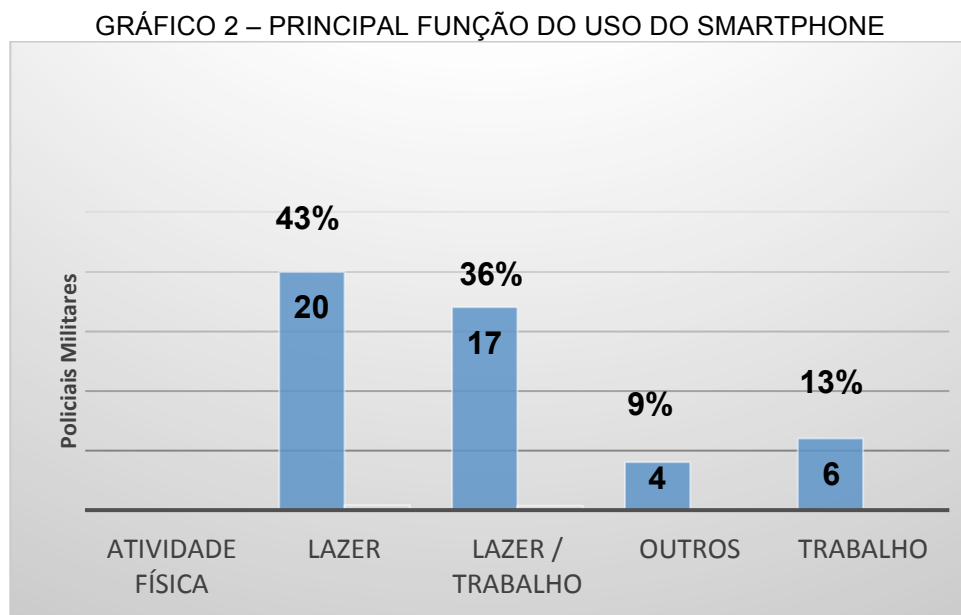
Por meio de questionário da IPAQ - Versão Curta, cujo o objetivo é servir de instrumento para determinar o nível de Atividade Física da população, traçamos o perfil da atividade física dos participantes. No gráfico abaixo, (Gráfico 1) foi possível observar que 53% dos Policiais Militares foram considerados 'muito ativos', seguidos de 15% ativo, 29% somados 'irregularmente ativo A' e 'irregularmente ativo B' e apenas 2% considerados 'sedentários'.

GRÁFICO 1 – PERFIL DA ATIVIDADE FÍSICA



FONTE: O autor (2019)

No gráfico 2, ficou evidenciado que 43% dos participantes utilizam o *smartphone* principalmente para o lazer, 13% utilizam para o trabalho, 9% utilizam para outras funções. Destaca-se que 36% declararam utilizar tanto para o lazer e trabalho como principal função. E nenhum policial teve como principal função de uso diário para atividade física.



FONTE: O autor (2019)

Na tabela a seguir (Tabela 1), corresponde a frequência de uso diário do *smartphone*, baseada nas categorias, levantadas anteriormente, podemos observar que 43% dos participantes declaram o seu uso como 'Frequentemente' para a categoria de lazer, já para atividades físicas o celular é pouco utilizado, evidenciado por 70% dos participantes, declararam 'Nunca' ou 'Raramente' utilizar o celular pra essa prática.

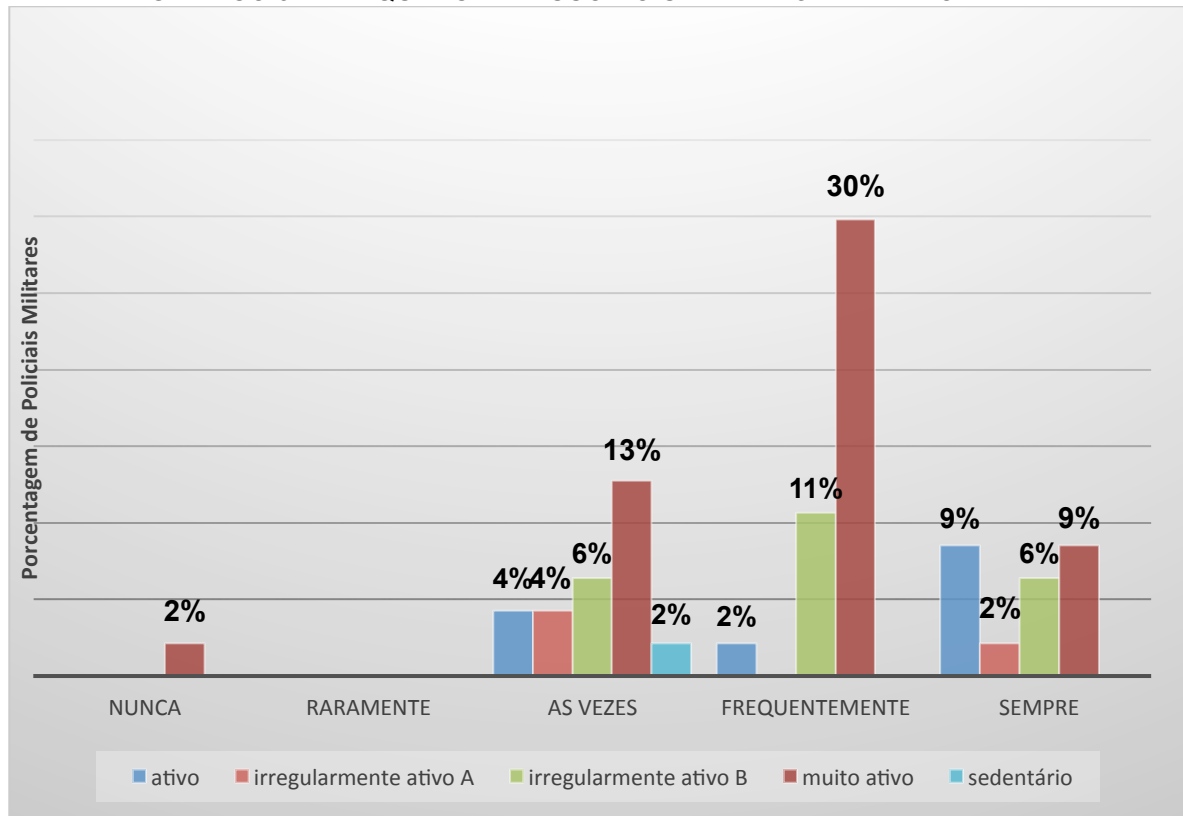
TABELA 1 – FREQUÊNCIA GERAL DE USO DIÁRIO

ATIVIDADE / FREQUÊNCIA	NUNCA	RARAMENTE	AS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
LAZER	2%	0%	30%	43%	26%
TRABALHO	17%	13%	30%	28%	13%
ATIVIDADE FÍSICA	38%	32%	19%	11%	0%
OUTROS	15%	49%	26%	9%	2%

FONTE: O autor (2019)

No gráfico 3, foi realizada uma análise focada para o principal uso do celular como lazer, forma mais frequente de uso, conforme levantado nessa pesquisa. Os participantes considerados ‘muito ativo’, 39% utilizam o *smartphone* ‘sempre’ ou ‘frequentemente’. Já os sedentários, apenas 11% utilizam ‘sempre’ ou ‘frequentemente’.

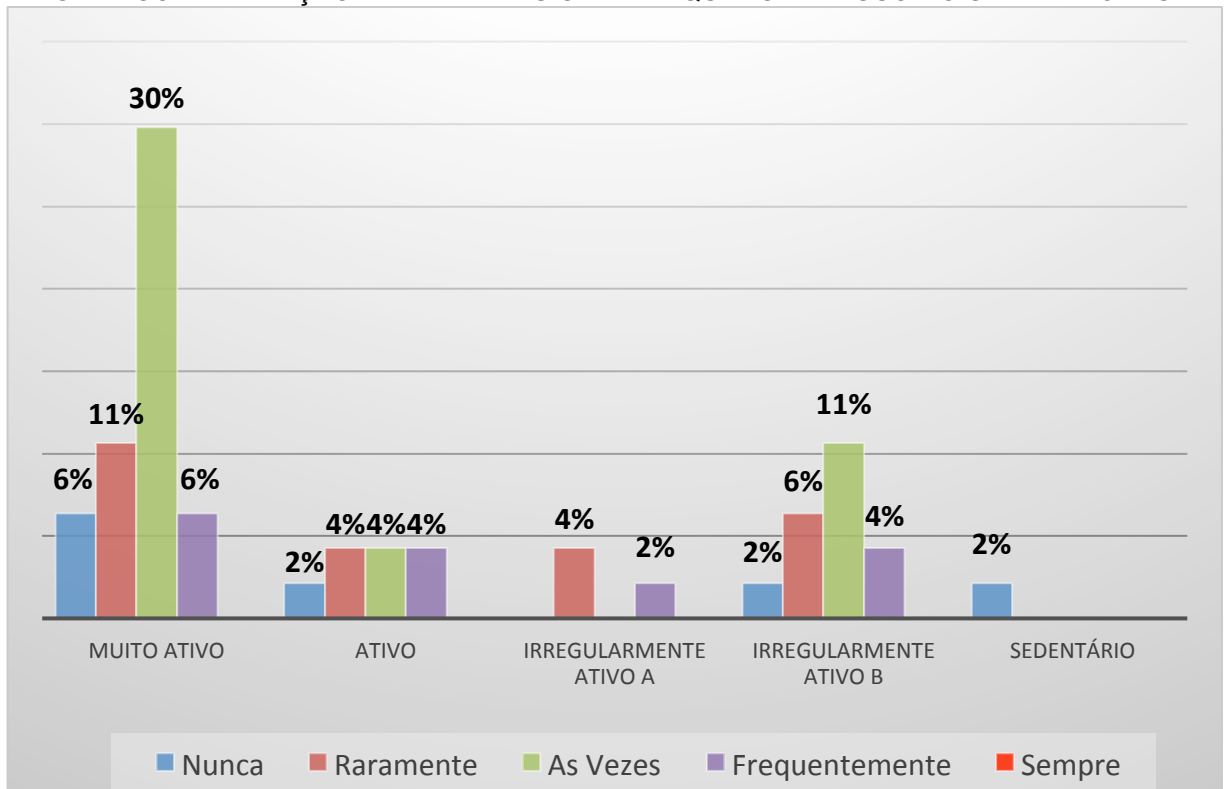
GRÁFICO 3 – FREQUÊNCIA DE USO DO SMARTPHONE PARA O LAZER



FONTE: O autor (2019)

Quanto a relação da prática de atividade física com a frequência do uso do *smartphones* (Gráfico 4), foi feita uma análise, cruzando os dados de perfil de atividade física com a frequência do uso de celular diariamente, para os participantes classificados como ‘muito ativos’, 30% classifica sua utilização como ‘Às Vezes’. Detalhe para o perfil classificado como ‘ativo’ houve igualdade, 4% para ‘Raramente’, ‘Às Vezes’ e ‘Frequentemente’. Dos irregularmente ativos, 11% utilizam o celular ‘Às Vezes’. E apenas 2% classificados como sedentários, verificou-se que ‘Nunca’ utiliza com frequência o celular.

GRÁFICO 4 – RELAÇÃO ATIVIDADE FÍSICA X FREQUÊNCIA DE USO DO SMARTPHONES



FONTE: O autor (2019)

5 DISCUSSÃO

Com base na análise dos resultados da pesquisa proposta por esse trabalho, foi identificado que 68% da população foram classificadas como 'Ativo' ou 'Muito Ativo'. Comparados a dados apresentados em um estudo realizados por Boçon em 2014 com Policiais Militares que atuam no serviço operacional na cidade de Curitiba, verificou-se que 68,5%, foram considerados "muito ativos". Ou sejam os resultados do presente estudo com Policiais Militares do 23ºBPM está próximo e estudos já realizados dentro da própria corporação em anos anteriores. Contrariando o que disse Gualano e Tinucci (2011): "que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física". Os policiais militares tem níveis elevados de atividade física

Observou-se nesse estudo que apenas 31% aproximadamente não atingiram os níveis mínimos recomendados pelo Comitê Consultivo do Questionário Internacional de Atividade Física do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Um estudo realizado por Jesus (2012, p.4) com Policiais Militares em Feira de Santana na Bahia, o estudo revelou que houve 37% de indivíduos insuficientemente ativos. Já em comparação com dados nacionais do Ministério da Saúde na Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) em 2017, mostrou que um a cada dois adultos não pratica o nível de atividade física recomendado pela Organização Mundial da Saúde. Ou seja, 50% da população Brasileira não atinge os níveis de recomendação mínima, que define como padrão mínimo de atividade uma de três alternativas: pelo menos 20 minutos por dia de Atividade Física vigorosa durante três ou mais dias por semana; pelo menos 30 minutos por dia de Atividade Física moderada durante cinco ou mais dias por semana; ou qualquer atividade somada pelo menos cinco dias por semana ou 150 minutos por semana (caminhada + moderada + vigorosa).

Esse resultado, deve-se ao fato que para os Policiais Militares a atividade física faz parte do cotidiano, além da necessidade pela característica do serviço necessitar um bom condicionamento físico, ainda se faz necessário praticar atividades físicas rotineiras, devido a serem submetidos à Testes de Aptidão Física (TAF) eventualmente para promoções no posto ou graduação. Por outro lado, Nascimento Junior (2017) ainda defende que os baixos índices obtido em atividade

física do Policial Militar pode estar relacionado com a demanda de carga horária desenvolvida, ou ainda pela instabilidade de horários fixos para a prática de atividade física e sua alimentação no horário de trabalho.

A pesquisa revelou que 91% dos entrevistados faz uso do *smartphone* com principal função para o lazer ou trabalho, o que confirma o alto nível de utilização do mesmo na atualidade. As atividades cotidianas estão sendo feitas cada vez mais por meio de aplicativos, como por exemplo compras de vestuário, bens de consumo e outros, pagamentos de contas (que antes exigiam o deslocamento até bancos ou representantes de pagamento) e até mesmo a limpeza de casa, por meio de robôs integrados a aplicativos. O uso do *smartphone* relacionado ao lazer fica evidenciado pela frequência de uso diário, sendo que 41% dos Policiais Militares declararam utilizar 'Frequentemente' o aparelho destinado a este quesito. Como demonstra em estudos recentes com estudantes na Cidade de Goiânia, 82% dos participantes se dizem utiliza-se com frequência do *smartphone* para usar aplicativos (associados ao lazer). E 93% tendo como maior utilização para acesso à internet no geral. Outro dado apresentado pela A TIC Domicílios (2015), qual verificou que a atividade mais realizada pelos usuários de Internet é o envio de mensagens instantâneas, a exemplo de *chat* do *Facebook*, *chat* do *Skype* ou *WhatsApp* (representando 85% dos usuários de Internet) (COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2016a).

Um dos fatores para a maior utilização do *smartphone* para o trabalho, deve-se ao fato que o Policial Militar faz o uso de aplicativos para verificar placas de veículos, situação criminal de abordados e acesso ao sistema *mobile* implantado na PMPR a partir do início de 2019, qual consiste numa comunicação direta da viatura policial com a Centro de Operações Policiais Militares (COPOM), setor da PMPR responsável por centralizar os chamados emergenciais do 190 e repassar a ocorrência para a viatura que atende aquela determinada região numa forma mais precisa e eficiente, diminuindo o tempo de angústia (tempo de espera) desde a ligação para o 190 até a chegada da equipe policial. Isso é explicado por Cavazotte, Lemos e Brollo (2014) "os usuários desses dispositivos móveis como ferramentas de trabalho os veem como ferramentas que facilitam sua rotina e os auxiliam a lidar melhor com pressões e demandas profissionais, possibilitam continuidade a tarefas profissionais mesmo fora do ambiente organizacional. Permitem senso de dinamismo e maior disponibilidade e visibilidade junto à organização".

O presente estudo teve dificuldades estabelecer o tempo de uso diário do *smartphones* pois os participantes apresentam grande dificuldade em fazer autoanálise sobre o tempo de utilização de certos aplicativos. Talvez por ter uma percepção distorcida de si e não saber o tempo demasiado que permanecem fazendo o uso do *smartphone*, mas muitos Policiais Militares responderam não saberem o tempo de utilização. Outra questão que chamou a atenção foi sobre o questionário do IPAQ, a questão sobre o tempo de permanência sentado diariamente. Este quesito não é variável do estudo, porém foi notado a reação de espanto e surpresa, quando tiveram que analisar quanto tempo permaneciam sentados por dia.

6 CONCLUSÃO

Dentre os objetivos proposto por este trabalho, de levantar a frequência de uso dos *smartphones*, identificar o perfil de atividade física dos participantes, elencar as necessidades do uso de *smartphones*, relacionar o uso dos *smartphones* com o lazer e comparar o nível de atividade física com o uso do *smartphone*. Apurou que os maiores índices de utilização de *smartphones* pelos policiais que compõem a população estudada estão relacionados ao lazer e ao trabalho, devido, principalmente, às mudanças do estilo de vida moderno e da informatização do trabalho policial. dos níveis de atividade física encontrados, mais da metade são considerados ativos, diante da análise do uso frequente de utilização do celular, mostrou não ter influência na aptidão física dos Policiais Militares. Apesar de vários estudos indicarem baixos níveis de atividade física da população em geral, não há um dado específico que comprove o impacto dos *smartphones* em relação ao nível de atividade física exercida pela Geração Y. O que existem são estudos relacionados, demonstrando que o alto uso do aparelho pode influenciar no âmbito de trabalho, relações sociais e problemas de saúde ligados a postura e visão. A dificuldade em levantar a quantidade de tempo dispensada pelos Policiais Militares quanto ao uso diário dos aparelhos, foi um limite para o estudo, o que evidencia que a população estudada não tem consciência de quanto tempo passa em frente aos seus *smartphones*. Devido ao nível muito baixo do uso do *smartphone* voltado ao uso para a atividade física, este tema pode ganhar destaque em estudos futuros, levando em consideração também, fatores como aporte físico, grau de instrução e nível socioeconômico em diferentes populações.

REFERÊNCIAS

ACEVEDO, G. D. R. Ciencia, Tecnología y Sociedad: una mirada desde la Educación en Tecnología. **Revista Iberoamericana de Educación**, 1998, No. 18. p. 107-143. Biblioteca Digital da OEI (Organização de Estados Iberoamericanos para a Educação, a Ciência e a Cultura, 1998).

ALBACH, J. S. **Os usos que os jovens fazem da internet: Relações com a escola**. Revista Eletrônica de Educação, v. 8, n. 2, p. 138-159, 2014. Disponível em: <<http://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/739/330>>. doi:1014244/19827199 (2014)

ALBUQUERQUE, Lusyanny Parente. Relação da obesidade com o comportamento alimentar e o estilo de vida de escolares brasileiros. **Nutr. clín. diet. hosp.** 2016; 36(1):17-23.

ALVES, Ubiratan Silva. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O mundo da saúde**. São Paulo: 2007: out/dez 31 (4): 464-469.

ARMSTRONG, Martin, Smartphone Addiction Tightens Its Global Grip. **Statista Digital Market Outlook**, 2017. Disponível em <<https://www.statista.com/chart/9539/smartphone-addiction-tightens-its-global-grip/>> Acessado em 12 de maio de 2019.

ÁVILA, E. B.; SOARES, R. M.; NEVES, B. M. O surgimento da educação física no meio militar: Um estudo comparativo entre a Marinha e o Exército Brasileiro. **Navigator: subsídios para a história marítima do Brasil**. Rio de Janeiro, V. 12, no 23, p. 102-107 – 2016.

BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 2015. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Bacharelado em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

BALDANZA, Renata F; SOUZA, Vanessa Lins de; AMORIM, Tito Jose Castro; BARBOSA, Milka Alves Correia; ABREU, Nelsio Rodrigues. Celulares e o trabalho: um estudo sobre os impactos no trabalho e pós-trabalho. Disponível em: <<https://revis.tas.face.ufmg.br/index.php/rahis/article/view/19-38/1791>.> Acesso em 15 abr. 2019.

BATISTA FILHO, Isaías; JESUS, Leonardo Leite de; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva. **Atividade física e seus benefícios**. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf.> Acesso em 30 abr. 2019.

BOGDAN, Roberto C.; BIKLEN, Sari Knopp. **Investigação qualitativa em educação**. Tradução Maria João Alvarez, Sara Bahia dos Santos e Telmo Mourinho Baptista. Porto: Porto Editora, 1994.

BOUCHARD, Claude. **Atividade Física e Obesidade**. Barueri-SP: Manole, 2000.

CASTRO, Jonathas Alves; BATISTA, Uanderson Martins. **Educação Física e o Policial Militar**. Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, Goiânia - GO, Junho de 2018.

CAVAZOTTE, F. de S. C. N.; LEMOS, A. H. da C.; BROLLO, M. da S.. **Trabalhando melhor ou Trabalhando mais?** Um estudo sobre usuários de smartphones corporativos. Revista O&S, UFBA, v.21 - n.68, p. 769-788. Salvador/BA, Janeiro/Março, 2014.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. **TIC domicílios 2015**: Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros. São Paulo: CGI.br, 2016a.

COUTINHO, Gustavo Leuzinger. **A Era dos Smartphones: um estudo exploratório sobre o uso dos smartphones no Brasil**. 67 p. Monografia (Graduação). Programa de graduação em Publicidade e Propaganda da Faculdade de Comunicação Social da Universidade de Brasília (UnB). Brasília, 2014.

DARTAGNAN, Pinto Guedes; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Controle de peso Corporal: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

Decreto Estadual 4.905, de 06 de Junho de 2012. Publicado no **Diário Oficial** nº. 8729 de 6 de junho de 2012.

DIRETRIZ Nº 004/2000 - PM/3: **DIRETRIZ GERAL DE PLANEJAMENTO E EMPREGO DA PMPR**. Disponível em http://www.aprapr.org.br/wp-content/uploads/2011/11/Diretriz-004_00-Diretriz-Geral-de-Planejamento-e-Emprego-da-PMPR.pdf> Acessado em 25 de outubro de 2019.

FARIAS JÚNIOR, J.C, LOPES, A.S; MOTA J; HALLAL P.C. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Rev Saúde Pública**. 2012; 46 (3): 505-15.

FREIRE, Rafael Silveira; LÉLIS, Fernanda Lully de Oliveira; FONSECA FILHO, José Alair da; NEPOMUCENO, Marcela Oliveira; SILVEIRA, Marise Fagundes. Prática Regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**. Vol. 20, nº 05, Set./Out. 2014.

FIGUEIRA JUNIOR, AYLTON J. Atividade física na empresa: perspectivas na implantação de programas de atividade física e qualidade de vida. **Revista de Atenção à Saúde**. p. 54. v. 2, n. 4 (2004).

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª edição. São Paulo: Atlas, 2008.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, Exercício Físico e Doenças Crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física do Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011.

GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P. **Exercícios físicos na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GUIDINI, Priscila. O smartphone como nova mídia em uma sociedade conectada. **Revista Dito Efeito**, Curitiba, v. 8, n. 12, p. 33-47, jan./jun. 2017.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). **Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) — short and long forms**. Disponível em: <<http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>> Acessado em 27 de fevereiro de 2019.

JACKSON, A.W.; MORROW, J.R.; HILL, D.W. and DISHMAN, R.K. **Physical Activity for Health and Fitness: An individual Lifetime Approach**, Human Kinetics, 2009.

JESUS, G.M; Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis**, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012

KOBS, Fabio Fernando. **Os possíveis efeitos do uso dos dispositivos móveis por adolescentes: análise de atores de uma escola pública e uma privada**. 2017. 243 f. Tese (Doutorado em Tecnologia e Sociedade) do Programa de Pós-Graduação em Tecnologia e Sociedade, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2017.

LEE, Nicole. The 411: Feature Phones Vs. Smartphones. Cnet.com, 2010. Disponível em: <<https://www.cnet.com/news/the-411-feature-phones-vs-smartphones/>>. Acessado em: 9 Set. 2019.

LIMA D.F, LEVY R.B, LUIZ O.C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Rev Panam Salud Publica**. 2014;36(3):164–70.

LUCENA, M.M. Risco cardiovascular em policiais e bombeiros militares de Campina Grande – PB. 33 f. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade Estadual Paraíba**, 2014.

MEDEIROS, C. M. M. et al. Estado Nutricional e Hábitos de Vida em Escolares. **Revista Brasileira de Crescimento Desenvolvimento Humano**. n.21, 789-797, 2011.

MENDES, C. M. L; CUNHA, R. C. L. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**. Ano 1, v. 1, n.3, jun, 2013.

MESQUITA, Nyuara Araújo da Silva, O uso dos smartphones no cotidiano dos jovens e os principais aplicativos utilizados para auxiliar nos estudos – um estudo de

caso, **ENCICLOPÉDIA BIOSFERA**, Centro Científico Conhecer - Goiânia, v.14 n.25; p.1685. (2017).

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017. <<http://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>> Acessado em 10 de novembro de 2019.

Ribeiro, Silvana Nahas. **A relação entre qualidade de vida no trabalho e atividade física: estudo em uma instituição federal de ensino**. Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Administração da Universidade FUMEC/FACE- Belo Horizonte, 2016.

NASCIMENTO JUNIOR, J.R. A. Análise do perfil do estilo de vida de policiais militares do estado do paraná. **Revista Saúde (Santa Maria)**, Vol.43, n.3, Set./Dez. 2017 >

RIBEIRO, Qu ven; SILVA, Rebecca Bignardi Arambasic Rebelo. Os impactos dos dispositivos móveis nas pessoas. **Revista FATEC**, vol. 02, n. 01, outubro 2015.

RIBEIRO, Andréia Queiroz; SALGADO, Sara Maria Lopes; GOMES, Ivani Soleira; FOGAL, Aline Siqueira; MARTINHO, Karina Oliveira; FERNANDES, Luciene Fátima; OLIVEIRA, Wederson Cândido de. Prevalência e fatores associados à inatividade física em idosos: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2016; 19(3):483-493.

ROUQUAYROL, M.Z; FILHO, N.A. **Epidemiologia e saúde**. 5 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999.

ROCHA, T. A. H. Saúde Móvel: novas perspectivas para a oferta de serviços em saúde. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, 25(1):159-170, jan-mar 2016.

SILVA, Luiz Augusto da. **Conceitos de atividade física e saúde**. 2016. Disponível em: <<http://repositorio.unicentro.br:8080/jspui/bitstream/123456789/520/5/SILVA%2C%20Luiz%20Augusto%20da%20%20%20Conceitos%20de%20Atividade%20F%20%C3%ADsica%20e%20Sa%20C3%BAde.pdf>> Acesso em 30 abril 2019.

SUZUKI, C.S; MORAES, S.A; FREITAS, I.C.M. Atividade física e fatores associados em adultos residentes em Ribeirão Preto, SP. **Rev Saúde Pública**. 2011; 45 (2): 311-20.



TAPSCOOT, D. **Gera o Y vai dominar a força de trabalho**. 2008. Disponível em <<http://www.itforum365.com.br/noticias/detalhe/2960/geracao-y-vai-dominar-forca-detrabalho>>. Acesso em 09 de julho de 2019.

TORRES, Cláudio. **A Bíblia do Marketing Digital**. São Paulo: Novatec editora Ltda., 2009.

VICENTE, Kim J. Homens e máquinas. Trad. Maria Inês Duque Estrada. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005. VIEIRA, Eduardo. **Os bastidores da Internet no Brasil**. Barueri, SP: Manole, 2003.

VIEIRA PINTO, Álvaro. **O conceito de tecnologia**. Rio de Janeiro: Contraponto, 2005.

APÊNDICE A: SOLICITAÇÃO PARA A COLETA DE DADOS NA PESQUISA.

	<p>Ministério da Educação Universidade Tecnológica Federal do Paraná Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI Curso de Bacharelado em Educação Física</p>	
---	---	---

Ofício s/n

Curitiba, 23/08/2019.

ASSUNTO: Solicitação para realizar pesquisa sobre o nível de atividade física relacionado ao uso de Smartphones com os policiais militares do 23º Batalhão de Polícia Militar do Paraná.

Senhor Comandante:

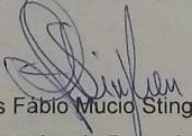
Venho por meio deste, solicitar para fins de pesquisa, autorização para que o Sd QPM-1-0 Diogo Albuquerque Meireles RG 9.890.000-4, lotado na Agência Local de Inteligência do 23º Batalhão de Polícia Militar do Paraná e acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física desta universidade, sob a minha orientação, possa realizar a coleta de dados sobre o nível de atividade física e a frequência de uso de smartphones, com os Policiais Militares pertencentes ao 23º Batalhão de Polícia Militar do Paraná.

2. Os dados serão utilizados para analisar o nível de atividade física em relação ao uso frequente dos smartphones. Esta pesquisa constitui o Trabalho de Conclusão de Curso do referido Acadêmico.

3. Os resultados da pesquisa serão encaminhados posteriormente para a corporação como forma de agradecimento e colaboração. Estes, podem contribuir para melhor formular o planejamento e os objetivos da saúde preventiva dos policiais militares.

4. Certo da sua compreensão, agradeço de antemão a colaboração.

Atenciosamente,


 Prof. Ms Fábio Múcio Stingen.
Orientador da Pesquisa

Ilmo. Sr.
 Ten. Cel. QOPM Marcos Sperka
 Comandante do Vigésimo Terceiro Batalhão de Polícia Militar do Paraná.
 Em mãos.

APÊNDICE B: AUTORIZAÇÃO PARA A COLETA DE DADOS NA PESQUISA.

PMPR
1º CRPM
23º BPM

1. Cidade: _____

2. Autorizo a realização de pesquisa _____

3. Retorne o _____ interessado.

_____ de 27 de 08 de 2019

~~Subcmt. 23ºBPM.~~

~~Maj. QOPM Alci José Kerber~~
Subcmt. 23º BPM

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Sr(a).

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada “o uso frequente de smartphones e sua consequência na aptidão física nos policiais militares do 23º Batalhão de Polícia Militar da Cidade de Curitiba”, sob a responsabilidade do pesquisador professor Ms. Fábio Mucio Stinghen orientador do aluno Diogo Albuquerque Meireles. O objetivo desta pesquisa é Analisar de que maneira o uso frequente de smartphones pode influenciar na diminuição ou aumento da prática de atividades físicas nos policiais militares do 23º Batalhão de Polícia Militar do Paraná. Durante a sua participação você responderá a um questionário que irá verificar o seu nível de atividade física diária e o uso diário do seu smartphone. Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa não serão publicados e a sua identidade será preservada. Você não terá nenhum gasto nem ganho financeiro por participar na pesquisa. O benefício desta pesquisa será para compreender se o uso frequente de smartphone tem influência no nível de atividade física das pessoas. Durante aplicação desta pesquisa, o desconforto que pode ocorrer é que você não se sinta a vontade em responder as perguntas. Caso isso aconteça você poderá deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação. Uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará com você e qualquer dúvida poderá ser esclarecida pelo telefone (41)999460890 ou no endereço: R. Brazílio de Araújo, 458, Curitiba-PR, a qualquer momento. Entrar em contato com Diogo Albuquerque Meireles. Os critérios de inclusão do estudo são: ser Policial Militar lotado no 23º Batalhão de Polícia Militar, estar apto para o serviço administrativo ou operacional, utilizar-se de um smartphone e aceitar responder o questionário. Como também os critérios de exclusão: Não responder ou entregar o questionário completo, Policiais Militares que possui restrição médica para realizar Atividade Física.

CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo. Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: _____

RG: _____ Data de Nascimento: ___ / ___ / _____

Telefone: _____ Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____

Assinatura: _____

Data: ___ / ___ / _____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador: _____

Data: ___ / ___ / _____

Nome completo: Fábio Mucio Stinghen

ANEXO B



**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-se 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 **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 C - QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE SMARTPHONE

IDADE: _____ **PESO:** _____ **ALTURA:** _____.

A) Qual é a sua escolaridade?

- Ensino fundamental;
 Ensino médio;
 Ensino Superior incompleto;
 Ensino Superior completo;

B) Qual seu posto ou graduação?

_____.

C) Tempo de serviço prestado à Polícia Militar do Paraná?

- até 5 anos.
 6 a 10 anos.
 11 a 15 anos.
 16 a 20 anos.
 21 anos ou mais.

D) Atualmente está atuando em qual serviço?

- Operacional, Administrativo.

E) Você possui alguma restrição média para realizar atividade física (atestado médico)?

- Sim, Não.

F) Caso a resposta acima seja positiva, por qual motivo?

R: _____.

A próxima etapa são questões referente ao uso do Smartphones DURANTE O PERÍODO DE UM DIA.

Marque um X na opção que mais se enquadra a sua resposta, em seguida, um X no tempo de utilização referente a cada questão levando em conta o período de um dia.

		NUNCA	RARAMENTE	AS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE	QUANTO TEMPO?
1	Com qual frequência utiliza o Smartphone para Atender ou realizar ligações?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
2	Com qual frequência utiliza o Smartphone para enviar mensagem, seja através de SMS ou aplicativo (WhatsApp, Telegram)?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
3	Com qual frequência utiliza o Smartphone para tirar fotos ou fazer vídeos?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
4	Com qual frequência utiliza o Smartphone para ouvir música?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
5	Com qual frequência utiliza o Smartphone para acessar as redes sociais?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.

		NUNCA	RARAMENTE	AS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE	QUANTO TEMPO?
6	Com qual frequência utiliza o Smartphone para acessar a internet, realizar pesquisas, ler notícias, e-mails?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
7	Com qual frequência utiliza o Smartphone para jogos?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
8	Com qual frequência utiliza o Smartphone para assistir filmes?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
9	Com qual frequência utiliza o Smartphone para acessar aplicativos de bancos, lojas online?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
10	Com qual frequência utiliza o Smartphone para acessar aplicativos de meio de transporte?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
11	Com qual frequência utiliza o Smartphone para acessar aplicativos do trabalho (Sesplntranet, SiscoWeb)?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.

		NUNCA	RARAMENTE	AS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE	QUANTO TEMPO?
12	Com qual frequência utiliza o Smartphone para acessar aplicativo de atividade física?	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
13	Com que frequência você troca a atividade física pelo uso do Smartphones	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
14	Com que frequência você usa o Smartphone durante a atividade física	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
15	Com Qual a frequência o smartphone auxilia a sua pratica de atividades físicas	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
16	Com que frequência a atividade física interfere no seu desempenho profissional.	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.
17	Com qual frequência o uso do smartphone contribui no desempenho de suas atividades profissionais.	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/> 1 a 5 min. <input type="checkbox"/> 6 a 10 min. <input type="checkbox"/> 11 a 20 min. <input type="checkbox"/> 21 a 30 min. <input type="checkbox"/> mais que 31 min.

ANEXO D



CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**
- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração