



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ÍTALO RAPHAEL ANGELO SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES: UMA PESQUISA
INTEGRATIVA.**

JUAZEIRO DO NORTE

2020

ÍTALO RAPHAEL ANGELO SILVA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES: UMA PESQUISA INTEGRATIVA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Dr. João Marcos Ferreira de Lima Silva

JUAZEIRO DO NORTE

2020

ÍTALO RAPHAEL ANGELO SILVA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES: UMA PESQUISA INTEGRATIVA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Me. João Marcos Ferreira de Lima Silva
Orientador (a)

Profº Me. Renan Costa Vanali
Examinador (a)

Profº Me. Alfredo Anderson Teixeira de Araújo
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2020

A minha mãe, pelo carinho, amor, incentivo e confiança e pela colaboração durante toda a minha vida. Porque sempre acreditou nos meus sonhos e nas minhas conquistas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida, aos meus pais (Clarice e Israel) pela confiança na minha capacidade, pelo apoio na realização deste sonho e por serem minha base em todos os momentos que pensei em desistir, por todo amor e carinho que tiveram em todas as fases da minha vida para que eu me tornasse a pessoa que sou hoje.

A minha irmã **Isabella Larissa Angelo Silva**, pelo companheirismo e por estar comigo sempre nos momentos que mais precisei me ajudando e apoiando nas minhas decisões.

A todos os Professores e amigos conquistados no âmbito acadêmico, por todos os ensinamentos e contribuição no meu aprendizado, em Especial ao Professor **João Marcos Ferreira de Lima Silva**, pela paciência, confiança e pelos ensinamentos transmitidos.

A todos (as), Muito Obrigado!

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES: UMA PESQUISA INTEGRATIVA

¹ Ítalo Raphael Angelo SILVA

² João Marcos Ferreira de Lima SILVA

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

O referido trabalho tem como título “Nível de Atividade Física em Policiais Militares” e se trata de um estudo integrativo sobre a temática em questão, compreendendo que este pode ser considerado atualmente um tema bastante discutido e relevante, apresenta a relação entre atividade física e a profissão do policial militar. Esta tem como objetivo geral identificar a Atividade Física em Policiais Militares, buscando através de seus objetivos específicos apresentar a importância da atividade física para a atividade policial, e verificar os benefícios da atividade física para a saúde do policial militar. A metodologia deste foi realizada através de um estudo sistemático com o intuito de realizar uma pesquisa mais abrangente sobre o tema em questão, baseada nos descritores: Atividade Física de Policiais e atividades físicas e policiais militares que foram localizados no banco de dados da Scielo ou através de revistas eletrônicas confiáveis como Kinesis e Motricidade publicadas entre os anos de 2012 e 2020. Diante da seleção das bibliografias o resultado encontrado foi de 15 referências que ofereceram subsídios a esta investigação. Assim, concluiu-se que a relação entre a atividade física e os policiais militares não se constitui apenas na sua relação de trabalho, mas se expande principalmente no seu contexto pessoal influenciando diretamente na sua qualidade de vida, onde esta está presente no combate ao sedentarismo, às doenças ocupacionais que tanto afetam estes profissionais, na melhoria do sono, na prevenção às doenças cardiovasculares, diabetes e câncer, melhoria do metabolismo, redução dos níveis de obesidade, desenvolvimento da aptidão e resistência física e inclusive sua grande contribuição para a prevenção aos problemas de saúde mental que tanto tem acometidos os Policiais Militares.

Palavras - chave: Atividade Física. Policiais Militares. Benefícios.

ABSTRACT

The referred work is entitled “Physical Activity Level in Military Police” and is an integrative study on the subject in question, understanding that this can currently be considered a very discussed and relevant topic, it presents the relationship between physical activity and the military police profession. This general objective is to identify Physical Activity in Military Police, seeking through its specific objectives to present

the importance of physical activity for police activity, and to verify the benefits of physical activity for the health of the military police. The methodology of this was carried out through a systematic study in order to carry out a more comprehensive research on the subject in question, based on the descriptors: Physical Activity of Police Officers and physical and military police activities that were located in the Scielo database or through from reliable electronic magazines such as Kinesis and Motricidade published between the years 2012 and 2020. In view of the selection of bibliographies, the result found was 15 references that offered subsidies to this investigation. Thus, it was concluded that the relationship between physical activity and military police is not only constituted in their work relationship, but expands mainly in their personal context, directly influencing their quality of life, where this is present in the fight against sedentary lifestyle , to occupational diseases that affect these professionals so much, in improving sleep, in preventing cardiovascular diseases, diabetes and cancer, improving metabolism, reducing obesity levels, developing fitness and physical resistance and even their great contribution to the prevention of mental health problems that have so affected the Military Police.

Keywords: Physical Activity. Military Police. Benefits.

INTRODUÇÃO

O referido estudo trata sobre a atividade física em policiais militares, com base na elaboração de uma pesquisa sistemática. O interesse em pesquisar sobre o referido tema surgiu ao perceber que apesar de a atividade física ser uma das etapas imprescindíveis para adentrar na carreira militar, após a inserção na carreira profissional muitos destes profissionais perdem o interesse em permanecer com a prática desta atividade, acreditando que não há mais necessidade em realizá-la, tornando-os sedentários.

Contudo, reflete-se ainda sobre as condições de trabalho que este passa a assumir após adentrar na profissão, pois se sabe que este perpassa por inúmeros riscos e um trabalho exaustivo que pode também ser contribuinte para este distanciamento da prática atividade física.

Segundo Rodrigues (2014) a atividade física pode ser considerada um dos fatores que contribui diretamente para um estilo de vida mais saudável. Neste sentido, o autor traz ainda definições da OMS (2004) quando explica que a prática regular de atividade física diminui significativamente o risco de inúmeras doenças e mortes antecipadas, além de prevenir ou reduzir a hipertensão arterial, a prevenção da obesidade, na redução do estresse, da ansiedade e da depressão.

Diante das afirmações realizadas pelo autor supramencionado fica evidente que a prática de atividade física proporciona vários benefícios ao ser humano e se sobrepõe à categoria policial, ao afirmar que além de prevenir diversas doenças, previne a obesidade e as doenças psicológicas, que acometem muitos deles através do trabalho, podendo inclusive melhorar o seu desempenho policial.

Romero e Santana (2016) apontam que o sedentarismo pode ocasionar diversos sintomas negativos, entre eles a perda do gosto pela vida. Em alguns momentos, quem não pratica algum exercício tende a ficar com pouca resistência, tornando-se um indivíduo cansado, com dores por todo o corpo e junto com isso, vem à fome atrelada ao sobrepeso, obesidade, falta de resistência física, entre tantas outras complicações.

Apesar de sabermos sobre a existência do sedentarismo, os autores Howley e Franks (2020) apontam que nos últimos trinta anos a população em geral, e principalmente as classes de profissionais específicos passaram a reconhecer a importância de manter uma vida fisicamente ativa, tendo comprovação de que assim

obteriam de forma mais rápida a qualidade de vida, a saúde e ainda na prevenção dos problemas de saúde, devendo assim ter sua prática iniciada cedo.

Rodrigues (2014) aponta que um fator que pode atrapalhar o policial militar no desempenho de suas funções é a capacidade de trabalho, haja vista, que esta capacidade encontra-se diretamente ligada ao bem-estar do indivíduo e não permanece constante ao longo da vida, passando por diversas modificações. No caso do policial militar esta é afetada por diversos fatores, como: o estilo de vida, a aptidão física e o ambiente de trabalho. Deste modo, o autor esclarece ainda que os Policiais Militares tornam-se profissionais vulneráveis e mais expostos a adquirir doenças crônicas degenerativas em razão dos níveis de estresse inerente à profissão.

Apesar da identificação de muitos fatores que podem contribuir para o distanciamento da prática de atividade física da vida do Policial Militar, esta é uma das soluções que mais apresentam benefícios a sua saúde e ao seu desenvolvimento na profissão, sendo este, o propósito da inserção do teste físico como etapa primordial nos Cursos de Formação Policial.

Inclusive a inserção do teste físico para os cursos de formação surgem como uma forma de apoiar a prática da atividade física frequente no segmento militar, e têm sido defendida por Mota (2012) pois segundo o mesmo, é comum relacionar a prática de atividade física com a melhoria da condição cardiorrespiratória, muscular e óssea contribuindo com fatores biológicos como o metabolismo, que possui ampla influencia com a obesidade.

Diante do contexto que envolve a importância da atividade física para policiais militares enxerga-se que a problemática da pesquisa está justamente nesse questionamento, Por que, mesmo diante de tantos benefícios, muitos policiais militares são sedentários? Por que estes não possuem uma regularidade na prática da Atividade Física? Por que muitos consideram a essencialidade desta atividade apenas para conseguir o resultado esperado no teste físico?

De acordo com Silva (2010) as condições em que são desenvolvidas o trabalho do policial é fator contribuinte para o desgaste do corpo humano, que atingem inclusive as capacidades cognitivas e fisiológicas do indivíduo e necessitam de atividades que intervenham nesse processo de recuperação, por isso o autor se refere à atividade física como um momento de grande importância na vida do Policial Militar e que adotá-la como estilo de vida tornando-se ativo é fundamental no combate

ou na diminuição do estresse que a força da profissão exerce sobre a classe profissional.

Com base no exposto, a pesquisa possui como objetivo identificar a Atividade Física em Policiais Militares, buscando através de seus objetivos específicos apresentar a importância da atividade física para a atividade policial, e verificar os benefícios da atividade física para a saúde do policial militar.

Sendo assim, conclui-se que a referida pesquisa servirá como base para que profissionais militares compreendam a importante relação da atividade física para a categoria, como forma de prevenção aos riscos de saúde que acometem os policiais e como forma de melhor desenvolver-se junto às atividades policiais.

Este estudo terá ainda grande relevância para os profissionais de educação física, nutricionistas, outros policiais, e outros profissionais que possuam interesse sobre a temática avaliada, utilizando-a como fonte de pesquisa para outros estudos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Ao tratar sobre materiais e métodos utilizados nas investigações acadêmicas, pode-se compreender que este é o momento em que o investigador irá tratar da técnicas e o percurso metodológico utilizado para o alcance do seu objeto de pesquisa.

Esta se caracteriza enquanto uma pesquisa sistemática baseada nos descritores: Atividade Física de Policiais e atividades físicas e policiais militares que foram localizados no banco de dados da Scielo e através de revistas eletrônicas confiáveis como Kinesis e Motricidade. Entre as referências encontradas, algumas tratavam de aspectos irrelevantes ou superficiais a serem utilizados neste estudo, e por isso as bibliografias utilizadas foram as que buscaram tratar sobre o tema de forma mais panorâmica e rebuscada nas pesquisas produzidas entre os anos de 2012 a 2020.

Segundo Galvão e Pereira (2014) a revisão sistemática pode ser considerada como um estudo secundário, pois este tem sua formulação a partir de estudos primários, por isso, esta deve ser ainda mais abrangentes e menos tendenciosas, ou seja, possuem poucas intervenções do pesquisador e mais informações trazidas pelos autores que já aprofundaram o assunto. Esta é como

uma investigação de carácter científico, responsável por reunir fontes de pesquisas utilizando-se das bases de dados.

A pesquisa sistemática engloba os conceitos já existentes de forma organizada de modo que se possa construir um conceito que passe a atender o objetivo do pesquisador, quando busca pelo alcance de seu objeto de estudo, traçando uma nova concepção sobre a temática estudada e sua realidade.

Embora, seja um estudo que elenca e sistematiza os conceitos dos autores mediante pesquisas já realizadas, faz-se fundamental uma nova interpretação sobre tais afirmações, mas, realizando uma nova interpretação, diante de uma realidade mais atual, conceituada agora em um conhecimento construído ao longo da pesquisa, traçando uma nova concepção sobre a temática que permitirá alcançar os objetivos do estudo.

Os critérios de inclusão utilizados neste estudo foram caracterizados por aqueles artigos localizados nas plataformas, sendo estes submetidos nos últimos oito anos, que estão dispostos em plataformas confiáveis que abordem sobre atividade física relacionada à policia nos idiomas de Português ou Espanhol e que se encontravam disponíveis na íntegra.

Os critérios de exclusão referem-se aos artigos que pelo título não se enquadravam no tema, que foram publicados anterior ao ano de 2012. A filtragem desses trabalhos ocorreu da seguinte forma: após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 16 para leitura dos resumos e apenas 15 destes foram escolhidos, por estarem dentro dos critérios.

Seguindo o seguinte fluxograma:

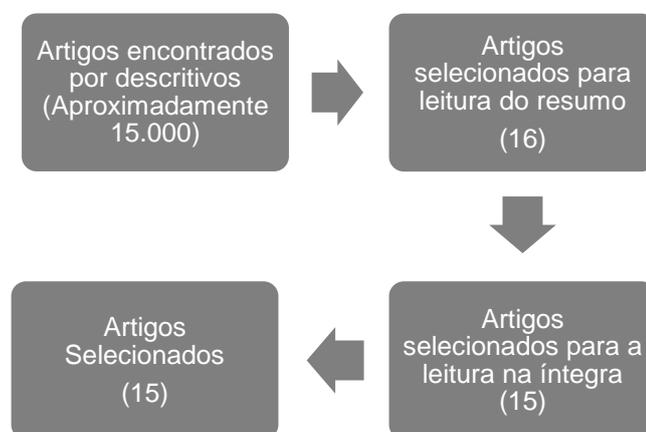


Figura 1: Fluxograma referente à seleção dos artigos para construção da pesquisa.

Esta filtragem das literaturas constituem-se em métodos de pesquisas são capazes de ampliar as mais diversas discussões sobre determinados temas inclusive pela capacidade de atribuir a realidade estudada diversas interpretações por diversos pesquisadores, entendendo assim que as características mesmo que subjetivas alcançam um resultado e um posterior debate permeado de entendimentos.

A pesquisa foi realizada entre os meses de Fevereiro e Junho de 2020, onde foi possível a realização da sistematização das definições de autores sobre a temática, atribuindo suas colocações às interpretações e opiniões acerca da realidade estudada.

RESULTADOS

Tabela 1: Resultados das Referências encontradas.

AUTORES	ANO	TÍTULO	OBJETIVO	MÉTODO	CONCLUSÕES
Ferraz et al.	2018	Efeitos da atividade física em parâmetros cardiometabólicos de policiais:	Verificar os impactos do estilo de vida na saúde de policiais em relação aos riscos de desenvolvimento das doenças cardiometabólicas, quando possuem comportamentos fisicamente ativos e inativos.	Pesquisa de revisão Sistemática realizada considerando-se as seguintes fases: (1) identificação, (2) triagem, (3) elegibilidade, (4) inclusão e (5) avaliação de qualidade "risco de viés".	A inatividade física é uma condição preocupante para esse profissional, cujo impacto direto é o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas que afetam essencialmente o seu desempenho no serviço; portanto, a conscientização e a mudança de comportamento em relação à prática de atividade física são necessárias para que se tenha a redução dos fatores de risco desses profissionais.
Bernardo et al.	2016	Atividade física de policiais: uma revisão	Revisar sistematicamente a literatura acerca da prática de atividade física de	Revisão sistemática realizada através de 9 estudos para análise detalhada. Após a leitura dos artigos na íntegra,	Os policiais estão expostos a problemas que podem causar prejuízos a sua saúde. Dentre eles, destacam-se o nível de atividade física

		sistemática	policiais	foram excluídos 4 estudos por não contemplar os critérios de inclusão, restando 5 artigos incluídos nesta revisão.	inadequado e os problemas cardiovasculares, ortopédicos, sociais e emocionais relacionados a esta população.
Silva et al.	2012	Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil	Investigar a relação entre qualidade de vida, saúde, atividade física, ocupação, composição corporal e características sócio-demográficas de Policiais Militares do Estado de Santa Catarina, Brasil.	Participação de 302 Policiais Militares, onde junto a estes foram aplicados, o Questionário da OMS sobre Qualidade de Vida -versão curta (WHOQOL-Bref) e do Questionário da OMS sobre Atividade Física – versão longa (IPAQ-Long), além de uma planilha sobre variáveis sócio-demográficas, antropométricas, ocupacionais e de saúde	Existem associações da qualidade de vida com as atividades físicas de lazer, a estatura e a situação marital.
Jesus et al.	2012	Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares	Descrever o nível de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares de Feira de Santana, Bahia.	Estudo de corte transversal, realizado com um grupo de policiais do 1º Batalhão de Polícia Militar em Feira de Santana, Bahia.	Entre as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas pelos policiais militares predominam as de cunho pessoal, que são influenciadas, entre outros motivos, pela falta de tempo, em função dos compromissos familiares e da jornada de trabalho. No entanto, podem ser também influenciadas pela falta de uma política de promoção da prática de atividades físicas, esportivas e de lazer na Polícia

					Militar no município.
Júnior e Júnior	2016	Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do estado de Alagoas	Identificar as principais barreiras percebidas à prática de atividades físicas dos policiais militares do estado de Alagoas lotados em unidades operacionais da capital e interior.	O método utilizado foi o dedutivo, com abordagem do problema quanti-qualitativa . Uma pesquisa de campo, utilizando-se como instrumento questionários compostos de perguntas encadeadas e objetivas a fim de configurar a realidade do fato.	Bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo
Godinho et al.	2016	Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da Polícia Militar do Estado do Ceará, Brasil	Avaliar a prática de exercícios físicos de policiais pertencentes ao Batalhão RAIO da Polícia Militar do estado do Ceará, realizando um levantamento dos policiais que praticam exercícios físicos no seu horário de lazer e dos que estão sedentários.	A amostra foi constituída por 200 policiais pertencentes ao efetivo do batalhão, aqueles aptos para a pesquisa foram submetidos a um questionário para avaliar a prática de exercícios físicos.	A maioria pratica mais de uma modalidade, com frequência semanal superior a 3 sessões e com duração superior a 30 minutos. Conclui-se, portanto que esta tropa se encontra em níveis acima da maioria quando se trata de níveis de atividade física, porém quando comparadas a outras unidades de elite, percebe-se limitações na mesma.
Paredes	2012	Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 16º bpm de Santa Catarina.	Analisar o nível de atividade física e o nível de estresse dos policiais militares do serviço operacional da 1ª Companhia do 16º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Santa Catarina	Caracteriza-se como uma pesquisa descritiva do tipo estudo de caso e correlacional.	A maioria dos policiais militares da 1ª CIA do 16º BPM que atuam no serviço operacional é considerada fisicamente ativa. Parece que para o grupo de policiais estudados a atividade física não interfere no nível de estresse. Os policiais militares do Pelotão de Patrulhamento Tático tem maior tempo de atividade física semanal que

					os policiais da Rádio-Patrolha.
Abreu et al.	2018	As barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer entre policiais militares.	Identificar barreiras relacionadas à prática de atividade física por policiais militares em uma Unidade de Polícia Pacificadora (UPP)	O estudo é do tipo observacional e de corte transversal, com amostra intencional. A amostra do estudo foi composta por 41 policiais militares da Terceira Área Integrada de Segurança Pública (AISP).	Conclui-se que a prática de atividade física no lazer entre policiais militares operacionais da UPP pode estar restringida pelas barreiras, sendo as principais a jornada de trabalho, compromissos familiares e falta de energia. Foi observada baixa prática de atividade física entre os policiais militares.
Andrade et al.	2016	Nível de atividade física e fatores associados em policiais civis e militares	Verificar o nível de atividade física e os fatores associados em policiais civis e militares.	Participaram 120 policiais, sendo 98 militares e 22 policiais civis. Os policiais foram diferenciados quanto às características sociodemográficas e particularidades da profissão. O nível de atividade física foi investigado por meio do Questionário de Avaliação da Atividade Física.	Os policiais investigados no presente estudo são, em sua maioria, são suficientemente ativos. Interessa a implantação de ações de incentivo para à prática de atividade física nos batalhões visando melhorias na saúde e qualidade de vida dos policiais.
Benedet	2012	Atividade física, saúde e comorbidades em policiais militares de Santa Catarina.	Investigou as relações entre inatividade física, condições de saúde e comorbidades em policiais militares em situação de atendimento ou tratamento de saúde do Estado	O estudo foi realizado por meio de revisão sistemática, cujo resultado foi proveniente de 24 artigos nacionais e internacionais sobre a atividade física e saúde em agentes de Segurança Pública, publicados nos últimos cinco anos e atenderam aos critérios de inclusão e exclusão; em	

			de Santa Catarina.	uma amostra aleatória de 496 casos analisados por meio de cálculo de diferenças, de intervalos de confiança.	
Prando et al.	2012	Perfil nutricional e prática de atividade física em policiais militares em Vitória - ES	Avaliar a prevalência de sobrepeso e obesidade abdominal, consumo alimentar e nível de atividade física de policiais militares após período probatório.	O consumo alimentar foi avaliado por meio de um Questionário de Frequência do Consumo Alimentar qualitativo e o nível habitual de atividade física foi investigado mediante a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física versão curta. A avaliação nutricional foi feita por meio das medidas de peso e estatura.	Conclui-se que indivíduos com sobrepeso e obesidade apresentaram maior consumo de alimentos caracterizados como energéticos extras, apesar de manterem o mesmo nível de atividade física que os demais indivíduos avaliados. Sugere-se que a alimentação inadequada pode ter sido um dos fatores que contribuiu para este estado nutricional.
Boçon	2015	Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba	Identificar o nível de atividade física e o índice de massa corporal (IMC) destes policiais. Para a coleta de dados utilizou-se o levantamento, através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – Versão Curta) e o IMC através das medidas de estatura e massa corporal.	A presente pesquisa foi realizada com 190 Policiais Militares operacionais atuantes na cidade de Curitiba, Paraná, selecionados de forma aleatória através de visitas pré-determinadas em cinco batalhões da Capital.	Conclui-se que pela disparidade entre os dados encontrados, seria fundamental a análise mais detalhada não somente da composição corporal destes policiais, mas também a avaliação das reais condições físicas dos mesmos, de forma a proporcionar a estes maior eficácia e segurança em suas ações.
		Obesidade e volume de	Avaliar o volume de atividade física e o índice de	Estudo descritivo transversal, com uma amostra estratificada e	A maioria dos policiais militares foi classificada acima do peso ideal. A maioria

Oliveira et al.	2015	atividade física em policiais militares	massa corporal de policiais militares.	representativa da população de policiais militares da região de Araçatuba/SP	dos policiais militares relataram estar insuficientemente ativos e sedentários, o que aponta um estilo de vida não saudável e demonstra riscos à saúde.
Azevedo et al.	2016	Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física dos policiais militares do comando geral da PM-MT para prevenção de doenças.	Identificar se existe relação entre os domínios da Qualidade de Vida e Atividade Física para prevenção de doenças ocupacionais.	Utilizou protocolos de qualidade de vida, nível de atividade física e barreiras, com a utilização de recursos estatísticos.	Considera-se, viável a implantação de programa treinamento institucional para incentivar estes profissionais terem uma mais vida ativa, proporcionando qualidade de vida no aspecto da saúde física.
Bernardo et al.	2018	Atividade física e qualidade de sono em policiais militares.	Verificar associações entre nível de atividade física, qualidade do sono, sonolência diurna excessiva e características demográficas de policiais militares da Grande Florianópolis.	Participaram do estudo 438 policiais militares. Foram usados o questionário Internacional de Atividade Física -- - IPAQ; o questionário sobre a Qualidade do Sono de Pittsburgh --- PQSI e a Epworth Sleepiness Scale --- ESS; e uma ficha com informações sociodemográficas e ocupacionais	Policiais que atuam predominantemente no administrativo são menos ativos comparados com os que atuam em serviços operacionais

DISCUSSÃO

Ao realizarmos uma discussão sobre os resultados obtidos, é, antes de mais nada, necessário compreender que cada autor apresenta em suas pesquisas questões que relacionam a atividade física à Polícia Militar, trazendo conclusões obtidas através de estudos anteriores. Deste modo, faz-se pertinente fazermos um

rebuscado sobre todos os autores selecionados com base no alcance do objetivo estabelecido por este estudo.

A atividade física deve ser pensada como forma de prevenção de doenças ocupacionais e por isso sugere-se que esta seja implantada dentro das instituições. É pertinente citar que diante da utilização dos meios tecnológicos, muitos profissionais executam inúmeros movimentos repetitivos e tornam-se sedentários distanciando-se cada vez mais da prática de atividades físicas que lhe trariam bem mais resultados positivos à saúde melhorando a qualidade de vida. Com base nesses apontamentos é comum enxergarmos uma disparidade entre os Policiais Militares em relação a prática das atividades físicas, que podem variar inclusive de acordo com a região, em algumas localidades muitos profissionais possuem níveis de atividade física acima do recomendado e também peso adequado, outros fogem completamente desse viés e acreditam ter uma boa qualidade de vida por não sentirem-se obrigados a realizar estas atividades, sendo necessário trabalhar além da importância da prática de atividade física, abordar sobre a contribuição desta, para o significado real de qualidade de vida e saúde. (AZEVEDO ET AL., 2016; SILVA ET AL., 2012).

A maioria dos batalhões são constituídos em sua maioria por policiais do gênero masculino e que a maioria destes possuem idades entre 31 e 40 anos, estando estes propícios a um maior desgaste físico, correndo assim o risco de desenvolverem doenças ocupacionais. Por isso, este realizou uma análise sobre o nível de atividade física em Policiais Militares e informa que 43,33% desses profissionais são ativos ou muito ativos, mediante percepção própria. Apesar de esta maioria enxergarem-se como ativos é necessário preocupar-se com o que eles idealizam como atividade e principalmente com aqueles que se dizem sedentários, pois o que torna estes dados como importantes é a necessidade de atentar-se para o número de policiais insuficientemente ativos que acaba por caracterizar-se como grupo de risco. (AZEVEDO ET AL., 2016; ANDRADE ET AL., 2016)

Segundo as informações trazidas pelo autor supramencionado, os policiais se exercitam, mas não realizam atividades vigorosas ou moderadas e regulares, o que não os torna saudáveis, reconhecendo assim, que a aptidão física destes é mínima. Quando se fala em saúde do policial relacionada a atividade física, pode-se ainda refletir que a saúde física interfere diretamente nos aspectos emocionais e que

existem prioridades dentro da polícia para os profissionais adoecidos, contudo não há qualquer programa preventivo para que este adoecimento não ocorra.

Neste sentido, o autor enxerga a atividade física como grande contribuinte para a qualidade de vida, agindo especificamente na prevenção aos problemas de saúde como doenças ocupacionais e melhorando inclusive na relação com os demais profissionais.

No entanto, os policiais queixam-se não terem tempo e nem local adequado para a realização dessas atividades físicas e concordam com a implantação do treinamento físico dentro do próprio batalhão, como forma que contribuir não somente para a sua qualidade de vida, mas para o próprio desenvolvimento profissional. (AZEVEDO ET AL., 2016; BOÇON, 2015)

Já Bernardo et al. (2018) apresenta suas considerações sobre a atividade física vinculada a qualidade do sono em Policiais Militares. Considerando que o sono é uma manifestação fisiológica do ser vivo, e define a qualidade do sono como um momento que influencia diretamente no estilo e qualidade de vida, assim como, na ocupação profissional. Neste contexto, o autor explica que a prática de atividade física é benéfica para a melhoria do sono, e considera que a privação do sono também, interfere diretamente no condicionamento físico e no surgimento de doenças.

Sobre estas afirmações o autor aponta a atividade física como momento primordial na vida dos Policiais Militares, que em consequência de sua atuação na área de segurança, necessita manter uma boa saúde e qualidade do sono, onde Bernardo et al. (2016) afirma a prevalência de sonolência diurna em PMs, mas relata não ter encontrado uma relação entre atividade física e o sono dos policiais que participaram da pesquisa.

Bernardo et al. (2018) mostra na sua pesquisa, que os PMs participantes, apresentam alto nível de atividade física, porém, qualidade do sono ruim, Mas enfatizou que o nível de atividade física está relacionado à atuação desses profissionais. Sendo que os policiais que trabalham nos setores administrativos, possuem maior probabilidade em ser menos ativos fisicamente do que os que atuam nos serviços operacionais, adentrando ainda neste contexto, àqueles policiais que possuem maior nível de sedentarismo e segundo emprego, possuem maior predisposição à fatores que podem influenciar na qualidade do sono.

Ao tratar sobre a atividade física e o perfil nutricional estas podem ser associada ainda aos níveis de obesidade que a população enfrenta nos dias atuais. Entretanto, em relação à Polícia Militar é bem mais comum enxergarmos que esta obesidade, especificamente abdominal, ocorre principalmente após o estágio probatório, pois nesse período é comum que ocorra o comodismo junto à estabilidade profissional, contudo, esta é acompanhada por estresse alterações na alimentação e redução da prática de atividade física, que colaboram com o sobrepeso ou mesmo com a obesidade. Por isso, atualmente verifica-se que a maioria dos PMs estão acima do peso ideal, e conseqüentemente insuficientemente ativos e sedentários, o que entende-se que não ter uma vida saudável oferece muitos riscos à saúde. (PRANDO ET AL., 2012; OLIVEIRA ET AL., 2015)

Os autores supramencionados apontam que os Policiais Militares do gênero masculino apresentam maiores índices de obesidade do que as mulheres, apesar de que nas mulheres predomina a gordura abdominal. Destacou ainda que por esta razão, muitos destes policiais encontram-se expostos a fatores de risco que vão além dos advindos pela profissão, mas, que envolvem morbidade e mortalidade vinculadas ao aparecimento de doenças.

De acordo com Júnior e Júnior (2016) sabe-se que existem muitos desafios e barreiras que impedem o policial militar em manter-se firme com a prática de atividade física, principalmente no que se refere aos batalhões operacionais. Apesar de sabermos que o trabalho da polícia exige um bom preparo físico e uma íntima ligação com a necessidade de sua prática, nem sempre ela ocorre como deveria.

Assim, percebe-se que a inatividade física é sim responsável por ocasionar sérios problemas de saúde. No entanto, muitas vezes ela não é desenvolvida por envolver várias questões que vão além da perspectiva de não querer se manter saudável. Apesar de muitos dos fatores estarem vinculador ao fator motivacional, muito ainda está atrelado ao tempo e a escala do servidor, surgindo como proposta a inserção de academias dentro dos próprios batalhões, assim como, o incentivo por parte de outros profissionais especializados que compõem a classe. (JÚNIOR E JÚNIOR, 2006; AZEVEDO ET AL., 2016; BERNARDO ET AL., 2016).

Para Abreu et al.(2018) as barreiras percebidas para a pratica de atividade física por policiais, ocorrem inclusive nos momentos de lazer. Para o mesmo, a atividade física é importante para todo ser humano, mas, especificamente para os Policiais Militares que por motivos profissionais, além da manutenção de uma boa

saúde esta contribui para o vigor físico, pois este depende muito da aptidão física em sua rotina de trabalho que exige, ficar em pé por muito tempo, carregar equipamentos pesados, correr em perseguição, entre outros.

A jornada de trabalho ser hoje considerada uma barreira para a prática de atividade física, nos momentos de lazer essas barreiras estão também relacionadas aos compromissos familiares e à falta de energia, sendo estes momentos primordiais na vida dos profissionais que já sentem-se consumidos pela atividade profissional. No entanto, não se deve desconsiderar que a aptidão física destes profissionais se apresenta como um fator primordial para um bom desenvolvimento operacional que é forte contribuinte para a saúde física e mental dos mesmos. (ABREU ET AL., 2018; BOÇON, 2015)

Diante do estudo realizado encontraram-se além das já mencionadas, novas barreiras para a prática de atividades físicas, como a exemplo de compromissos familiares, tarefas domésticas, o medo de lesões em consequência da falta de conhecimento ou de orientação sobre a execução das atividades físicas, mau humor, falta de incentivo e falta de companhia, entre outros que fogem daqueles meramente vinculados à profissão. Contudo, quando se refere ao Policial Militar e sua profissão, não há como não surgir outros empecilhos como a jornada de trabalho e falta de recursos financeiros, fator que pode está associado à baixa remuneração destinada a esta classe. (ABREU ET AL., 2018; JESUS ET AL., 2012)

Por isso, considera-se que muitos PMs são insuficientemente ativos e sendo assim, defendem a ideia da adoção de projetos voltados para a promoção da prática de atividades físicas, esportivas e de lazer na Polícia Militar, até como forma de capacitar os profissionais para suas funções. O policial militar é constantemente submetido a momentos que exigem aptidão física, faz parte de seu trabalho percorrer longas distâncias em marcha, carregar o sobrepeso dos equipamentos, armamentos e munições, muitas vezes sob condições adversas, além da necessidade de sempre estar em estado de alerta em função do perigo. Contudo, o que tem sido percebido é que os policiais possuem estilos de vida com indicadores pouco saudáveis, de característica sedentária, alimentação ruim e inclusive o desenvolvimento de distúrbios relacionados à saúde mental e de outras que acarretam gradualmente em um maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, efeitos metabólicos negativos, propensão ao câncer e à

mortalidade. (JESUS ET AL., 2012; GODINHO ET AL., 2016; FERRAZ ET AL., 2018).

A boa aptidão física é essencial para o trabalho do Policial Militar para que este desenvolva seu exercício de forma satisfatória e eficiente, principalmente nas questões operacionais, onde estas exigem que o profissional saia da sua zona de conforto e por isso necessitam estar se exercitando com regularidade e se possível contar com um programa de treino. Sendo assim, é fundamental que os policiais do operacional encontrem-se fisicamente ativos, considerando a complexidade do seu trabalho. A prática regular de atividades físicas podem também ser fator positivo para a redução do estresse que já se tornou inerente à profissão. (GODINHO ET AL., 2016; PAREDES, 2012)

De acordo com Benedet (2012) a ausência da prática da atividade física na vida do policial militar pode resultar ainda em transtornos psíquicos, pois este sedentarismo quando associado a fatores diários como traumas, mortes, assaltos, perseguições, violência e o risco à própria vida em defesa do cidadão unem-se enquanto pressões psíquicas que se tornam agravantes. Deste modo, a prática da atividade física é considerada “válvula de escape”, por isso o autor ressalta que muitos estudos vem sendo trabalhados acerca dessa relação entre saúde mental e física e atividade física.

Observa-se nas concepções dos autores que muitos comungam das mesmas definições, ou acrescentam apenas em alguns termos, fica perceptível que há uma importante relação entre a atividade física e o policial militar, que não se vincula apenas às questões profissionais, mas que se expandem no seu contexto de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao discutimos sobre a atividade física em policiais, foi possível identificar que a relação entre estes termos se encontram em diversos momentos, tornando assim, a atividade física como imprescindível na vida destes profissionais. Não há como defender a ideia de que um policial militar terá qualidade de vida sem que este possua um nível de atividade física satisfatório.

Diante das versões encontradas pode-se perceber a importância da prática da atividade física, no combate ao sedentarismo, às doenças ocupacionais que tanto afetam estes profissionais, na melhoria do sono, na prevenção às doenças

cardiovasculares, diabetes e câncer, melhoria do metabolismo, redução dos níveis de obesidade, desenvolvimento da aptidão e resistência física e inclusive sua grande contribuição para a prevenção aos problemas de saúde mental que tanto tem acometidos os Policiais Militares.

Compreendeu-se ao longo da pesquisa, que mesmo conhecendo acerca dos inúmeros benefícios que a prática da atividade física pode proporcionar, inúmeras ainda são as barreiras para sua realização, e por esta razão o sedentário ainda é relevante no cenário militar.

Tais barreiras se apresentam das mais diferentes possibilidades, mas não deixam de ter como fator principal os fatores pertinentes ao trabalho do Policial Militar, que tem se tornado cada vez mais desgastante e pouco prazeroso. Desta forma, a referida pesquisa não busca apenas apresentar informações, mas, também sugestões que possam contribuir junto às problemáticas encontradas. Sendo assim, utilizando-se dos resultados encontrados pelos autores em suas publicações, para que a prática da atividade física torne-se mais presente no cenário do policial militar e não apenas durante o período probatório, considerando que sua importância acaba sendo ainda maior durante seu exercício profissional.

Conclui-se assim, a necessidade de implantações de academias, espaços para a prática de esportes dentro dos próprios batalhões, incentivo por parte de outros policiais e da própria família, a adoção de um programa de treinamento dentro das próprias instituições, a conscientização sobre os benefícios que a atividade física oferece à vida do Policial em especial e ainda a melhoria dos salários de forma que este seja um incentivo à prática da atividade física como forma de melhorar o desempenho profissional.

O referido estudo se apresenta neste contexto, como de importante relevância para demais discentes do curso de Educação Física, seja licenciatura ou bacharelado, podendo servir de base ou referência para o aprofundamento de outros estudos e pesquisas, assim, como para os próprios Policiais Militares que possuam interesse na temática e profissionais da área da Segurança Pública ou Nutricional, a fim de, ampliá-lo em temas interligados.

REFERÊNCIAS

ABREU, B. C. ET AL. As barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer entre Policiais Militares. **Rev. Saúde Física & Mental**. v. 6, n.2, 2018.

ANDRADE, A. ET AL. Nível de atividade física e fatores associados em policiais civis e militares. **Revista Cubana de Medicina Militar**. 2016;45(2)

AZEVEDO, E. M. Análise da Qualidade de Vida e do Nível de Atividade Física dos Policiais Militares do Comando Geral da PMMT para prevenção de doenças. **Revista de Administração do Sul do Pará (REASP)** - FESAR – v. 3, n. 2, Mai/Ago – 2016.

BENEDET, Cristine Matos. **Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física dos policiais militares do comando geral da PMMT para prevenção de doenças**. Florianópolis. 2012.

BERNARDO, V. M. ET AL. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Rev Bras Ciênc Esporte**. 2018; 40(2):131---137.

BERNARDO, V. M. ET AL. Atividade física de policiais: uma revisão sistemática. **Revista Cubana de Medicina Militar**. 2016;45(2)

BOÇON, Marylis. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. Curitiba, 2015.

FERRAZ, A. F. ET AL. Efeitos da atividade física em parâmetros cardiometabólicos de policiais: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, 2018;17(3):356-370

GALVÃO, T. F. PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, 23(1):183-184, jan-mar 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ress/v23n1/2237-9622-ress-23-01-00183.pdf>

GODINHO, W.D.N.; BEZERRA, J.A.A.; MARTINS, A.O.; PINTO, D.V.; SOARES, P.M.; Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da polícia militar do estado do Ceará, Brasil. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.15, n.03, p.15-24, 2016. ISSN; 1981-4313

HOWLEY, Edward T. FRANKS, B. Don. **Atividade Física, Condicionamento Físico e Saúde**. Acesso em 16 de março de 2020. Disponível em: <https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/6845187.pdf>

JESUS. M. G. ET AL. 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.

JÚNIOR, R. S. JÚNIOR, C. A. Barreiras para a prática de atividade física em Policiais Militares do estado de Alagoas. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit**, Aracaju, v.3, n.2, p.217-238, Março 2016.

MOTA, Jorge. Atividade Física, Sedentarismo e promoção da Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Pelotas, v. 17, n. 3, P. 163-164, Jun., 2012.

OLIVEIRA, L. C. N. ET AL. **Obesidade e volume de atividade física em policiais militares.** FIEP BULLETIN - Volume 85 - Special Edition - ARTICLE I – 2015.

PAREDES, D. S. **Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 16º bpm de Santa Catarina.** Florianópolis. 2012.

PRANDO, Juliana. Et. al. Perfil nutricional e prática de atividade física em Policiais Militares em Vitória – ES. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 2, p. 320-330, maio/ago. 2012 - ISSN 1983-1870.

RODRIGUES, Ronildo Pereira. **Nível de atividade física, tempo sentado, composição corporal e fatores associados em policiais militares.** 2014

ROMERO, Valdete Aparecida. SANTANA, Wilma Santos. **PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO:** Uma Proposta de Atividades Físicas para Alunos da EJA. 2016.

SILVA, Leonardo Cirimbelli da. **Variáveis Associadas à Atividade Física e Percepção de Estresse em Policiais Militares.** 2010. 17 f. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UDESC, São João Batista, 2010.

SILVA. R. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil. **Motricidade**, 2012, vol. 8, n. 3, pp. 81-89