

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Ricardo de Oliveira Betat**

**IMPACTO DA PARTICIPAÇÃO EM UM GRUPO DE CORRIDA NO ESTILO DE  
VIDA DE POLICIAIS RODOVIÁRIOS FEDERAIS**

**Porto Alegre**

**2012**

**Ricardo de Oliveira Betat**

**IMPACTO DA PARTICIPAÇÃO EM UM GRUPO DE CORRIDA NO ESTILO DE  
VIDA DE POLICIAIS RODOVIÁRIOS FEDERAIS**

Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física, submetido como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Professora Dra. Lisiane Torres e Cardoso

**Porto Alegre**

**2012**

**Ricardo de Oliveira Betat**

**IMPACTO DA PARTICIPAÇÃO EM UM GRUPO DE CORRIDA NO ESTILO DE  
VIDA DE POLICIAIS RODOVIÁRIOS FEDERAIS**

**Conceito final:**

Aprovado em... de ..... de .....

**BANCA EXAMINADORA**

---

Professora Dra. Andrea Kruger Gonçalves

---

Orientadora - Professora Dra. Lisiane Torres e Cardoso

## RESUMO

A criação de programas de saúde, voltados para os servidores, por parte da administração pública e a crescente busca pela qualidade de vida dos policiais rodoviários federais, justificam este trabalho. Neste contexto, o estudo objetivou analisar o impacto da participação em um grupo de corrida no estilo de vida dos seus participantes. Realizou uma pesquisa qualitativa através de entrevista semiestruturada e coleta de informações junto à Polícia Rodoviária Federal. Os sujeitos participantes do estudo foram nove policiais rodoviários federais atuantes em Porto Alegre, tendo como critérios de inclusão e participação: pertencer ao quadro de servidores da Polícia Rodoviária Federal da sede em Porto Alegre, participar do grupo de corrida da Polícia Rodoviária Federal há pelo menos seis meses, estar ativo no momento da entrevista, ser voluntário a participar da pesquisa. A análise dos dados foi realizada a partir da definição de seis categorias: motivos para engajamento no grupo de corrida, o grupo de corrida e a nutrição; o grupo de corrida e a atividade física; o grupo de corrida e o comportamento preventivo; o grupo de corrida e os relacionamentos e o grupo de corrida e o controle do estresse. A realização deste trabalho indica que os sujeitos participantes perceberam que seu engajamento no grupo de corrida da Polícia Rodoviária Federal teve um impacto muito positivo na alteração de estilo de vida. No que se refere às categorias analisadas, dentre os nove participantes deste estudo, todos indicam que o principal motivo para participar do grupo de corrida é melhorar sua saúde, sendo que cinco declararam que eram sedentários, antes de seu engajamento no referido grupo de corrida. Todos os participantes afirmaram que praticam outra atividade física para além da corrida, sete relataram que houve melhora em sua nutrição, três relataram a melhora no seu comportamento preventivo, oito declararam que a participação no grupo de corrida oportunizou uma melhora no relacionamento com os colegas, e seis relataram que a corrida auxiliou na redução do estresse.

Palavras Chave: Atividade física, corrida, grupo, estilo de vida, saúde.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>8</b>
2.1 CONCEITO DE SAÚDE.....	8
2.2 SAÚDE E ESTILO DE VIDA .....	9
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>144</b>
3.1 PROBLEMA DE PESQUISA.....	14
3.2 DESIGN DA PESQUISA.....	14
3.3 SUJEITOS DA PESQUISA .....	14
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	15
3.5 ANÁLISE DE DADOS .....	166
<b>4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DAS INFORMAÇÕES COLETADAS... 18</b>	
4.1 MOTIVOS PARA ENGAJAMENTO NO GRUPO DE CORRIDA.....	18
4.2 O GRUPO DE CORRIDA E A NUTRIÇÃO.....	19
4.3 O GRUPO DE CORRIDA E A ATIVIDADE FÍSICA .....	21
4.4 O GRUPO DE CORRIDA E O COMPORTAMENTO PREVENTIVO .....	22
4.5 O GRUPO DE CORRIDA E OS RELACIONAMENTOS .....	23
4.6 O GRUPO DE CORRIDA E O CONTROLE DO ESTRESSE .....	25
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXO I - PORTARIA 316/PRFRS/2011-PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR.....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXO II - PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL-NAHAS ( 2010 ) .....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXO III - ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA .....</b>	<b>33</b>
<b>ANEXO IV - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....</b>	<b>34</b>
<b>ANEXO V - ENTREVISTAS .....</b>	<b>35</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A organização do cotidiano tem exigido do ser humano, de forma geral, o cumprimento de diversificadas tarefas diárias. Essas, muitas vezes, são realizadas com uma tecnologia que substitui a atividade física por equipamentos como elevadores, escadas rolantes, controles remotos, diminuindo, assim a necessidade da realização de variados movimentos corporais diários e provocando a necessidade de programas de exercícios físicos para manter um nível mínimo de manutenção da capacidade física em busca da saúde.

A saúde pode ser definida de várias formas, dependendo do contexto em questão. Esse estudo tem como referência o conceito de saúde elaborado por Bouchard *et al* (1990), citado por Guedes e Guedes (1995) que considera a saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um “*continuum*” com pólos positivos e negativos. A saúde positiva está associada à capacidade de apreciar a vida e de gerenciar os desafios do cotidiano e a saúde negativa está associada à morbidade e, no extremo, à mortalidade.

No que se refere aos servidores públicos federais existe a Lei 8.112/1990 que determina o acompanhamento de seu estado de saúde. No artigo 206-A da referida lei “O servidor será submetido a exames médicos periódicos, nos termos e condições definidos em regulamento”. O Decreto 6.856/2009 regulamentou essa boa medida (ABREU, 2009), agora anualmente são realizados os exames nos policiais rodoviários federais.

Para o ingresso na profissão de Policial Rodoviário Federal são exigidos exames médicos detalhados e os candidatos são submetidos a testes que medem a condição de saúde e aptidão física. No decorrer da carreira, esses policiais ficam sujeitos a um ambiente com características próprias e insalubres e não existia, até recentemente, um acompanhamento sistemático de suas condições de saúde.

Um estudo sobre as condições de trabalho da Polícia Rodoviária Federal na região metropolitana de Porto Alegre, ao tratar sobre questões geradoras de insatisfação dos policiais rodoviários federais, concluiu que:

"Logo é fundamental o conhecimento, por parte dos administradores dos recursos públicos, da importância das condições de trabalho para a manutenção da saúde da força de trabalho, estabelecendo medidas prioritárias de prevenção." (GASPARI, SELAU E AMARAL, 2008, pg.61).

Para atender esta necessidade de atenção quanto às condições de saúde dos policiais rodoviários federais, a 9ª Superintendência da Polícia Rodoviária Federal, que coordena a instituição no Estado do Rio Grande do Sul, publicou a Portaria 316 em agosto de 2011 (Anexo I), criando o Programa de Atividade Física que considera a prática de exercícios físicos como tendo reconhecidos benefícios na melhoria da saúde, combate ao sedentarismo e manutenção da boa forma e principal justificativa a necessidade de redução do número crescente de servidores afastados por problemas de saúde física e mental em razão da natureza do cargo policial e do ramo de atividades de segurança pública.

Tendo em vista a especificidade da atuação do policial rodoviário federal, o diagnóstico do estado de saúde em que se encontra esse profissional torna-se preponderante, mas nem sempre suficiente para alterar positivamente seu estado de saúde. Cada vez mais as pessoas tem acesso à informação sobre hábitos saudáveis, mas é cada vez maior o crescimento de doenças causadas pela falta da prática desses mesmos hábitos, como exemplo o aumento da obesidade e suas implicações negativas na saúde. Nesse sentido, para além do diagnóstico, a oferta de programas de atividades físicas direcionados aos policiais rodoviários federais pode ser um determinante na melhora da saúde desses profissionais. Sendo assim, no Programa de Atividade Física da Polícia Rodoviária Federal do Rio Grande do Sul, é incentivada a prática de exercícios físicos e realizado um acompanhamento das condições gerais de saúde e aptidão física, através de testes periódicos de aptidão física dos servidores que aderiram ao programa.

O Programa de Atividade Física objetiva a adesão voluntária à prática de exercícios físicos. O grupo de corrida da Polícia Rodoviária Federal é a única

modalidade de prática oferecida nas dependências da Sede Administrativa e desenvolvida em horário dentro da jornada de trabalho (3as. e 5as. das 16h às 17h). As demais modalidades são desenvolvidas em locais variados e fora do horário da jornada de trabalho, limitadas ao máximo de duas horas por semana e consideradas no total das horas mensais trabalhadas.

Este estudo foi realizado no âmbito do grupo de corrida da Polícia Rodoviária Federal e teve como objetivo verificar a percepção dos participantes do grupo de corrida em relação ao impacto desta atividade no seu estilo de vida, definido pelos componentes proposto por Nahas (2010): nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do stress.

Pretende-se, com a realização deste estudo, não somente coletar informações relativas às alterações no estilo de vida dos policiais rodoviários federais a partir de seu engajamento no grupo de corrida, mas também incentivar o departamento de Polícia Rodoviária Federal a realizar uma avaliação do Programa de Atividade Física. Entende-se que a sistematização de dados relativos às diferentes atividades desenvolvidas neste Programa possibilitará a identificação dos resultados obtidos e a busca de estratégias para superar as dificuldades encontradas, possibilitando o aprimoramento do programa, e conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida dos policiais rodoviários federais.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 CONCEITO DE SAÚDE

A saúde é um assunto muito comum em nossa vida, os meios de comunicação através de periódicos, programas de televisão, propagandas e tantas outras formas, divulgam muito sobre a tão desejada saúde. Normalmente buscamos priorizá-la apenas quando aparece alguma doença, daí talvez o ultrapassado conceito de saúde como ausência de doença, mas o conceito mais contemporâneo que busca múltiplos fatores que se inter-relacionam de uma forma complexa para definir a saúde, podemos verificar isso no conceito a seguir:

Uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada num contínuo com polos positivos e negativos. A saúde positiva seria caracterizada com a capacidade de ter uma vida satisfatória e proveitosa, confirmada geralmente pela percepção de bem-estar geral; a saúde negativa estaria associada com morbidade e, no extremo, com morbidade prematura (NAHAS, 1010, p.47).

É possível perceber nessa declaração, que há uma complexidade maior no conceito do que o senso comum de saúde como ausência de doença, pois esses fatores diversos são complementares e interagem entre si de tal forma que, ao alterarmos um deles, podemos causar a mudança da condição integral de saúde do indivíduo, mudando do parâmetro de fragmentação para o holístico, alterando também o sistema de busca da saúde apenas pelo tratamento de doenças já instaladas para o sistema preventivo, atuando permanentemente na busca do equilíbrio geral do indivíduo. Para Weil (2000), a saúde ultrapassa o domínio do indivíduo, fala-se em saúde do corpo, saúde das emoções, saúde da mente, saúde do espírito, também extrapola e vai para o coletivo como grupo saudável, sociedade saudável, assim sendo devemos levar em consideração o homem, a sociedade e a natureza para chegar a uma definição mais acertada da saúde, dessa forma multifatorial e interdependente.

Para Martins (2007), para restabelecer a saúde em alguém enfermo, não basta extirpar a doença de forma alopática sem tratar o indivíduo como um todo, pois sem a mudança do quadro que gerou a doença, esta poderá se

instalar novamente, assim as terapias como nutrição, cuidados com hábitos corporais e todos os múltiplos aspectos que constituem o indivíduo, são necessários como ação curativa e preventiva também.

Segundo Palma, Estevão e Bagrichevsky (2003) a saúde está relacionada à história do indivíduo e deste com a sociedade, é assim uma experimentação do indivíduo, também os autores alertam sobre o senso comum e o risco do reducionismo tratando o fenômeno apenas à luz dos pressupostos biológicos ocasionando problemas como: o foco centra-se na doença; a culpabilização do indivíduo; a resolução baseada e encerrada na causa da doença apenas usando medicalização; naturalização da doença; e o ceticismo em relação à contribuição de diferentes saberes na busca da compreensão dos fenômenos da saúde.

## 2.2 SAÚDE E ESTILO DE VIDA

A saúde é uma das condições mais determinantes em nossa vida, pois as limitações pela falta dessa alteram negativamente toda nossa existência, sendo então inestimável em termos de valor. Mesmo assim, apesar de toda a informação que existe hoje bem acessível a todos, ainda costumamos procurar um estilo de vida mais saudável apenas quando nossa saúde já se encontra debilitada ou ameaçada, normalmente com doenças já instaladas. Hoje nossos hábitos mudaram muito, nosso estilo de vida recebe interferência da mudança de tecnologia, seja através de diversificação de alimentos principalmente industrializados, estresse e pressa que nos levam a ficar sempre correndo sem tempo de fazer refeições com qualidade, utilização de equipamentos que cada vez mais nos poupam de realizar movimentos corporais, poluição, contato com substâncias prejudiciais, violência, competição permanente para manter-se profissionalmente, sono sem qualidade, etc. Mas há também o lado bom, água de qualidade em abundância, remédios avançados, suplementos e vitaminas, estudos que trazem muita informação sobre quase tudo que temos ao nosso alcance, alimentação orgânica, rótulos para nos guiarmos na escolha de nossa alimentação. O estilo de vida tem um determinante muito importante, apesar

das pressões externas: o caráter de livre escolha. Podemos fazer opções mais ou menos saudáveis para nossa saúde e nossa vida.

Nahas (2010) define estilo de vida como o “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”. Para esse autor, existem fatores positivos e negativos no nosso estilo de vida que comprovadamente afetam nossa saúde e bem-estar, a um curto ou longo prazo. Principalmente a partir da meia idade, a mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas, estão diretamente associadas aos fatores de estilo de vida. Existem fatores no estilo de vida que podemos controlar tais como alimentação, fumo, álcool, drogas, estresse, isolamento social, sedentarismo, segurança no trânsito.

Ainda sobre os escritos de Nahas (2010), o autor criou o Pentáculo do Bem-estar, que é a representação de uma estrela com cinco pontas, onde cada uma dessas indica um elemento que interfere no estilo de vida:



Figura1: Pentáculo do Bem-estar

Como ilustra o pentáculo do bem-estar, a prática de atividade física é um dos componentes do estilo de vida. A relação da prática de atividade física com

a saúde do indivíduo já é produto de diversos estudos científicos, que demonstraram aparecer como receita para a longevidade e diminuição de fatores de risco para doenças. Causa benefícios para indivíduos de todas as idades e condições das mais variadas, pois sempre poderá haver um treinamento adequado para cada caso, cada indivíduo.

A atividade física é definida como “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso” segundo Caspersen e colaboradores, num trabalho publicado em 1985, (apud NAHAS, 2010, p.46), incluindo aí as atividades ocupacionais, da vida diária, o deslocamento e o lazer quando inclui atividades do movimento. Já o exercício físico é “uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional”. Nahas (2010, p.46) Para este trabalho o termo atividade física foi utilizado englobando também o conceito de exercício físico, tendo em vista ser uma forma de expressão comum, inclusive em muitas referências bibliográficas, e especificamente no Programa de Atividade Física Regular da Polícia Rodoviária Federal.

Para Sharkey (1998), existe uma epidemia moderna que deve ser estudada, pois é responsável por mais da metade do total de mortes: doenças do estilo de vida. A atividade física regular moderada carrega muito, senão a maioria, dos importantes benefícios de saúde associados com exercício. Os estudos mostram que a atividade física melhora a saúde enquanto reduz o risco de doença coronariana, hipertensão e infarto, bem como alguns tipos de câncer, diabetes, osteoporose, obesidade e outros distúrbios crônicos.

Mediante dieta adequada em quantidade e qualidade, o organismo adquire a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde. De longa data conhecem-se os prejuízos decorrentes quer do consumo alimentar insuficiente (deficiências nutricionais), quer do consumo alimentar excessivo (obesidade). Cada vez mais pesquisas apontam a estreita relação da qualidade da dieta com a ocorrência de enfermidades crônico-degenerativas, como doenças

cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer. Mondini e Monteiro (2000, pg. 79).

As relações interpessoais desenvolvem-se em decorrência do processo de interação das pessoas em determinados ambientes, ou em determinadas situações ou tarefas, como é o caso do ambiente de trabalho. Para Moscovici (1995), em situações compartilhadas por duas ou mais pessoas onde existem tarefas pré-determinadas, há sentimentos e interações como comunicação, cooperação, respeito e amizade. À medida que a interação prossegue, os sentimentos influenciarão as interações e as próprias atividades, podendo ser algo positivo ou negativo, causando então conflito que influencia para a saúde, que como citamos antes extrapola o indivíduo indo para a esfera social.

O estresse, outro componente do estilo de vida, é destacado como sendo positivo ou negativo, pois faz parte de nossa vida e está presente nos fatos mais simples de nosso cotidiano, servindo de estímulo para enfrentarmos obstáculos e evoluirmos, mas em excesso causando problemas. As definições de estresse estão baseadas em três principais fatores: o meio ambiente, as respostas aos estímulos do meio ambiente e as características do indivíduo que interagem para produzir um resultado (BARBANTI *et al*, 2002). Com as mudanças que nossa sociedade vem sofrendo, cada vez mais nos deparamos com o estresse, o que pode prejudicar nossa saúde. O estresse causa um estímulo que ativa continuamente o sistema nervoso, o sistema endócrino e o imunológico, levando a distúrbios orgânicos e doenças, estudos comprovam que a ação contínua do cortisol, hormônio que nos adapta ao estresse, prejudica o sistema imunológico, respiratório e cardiocirculatório (SAMPAIO, 2011).

A aptidão física, por sua vez, segundo Nahas (2010), pode ser definida como a capacidade de realizar atividades físicas, dividindo-a em duas vertentes ou relacionada à saúde ou a performance motora. A relacionada à saúde possui características que, em níveis adequados, possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, proporcionando, paralelamente, menor risco de desenvolver doenças e condições crônico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física habitual. Já segundo Matsudo apud ANDRADE, 1995:

A aptidão física pode ser dividida em variáveis antropométricas, metabólicas e neuromotoras que um indivíduo tem para desempenhar as funções quotidianas a que se propôs, sem desequilíbrio da sua integridade biopsicossocial. (ANDRADE, 1995)

Na justificativa do Programa de Atividade Física da PRF consta um direcionamento claro para a aptidão voltada para a saúde e a importância de manter a regularidade e adesão contínua dos participantes, assim como a adesão do maior número de policiais. Nesse sentido, hoje se propaga o conceito de Cultura Corporal do Movimento Humano, um campo de estudo, onde o movimento corporal é percebido como local de encontro, ponto de interações permanentes entre o cultural, social e o biológico, tanto no plano das práticas como no das representações (GAYA, 2010), nos remete à importância de direcionar os exercícios físicos que serão utilizados no programa, para aqueles que fazem sentido para os policiais participantes.

A corrida foi uma das atividades elencadas para o Programa de Atividade Física da PRF tendo em vista os benefícios que sua prática sistematizada promove para a saúde dos indivíduos. Sharkei (1998) relata que os efeitos do treinamento aeróbio são benéficos para a saúde, mostrando que os músculos passam por adaptações específicas melhorando funcionalmente, utilizando mais eficientemente o oxigênio e aumentando o metabolismo das gorduras, melhorando ainda, todo o sistema cardiovascular. Os efeitos do treinamento podem ser classificados como periféricos (no músculo) e centrais (coração, sangue, pulmões e hormônios).

Além disso, o grupo de corrida apresenta uma vantagem em relação às demais modalidades escolhidas pelos policiais rodoviários federais que aderiram ao Programa de Atividades Físicas da PRF, pois é atividade em grupo, o que promove o estabelecimento de relações interpessoais e uma maior integração nas atividades do dia a dia.

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 PROBLEMA DE PESQUISA**

Qual a percepção dos policiais rodoviários federais que atuam na cidade de Porto Alegre sobre o impacto da sua participação no grupo de corrida da Polícia Rodoviária Federal no seu estilo de vida?

#### **3.2 DESING DA PESQUISA**

Esse estudo descritivo foi desenvolvido através de uma abordagem qualitativa. Constituiu um levantamento de dados sobre a percepção do impacto da participação no grupo de corrida no estilo de vida dos policiais rodoviários federais. Essa pesquisa visou esclarecer as mudanças no estilo de vida dos participantes de acordo com os estudos de Nahas (2010), utilizando o pentágulo do bem-estar, onde é apresentado o perfil do estilo de vida individual constituído através de cinco itens: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Para esta pesquisa foi realizada uma entrevista semiestruturada com todos os sujeitos. Além disso, foram realizadas coleta de informações junto à Polícia Rodoviária Federal sobre o funcionamento e a normatização do Programa de Atividade Física Regular.

#### **3.3 SUJEITOS DA PESQUISA**

A sede da Polícia Rodoviária Federal em Porto Alegre possui um efetivo de setenta e três policiais, sendo quatro do sexo feminino e sessenta e nove do sexo masculino, trabalhando na atividade administrativa em Porto Alegre (dados obtidos na Seção de Recursos Humanos da PRF em 12 de julho de 2010). A atuação é em regime de carga horária de oito horas diárias, das oito horas da manhã até às doze horas com intervalo de uma hora para refeição e

das treze horas até às dezessete horas, de segunda à sexta-feira, apenas um sujeito da pesquisa cumpre uma escala de revezamento, onde trabalha vinte e quatro horas, tendo então setenta e duas horas de descanso. As funções de atuação são diversas, entre elas a administração de pessoal, de processos, atendimento ao público, etc.

Participaram desse estudo nove sujeitos integrantes do grupo de corrida da PRF de Porto Alegre/RS, que atendiam aos seguintes critérios definidos pelo pesquisador:

- Pertencer ao quadro de servidores da Polícia Rodoviária Federal (PRF) da sede em Porto Alegre;
- Participar do grupo de corrida da PRF;
- Ser voluntário a participar da Pesquisa;
- Participar do grupo de corrida há pelo menos 6 meses;
- Estar ativo no momento da realização da entrevista.

### 3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi realizada pelo pesquisador uma entrevista semiestruturada contendo quatro questões (ANEXO III), onde logo que a terceira era respondida, os sujeitos deste estudo preenchiam o questionário “Perfil do Estilo de Vida Individual” (anexo II), derivado do Pentágulo do Bem-Estar (NAHAS, 2010), para que analisassem sua situação atual, em seguida responderam a quarta questão, tendo esse instrumento apenas como roteiro para sua percepção de impacto pelo engajamento no grupo de corrida em seu estilo de vida. Assim o Perfil do Estilo de Vida Individual não foi utilizado como fonte de informações, apenas como forma de roteiro para estimular os relatos sobre os impactos nos elementos constituintes das categorias que seriam construídas. As entrevistas foram realizadas em diversas datas no local de trabalho de cada sujeito e gravadas em mídia de som, sem imagem.

Segundo Flick (2009), entrevista semiestruturada ou semipadronizada, é apresentada como um método para a reconstrução de teorias subjetivas, onde os entrevistados possuem uma reserva complexa de conhecimento sobre o tópico em estudo, que devem ser articuladas através do uso de questões que podem ser de três tipos: abertas, controladas pela teoria e direcionadas para as hipóteses, ou confrontativas.

### 3.5 ANÁLISE DE DADOS

Para Flick (2009), a análise qualitativa de conteúdo é uma forma para analisar o texto originado pela entrevista, utilizando categorias, normalmente obtidas a partir de modelos teóricos.

Conforme Bardin (1995), a análise qualitativa não deve rejeitar toda forma de quantificação, assim na análise, foi explicitada a quantidade de sujeitos que relataram a percepção de impactos em cada categoria analisada.

Para esse estudo foi utilizada a técnica proposta por Moreira (2005), percorrendo os seguintes momentos: Relato Ingênuo, Identificação de Atitudes e Interpretação.

#### 1) Relato Ingênuo

Neste momento, o pesquisador buscou o entendimento das ideias declaradas dos sujeitos através das respostas das questões da entrevista gravadas em sua forma original, em relação ao fenômeno estudado.

#### 2) Identificação de Atitudes

De posse do relato dos sujeitos, se procurou manter o sentido geral do discurso do pesquisado, voltando à leitura sempre que necessário, mas também foram separadas ideias significativas e colocadas nas categorias adequadas, identificando os objetos de atitude.

#### 3) Interpretação

Com o quadro geral das ideias de cada sujeito e formadas as categorias, passou-se à análise interpretativa do fenômeno. Para isso recuperou-se os pressupostos teóricos levantados nos referenciais e confrontaram-se assim os pontos de vista dos autores com os relatos dos pesquisados.

## 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DAS INFORMAÇÕES COLETADAS

As informações coletadas foram organizadas em seis categorias definidas *a priori*: motivos para engajamento no grupo de corrida; o grupo de corrida e a nutrição; o grupo de corrida e a atividade física; o grupo de corrida e o comportamento preventivo; o grupo de corrida e os relacionamentos e o grupo de corrida e o controle do estresse.

### 4.1 MOTIVOS PARA ENGAJAMENTO NO GRUPO DE CORRIDA

Entre os nove sujeitos entrevistados, todos relataram que seus motivos para participar no grupo de corrida estão relacionados à melhora ou manutenção de sua saúde.

O entrevistado S2 afirmou “Iniciei a participação no grupo de corrida através da disponibilização do Departamento de um horário para fazer atividade e através também, da disponibilização por parte do sindicato de um instrutor para a mesma. Os meus objetivos com a participação no grupo de corrida, são: o aprimoramento da capacidade respiratória, melhora da condição física e bem estar.”

O entrevistado S3 afirmou “Melhorar a qualidade de vida, já que eu estava muito sedentário.”

Para Nahas (2010), fatores como: a falta de disponibilidade de espaços e instalações, as barreiras percebidas pelas pessoas (falta de tempo, distância até o local da prática, entre outros), contribuem para um comportamento sedentário, dessa forma, as instituições podem contribuir para uma mudança comportamental através de políticas, como é o caso específico da Polícia Rodoviária Federal em Porto Alegre, que através do grupo de corrida que normatizou, disponibilizando espaços adequados, como a academia, complementado ainda, pela proximidade com o Parque Humaitá, onde é realizado o treinamento. Com tudo isso, foi possível verificar as manifestações dos entrevistados.

Dos nove entrevistados, cinco relataram que eram sedentários antes do convite para aderir ao Programa de Atividade Física Regular.

De acordo com Silva et al. (2010) em uma pesquisa transversal que objetivou analisar as associações da prática de atividades esportivas na qualidade de vida dos indivíduos, concluíram que quanto mais ativa a pessoa é, melhor sua qualidade de vida e ainda mostrou a importância não só dos aspectos de saúde física, mas também aspectos psicológicos e cognitivos.

O entrevistado S4 afirmou: “O meu objetivo é manter a minha saúde como está e evoluindo para ter uma velhice saudável, ser um velho de oitenta e tantos anos dirigindo um carro, indo até o mercado sozinho, sem dependência.”

Para Mota (2002), um programa de exercício deve estar dirigido para a melhoria da capacidade física do indivíduo, colaborando para uma diminuição dos efeitos resultantes do processo de envelhecimento. Nessa perspectiva, as afirmações do S1 afirmando que atribuiu seu encurtamento muscular à questão de sua idade e a preocupação do S4 com sua condição física ao envelhecer, mostra essa necessidade no desenvolvimento das capacidades físicas como: força, resistência muscular, flexibilidade e também potência, velocidade, agilidade e equilíbrio, mantendo assim, a autonomia e a autoestima do indivíduo, ligados diretamente a sua saúde e qualidade de vida, inclusive a organização do grupo de corrida induz ao relacionamento dos sujeitos de uma forma positiva que também colabora para isso.

Para Sharkey (1998) a atividade física regular moderada estende a duração e a qualidade de vida. Melhora a saúde enquanto reduz o risco de doenças cardíacas, hipertensão e infarto, bem como alguns tipos de câncer, diabetes, osteoporose, obesidade e outros distúrbios crônicos. Também melhorando a saúde psicológica, para ver como a vida ativa contribui para a saúde mental e o prazer de viver.

#### 4.2 O GRUPO DE CORRIDA E A NUTRIÇÃO

Dos nove entrevistados, sete relataram que houve melhora em sua nutrição.

O entrevistado S1 afirmou: “eu reduzi quase nove quilos em dois anos, e reduzi em gordura, em contrapartida consegui um ganho em massa magra e índice de gordura bem significativo pra mim.”

De acordo com Sharkey (1998), a alimentação dos indivíduos hoje em dia, é muito diversificada, à medida que as pessoas trabalham mais horas por dia, menos tempo sobra para a seleção e preparação da alimentação, conduzindo ao consumo de comida industrializada pronta, lanches rápidos, refeições fora de casa e a perda de controle sobre os alimentos que comemos, geralmente altamente calóricos e pobres em nutrientes, provocando excesso de peso e comprometimento da saúde.

O avanço do consumo geral de gorduras (particularmente óleos vegetais) em detrimento do consumo de carboidratos complexos certamente favoreceu o aumento excepcional da obesidade no país, havendo também mudança no perfil de atividade física da população interferindo principalmente no equilíbrio energético devido a mudanças econômicas, sociais e culturais, segundo Monteiro (2000).

O entrevistado S1 afirmou “No grupo da nutrição, todo o grupo ocorreu alteração, antes eu tinha hábitos alimentares não tão bons era uma alimentação bem dentro do comum com gordura, alimentos processados, o número de refeições, também horários, tudo mais.”

O entrevistado S5 afirmou “Quando eu iniciei a atividade física deixei de consumir alimentos tão pesados a noite e com maior gasto de energia, tive a redução de peso.”

Quatro entrevistados afirmaram que tiveram redução no peso.

O Ministério da Saúde, em 2005, no Guia Alimentar para a População Brasileira, afirma que o princípio fundamental para manter um balanço energético é o equilíbrio entre ingestão e gasto energéticos, sendo então, a atividade física um elemento fundamental para a manutenção da saúde e do peso saudável. Esta afirmação corrobora com o que o entrevistado S5 afirmou,

e mostra ainda a forte ligação entre a nutrição e a atividade física, que quando equilibradas, levam inclusive a redução no peso corporal, como foi caso do indivíduo em questão. Devemos lembrar que o excesso de peso como nos casos da obesidade, está diretamente relacionado com várias enfermidades, sendo assim, o relato desse sujeito da pesquisa, mostra a contribuição para a sua saúde, da participação no grupo de corrida que alterou significativamente os seus hábitos alimentares.

O entrevistado S8 afirmou “Mudou bastante, o fato de estar praticando uma atividade física, parece que motiva a gente a fazer uma alimentação mais balanceada.”

Esse relato trás exatamente o espírito do estudo, pois retomando o conceito holístico de saúde, a busca da saúde pode ser definida, em grande parte, pelas escolhas do indivíduo.

#### 4.3 O GRUPO DE CORRIDA E A ATIVIDADE FÍSICA

Todos os entrevistados relataram que realizam outras atividades físicas além da corrida.

A promoção de atividades físicas moderadas tornou-se uma das mais importantes ferramentas para a obtenção de estilos de vida saudáveis não só porque combate os males econômico-sanitários, atribuídos ao sedentarismo, mas também porque, segundo seus promotores, através dela torna-se possível atingir/modificar outros comportamentos de risco associados ao estilo de vida. Fraga (2006, p.62).

O entrevistado S2 relatou “Faço musculação, futebol, comecei novamente, pois não estava fazendo antes da corrida.”

Para Sharkei (1998), a atividade física moderada leva à aptidão acima da média e a substanciais benefícios de saúde, o treinamento leva a níveis

mais altos de aptidão e benefícios extras de saúde, e o treinamento prolongado sistemático auxilia você a alcançar o seu potencial.

O entrevistado S1 afirmou “Sim, sim falando como exercício sim, em função de complementações, principalmente por que eu tenho encurtamento muscular em função da idade e até mesmo do biótipo, então além das corridas faço alongamento, faço pilates e reforço muscular, há mais de um ano.”

Para Sharkei (1998), a capacidade muscular, que tem como componentes essenciais: força, resistência muscular e flexibilidade, está diretamente ligada com a saúde e qualidade de vida.

O entrevistado S8 afirmou “eu iniciei com uma grande dificuldade, sem conseguir sequer completar os 12 minutos correndo, pois fui obrigada a caminhar durante o percurso e hoje em dia eu já consigo fazer esse percurso completo e a ideia é sempre aumentar um pouco mais sempre com relação ao meu tempo anterior, ao condicionamento anterior e fazer a corrida mais tranquila, cada vez mais tranquila, sem ser algo tão fatigante, melhorar meu rendimento pessoal.”

O treinamento regular e sistemático obedecendo ao princípio da sobrecarga vai ocasionando uma série de alterações que são as adaptações do corpo ao exercício, entre elas, a eficiência cardiorrespiratória, adaptações neuro musculares, maior capacidade muscular e eficiência motora, levando assim, a melhora no rendimento aqui explicitado pelo sujeito, que demonstra ainda uma motivação em sempre melhorar seus próprios resultados.

Para Serrão (2002, p.267):

...além da possibilidade de realizar de maneira confortável e segura as atividades cotidianas, a manutenção e a promoção da saúde ainda dependem da prática regular e sistematizada de alguma forma de atividade física. Os mesmos subsídios biomecânicos que respaldam a elaboração de estratégias voltadas à maximização do rendimento esportivo, são igualmente úteis no planejamento e implementação de atividades voltadas à promoção da saúde.

#### 4.4 O GRUPO DE CORRIDA E O COMPORTAMENTO PREVENTIVO

Dos nove entrevistados, três relataram a melhora no seu comportamento preventivo.

O comportamento preventivo vai desde a avaliação periódica de saúde para detecção de problemas, até a diminuição dos riscos, como por exemplo, não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, usar cinto de segurança nos automóveis. Tudo isso vem dos hábitos, e está associado ao estilo de vida. A vida ativa é o caminho sensato e compensador para a responsabilidade individual e a prevenção (SHARKEY, 1998), não podemos transferir para os médicos ou para o sistema de saúde, nossa capacidade de escolher as atitudes certas, pois na maioria das vezes sabemos o que é saudável e o que não é, a decisão fica por nossa conta.

O entrevistado S1 afirmou “nunca fumei e o álcool antes eu bebia socialmente, mas com as corridas nem socialmente faço uso do álcool, porque, o álcool afeta o desempenho.”

O entrevistado S4 afirmou “Alguns meses antes do início do grupo, aproximadamente uns 6 meses antes, eu percebi os sintomas de pressão alta, então eu comecei a chegar uma hora antes do meu expediente e fazer caminhadas, pois o médico me recomendou: faz caminhadas e procura também melhorar a dieta, então comecei com nutricionista e a fazer caminhadas. E aí, por sorte, surgiu esse projeto da PRF e na hora já me engajei, pois sabia que não tinha uma doença instalada ainda, mas se não me cuidasse, isso poderia acontecer, já que meus pais tiveram isso. Percebi que a minha pressão já normalizou.”

#### 4.5 O GRUPO DE CORRIDA E OS RELACIONAMENTOS

Dos nove entrevistados, oito relataram melhora nos seus relacionamentos.

O entrevistado S3 afirmou “a questão de relacionamento, pois estreitou um pouco mais com o pessoal que participa do grupo, porque eu praticamente não participava de outros grupos: só trabalhando, mas agora com o grupo tenho contato com colegas de outras áreas.”

O entrevistado S5 afirmou “Sinto que tenho mais entrosamento com o pessoal, às vezes por causa do tempo, não existe aquele momento pra descontrair com o pessoal da sede e esse momento de lazer, atividade física é o momento de reunir, trocar ideias, de conversar e melhorou com certeza.”

O entrevistado S6 afirmou “Eu acho que melhorou a questão dos relacionamentos porque antes eu corria sozinho, e agora eu corro em grupo, a gente faz o alongamento em grupo e isso aí provoca uma integração maior que se reflete no ambiente de trabalho, acho que realmente melhora o meu relacionamento com os meus colegas.”

Segundo Menestrina (2005, p.39), o valor sócio pedagógico da prática de atividades físicas é inquestionável e vem a ser um dos maiores fenômenos do final do século XX, criando uma nova dimensão humana – o homem saudável.

Moscovici (1995), afirma que determinados sentimentos positivos de simpatia e atração provocarão aumento de interação e cooperação, alterando a forma de relacionamento durante as atividades e induzindo uma maior produtividade, e se forem sentimentos negativos como antipatia e rejeição, causarão interações conflituosas, afastamento, menor comunicação, prejudicando as atividades, diminuindo a produtividade. Tudo isso interfere na saúde dos indivíduos.

Sendo o grupo de corrida composto por indivíduos com objetivos semelhantes, não voltados a competirem entre si, e sim focando no próprio desenvolvimento pessoal, ficou facilitado o processo de criação de um ambiente harmônico e acolhedor, trazendo consigo condição favorável a relacionamentos agradáveis como é possível perceber na leitura das declarações dos sujeitos, sendo ainda transferida essa condição de bom relacionamento para outros momentos no relacionamento profissional dos mesmos. O caráter do relacionamento interpessoal ficou explícito, mas cabe aqui, destacar a satisfação individual na fala dos entrevistados, que com certeza, colabora na manutenção da permanência dos indivíduos no grupo.

#### 4.6 O GRUPO DE CORRIDA E O CONTROLE DO ESTRESSE

Dos nove entrevistados, seis relataram que a corrida auxiliou na redução do estresse.

Para Sharkei (1998), a atividade moderada regular minimiza os efeitos do estresse, é relaxante e tranquilizante.

O entrevistado S4 afirmou “O estresse diminuiu bastante, o que acontece: o cara correndo, fazendo uma atividade física, descarrega bastante uma série de componentes de estresse.”

O entrevistado S8 afirmou “eu gosto de participar do grupo e talvez isso ajude a controlar o estresse.”

O entrevistado S9 afirmou “O controle de estresse, nessa questão, a prática da corrida me deixa mais relaxado, e talvez isso interfira e me ajude a controlar o estresse.”

De acordo com Nahas (2010), se a atividade física é praticada de forma regular e recreativa, não levando a exaustão, representa um estímulo que promove a saúde, pois a melhora da aptidão física nos ajuda a reagir melhor a agentes estressantes de ordem física e psicológica. Além disso, ainda a atividade física de longa duração estimula a liberação das endorfinas que diminuem a sensação de cansaço e dor, levando a sensação de bem estar. Quando a atividade física é prazerosa pode ainda representar uma distração dos agentes estressantes do dia a dia, o que podemos verificar na afirmação do entrevistado S8.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho indica que os sujeitos participantes perceberam que seu engajamento no grupo de corrida da Polícia Rodoviária Federal teve um impacto muito positivo na alteração de estilo de vida.

No que se refere às categorias analisadas, dentre os nove participantes deste estudo, cinco declararam que eram sedentários antes de seu engajamento no referido grupo de corrida e todos os nove sujeitos afirmaram que praticam outra atividade física para além da corrida, sete relataram que houve melhora em sua nutrição, três relataram a melhora no seu comportamento preventivo, oito declararam que a participação no grupo de corrida oportunizou uma melhora no relacionamento com os colegas, e seis relataram que a corrida auxiliou na redução do estresse. Todos relataram que seus motivos para participar no grupo de corrida estão relacionados à melhora ou manutenção de sua saúde.

Esses dados indicam que, para os participantes desse estudo, o Programa de Atividade Física da Polícia Rodoviária Federal, que considera a prática de exercícios físicos como benéfica para a melhoria da saúde e combate ao sedentarismo, mostrou-se eficiente e adequado ao que se propõe.

Sugere-se a realização de estudos semelhantes aos participantes das outras modalidades do citado Programa, assim como a realização de uma ampla avaliação deste Programa com o intuito de identificar os resultados obtidos e as dificuldades encontradas, possibilitando, desta forma, o aprimoramento do programa, e conseqüentemente, a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos policiais rodoviários federais.

## REFERÊNCIAS

ABREU Filho, Nylson Paim de (org.), **Constituição Federal, Legislação Administrativa, Legislação Ambiental**. Porto Alegre: Verbo Jurídico, 2009. 1032p.

ANDRADE, Douglas Roque, Movimento humano e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 2, p.25 , abr./jun., 1995.

ANDRADE, Edson Ribeiro; SOUSA, Edinilsa Ramos de; MINAYO, Maria Cecília de Souza. Intervenção visando a autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.14, n.1, p.275-285. Fev 2009. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csc/v14n1/a34v14n1.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2012.

ARAUJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAUJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, out. 2000. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922000000500005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922000000500005&script=sci_arttext) >. Acesso em: 08 dez. 2012.

BARBANTI, José Valdir *et. al.* **Esporte e Atividade Física**: interação entre rendimento e qualidade de vida. São Paulo: Monole, 2002.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1995.

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FONTOURA, Andréa Silveira da, **Guia prático de avaliação física**: uma abordagem didática, abrangente e atualizada. São Paulo: Phorte, 2008.

FRAGA, Alex Branco. **Exercício da Informação**: governo dos corpos no mercado da vida ativa. Campinas: Autores Associados, 2006.

GASPARY, Leonardo Tomazi; SELAU, Lisiane Priscila Roldão; AMARAL, Fernando Gonçalves. Análise das condições de trabalho da Polícia Rodoviária Federal e sua influência na capacidade para trabalhar. **Revista Gestão Industrial**. Ponta Grossa, vol. 4, n. 2, p. 48-64, 2008. Disponível em: < <http://www.pg.utfpr.edu.br/ppgep/periodicos/index.php/revistagi/article/view/19/16> >. Acesso em: 14 dez. 2012.

GAYA, Adroaldo, **Ciências do movimento humano**: introdução à metodologia da pesquisa. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GAYA, Adroaldo, **A vertente pedagógica da cultura corporal do movimento humano**. Porto Alegre, 2009. Disponível em: < ["http://www.graduacao.univasf.edu.br/atividadefisica/arquivos/Texto\\_Adroaldo\\_Gaya.pdf"](http://www.graduacao.univasf.edu.br/atividadefisica/arquivos/Texto_Adroaldo_Gaya.pdf) >. Acesso em: 13 jul. 2010.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Exercício Físico na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.

KOKUBUN, Eduardo et al, Programa de Atividade Física em Unidades Básicas de Saúde: relato de experiência no Município de Rio Claro-SP. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Rio Claro, n.12, p. 45-53. 2007. Disponível em: < <http://www.sbafs.org.br/artigos/16.pdf> >. Acesso em: 14 dez. 2012.

MARTINS, André. Novos paradigmas e saúde. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana (org.). **A saúde em debate na educação física**. V.3, p.121-153. 2007.

MARTINS, Caroline de Oliveira, **Programa de promoção da saúde do trabalhador**. Jundiaí: Fontoura, 2008.

MENESTRINA, Eloi. **Educação física e saúde**. 3. ed. Ijuí: Unijuí, 2005. 112p.

MONTEIRO, Carlos Augusto, (org.), **Velhos e novos males da saúde no Brasil**. 2. ed. São Paulo: Hucitec, Nupens/USP. 2000.

MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina; PORTO, Eline. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V.13, n.4, p. 107-114. Disponível em:

<<http://xa.yimg.com/kg/groups/25803251/141669913/name/an%C3%A1lise+do+conte%C3%BAdo+1.pdf>>. Acesso em: 08 dez. 2012.

MOSCOVICI, Fela. **Desenvolvimento interpessoal: treinamento em grupo**. 4ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1995.

NAHAS, Markus Vinicius, **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5.ed. Londrina: Midiograf, 2010.

PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana; BAGRICHEVSKY. Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana (org.). **A saúde em debate na educação física**. p.15-31. 2003

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Rev. Saúde Pública**, v.46, n.1, p.166-179. Fev 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_pdf&pid=S0034-89102012000100021&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S0034-89102012000100021&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 25 nov. 2012.

RIO GRANDE DO SUL. Portaria n.º316, de 05 de agosto de 2011. Institui e disciplina a prática de exercícios físicos no âmbito Regional. **Boletim de Serviço da 9.ª SUPERINTENDÊNCIA DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**. Porto Alegre, n.52, 26 ago.2011.

SAMPAIO, Italo Abrantes. **Medo: fronteira entre o sobreviver e o viver**. 3 ed. Canoas: ULBRA, 2011.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**, v.20, n.2, p.580-588. Abr 2004. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csp/v20n2/27.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2012.

SERRÃO, Júlio Cerca. Biomecânica: compromisso com o rendimento e saúde. BARBANTI *et al* **Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e qualidade de vida**. São Paulo: Monole, 2002.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4. ed. Porto Alegre: ARTMED, 1998.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**. v.15, n.1, p.115-120. Jan 2010. Disponível em: < <http://www.scielosp.org/pdf/csc/v15n1/a17v15n1.pdf> >. Acesso em: 01 dez. 2012.

WEIL, Pierre. **A mudança de sentido e o sentido da mudança**. Rio de Janeiro: Rosa dos tempos. 2000.

## ANEXO I - PORTARIA 316/PRFRS/2011-PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR



Ministério da Justiça  
Departamento de Polícia Rodoviária Federal/9ª Superintendência Regional/RS  
Gabinete do Superintendente

### PORTARIA Nº 316 DE 05 DE AGOSTO DE 2011

**O SUPERINTENDENTE DA 9ª SUPERINTENDÊNCIA DO DEPARTAMENTO DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL**, no uso de suas atribuições legais, conferidas pela Portaria nº 1.375 de 02 de agosto de 2007, publicada no DOU nº 150 de 06 de agosto de 2007, Regimento Interno do DPRF, art. 75 VI e 107 XI, considerando a necessidade de instituir e disciplinar a prática de exercícios físicos no âmbito Regional, e:

**CONSIDERANDO** as diretrizes nacionais de governo com a edição da Portaria Interministerial nº 02 de 15 de dezembro de 2010, seus fundamentos e dispositivos no capítulo que trata da saúde dos servidores, destacando o item 25 que garante o cômputo de horas de atividade física como parte da jornada semanal de trabalho;

**CONSIDERANDO** o disposto na Instrução Normativa nº 20 que institui o PROSSERV – Projeto Servidor Saudável Escolha Racional e Viável – da Divisão de Saúde e Assistência Social do DPRF que propõe à comunidade funcional a prática de exercícios físicos – fundamentos expostos nos autos do processo nº 08.660.016.363/2010-85;

**CONSIDERANDO** a necessidade de redução do número crescente de servidores afastados por problemas de saúde física e mental em razão da natureza do cargo policial e do ramo de atividades do Órgão (segurança pública) atingindo a todos os servidores e servidoras;

**CONSIDERANDO** o reconhecido benefício que a prática de exercícios físicos pode proporcionar aos servidores ativos desta Superintendência no tocante à melhoria da saúde, combate ao sedentarismo e consequente redução de afastamentos médicos;

**CONSIDERANDO** que a capacitação permanente como a prática de exercícios físicos tende a melhorar e manter a boa forma dos servidores, formando-os para um maior e mais eficiente desempenho de suas atividades profissionais, colaborando inclusive para a redução da incidência de doenças ocupacionais e seus altos custos para a Administração, **RESOLVE**:

Art. 1º – Instituir o Programa de Atividade Física como evento de capacitação permanente e Aprovar o Regulamento no âmbito da 9ª Superintendência do Departamento de Polícia Rodoviária Federal, nos moldes do Anexo I desta Portaria.

Art. 2º – Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação.

Publicado no Boletim de Serviço Nº 52/2011 Em 26.08.11
--

*JOSE ALTAIR GOMES BENITES*  
JOSE ALTAIR GOMES BENITES  
Superintendente Regional

Alessandro Castro  
Matricado 10/2037  
Chefe do Núcleo de Comunicação Social  
9ª SRPRF/RS

SRH/AC



**ANEXO III - ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA**

- 1) Como você iniciou sua participação no grupo de corrida?
- 2) E quais os teus objetivos com a tua participação nesse grupo de corrida?
- 3) O teu estilo de vida mudou após iniciares no grupo de corrida?
- 4) Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preencheste agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

**ANEXO IV - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA**

Título do Projeto: IMPACTO DA PARTICIPAÇÃO EM UM GRUPO DE CORRIDA, NO ESTILO DE VIDA DE POLICIAIS RODOVIÁRIOS FEDERAIS.

Pesquisador Responsável: Lisiane Torres e Cardoso

Autor para Contato: Ricardo de Oliveira Betat

Telefone para contato: (51)81183322

**CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário, em uma pesquisa sobre o impacto da participação no grupo de corrida, no estilo de vida, saúde e qualidade de vida de policiais rodoviária federais em Porto Alegre. Sua participação se dará através de uma entrevista referente à sua participação no grupo de corrida e os possíveis impactos no seu estilo de vida. Seu nome será preservado e somente suas respostas serão utilizadas, para fins de análise. A pesquisa não oferecerá nenhum risco e lhe será garantido retirar seu consentimento a qualquer momento, sem que isto lhe atribua qualquer penalidade.

Eu, \_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_, abaixo

Assinado, concordo em participar do estudo “Impacto da Participação em um grupo de corrida no estilo de vida de policiais rodoviários federais em Porto Alegre”, como sujeito.

---

Assinatura do Sujeito

## ANEXO V - ENTREVISTAS

### SUJEITO 1 (S1)

Como você iniciou sua participação no grupo de corrida?

S1- Iniciei através de convite, tiveram a ideia e a maioria do pessoal da sede foi convidado.

Quais são os teus objetivos com a participação no grupo de corrida?

S1 - O primeiro é a qualidade de vida, é ter uma atividade física de maneira organizada, rotineira não esporádica, pensando sempre na qualidade de vida, e conseguir ter agilidade, enfim, o objetivo sempre é a qualidade de vida, além do objetivo acessório que é o grupo da corrida em si, os laços de amizade que acabam se criando por ter um objetivo comum.

O teu estilo de vida mudou depois que iniciou no grupo de corrida?

S1 - Sim, com certeza. A questão alimentar, até porque foi um pacote: quando iniciei no grupo de corrida iniciei também uma reeducação alimentar, que estou fazendo ainda, porque é um processo continuado, e algumas outras situações, por exemplo: a questão de reforço muscular. É que a corrida, ela engloba várias coisas, não é só colocar um tênis e sair correndo, também é, mas não é só isso. Mas alterou, eu reduzi quase 9 quilos em dois anos, e reduzi em gordura, em contrapartida consegui um ganho em massa magra e índice de gordura bem significativo pra mim.

Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preencheste agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

S1 - No grupo da nutrição, todo o grupo ocorreu alteração, antes eu tinha hábitos alimentares não tão bons era uma alimentação bem dentro do comum com gordura, alimentos processados, a questão no número de refeições também, horários, tudo mais. Então o grupo de corrida ajudou e ajuda bastante também em função das provas que se tem participado, não competindo, mas acaba criando uma rotina. E é todo um conjunto, se treinar e não se alimentar

bem, não tem resultado, e o inverso também. Sobre a atividade física acho até que é desnecessário fazer algum tipo de comentário, no sentido de que é uma coisa bem presente no dia a dia, com exceção da questão do último item que é caminhar ou pedalar como deslocamento que é preferencial, mas pelo meu ritmo de vida não dá.

A participação no grupo de corrida te levou a fazer outras atividades além dos dias da corrida?

S1- Sim, sim falando como exercício sim, em função de complementações, principalmente por que eu tenho encurtamento muscular em função da idade e até mesmo do biótipo, então além das corridas faço alongamento, faço pilates e reforço muscular, há mais de um ano abandonei a musculação, faço então exercícios em casa, mas pretendo voltar para a academia, abandonei por falta de tempo, não por não gostar e eu sinto a falta que faz. Dos outros grupos: do comportamento preventivo, por questões de saúde, já fazia exames anuais há mais de dez anos, ou seja, bem antes do grupo de corrida, sobre cigarro e álcool: nunca fumei e o álcool antes eu bebia socialmente, mas com as corridas nem socialmente faço uso do álcool, porque, o álcool afeta o desempenho. E, por fim, se respeito às normas de trânsito, aí é uma situação dupla, preciso ter consciência como cidadão e pela minha profissão, seria incoerente estar numa profissão onde o foco é o trânsito e desrespeitar as normas. A questão dos relacionamentos é o penúltimo grupo, é assim, dos três itens, fazendo um conjunto: o grupo de corrida assim como outras associações, um dos focos é exatamente esse, criar laços e é possível notar, tanto no grupo da “sede” como no outro grupo que eu participo, ele acaba se estendendo para atividades na área social também, não só as atividades relacionadas com o grupo de corrida. E por fim no último grupo: controle de estresse, também de uma maneira resumida é só o item um, que muitas vezes não pela falta de tempo, mas pela falta de hábito, os outros itens são bem tranquilos, deixa que a outra pessoa se altere e não tu e o último, a questão de equilibrar o tempo, mais do que nunca agora eu tenho cuidado bastante, começando pelo horário de trabalho, se não se consegue fazer todas as atividades no horário de trabalho proposto, ou existe algum problema na distribuição do serviço ou tu és incompetente ou desorganizado, mas não se justifica fazer hora extra, e a questão do lazer ela é

complementar, deixando uma das duas partes prevalecer, alguma coisa vai acontecer. É isso.

## SUJEITO 2 (S2)

Como você iniciou sua participação no grupo de corrida?

S2: Através da disponibilização do Departamento (DPRF) de um horário para fazer atividade e através também da disponibilização por parte do sindicato de um instrutor pra mesma.

ENTREVISTADOR: Tu já corrias antes?

S2: Havia já algum tempo, eu tinha corrido, mas já tinha 2 anos que eu estava sedentário, mais ou menos.

Quais seus objetivos com a participação no grupo de corrida?

S2: Aprimoramento da capacidade respiratória, melhora da condição física e bem estar.

O seu estilo de vida mudou após iniciar no grupo de corrida?

S2: Não principalmente a condição de vida, e sim a disposição, o humor, o rendimento no próprio trabalho ficou melhor, com certeza.

Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preencheste agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

S2: Com certeza, tanto no comportamento preventivo como na questão da atividade física e até um pouco talvez a nutrição, relacionamento... na verdade interage em todos os aspectos.

ENTREVISTADOR: Tu achas que a tua participação no grupo de corrida alterou mais algum desses aspectos?

S2: Acho que sim, não vou dizer que todos, mas ajudou nas minhas respostas, exatamente, ela (a corrida) vai influenciando.

ENTREVISTADOR: Nutrição: mudou um pouco?

S2: Sim, quanto mais exercícios tu fazes, tens que adequar a tua nutrição, pelo menos nos dias em que faz, não vou dizer que todos os dias, mas pelo menos nos dias da atividade.

ENTREVISTADOR: A atividade física, a participação no grupo chamou mais a tua atenção para a atividade física? Tu fazes alguma outra atividade física além da corrida?

S2: Faço musculação, futebol, comecei novamente, pois não estava fazendo antes da corrida. E claro, que a própria corrida já ajuda a prevenir os níveis de colesterol, pressão arterial.

SUJEITO 3 (S3)

Como você iniciou sua participação no grupo de corrida?

S3: Fiquei sabendo através do serviço que estava sendo realizado pelo RH que teríamos a possibilidade de praticar a atividade física, daí fiquei sabendo pelos colegas que o Dalvane (treinador) estaria aqui pra fazer o acompanhamento da corrida, me interessei e comecei antes mesmo de organizar a documentação pra contagem dessas horas como horas de trabalho na instituição.

Quais seus objetivos com a participação no grupo de corrida?

S3: Melhorar a qualidade de vida, já que eu estava muito sedentário. Pelo menos duas vezes por semana eu pratico atividade física, agora fazem algumas semanas que tenho praticado mais do que isso, às vezes eu não consigo, mas o objetivo é a qualidade de vida.

O seu estilo de vida mudou após iniciar no grupo de corrida?

S3: Eu sinto que eu melhorei bastante, eu tenho mais disposição, eu sinto falta quando eu não corro, basicamente as mudanças foram essas, mas eu não consegui aumentar a mudança, que até eu quero começar a correr mais, fazer outras atividades físicas, isso eu ainda não consegui, mas eu pretendo.

Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preenchestes agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

S3: Na parte da atividade física, que eu comecei a fazer porque estou participando do grupo de corrida.

ENTREVISTADOR: Tu fazes outra atividade, ou somente o grupo de corrida?

S3: Retornei ao futebol, que eu jogo todas as segundas-feiras, e eventualmente corro no final de semana, mas é raro. A parte da nutrição, um pouco, a questão da hidratação, o cuidado para me alimentar antes da corrida, antes eu me sentia um pouco prejudicado, mas agora tenho esse cuidado antes e depois da corrida sempre como alguma coisa e talvez a questão de relacionamento, pois estreitou um pouco mais com o pessoal que participa do grupo, porque eu praticamente não participava de outros grupos: só trabalhando, mas agora com o grupo tenho contato com colegas de outras áreas. A questão do controle de estresse, pode até melhorar embora o meu pentagrama esteja “horível”, mas sei que tem que melhorar muito.

SUJEITO 4(S4)

Como você iniciou sua participação no grupo de corrida?

S4: Alguns meses antes do início do grupo, aproximadamente uns 6 meses antes, eu percebi os sintomas de pressão alta, então eu comecei a chegar uma hora antes do meu expediente e fazer caminhadas, pois o médico me recomendou: faz caminhadas e procura também melhorar a dia dieta, então comecei com nutricionista e a fazer caminhadas. E aí, por sorte, surgiu esse projeto da PRF e na hora já me engajei, pois sabia que não tinha uma doença instalada ainda, mas se não me cuidasse, isso poderia acontecer, já que meus pais tiveram isso. Percebi que a minha pressão já normalizou.

Quais seus objetivos com a participação no grupo de corrida?

S4: O meu objetivo é manter a minha saúde como está e evoluindo para ter uma velhice saudável, ser um velho de oitenta e tantos dirigindo um carro, indo até o mercado sozinho, sem dependência.

O seu estilo de vida mudou após iniciar no grupo de corrida?

S4: Basicamente eles mudaram sim, eu agora tenho mais ânimo pra jogar bola com o meu guri, já que antes eu jogava um pouco e os meus pés doíam, tinha uns estalos, agora eu me sinto mais disposto pra praticar algumas atividades, isso ajudou bastante, hoje eu me sinto menos sonolento, às vezes até mesmo no trabalho me sentia assim. Sinto que a minha saúde melhorou.

Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preencheste agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

S4: Essa aqui fez: pelo menos 2 vezes por semana realizo exercícios físicos, influenciou bastante, porque eu realmente faço e ainda faço mais uma, totalizando 3 vezes por semana. A nutrição também mudou porque quando eu faço atividade física eu tomo a “malto”, estou tomando “Whey protein” também, depois do exercício eu tomo uma dose. Relacionamentos: conheci mais os meus colegas da sede, a gurizada, conheci mais gente e isso é bem bacana também.

ENTREVISTADOR: E isso interfere no teu trabalho positivamente?

S4: Interfere bastante, acho que sim, claro que sim. Acho que fiquei mais confiante nas coisas que estou fazendo, mais seguro e tranquilo.

ENTREVISTADOR: E o teu sono, mudou?

S4: Meu sono mudou, porque o que acontece: antes eu andava muito sonolento, agora mesmo cansado eu consigo ficar acordado mais tempo, estou mais animado, perdi peso também, de massa gorda 15 kg e ganhei mais 4 quilos de “carne”.

ENTREVISTADOR: E o estresse?

S4: O estresse diminuiu bastante, o que acontece: o cara correndo, fazendo uma atividade física, descarrega bastante uma série de componentes de estresse.

ENTREVISTADOR: Na saúde, modificou essa questão que tu falaste da pressão alta?

S4: Minha pressão está normal, e eu atribuo isso a corrida, e a alimentação, porque senão eu estaria precisando tomar remédios pra manter a pressão, porque eu já sou de família de pressão alta.

Sujeito 5 (S5):

Como você iniciou sua participação no grupo de corrida?

S5: A participação foi através de um convite dos demais colegas que já tinham iniciado esse evento e me instigou a acompanhar e a participar do grupo de corrida, já que eu estava meio ocioso em relação à atividade física, eu fazia arte marcial, mas parei um pouquinho, acabei ficando mais ocioso em relação a atividades físicas vinculadas a academia, então isso me proporcionou aquele período do “laboral”, pela PRF considerar àquela hora como hora trabalhada. Então aproveitando o tempo disponível e mais os benefícios da corrida, me estimularam a participar do grupo, como somos todos colegas, criamos uma rotina que me beneficiou.

Quais são seus objetivos com a participação no grupo de corrida?

S5: O objetivo é o preparo físico, manter o preparo físico, baixar um pouco o peso, deixar nivelado o índice de colesterol, já que eu tenho o colesterol alto e faço uso de medicamento, então com a atividade física, reduzir o índice de colesterol, mas principalmente o preparo físico, manter o condicionamento físico com essa prática de corrida.

O teu estilo de vida mudou após iniciar no grupo de corrida?

S5: Hoje eu não janto tanto, faço refeições mais leves, principalmente à noite, faço outras atividades físicas como passeio de bicicleta, o meu horário de lazer aqui uso para atividades físicas. Nesse final de semana fui na Redenção,

temos duas bicicletas pra mim e pra minha esposa, pego o meu guri e vamos pra redenção, às vezes eu vou correndo e ela (a esposa) vai acompanhando na bicicleta, eu já estou trazendo esse estímulo para minha vida familiar.

Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preenchestes agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

S5: Tu diz assim, a participação do grupo de corrida em si, não é? Na nutrição, em relação a isso eu reduzi 2 quilos já em 30 dias.

ENTREVISTADOR: Porque tu mudaste a tua alimentação?

S5: Porque eu passei a gastar mais energia. Quando eu iniciei a atividade física deixei consumir alimentos tão pesados a noite e com maior gasto de energia, tive a redução de peso. Na atividade física, a pedalada, por exemplo, antes eu fazia 30 minutos de pedalada, agora faço 3 horas, porque adquiri mais resistência, antes eu corria 10 minutos, hoje corro meia hora, então tive uma progressão na disponibilidade física.

ENTREVISTADOR: a questão do comportamento preventivo?

S5: Não verifiquei a minha pressão arterial agora, mas como faço uso de medicamento, então assim que eu fizer a nova coleta de material, vou saber. Sobre o colesterol, eu uso sinvastatina, já pra reduzir o colesterol, eu tenho um receituário medico pra uso por de 12 meses, depois desse período faço todos os exames novamente, mas ainda não fiz depois que iniciei no grupo de corrida.

ENTREVISTADOR: Relacionamentos, houve alguma mudança após o grupo de corrida?

S5: Sinto que tenho mais entrosamento com o pessoal, às vezes por causa o tempo, não existe aquele momento pra descontrair com o pessoal da sede e esse momento de lazer/atividade física é o momento de reunir, trocar ideias, de conversar e melhorou com certeza. Antes, às vezes a gente passava uma semana sem ver determinado colega e agora a gente para pra conversar, fala do seu relacionamento, de outras coisas, troca ideias, então é um momento de

confraternização, mesmo que seja uma atividade física, mas tu estás confraternizando com os teus colegas.

ENTREVISTADOR: E isso interfere no teu trabalho?

S5: Eu acho que favorece, quebra aquele gelo, às vezes tem aquele cara que só faz a parte burocrática, ali pode se mostrar mais a vontade pra certos assuntos.

ENTREVISTADOR: E o controle do estresse, tem alguma diferença?

S5: O estresse eu não tive nenhuma situação que eu pudesse dizer que tive mais segurança, eu posso dizer que as atividades que estou fazendo agora, aqui na ULBRA, estou mais dinâmico, mais seguro, acho que isso pode ter influenciado no próprio serviço. Após o dia de serviço chego em casa mais tranquilo, porque já gastei a energia naquela atividade, mas realmente é observado que há um resultado na atividade física.

SUJEITO 6(S6)

Como você iniciou sua participação no grupo de corrida?

S6: Eu já corria antes, por minha conta, e quando fui removido aqui para a Sede, achei muito interessante passar a ter uma orientação profissional da corrida e aí, em função disso, eu me uni ao grupo.

E quais os teus objetivos com a tua participação nesse grupo de corrida?

S6: O meu objetivo é aumentar o preparo físico para a minha atividade profissional e para atividades paralelas que eu tenho, como o treino de defesa pessoal, e bem estar.

O teu estilo de vida mudou após tu iniciares no grupo de corrida?

S6: Ficou um pouco mais disciplinado, mas já há muito tempo, que eu faço atividade física regularmente, então nesse aspecto não houve uma mudança no estilo, mas houve uma melhora significativa no desempenho.

Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preenchestes agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

S6: Eu acho que melhorou a questão dos relacionamentos porque antes eu corria sozinho, e agora eu corro em grupo, a gente faz o alongamento em grupo e isso aí provoca uma integração maior que se reflete no ambiente de trabalho, acho que realmente melhora o meu relacionamento com os meus colegas.

ENTREVISTADOR: E alguma coisa em relação à nutrição, atividade física, por exemplo, tu notaste alguma diferença?

S6: É, passou a ser mais intenso, porque com o aumento do desempenho graças a orientação, eu posso hoje trabalhar nos outros treinos de forma mais intensa, na defesa pessoal que eu faço. Na alimentação mudou pouca coisa porque eu sou meio desleixado mesmo, eu não como verduras e como poucas frutas...

ENTREVISTADOR: E o controle do estresse?

S6: A atividade física ajuda, eu precisava fazer mais pra controlar mais o estresse.

SUJEITO 7 (S7)

Como é que iniciou sua participação no grupo de corrida?

S7: Tomei conhecimento pela instrução de serviço publicada e os colegas que já estavam participando, então resolvi participar também do programa, com a possibilidade de utilizar o horário de serviço também pra uma atividade física.

Quais os teus objetivos com a participação no grupo de corrida?

S7: O meu objetivo é manter o condicionamento físico, manter a saúde, prevenção de doenças e manter mesmo o condicionamento bem adequado para exercer a minha função.

O teu estilo de vida mudou depois de ter iniciado no grupo de corrida?

S7: Melhorou bastante em termos de rendimento e resistência, melhorou bastante, eu jogo futebol uma vez por semana e notei um avanço no rendimento e condicionamento físico, não na força, porque eu já fazia isso há tempo, mas o condicionamento melhorou bastante.

Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preencheste agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

S7: Na alimentação, foi pouco, não muito, eu não mudei muito meus hábitos alimentares em função da corrida. Quanto à atividade física, sim, passei a correr nos fins de semana, às vezes, por orientação do professor, pra manter o treinamento, os intervalos de corrida não ficarem muito longos. Quanto aos relacionamentos, melhorou também, comecei a participar de outro grupo de corrida aos finais de semana, com corridas de três em três meses, em razão de eu ter treinado aqui. Quanto ao estresse, talvez indiretamente, quando a gente corre, descarrega um pouco as energias e isso talvez tenha melhorado, mas não é um componente que eu possa dizer que foi objetivamente a corrida, mas acho que faz bem a corrida, ajuda bastante nisso.

E os relacionamentos? Como no grupo de corrida tem outras pessoas que trabalham contigo, isso interferiu em alguma coisa?

S7: Eu acho que até integrou um pouco mais o pessoal da sede, o pessoal às vezes chega ali, conversa um pouco, troca ideias, até melhora a parte de integração e melhora a qualidade no trabalho.

#### SUJEITO 8 (S8)

Como você iniciou sua participação no grupo de corrida?

S8: Um colega do “CIOP” me informou a respeito da atividade que já havia sido iniciada na Polícia e eu tinha interesse em perda de peso e melhorar o condicionamento cardiovascular e respiratório, então achei que seria interessante, apesar de nunca ter corrido na vida e ter uma grande resistência a esse tipo de atividade, pois sempre preferi atividades coletivas de academia como aula de dança, step, mas achei que poderia ser um desafio interessante.

Quais os teus objetivos com a participação no grupo de corrida?

S8: O meu objetivo é um objetivo pessoal, de superação do próprio limite, eu iniciei com uma grande dificuldade, sem conseguir sequer completar os 12 minutos correndo, pois fui obrigada a caminhar durante o percurso e hoje em dia eu já consigo fazer esse percurso completo e a ideia é sempre aumentar um pouco mais sempre com relação ao meu tempo anterior, ao condicionamento anterior e fazer a corrida mais tranquila, cada vez mais tranquila, sem ser algo tão fatigante, melhorar meu rendimento pessoal.

O teu estilo de vida, ele mudou após tu iniciares no grupo de corrida?

S8: Mudou bastante, o fato de estar praticando uma atividade física parece que motiva a gente a fazer uma alimentação mais balanceada, a partir disso eu passei a me interessar mais por matérias de saúde, atividade física, alimentação, eu acho que melhorei bastante, numa escala de 0 a 10 eu diria que 7 ou 8.

Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preencheste agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

S8: Bastante, a gente praticando um esporte começa a ver o resultado da queima, do gasto calórico, procuro uma alimentação que possa dar mais energia na hora da corrida, tenho me informado melhor a respeito disso, influenciou bastante a minha alimentação. Na questão da atividade física, eu sinto que depois que comecei a correr eu tenho muita energia, muita disposição nas outras tarefas do dia a dia, eu pensava que ia ser diferente, que quando eu corresse eu ia ficar cansada, mas não, no dia que eu corro, depois eu continuo motivada e o meu sono é mais profundo, eu comecei a fazer a corrida de rua, nos finais de semana pra manter e melhorar o rendimento. Nessa questão aqui, fumar eu nunca fumei, mas ingerir álcool, apesar de ingerir com moderação, eu diminui muito depois que comecei a correr, porque sei que, além de ser muito calórico, atrapalha meu rendimento. Nos relacionamentos, eu fiz novas amizades, que inclusive, a gente corre junto, eu e a Ana, a gente ficou mais amiga, porque a gente corre, eu, meu marido, ela e o marido dela, vamos na casa uma da outra e trabalhamos junto. E também

com outras pessoas do grupo, porque a gente vai lá, e dá bastante risadas juntos, a gente fala de coisas fora do serviço e acaba melhorando o ambiente do trabalho, acaba aproximando as pessoas do grupo. O controle do estresse, eu nunca fui estressada, eu sou muito calma, mas eu gosto de participar do grupo e talvez isso ajude a controlar o estresse.

#### SUJEITO 9 (S9)

Como você iniciou sua participação no grupo de corrida?

S9: quando saiu a normativa da policia com às 2 horas eu já corria, mas sem orientação. Com a oportunidade de correr durante o período de trabalho, no parque próximo que eu já conhecia e é um ambiente muito legal de correr, eu resolvi participar do grupo.

E quais os teus objetivos com a tua participação nesse grupo de corrida?

S9: Condicionamento físico, saúde e melhorar o rendimento.

O teu estilo de vida mudou após tu iniciares no grupo de corrida?

S9: Um pouco, porque eu cuidei mais alimentação, me organizei melhor as atividades físicas que eu faço pra manter mais regularidade. Eu deixei de lado o futebol, onde eu me lesionava muito, e fui para corrida que é um esporte mais tranquilo, de menor risco (em relação a lesões).

Observando o perfil do estilo de vida individual, que tu preenchestes agora, há alguma interferência na tua participação no grupo de corrida nas tuas respostas?

S9: Sim. Por exemplo, eu melhorei minha alimentação, não só na questão da escolha dos alimentos mais corretos, mas também no momento da ingestão, por exemplo, eu sei que antes de correr eu precisa estar alimentado pra dar conta dos treinamentos que às vezes são fortes, ao mesmo tempo eu não exagero pra não ganhar peso que vai prejudicar também a corrida, dando sobrecarga nas articulações e piorando o meu rendimento. A questão da atividade física, eu dificilmente falto aos treinamentos e dessa forma eu já garanto atividades 2 vezes na semana e quase sempre eu corro uma terceira vez no final de semana, às vezes com a família ou com o meu filho ou coma

minha esposa, e às vezes sozinho e também passei a fazer musculação pra fazer um reforço muscular principalmente nas pernas e melhorar meu desempenho na corrida. O comportamento preventivo, como pra entrar no programa é necessário fazer um exame e ter o atestado médico, eu aproveitei pra fazer um chek-up no cardiologista e fiz todos os exames para garantir a segurança da prática e a partir daí eu passei a controlar bem os meus índices, diminui a ingestão de álcool porque eu sei que atrapalha na prática da corrida. Relacionamentos: em termos de relacionamentos fiz novas amizades, no próprio grupo de corrida, e aprofundei mais o relacionamento com o pessoal do grupo, inclusive melhorando o relacionamento profissional, em relação a relacionamentos eu levei essa prática e a questão da atividade física regular pra casa, incentivando a minha família pra atividade física, acabei estimulando outros esportes, não só a corrida: a natação a musculação. O controle de estresse, nessa questão, a prática da corrida me deixa mais relaxado, e talvez isso interfira e me ajude a controlar o estresse. Também melhora a minha disposição do dia quando eu corro pela manhã e o sono da noite, apesar de que algumas vezes que eu fui correr a noite, tive dificuldade pra dormir.