



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA



DANIEL DIAS DE SOUZA

O IMPACTO DO SEDENTARISMO NA PRODUTIVIDADE POLICIAL

GOIÂNIA-GO

2024

DANIEL DIAS DE SOUZA

O IMPACTO DO SEDENTARISMO NA PRODUTIVIDADE POLICIAL

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof.º Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

O IMPACTO DO SEDENTARISMO NA PRODUTIVIDADE POLICIAL

THE IMPACT OF SEDENTARISM ON POLICE PRODUCTIVITY

Daniel Dias de Souza¹
Márcio Antônio de Paula²

Resumo

Nos dias atuais o sedentarismo tem se tornado um importante problema de saúde pública. Isto porque as consequências na saúde do ser humano se baseia no surgimento de doenças crônicas e agudas que colocam em risco tanto o bem-estar como a própria vida. No contexto policial, além da saúde sistêmica é indispensável um adequado preparo físico. Logo, esta pesquisa tem por objetivo geral evidenciar como o sedentarismo contribui para que o policial militar possa ter sua produtividade impactada negativamente. A metodologia se direcionou a realização de uma pesquisa de campo em que foram aplicados questionários à profissionais que compõem os quadros da Polícia Militar do Estado de Goiás. Os resultados demonstraram que estes policiais possuem uma ampla percepção sobre o impacto do sedentarismo em sua saúde e na eficácia do trabalho exercido na corporação. Desta forma, percebe-se que embora o reconhecimento dos impactos do sedentarismo seja evidente, é fundamental que a mudança na rotina por meio da inserção da atividade física e hábitos saudáveis possa ser efetivamente realizada.

Palavras-chave: Goiás; Saúde; Polícia Militar; Produtividade; Sedentarismo.

Abstract

Nowadays, a sedentary lifestyle has become an important public health problem. This is because the consequences for human health are based on the emergence of chronic and acute diseases that put both well-being and life itself at risk. In the police context, in addition to systemic health, adequate physical preparation is essential. Therefore, this research has the general objective of highlighting how a sedentary lifestyle contributes to the military police having their productivity negatively impacted. The methodology was aimed at carrying out field research in which questionnaires were applied to professionals who make up the Military Police of the State of Goiás. The results demonstrated that these police officers have a broad perception of the impact of a sedentary lifestyle on their health and effectiveness of the work carried out in the corporation. In this way, it is clear that although the recognition of the impacts of a sedentary lifestyle is evident, it is essential that the change in routine through the inclusion of physical activity and healthy habits can be effectively carried out.

Keywords: Goiás; Health; Military police; Productivity; Sedentary lifestyle.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, E-mail: ddaniel.s@gmail.com. Telefone: (61)991227592.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física e Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento. E-mail: marcio.paula78@gmail.com. Telefone: (62) 9983138354.

1 INTRODUÇÃO

A aptidão física necessária na atuação dos policiais militares coloca em foco a importância de que a preparação e o condicionamento físico possam ser considerados neste contexto. Um adequado desempenho exige habilidades como agilidade, rapidez e flexibilidade diante das diferentes demandas que a profissão requer. O dever constitucional de promover a segurança pública, por vezes busca no policial um esforço físico significativo e, para que possa desempenhar adequadamente suas funções, fatores como o sedentarismo não devem fazer parte de sua rotina (Jesus; Jesus, 2012).

O excesso de peso decorrente da inatividade física e da ausência de hábitos saudáveis além de incorrer no surgimento de diferentes doenças ainda pode comprometer as habilidades físicas demandadas pelo serviço operacional. Ações que incluem a imobilização de suspeitos bem como a necessidade de ultrapassar obstáculos acabam por se desenvolver de maneira ineficaz diante da falta de preparo e morosidade na realização de ações que exigem uma postura mais ágil (Silva *et al*, 2012).

Diante das questões apresentadas sobre a necessidade de que a atividade física possa ser considerada dentro de uma dimensão mais ampla, percebe-se que grande parte dos profissionais atuantes apresentam a condição de obesidade e sobrepeso e demandam uma atenção específica sobre sua saúde. Logo, de que maneira a ausência da prática de atividade física na rotina dos policiais e a presença da obesidade e sobrepeso impactam na produtividade policial militar?

A ausência de uma dieta equilibrada e a inatividade física são considerados importantes fatores que contribuem para que o sobrepeso e obesidade possam se manifestar em policiais militares segundo estudos. Pesquisas ressaltam que mais de 60% dos policiais militares da ativa encontram-se na condição de obesos ou com sobrepeso. Trata-se de um alto índice que demonstra que esta questão é um importante problema que deve ser abordado com uma maior frequência (Donadussi *et al*, 2009)

Partindo desta perspectiva, é indispensável que os profissionais compreendam o impacto da inatividade física em sua rotina de trabalho. Logo, esta pesquisa se justifica pela necessidade de apresentar uma abordagem mais ampla da importância da atividade física para a produtividade dos policiais militares. Busca-se através de uma análise reflexiva demonstrar a necessidade de que os aspectos físicos da atividade policial possam receber a percepção necessária para que estratégias e políticas de saúde possam abranger, de maneira específica, esta população.

O objetivo geral está em evidenciar como o sedentarismo contribui para que o policial

militar possa ter sua produtividade impactada negativamente. Os objetivos específicos apontam para: contextualizar a importância da atividade física durante a formação policial e enquanto exigência para a entrada nos quadros da corporação; abordar os principais fatores que contribuem para o surgimento do sedentarismo na rotina policial militar e identificar como o sedentarismo limita a produtividade policial.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 O IMPACTO DO SEDENTARISMO E OBESIDADE NA SAÚDE DA POPULAÇÃO

A Organização Mundial da Saúde é taxativa no que se refere à obesidade e sedentarismo nos dias atuais. Fatores que contribuem para o adoecimento da população são amplamente difundidos pelas autoridades de saúde principalmente no que tange doenças que possam resultar em agravantes (OMS, 2020).

O índice de massa corporal (IMC), é considerado um importante componente na hora de estabelecer as condições de saúde relacionadas ao peso da população. Com isso, busca-se relacionar o peso à altura do indivíduo para que o valor obtido possa ser analisado através de parâmetro específicos. Desta forma, calcula-se o peso vezes o peso corporal dividindo-se este valor pela altura. Trata-se de um mecanismo de baixo custo e que possui uma significativa contribuição na análise da massa corporal (OMS, 1995).

O sobrepeso e a obesidades são constatados quando os índices ultrapassam $24,9 \text{ kg/m}^2$ podendo atingir valores correspondentes à obesidade mórbida a depender dos valores obtidos. Acerca disso, é fundamental ressaltar que a obesidade é resultado de hábitos não saudáveis, do consumo de alimentos inadequados e em grande quantidade e à inatividade física (ABESO, 2016).

É importante salientar que o sedentarismo trata-se de um importante problema que faz com que possam surgir problemas graves de saúde em virtude do acúmulo de gordura corporal decorrente da inatividade física. Compreende-se este processo como um importante componente para a prescrição da prática de atividade física e de acompanhamento nutricional específico.

A gordura visceral que se acumula com maior facilidade quando a prática da atividade física não ocorre é considerada fator de risco para o desenvolvimento de outros problemas de saúde como hipertensão, doença cardíaca e outras. Deve-se considerar que o sedentarismo é o

principal fator para o desencadeamento do excesso de peso que acaba por resultar em diabetes e todo um conjunto de problemas de origem metabólica.

Souza (2015) ressalta que o sedentarismo proporciona um importante risco para os problemas cardiometabólicos além de fatores cardíacos que comprometem a saúde e consequentemente a qualidade de vida da população. A adiposidade periférica acaba por limitar as ações reduzindo a capacidade de movimentação e flexibilidade corporais.

Assim, o sedentarismo proporciona o aumento da circunferência abdominal fazendo com que o indivíduo encontre-se propenso à problemas relacionados ao sobrepeso e de maneira mais grave à obesidade. Os problemas de saúde relacionados ao sedentarismo proporcionam diferentes condições a depender do gênero e idade. Dados apontam que no ano de 2016, cerca de 650 milhões de adultos apresentavam a condição de obesidade enquanto cerca de 2 bilhões estavam com sobrepeso (WHO, 2020).

As estatísticas apontam ainda que há uma prevalência em todo o mundo para o comprometimento da saúde em decorrência da obesidade e do sobrepeso ocasionados pelo sedentarismo na atualidade. Estes dados apontam para a gravidade da situação que tende a aumentar progressivamente (Brasil, 2018).

No Brasil, o sedentarismo é a causa de um aumento de 67% de pessoas com obesidade na infância. Este aumento corresponde ao período entre 2016b e 2018. Percebe-se que há uma tendência de aumento progressivo que pode comprometer a qualidade de vida da população e promover o aumento de doenças graves (Brasil, 2019).

São dados alarmantes encontrados nas estatísticas do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE) que apontam que quase 26% de pessoas que possuem mais de 18 anos apresentam um quadro de obesidade no ano de 2019. Em 2020, 60,3% da população apresentava a condição de sobrepeso (Brasil, 2020).

O sedentarismo trata-se de um importante fator quando o assunto é obesidade. Embora contribua significativamente para esta condição, é importante ressaltar que existem ainda fatores psicológicos, socioculturais, econômicos, entre outros que acabam por contribuir para este resultado (ABESO, 2016).

Promover a prática de atividade física contribui de forma significativa para que a obesidade e consequentemente as doenças correlacionadas possam ser prevenidas. Diante disso, prioriza-se o gasto calórico associado à adoção de hábitos saudáveis na rotina. A finalidade é proporcionar um balanço energético em que o gasto possa suprimir o consumo de alimentos calóricos comumente adotados nos dias atuais (Costa; Soares; Teixeira, 2007).

De acordo com relatórios da Organização Mundial de Saúde, a prevenção do comprometimento da saúde em decorrência do sedentarismo e consequentemente da obesidade trata-se da identificação de fatores de risco que devem ser amplamente abordados. Desta forma, é possível prevenir problemas como a dislipidemia, hipertensão artéria, distúrbios musculares e esqueléticos entre tantas outras (WHO, 2000).

É essencial que se possa construir uma relação saudável com o próprio organismo de maneira que a adoção de hábitos benéficos contribua para que se possa evitar problemas como cânceres e problemas pulmonares comuns em pessoas que apresentam comprometimento da saúde em virtude da obesidade e do adoecimento decorrente do sedentarismo (WHO, 2000).

2.2 OBESIDADE E SEDENTARISMO NA POLÍCIA MILITAR

No contexto policial militar, deve-se considerar que a obesidade trata-se de um importante componente que tem como fator causal a inatividade física e a adoção de hábitos alimentares inadequados à saúde. Tendo em vista as ações referentes à rotina de trabalho do policial militar tanto a obesidade quanto o sedentarismo contribuem para que possa ser constatada uma baixa performance (Bahia *et al.*, 2012).

Os autores ressaltam ainda que a presença do sedentarismo não condiz com a atuação do policial militar tendo em vista que a realização de testes físicos é um requisito para que se possa integrar a corporação. Além do ingresso nos quadros da polícia militar de maneira inicial, a presença do sedentarismo acaba por comprometer a o sistema promocional de carreira dos militares (Bahia *et al.*, 2012).

Acerca desta perspectiva, é importante considerar que um estudo apresentado por meio da análise de 183 policiais da Polícia Militar do Estado de Goiás lotados na capital goiana apresentou em 65% dos resultados a percepção sobre a importância da atividade física no desempenho dentro da corporação. Este mesmo estudo apresentou dados em que a desvalorização da atividade física se manifestava por intermédio de policiais que atuavam no serviço interno (Castro; Pereira, 2009).

É importante considerar que o alto percentual de gordura corporal diante da baixa performance destes profissional também foi constatada em um estudo na Coreia do Sul. Tal pesquisa visou determinar a avaliação de 326 policiais do gênero masculino onde a grande maioria apresentava as atividades físicas insuficientes para que o excesso de peso pudesse ser evitado ente os colaboradores que atuavam dentro do trabalhos ostensivos (Kim *et al.*, 2020).

Para Oliveira *et al* (2015), em um estudo em que foram analisados 262 policiais militares entre homens e mulheres que atuavam na corporação há menos de um ano acerca da prevalência do excesso de peso e do sedentarismo, foi possível perceber que cerca de 74% realizavam atividades operacionais e com atividade física insuficiente. Além disso, 17% apresentava a condição de sedentários e 52% tinham um nível de atividade ativa.

Um estudo de Jesus e Jesus (2012) apontou que entre 316 policiais analisados, cerca de 37% apresentavam barreiras limitantes para a prática da atividade física. Estes policiais analisados no Estado da Bahia afirmaram que os compromissos familiares são os principais fatores que limitam a adoção da atividade física em sua rotina. Além disso, outros 36% ressaltaram o trabalho como principal motivo para dificultar a adoção de atividade física em seu dia a dia. O compromisso com tarefas domésticas foi ressaltado por cerca de 20% enquanto a ausência de companhia por 25% dos profissionais avaliados.

Castro e Pereira (2009) apontam por meio de um questionário específico que dentre 184 policiais analisados 50% do total ressalta que a atividade física é parte constante de sua rotina enquanto o restante aponta que existem fatores que dificultam a sua prática de maneira específica.

Castro e Pereira (2009) ressalta que a ausência de atividade física proporciona um considerável ganho de peso e isso acaba por contribuir em aspectos negativos dentro do exercício funcional. Desta forma, recomenda-se que cada vez mais possam ser implementados estratégias específicas que possam contribuir para que a atividade física faça parte da rotina dos policiais militares, independentemente do tempo de serviço.

Oliveira *et al.* (2015) ressaltam também que devem ser aprimoradas as políticas de treinamento físico de maneira ordenada e organizada. A estruturação deste processo contribui para que se possa constatar melhores índices de saúde e consequentemente a redução do números de afastamentos para tratar condições de saúde decorrentes do sedentarismo e consequentemente do sobrepeso e obesidade além de melhorar o desempenho funcional das equipes.

3 METODOLOGIA

A busca por dados que ressaltem as questões referentes à produtividade e ao sedentarismo na atividade policial se deu de maneira específica através da revisão de literatura onde foi possível constatar pela compreensão de diferentes autores como o sedentarismo

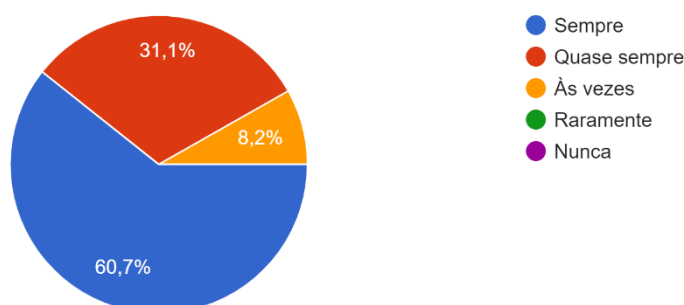
percursor da obesidade contribui para a redução da produtividade policial. Desta forma, houve a contextualização teórica a fim de fundamentar os questionamento inerentes à próxima etapa desta pesquisa.

Foi realizada uma pesquisa de campo em que policiais da ativa receberam questionários com perguntas fechadas sobre seus hábitos e sua rotina de trabalho. O universo da pesquisa se compõe de policiais militares do Estado de Goiás, porém a amostra foi escolhida de maneira aleatória e é composta por 62 policiais militares.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a obtenção dos resultados, a análise foi realizada por meio de uma perspectiva quantitativa e qualitativa em que serão identificadas as principais questões abordados por meio da pesquisa de campo correlacionando-as com a perspectiva de diferentes estudiosos da área. Os dados alcançados foram tabulados e apresentados em formato de gráfico conforme é possível observar a seguir:

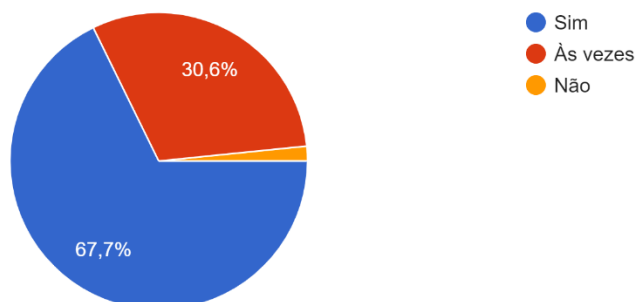
Gráfico 01 – Com que frequência você reconhece o sedentarismo como causa do comprometimento da saúde física e mental da população nos dias atuais?



Fonte: O autor (2024).

O gráfico 01 aponta a frequência em que os pesquisados reconhecem o sedentarismo como um agravante das condições de saúde. Para 60,7% o sedentarismo é sempre considerado um problemas que deve ser considerado. Para 31,1% essa percepção se dá quase sempre enquanto 8,2% às vezes considera essa possibilidade. Conforme apontou Silva *et al* (2012), a existência do sedentarismo resulta no surgimento de diferentes problemas de saúde que devem ser frequentemente abordados. Desta forma, a atividade física trata-se de um importante elemento na promoção da saúde e na prevenção do comprometimento decorrente da ausência de prática.

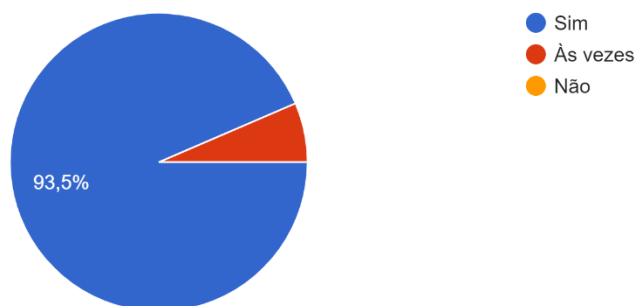
Gráfico 02 – Na sua concepção, a produtividade dentro do trabalho policial militar está relacionada à atividade física?



Fonte: O autor (2024).

De acordo com o gráfico 02, a produtividade policial é frequentemente afetada pela falta de atividade física segundo 67,7% dos pesquisados. Para 30,6% esta influência se dá de maneira ocasional enquanto para 1,6% não é possível verificar esta influência. Jesus e Jesus (2012) ressaltam que a atividade policial demanda agilidade e rapidez. Logo, a ausência de atividade física dificulta a existência destes elementos e consequentemente influencia diretamente na produtividade policial.

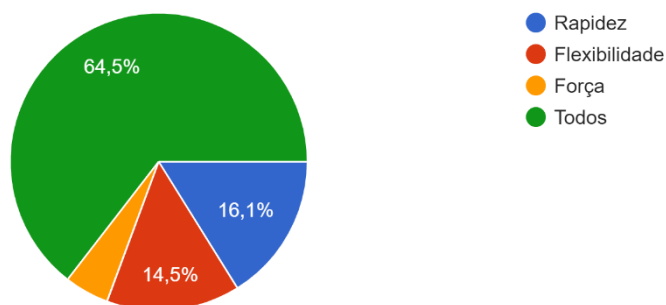
Gráfico 03 – Você reconhece o sobrepeso e a obesidade como fatores que limitam a atividade policial militar?



Fonte: O autor (2024).

O gráfico 03 aponta que 93,5% considera que a obesidade e sobrepeso influenciam diretamente na atividade policial enquanto 6,5% apontam que estes fatores não limitam o trabalho policial. Costa, Soares e Teixeira (2007) apontam o papel que a obesidade representa para o comprometimento da saúde como um todo. Desta forma, acaba por influenciar negativamente o trabalho policial visto que pode limitar o trabalho realizado em virtude do adoecimento e consequentemente, afastamento do profissional de suas funções.

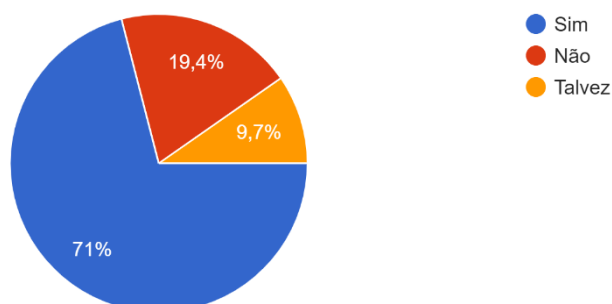
Gráfico 04 – Qual componente você considera essencial para a produtividade dentro das ações policiais?



Fonte: O autor (2024).

O gráfico 04 aponta que para 16,1% a rapidez é o principal elemento na ação policial enquanto para 14,5% a flexibilidade é essencial. Do total, 4,9% aponta a força e 64,5% ressalta que todos estes atributos são indispensáveis para a promoção da produtividade policial. Tal percepção da maioria dos pesquisados corrobora com Jesus e Jesus (2012) que apontam todos estes elementos como indispensáveis à prestação do serviço policial.

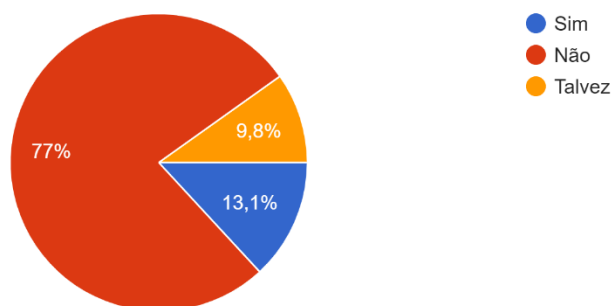
Gráfico 05 – Há na corporação a percepção da necessidade de se combater o sedentarismo entre os policiais?



Fonte: O autor (2024).

O gráfico 05 aponta como os policiais percebem a necessidade de combater o sedentarismo na corporação. Para 71% essa necessidade é levada em conta enquanto 19,4% apontam que não há uma percepção acerca deste tema. Para 9,7% talvez esta constatação seja uma realidade. Logo, o primeiro passo para combater o sedentarismo trata-se do reconhecimento sobre sua existência e seus riscos que já foram apontados pela Organização Mundial de Saúde (2000). Dito isto, os policiais devem estar conscientes de seu papel neste processo e a necessidade de adotar uma nova postura para que se possa ter um desempenho almejado.

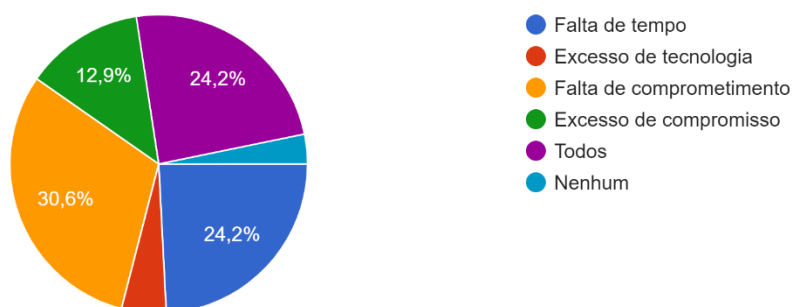
Gráfico 06 – Você se considera sedentário?



Fonte: O autor (2024).

Os dados apresentados pelo gráfico 06 os dados referentes ao reconhecimento do sedentarismo já mencionado. Perceber a existência de uma postura sedentária é o primeiro passo para a mudança. Desta forma, embora somente 13,1% afirme ser sedentário é importante considerar que 9,8% talvez seja. Diante disso, Souza (2015) ressalta os problemas cardiometabólicos que podem advir do sedentarismo. Logo, é indispensável que os policiais possam mudar de comportamento e passem a executar a atividade física em sua rotina.

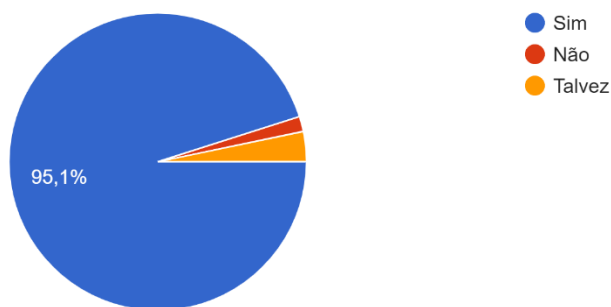
Gráfico 07 – Em sua opinião, qual a principal causa do sedentarismo nos dias atuais?



Fonte: O autor (2024).

O gráfico 07 possíveis causas para o sedentarismo de acordo com os policiais pesquisados. É importante perceber que não existe unanimidade sobre uma única causa determinante para esta condição. Logo, fatores como falta de tempo, falta de comprometimento associados ao excesso de compromisso e excesso de tecnologias são causas apontadas pelos profissionais para que o sedentarismo se faça presente visto que 24,2% afirma todos estes fatores contribuem de maneira conjunta dificultando a prática da atividade física pelos profissionais.

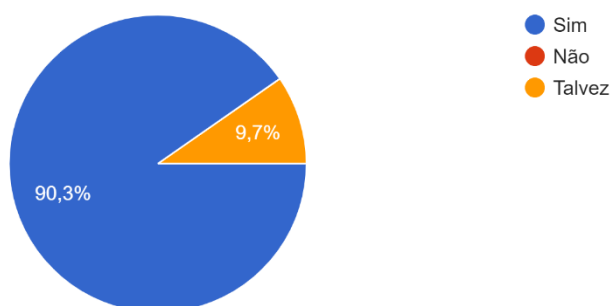
Gráfico 08 – Você acredita que o sedentarismo compromete a qualidade de vida?



Fonte: O autor (2024).

Para 95,1% dos policiais pesquisados, o sedentarismo compromete a qualidade de vida enquanto 3,3% apontam que talvez comprometa e 1,6% que não compromete. Os dados apontados pelo gráfico 08 vão de encontro com Souza (2015) que aponta o sedentarismo como fator que compromete a saúde e consequentemente a qualidade de vida da população.

Gráfico 09 – No contexto da atividade policial, o sedentarismo influencia na performance do profissional?

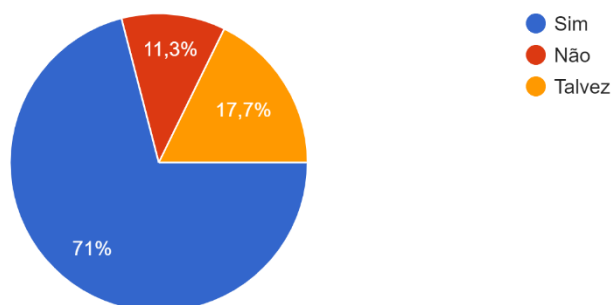


Fonte: O autor (2024).

O gráfico 09 traz uma percepção sobre a performance do policial e sua relação com a qualidade de vida. Desta forma, 90,3% aponta o sedentarismo como fator capaz de influenciar a performance durante a atividade policial. Para 9,7% talvez este comprometimento esteja presente na rotina profissional. Bahia *et al.* (2012) em seus estudos relaciona a existência do sedentarismo a uma baixa performance do policial militar.

Isto se justifica pelo fato de que estes profissionais devem estar adequadamente preparados para lidar com as demandas de sua rotina de trabalho. Para tanto, elementos como a disposição, agilidade, força e flexibilidade são indispensáveis em seu trabalho e por vezes se encontram comprometidos pela falta da atividade física.

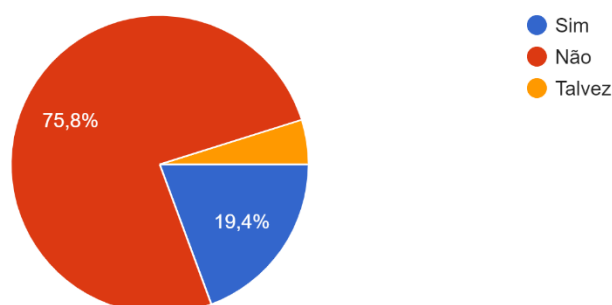
Gráfico 10 – Tendo em vista a importância dos testes de aptidão física empregados na admissão nos quadros da corporação, você reconhece o sedentarismo como fator limitador dentro do processo de promoção policial?



Fonte: O autor (2024).

O gráfico 10 ressalta a questão dos testes físicos no processo de promoção policial. Desta forma, 71% reconhece que a falta de preparação física pode comprometer o processo de promoção. Para 17,7% talvez comprometa enquanto 11,3% afirma que não compromete. Bahia *et al.* (2012) em sua concepção aponta que pode ocorrer o comprometimento da promoção policial em virtude da falta de preparo para a realização dos testes físicos.

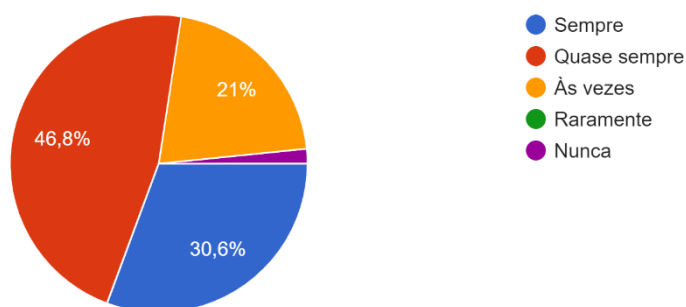
Gráfico 11 – Em sua opinião a atividade física deve ser considerada dentro do contexto apenas dos policiais que atuam em ações operacionais?



Fonte: O autor (2024).

O gráfico 11 ressalta a relação da atividade física com as ações desencadeadas pelas diferentes áreas da polícia militar. Para 75,8% dos pesquisados este processo não se trata de uma abordagem que deve estar relacionada apenas ao serviço operacional. Para 19,4% somente policiais do serviço operacional devem considerar a prática da atividade física. Percebe-se que a atividade física é identificada como um fator que vai além das exigências físicas dos policiais. Para mais de 75% trata-se de um fator que influencia diretamente na saúde.

Gráfico 12 – Com que frequência você pratica alguma atividade física (esportes, musculação, corrida, outros)?



Fonte: O autor (2024).

Sobre a frequência da prática da atividade física, 46,8% e 30,6% afirmam que quase sempre ou sempre praticam alguma modalidade de exercício, respectivamente. Do total, 21% afirma praticar às vezes enquanto 1,6% afirma nunca praticar. Silva *et al.* (2012) ressalta que a falta de atividade física resulta em inúmeras formas de doença, portanto a sua prática independente de qual seja é essencial para a promoção da saúde da população como um todo.

5 CONCLUSÃO

De acordo com o estudo realizado, foi possível perceber que o sedentarismo é amplamente reconhecido como um dos principais fatores que contribuem para o comprometimento da saúde nos dias atualidade. No âmbito da Polícia Militar os resultados apontaram para o fato de que o sedentarismo acaba por impactar de maneira negativa tanto no desempenho quanto na produtividade policial. Isto decorre do fato de que o condicionamento e a saúde física são requisitos para que a atividade policial seja desenvolvida em sua plenitude.

Logo, o sedentarismo enquanto fator que contribui para o surgimento da obesidade e seus agravos acabam por limitar, de fato o trabalho policial. Uma das principais causas disto está na redução da capacidade física e consequentemente de atributos como a rapidez, força e flexibilidade que são cruciais em situações específicas do policiamento. Ao ter consciência das próprias limitações e da presença do sedentarismo, cabe ao profissional adotar a atividade física e os hábitos saudáveis em sua rotina para que a sua realidade possa ser superada antes que possa surgir qualquer forma de agravo.

Deve-se, inicialmente, identificar as causas do sedentarismo e a partir destas definir estratégias específicas. O estudo demonstrou que a falta de comprometimento e tempo são apontados como os principais fatores que contribuem para o surgimento do sedentarismo. Logo,

a construção deste pesquisa que salienta o impacto do sedentarismo na saúde como um todo, contribui para que esta percepção possa ser transformada e a qualidade de vida não venha a ser comprometida pela ausência da atividade física e hábitos saudáveis nos dias atuais.

No trabalho policial, este processo se manifesta de maneira acentuada visto que o desempenho e a performance são amplamente influenciados pelo sedentarismo. Desta forma, é fundamental a mudança de comportamento e consequentemente da disposição para a mudança. Logo, sugere-se a construção de um estudo que possa ser realizado com o intuito de identificar na corporação os índices de afastamentos decorrentes de doenças ocasionadas pelo sedentarismo. A finalidade é demonstrar de maneira prática que este trata-se de um problema grave de saúde pública e que pode ser revertido permitindo uma polícia mais saudável, preparada e eficaz. Desta forma, que este trabalho sirva de inspiração para que outros pesquisadores possam dar continuidade a este estudo.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade**. São Paulo: ABESO, 2016. 188 p.

BAHIA, L. et al. **The costs of overweight and obesity- related diseases in the Brazilian public health system: cross-sectional study**. BMC Public Health, v. 12, n. 440, 2012. D

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, 2019.

_____. Ministério da Saúde. Coordenação de Gestão de Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas –CPCDT/CGGTS/DGITIS/SCTIE/MS. **Relatório de recomendação 567: Sobrepeso e Obesidade em Adultos**. Protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CASTRO, S.T.S.; PEREIRA, N.J. A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, Goiânia, v. 1, n. 1, 2009.

COSTA R.A.; SOARES, H.L.R.; TEIXEIRA, J.A.C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. Rio de Janeiro: **Revista do Departamento de Psicologia - UFF**. V. 19,n. 1, p. 273-4, 2007

DONADUSSI, C. et al. Ingestão de lipídeos na dieta e indicadores antropométricos da adiposidade em policiais militares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n. 6, p. 847-855, 2009

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Atenção primária à saúde e informações antropométricas**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020

JESUS, G.M.; JESUS, E.F.A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista de Educação Física e Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, 2012.

KIM, J. et al. **Association between Body Fat Percentage and Physical Performance in Male Korean Police Officers**. Sustainability, Basel, v. 12, ed. 9, p. 3868, 2020.

OLIVEIRA, M.L.; SANTOS, L.M.P.; DA SILVA, E.M. **Custo Direto de Saúde da Obesidade no Brasil: Uma Aplicação do Método do Custo da Doença na Perspectiva do Sistema Público de Saúde em 2011**. Plos One, v. 10, n. 4, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Report of a WHO Expert Committee. Geneva: WHO Technical Report Series, 854, 1995.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva: WHO, 2020. 93 p.

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

SOUZA, L.S.; GUEDES, E.P., BENCHIMOL, A.K. DEFINIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS DA OBESIDADE. IN: MANCINI, M. C., et al. **Tratado de obesidade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation**. Geneva: WHO technical report series, 894, 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Report of a WHO consultation. Geneva: WHO, 2020.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

01 – Você reconhece o sedentarismo como causa do comprometimento da saúde física e mental da população nos dias atuais?

Sempre

Quase sempre

Às vezes

Raramente

Nunca

02 – Na sua concepção, a produtividade dentro do trabalho policial militar está relacionada à atividade física?

Sim

Não

Às vezes

03 – Você reconhece o sobrepeso e a obesidade como fatores que limitam a atividade policial militar?

Sim

Não

Às vezes

04 – Qual componente você considera essencial para a produtividade dentro das ações policiais?

Rapidez

Flexibilidade

Força

Todos

Outros

05 – Há na corporação a percepção da necessidade de se combater o sedentarismo entre os policiais?

Sim

Não

Talvez

06 – Você se considera sedentário?

Sim

Não

Talvez

07 – Em sua opinião, qual a principal causa do sedentarismo nos dias atuais?

Falta de tempo

Excesso de tecnologias

Falta de comprometimento

Excesso de compromissos

Nenhum

Todos

08 – Você acredita que o sedentarismo compromete a qualidade de vida?

Sim

Não

Talvez

09 – No contexto da atividade policial, o sedentarismo influencia na performance do profissional?

Sim

Não

Talvez

10 – Tendo em vista a importância dos testes de aptidão física empregados na admissão nos quadros da corporação, você reconhece o sedentarismo como fator limitador dentro do processo de promoção policial?

Sim

Não

Talvez

11 – Em sua opinião a atividade física deve ser considerada dentro do contexto apenas dos policiais que atuam em ações operacionais?

Sim

Não

Talvez

12 – Com que frequência você pratica alguma atividade física (esportes, musculação, corrida, outros)?

Sempre

Quase sempre

Às vezes

Raramente

Nunca