

SEDENTARISMO E PREVALÊNCIA DE FATORES DE RISCOS PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE GOIÁS

SEDENTARISM AND PREVALENCE OF RISK FACTORS FOR CARDIOVASCULAR DISEASES IN MILITARY POLICIES OF THE STATE OF GOIÁS

OLIVEIRA, Deivison Alves de¹
BATISTA, Uanderson Martins²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo caracterizar a prevalência de sedentarismo e fatores de riscos para doenças cardiovasculares em policiais militares do Estado de Goiás. Sendo assim, nosso trabalho consiste em uma revisão bibliográfica descritiva embasada em leituras de livros, artigos, e sites de periódicos que possam nos alicerçar acerca das principais causas atreladas às patologias cardíacas em policiais militares do Estado de Goiás. Ficou constatado o apontamento de inúmeras causas e confluências ao surgimento de patologias cardíacas em policiais militares do Estado de Goiás. Dentre estes fatores: o sedentarismo; as dislipidemias; a obesidade; o consumo de álcool e tabaco; alimentação irregular e stress. Como solução, demonstrou-se que uma frequente avaliação antropométrica, o cálculo de IMC, a aplicação de exercícios físicos funcionais, além do desenvolvimento de um Manual de Educação Física são métodos plausíveis e viáveis de serem aplicados. Concluiu-se que, o abandono de práticas sedentárias e a aplicação de modelos de nutrição básica são meios de precaverem os policiais militares de serem acometidos pelas patologias cardíacas. Além disso, estudos subsequentes à este serão necessários para se atestar a correta aplicação de medidas voltadas à saúde e ao bem-estar dos policiais militares.

Palavras-chave: Patologias cardíacas. Policial militar. Sedentarismo. Fatores de riscos.

ABSTRACT

The present study aimed to characterize the prevalence of sedentarism and risk factors for cardiovascular diseases in military police in the State of Goiás. Thus, our work consists of a descriptive bibliographic review based on readings of books, articles, and newspaper sites that can be based on the main causes related to cardiac pathologies in military police in the state of Goiás. It was noted the innumerable causes and confluences, to the appearance of cardiac pathologies in military police of the State of Goiás. dyslipidemias; obesity; alcohol and tobacco consumption; irregular eating and stress. As a solution, a frequent anthropometric evaluation, the calculation of BMI, the application of functional physical exercises, and the development of a Manual of Physical Education are plausible and feasible methods of being applied. It was concluded that the abandonment of sedentary practices and the application of basic nutrition models are ways to prevent military police from being affected by cardiac pathologies.

¹ Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás; deivim775@gmail.com – Porangatu, GO. Março de 2018.

² Mestre, Professor do Programa de Pós- Graduação e Extensão do Comando da Academia de Policia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, maio 2018.

In addition, subsequent studies will be necessary to verify the correct application of measures aimed at the health and well-being of military police officers.

Key-words: Heart disease. Military Police. Sedentary lifestyle. Risk factors.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, com o advento de uma ampla indústria tecnológica e globalizada, grande parte das atividades que antes muito exauriam o tempo das pessoas deixaram de existir. A indústria propiciou um amplo “arsenal” de combate às preocupações e atividades enfadonhas da vida moderna. A comodidade e o bem-estar se tornaram praxe na rotina de um grande número de pessoas (BARTHES, 1995 *apud* FONSECA *et al.*, 2011). Exercícios físicos regulares combinados com alimentação saudável se tornaram por vezes, pouco usuais. Com isso, o número de indivíduos acometidos por doenças cardíacas e outras patologias relacionadas às práticas sedentárias cresceu vertiginosamente (RADONOVIC *et al.*, 2014).

São múltiplos os fatores precursores das patologias cardíacas. Cervato (1997) destaca os seguintes fatores: “(a) hipertensão arterial; (b) as dislipidemias; (c) a obesidade e diabetes mellitus; (d) consumo de alimentos ricos em gorduras e calorias; (e) ingestão de bebidas alcoólicas; (f) tabagismo e, principalmente, (g) o sedentarismo”.

Os policiais militares compõem uma das classes trabalhadoras que também é atingida por doenças cardiovasculares devido aos fatores de risco acima destacados, pois enfrentam uma rotina estressante, não possuem um período regular de descanso e também não predispõe de uma rotina regular de exercícios físicos. Além destes fatores, cabe lembrar a precária ingestão de alimentos realizada na maioria das vezes pelos policiais militares, que pode induzir à obesidade (MARTINS *et al.*, 2011 *apud* LUCENA, 2014).

O estilo de vida sedentário é o prenúncio para a obesidade. Policiais obesos não podem exercer plenamente as funções as quais foram incumbidos, com isso, o número de policiais limitados a exercer sua profissão e que podem porventura, serem acometidos por alguma patologia cardíaca tende a aumentar (BARBOSA; SILVA, 2013).

Saúde física e psicológica também são questões preponderantes na conquista da aptidão física de policiais, pois são a preparação física e mental constante e a alimentação saudável quem poderão induzir a tal aptidão (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011). Só podem exercer plenamente as funções incumbidas por sua profissão, os trabalhadores que estiverem dentro dos padrões de aptidão, quer sejam de âmbito físico ou mental (BARBOSA; SILVA, 2013). Añez (2003, p. 7) argui que, “trabalhadores com baixos níveis de aptidão física e estilos de vida

inadequados podem ser menos produtivos, apresentar menor capacidade de decisão e estão mais predispostos ao absenteísmo³”.

Até o presente momento, poucos estudos foram feitos com o intento de evidenciar a relação existente entre segurança pública efetiva e o bem-estar dos policiais militares. Para tanto, se faz necessário desenvolver medidas que possam garantir saúde e menores riscos dos policiais militares serem acometidos pelas patologias cardíacas. Assim sendo, a aplicação de treinamento físico funcional, avaliação nutricional regular e maior conscientização por parte dos policiais são medidas que podem solucionar e/ou promover melhorias não somente à esta força policial como também ao exímio rendimento de medidas de segurança pública.

Ainda existem poucos estudos relacionados à análise do estilo de vida e das condições de trabalho do policial militar. Ferreira, Bonfim e Augusto (2011) arguem que é estritamente necessário analisar as causas que se precipitam no risco de patologias cardíacas, além de assegurar as possíveis alternativas anexas à esta problemática. O presente trabalho avança de encontro à esta perspectiva: Quais as causas e os efeitos atrelados às patologias cardíacas em policiais militares do estado de Goiás e suas possíveis de soluções?

Para tanto, o objetivo do presente estudo é caracterizar a prevalência de sedentarismo e fatores de riscos para doenças cardiovasculares em policiais militares do Estado de Goiás. Demonstrar-se-á que, as atividades desempenhadas pelos policiais militares exigem desempenho e aptidão física compatível às suas funções; tempo de descanso adequado e a necessidade de um acompanhamento rotineiro realizado por um profissional da área de Educação Física.

O artigo conta com inúmeras percentagens e dados que evidenciam, por exemplo, o índice de policiais militares acometidos por doenças cardíacas, ou mesmo o índice de policiais sedentários, entre outros casos. Boa parte destas pesquisas é provinda de meios eletrônicos. Utilizou-se artigos provindos do Google Acadêmico, livros e sites de periódicos científicos, tal que foram baixados e arquivados em disco rígido próprio, no formato PDF. A disposição destes dados foi feita de modo aleatório, não sendo organizados de maneira cronológica.

Nosso trabalho consiste em uma revisão bibliográfica descritiva acerca da prevalência de sedentarismo e fatores de riscos para doenças cardiovasculares em policiais militares do Estado de Goiás. Assim, discutiremos ao longo do estudo, o sedentarismo como precursor das patologias cardíacas, aptidão física compatível às funções do PM, a necessidade de um

³Descumprimento rotineiro das obrigações; ausência regular no trabalho.

acompanhamento físico junto ao PM por um profissional da área de Educação Física; sedentarismo e obesidade, etc.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 SEDENTARISMO E OBESIDADE

O sedentarismo está ligado à uma série de patologias relacionadas a problemas cardíacos, obesidade, doenças respiratórias, além da hipertensão arterial e diabetes Mellitus. Encontrar meios de se exercitar e manter o corpo em contínuo movimento é de essencial importância na manutenção do organismo e regulação do metabolismo. Estudos avançados por Katzmarzyk e Janssen (2004, apud GUALANO; TINUCCI, 2011, p. 37-38) corroboraram as seguintes evidências relacionadas aos problemas trazidos pela inatividade física: “aumento substancial de doenças arteriais coronarianas (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes tipo II (50%) e osteoporose (59%)”.

De acordo com dados propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e também pela Federação Internacional de Esportes, cerca de 60% de toda a população brasileira tem traços sedentários (TOSCANO; EGYPTO, 2001).

O sedentarismo é caracterizado como a pouca atividade física realizada por um indivíduo e que não seja capaz de consumir e degradar todas as calorias necessárias para a manutenção convencional do organismo. Um ser humano saudável necessita gastar no mínimo 2.220 calorias diárias. Caso contrário, tal que o acúmulo de “energia” se dará sob forma de gordura, ocasionando assim, a obesidade (NETO, 2010 apud SILVA, 2009).

Estudo demográfico realizado por Jesus et al. (2014) com uma amostra de 316 policiais militares do 1º Batalhão de Polícia Militar do município de Feira de Santana, mostrou que o número de policiais obesos ou que possuíam uma rotina sedentária é maior naqueles que são responsáveis pelo setor de atendimento e técnico, do que naqueles que desempenham funções de patrulha e guarda realizadas à pé.

Cervato (1997) aponta inúmeras evidências que corroboram a existência e prevalência de fatores de risco em policiais militares. Em sua pesquisa, demonstrou que: 53,8% possuíam altos valores de pressão arterial; 69,2% tinham uma circunferência abdominal acima do padrão e 69,2% tinham um índice de massa corpórea elevado.

Para Amer (2011) apud Oliveira et al. (2017) existe uma relação intrínseca entre a obesidade e surgimento de fatores de risco às patologias cardíacas. Assim diz: “A localização

de depósitos de gordura na região abdominal pode ser determinante na avaliação dos riscos cardiovasculares, pois a sua concentração excessiva na região abdominal está relacionada (...) às doenças cardiovasculares” (AMER, 2011 apud OLIVEIRA et al., 2017, p. 7).

Atualmente, com o crescimento da população e, conseqüentemente, com o aumento da criminalidade, a atuação dos policiais como agentes públicos responsáveis por resguardar a ordem e a harmonia social se mostra de vital importância (CANÇADO, 2005). A atividade cotidiana de um policial não é de todo modo simples, pois têm uma intensa atividade laboral, complementada pelo estresse e pelo perigo. Para tanto, a alimentação desequilibrada aliada às práticas sedentárias, são fatores preponderantes para o acometimento de doenças cardíacas em policiais militares (SOUZA, 2016).

Oliveira et al. (2017) afirmam que “devido aos riscos típicos à atuação do policial militar, esta categoria de trabalhadores constitui a mais suscetível ao adoecimento tanto físico como mental. Ferreira, Bonfim e Augusto, (2011) afirmam que:

Os policiais militares como servidores públicos estaduais, estão protegidos por uma legislação específica. No exercício da sua atividade de manutenção da segurança e ordem pública se diferenciam dos demais servidores por seu ambiente e pelas situações diversificadas de trabalho; pela exposição rotineira à situações de risco à saúde e à vida, tais como: rotinas, horas extras, estresse, insegurança e equipamentos inadequados (FERREIRA; BONFIM; AUGUSTO, 2011, p.9)

Para tanto, a avaliação da saúde e do bem-estar do policial militar são fatores importantes na análise e desenvolvimento de medidas de segurança pública. Os policiais que possuem um estilo de vida saudável e, por conseguinte, possuem hábito de exercitarem-se costumeiramente são menos propensos a serem acometido por patologias cardíacas, além de terem uma saúde física salutar ao desenvolvimento normal de suas atividades (FERRAZ, 2016).

Nos tópicos subsequentes, abordar-se-á separadamente, temas ligados aos fatores de risco às patologias cardíacas. Mostraremos o quanto os problemas cardíacos estão relacionados à falta de atividade física, pois o sedentarismo vem a cada dia contribuindo para o aumento de problemas relacionados ao coração em policiais militares.

2.2 O SEDENTARISMO: PRECURSOR DAS PATOLOGIAS CARDÍACAS

Gualano e Tinucci (2011) apontaram que o sedentarismo é em sua essência um fator evolutivo, pois o ser humano pré-histórico era nômade, tinha de se responsabilizar pela caça e por sua sobrevivência constante. Já o homem atual, não tem de se preocupar constantemente com o que vai se alimentar, abandonou o instinto constante de sobrevivência. Com isso, os seres

humanos tornaram-se sedentários e extremamente despreocupados com sua alimentação, sem dizer em sua precária saúde.

Segundo a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (IBGE, 2004 apud MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011), cerca de 32% de todos os policiais militares do Rio de Janeiro, apresentam peso corporal que excede a média da população brasileira. Dessa forma, demonstra-se que, boa parte dos policiais militares não estão totalmente preparados quer seja fisicamente e, muitas vezes, psicologicamente para enfrentar diversas adversidades que estão incluídas na vida de um policial.

Além de práticas sedentárias, o consumo de bebidas alcoólicas e o tabagismo são os fatores secundários para a obtenção de doenças cardiovasculares (STIPP et al, 2007). Pesquisas realizadas por Souza et al. (2013) com uma amostra de 10.342 policiais militares e 1.437 policiais civis do Estado do Rio de Janeiro indicaram que, “12% dos policiais civis e 11% dos policiais militares bebem diariamente”. Com relação ao tabagismo, “68% dos militares informaram nunca terem consumido nenhuma substância contendo derivados do tabaco ou ópio. Em policiais civis, essa percentagem decresce para 49,8%”. Esses dados informam que o uso e abuso de substâncias potencialmente psicotrópicas pode estar relacionado às más condições de saúde dos policiais militares.

A aptidão física é um dos fatores de suma importância na admissão de policiais militares no ofício ao qual foram incumbidos, portanto estar em constante atividade e possuir uma saúde física e mental estável são essenciais na profissão diária de um policial. Um indivíduo só poderá exercer plenamente sua profissão se conseguir demonstrar habilidade e domínio àquilo em que se dispôs a realizar. Segundo Barbanti (1999, apud GONÇALVES, 2006, p.23, grifo nosso): “a aptidão física é o oposto de estar fatigado com esforços ordinários, de falta de energia para realizar as atividades cotidianas com entusiasmo, tornando-se exausto em esforços físicos exigentes e inesperados”.

Gasparini (2001) apud Oliveira e Santos (2010) reiteram a visão de que o policial militar deve estar apto à cumprir sua função constitucional (art. 144, § 5º, Constituição Federal), requerendo conjuntamente uma boa saúde física e a prática regular de atividade física, além do abandono de quaisquer que sejam os remotos resquícios do sedentarismo.

Segundo Glaner (2002) apud Domingos-Gomes et al. (2016) a aptidão do policiais estaria vinculada à atividade física e seria diminuída exponencialmente devido à prevalência de fatores de risco para as doenças cardíacas nos mesmos

Canavarros e Barros (2013, p. 47), também aventam quanto à possibilidade de estilo de vida sedentário desenvolvido por policiaes graças a: “...carga de stress comum à profissão,

associada à falta de uma definição de horário para os exercícios físicos obrigatórios, da impossibilidade deste tempo ser contado como hora trabalhada, da má qualidade nutricional”.

Como forma de atestar as evidências de que o sedentarismo é indubitavelmente uma das causas diretas para o aparecimento de doenças ligadas ao sistema cardiorrespiratório (DVCs) em policiais militares, assim dispõem Barbosa e Silva (2013):

Os policiais constituem uma das categorias de trabalhadores mais expostas ao adoecimento físico e mental. No caso específico de policiais militares, as situações responsáveis pela reduzida qualidade de vida e vulnerabilidade às doenças cardiovasculares (DCV) desses servidores público têm sido apontados com superiores às de outras categorias profissionais, (BARBOSA; SILVA, 2013, p.46).

A atividade física promove inúmeras reações no organismo do ser humano, como por exemplo, a liberação de endorfinas (hormônios relacionados ao humor e ao prazer) e também de ocitocinas, que são essenciais para a regulação do humor e da disposição física, pois mens sana, corpore sano (mente sã, corpo são), se faz importante na regular atuação profissional. Gonçalves (2006) argui que:

...torna-se evidente a necessidade da atividade física como mecanismo protetor da saúde, não apenas física, mas também da saúde social e psicológica. Sendo a atividade um elemento ou componente do estilo de vida, em programas de promoção de saúde, pode ser tratada de forma isolada ou dentro de um contexto maior (GONÇALVES, 2006, p. 12)

A solução à longo prazo, seria o modelo no qual os policiais seriam bem mais preparados, quer seja fisicamente, quer seja psicologicamente, evitando o estresse. Para (REIS JUNIOR, 2009, p.1) o trabalho desempenhado pelos policiais exigem não somente a exímia aptidão física, como também “a perfeita harmonia física e mental para o cumprimento satisfatório do seu desiderato”.

É salutar e essencial que sejam realizados em policiais tanto na ativa como aqueles em formação, em seus respectivos batalhões, o índice de massa corpórea e testes ergométricos regulares, pois poderão dar uma noção contínua do estado de saúde de seus policiais militares e poderá até mesmo precaver os mesmo de eventuais doenças cardiovasculares no futuro.

É possível que se nenhuma atitude for tomada tanto por parte do policiais militares, como pelo Estado, os índices referentes à inúmeras doenças tenderão apenas a aumentar. É necessário o acompanhamento de profissionais especializados na área da saúde, como médicos, psicólogos, educadores físicos, nutricionistas, entre outros especialistas.

2.3 SEDENTARISMO E ALIMENTAÇÃO

A conjugação de uma alimentação saudável e da abstenção de estilos de vida sedentários são as formas mais simples e gerais de se conquistar saúde e bem-estar. Os policiais militares, por comporem uma das classes trabalhadoras que é uma das mais afetada pelo estresse e pela

tensão diária, esquecem ou até mesmo, não praticam com regularidade adequada exercícios físicos ou eventualmente, não se alimentam de modo correto (CANÇADO, 2005).

Souza (2016) assevera a necessidade em se estabelecer um período de descanso e alimentação. Assim afirma Souza (2016, p. 9): “os policiais militares fazem ingestão de alimentos altamente calóricos para, em pouco tempo disponível, saciar a fome, e no momento seguinte ter que atender as ocorrências para as quais são chamados a atender”.

De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNAN - (BRASIL, 2013) a avaliação da saúde das pessoas pode ser inferida através dos cuidados para com a saúde e a nutrição de cada indivíduo:

A atual situação alimentar e nutricional do país torna evidente a necessidade [da aplicação de medidas relacionadas à] saúde para atender as demandas geradas pelos agravos da má alimentação, tanto em relação ao seu diagnóstico e tratamento quanto à sua prevenção e à promoção de saúde (BRASIL, 2013, p. 25).

Assim sendo, dispor ao policial militar intervalo de tempo necessário à sua alimentação irá diminuir a quantidade de policiais acometidos por patologias cardíacas. Existe uma relação mútua entre a alimentação saudável e um estilo de vida não sedentário, pois aqueles policiais que consomem menos alimentos fartos em gorduras e açúcares tenderá a favorecer menores riscos dos mesmos estarem em sobrepeso ou em iminente risco de infarto ou quaisquer que sejam as doenças vinculadas ao sistema cardiovascular (SOUZA, 2016).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As pesquisas e os demais trabalhos científicos elencados ao longo deste presente trabalho permitiram relacionar as causas ligadas às patologias cardíacas em policiais militares e suas possíveis soluções. Podem-se relacionar inúmeras causas, como por exemplo, o sedentarismo, a obesidade, a herança genética, baixa prática regular de exercícios físicos, consumo de bebidas alcoólicas, uso do tabaco dislipidemias e demais causas (CERVATO, 1997).

Um das principais causas para o surgimento de doenças cardíacas em policiais são: o consumo de bebidas alcoólicas e o tabaco (SOUZA et al., 2013); má alimentação (NETO, 2010 apud SILVA, 2009) e o sedentarismo (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Da mesma forma, as contribuições destes hábitos altamente prejudiciais também foram capazes de diminuir a aptidão física do policial militar, impedindo que o mesmo desempenhe com eficácia as suas funções ordinárias. Como visto, o sedentarismo mantém uma relação antagônica com a aptidão física, pois a aptidão é obtida através de treinamento físico contínuo

e também pelo ganho de resistência muscular. Diferentemente, o sedentarismo é a escassez de atividade física diária (SILVA, 2009).

As bebidas alcoólicas e o tabagismo, também, podem ser inseridos no grupo das causas relacionadas às patologias cardíacas em policiais militares, conforme o quadro 1. Em sua pesquisa, Souza et al. (2013) apontaram que 11% dos policiais militares bebem diariamente, enquanto 68% dos mesmos, são tabagistas. Estas percentagens denotam o caráter prejudicial e alarmante que o consumo de bebidas alcoólicas e de derivados do tabaco pode perpetrar na plena instabilidade da saúde do policial militar.

As patologias cardíacas em policiais militares não surgem apenas por mero descuido com a saúde física, porém são originárias, também, de uma saúde psicológica deficiente. Existe uma velha máxima que prediz, mens sana, corpore sano (mente sã, corpo são) e relaciona-se perfeitamente à comunhão existente entre uma boa saúde física e uma exímia saúde mental (GONÇALVES, 2006).

Logo abaixo (quadro 1) estão apresentadas as principais problemáticas, suas causas e também, possíveis soluções atreladas às patologias cardíacas em policiais militares.

PROBLEMÁTICA	CAUSAS	SOLUÇÕES
<p>ACOMETIMENTO DE PATOLOGIAS CARDÍACAS;</p> <p>BAIXA APTIDÃO FÍSICA;</p>	Obesidade;	<p>1) Prática regular de atividade física;</p> <p>2) Consumo de alimentos saudáveis;</p> <p>3) Tempo de descanso adequado;</p> <p>4) Treinamento físico funcional;</p> <p>5) Abster-se do uso de álcool, tabaco e demais drogas psicotrópicas;</p>
	Dislipidemias;	
	Consumo de tabaco e bebidas alcoólicas;	
	Sedentarismo;	
	Herança genética;	
	Fatores de ordem psicológica;	
	Intervalo de descanso insuficiente;	
	Má alimentação;	
	Diabetes mellitus	

Quadro 1 – Relação entre problemas, causas e soluções atreladas às patologias cardíacas em policiais militares.

Fonte: (CERVATO, 1997; FERRAZ, 2016; GUALANO E TINUCCI, 2011; SOUZA, SCHENKER, 2013)

O policial militar tem uma rotina estressante e extremamente desgastante, tal que impedem o mesmo de ter um tempo de descanso regular e um horário de alimentação adequado. O metabolismo de cada indivíduo, requer intervalo de descanso necessário para seu funcionamento. Quando não há descanso, não há atividade metabólica normal podendo desencadear acúmulo de gordura corporal no policial militar. (MARTINS et al., 2011 apud LUCENA, 2014).

Como foi apontado em nosso estudo, picos de atividade física não inibem de modo algum os riscos dos policiais serem acometidos por patologias cardíacas. Dessa maneira, uma atividade física regular e contínua seria a melhor solução para neutralizar os efeitos induzidos pelas inúmeras causas vinculadas ao surgimento de doenças cardíacas. Dentro do grupo de patologias cardíacas, incluem-se inúmeras doenças tanto de ordem respiratória como também de ordem vascular. Exemplos mais comuns são, a aterosclerose, infarto do miocárdio, embolia pulmonar, hipertensão arterial, entre outros (CARVALHO et al., 2013 apud OLIVEIRA et al., 2007).

Uma possível solução ou até mesmo uma proposta que poderá concretizar-se, é a de instituir um Manual de Educação Física para os inúmeros batalhões de polícia militar do estado de Goiás. Até o momento, não se viu nenhuma proposta e nenhum intento em se desenvolver uma “pluralização” de exercícios físicos, como por exemplo, na forma de exercícios físicos funcionais ou na regulamentação da preparação física dos policiais militares. Para Ferraz (2016), a utilização de treinamento físico funcional seria uma alternativa para o policial militar se desvencilhar das inúmeras causas ligadas às patologias cardíacas.

Em sua pesquisa, Ferraz (2016) apontou que grande parte dos policiais entrevistados apresentavam alguma disfunção motora e fatores de risco para o acometimento de patologias cardíacas. Apesar de que alguns policiais não tiveram obtido êxito em todas as etapas da pesquisa, o pesquisador sugeriu como solução à esse problema, a utilização de treinamento funcional como forma de evitar o sobrepeso, aumentar a aptidão física e, por conseguinte, diminuir os riscos de problemas cardíacos em policiais militares.

O treinamento funcional é uma alternativa simples e prática para se utilizar como forma de preparação aos policiais militares. Estes treinamentos seriam específicos, ou seja, para cada necessidade ou impossibilidade haveria um exercício alternativo à se utilizar. Além do mais, os policiais se preveniriam de estilos de vida sedentários e de quaisquer patologias ligadas ao sedentarismo.

Ferraz (2016) aponta que é de suma importância realizar-se um treinamento funcional específico, visando corrigir e adequar eventuais despreparos físicos e estilos de vida sedentários. Como foi asseverado, aliar uma alimentação saudável com prática de exercícios físicos regulares são maneiras do policial militar adquirir um bem-estar pessoal e profissional (GONÇALVES, 2006).

Ter acompanhamento médico e nutricional também é vital na comprovação de que a saúde dos policiais militares está em plena forma. Para tanto, se faz importante um maior incentivo governamental para com a saúde dos policiais militares, pois não basta fornecer-lhes seu subsídio, é preciso necessariamente de melhorias destinadas à esta classe trabalhadora que mantêm a harmonia pública e a segurança.

Cervato (1997), assevera em sua resolução, o dever de se conscientizar os policiais militares acerca da cautela que os mesmos devem ter para com seus hábitos diários e também para com sua saúde. Os policiais militares devem estar cômicos de que conservar plenamente sua saúde é um dos primeiros passos para se conquistar o bem-estar e também para se verem livres da probabilidade deterem algum problema cardíaco no futuro.

As medidas do Índice de Massa Corpórea (IMC) e a avaliação antropométrica também são relevantes na análise global da saúde dos policiais, pois a obesidade é um meio direto de serem acometidos por doenças cardiovasculares. Deveriam utilizá-los continuamente nos batalhões da Polícia Militar como forma de atestar o bem-estar de seus agentes.

Diante dos resultados apresentados, conclui-se que, a avaliação antropométrica, o cálculo habitual do IMC, a aplicação de exercícios funcionais, juntamente com o desenvolvimento de um Manual de Educação Física e Nutricional disponível à todos os policiais militares do estado de Goiás seriam alternativas viáveis para serem aplicadas em inúmeros Batalhões da Polícia Militar.

Reafirma-se que, ao aplicar e desenvolver continuamente medidas que possam neutralizar as causas precursoras das doenças cardíacas, os policiais militares terão maior aptidão, bem-estar e assim sendo, estarão bem mais dispostos à cumprirem de maneira profícua o seu trabalho, bem como em garantir o bem estar de toda a população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou o estudo mais próximo da relação entre a prevalência de sedentarismo e fatores de riscos para doenças cardiovasculares em policiais militares do

Estado de Goiás. Seu desenvolvimento teórico se deu através de uma ampla revisão de literatura acerca dos problemas ligados ao sedentarismo como precursor das patologias cardíacas, da aptidão física compatível às funções do PM, da necessidade de um acompanhamento físico junto ao PM por um profissional da área de Educação Física e discussão acerca do sedentarismo e obesidade.

Conclui-se que, são inúmeros os fatores atrelados ao surgimento de patologias cardíacas em policiais militares. Dentre estes fatores, cabe exemplificar, o sedentarismo; as dislipidemias; consumo de tabaco e bebidas alcoólicas, má alimentação, entre outros.

A má alimentação e o sedentarismo são fatores primários e fundamentais para o aparecimento de patologias cardíacas. Não dispor ao organismo quantidades necessárias de vitaminas, minerais, carboidratos e lipídeos pode eventualmente provocar inúmeros prejuízos à saúde e bem-estar do policial militar, pois o policial só pode estar apto à cumprir com sua função constitucional quando estiver em plena forma física e mental.

O consumo de drogas lícitas (álcool e tabaco) também possuem suas parcelas complementares a esta problemática. Pois, diante dos resultados de estudos apresentados, uma grande maioria de policiais que declararam ingerir algum tipo de bebida alcoólica possuíam a estrita possibilidade de serem acometidos pelas inúmeras doenças atreladas ao sistema cardiovascular.

Uma proposta oportuna e essencial para a problemática apresentada se encontra em conscientizar os policiais militares acerca do eminente risco de serem sedentários e manterem um cotidiano de acomodação, assim como, utilizar comumente medidas de IMC (Índice de Massa Corpórea) e avaliações antropométricas.

Existe uma relação direta de que, pessoas obesas são mais propensas a terem problemas cardiovasculares. Sendo assim, é de essencial importância que os Batalhões de Polícia Militar realizem estas avaliações de modo frequente. Policiais saudáveis e em plena forma física, são policiais aptos e eficientes.

A aplicação de treinamento funcional também foi vista como um fator importante na prevenção do sedentarismo e dos diversos males atrelados às doenças cardíacas. Este tipo de treinamento abrange não apenas as qualidades do policial, mas sim suas dificuldades físicas juntamente com suas qualidades, impedindo que os policiais fiquem sobrecarregados em seus exercícios e que sejam lesados por contusões ou qualquer acidente decorrente do exercício físico.

Outra possível solução é desenvolver um manual de Educação Física para os diversos batalhões de polícia militar, pois o progresso será vantajoso quando o policial militar dispuser de objetivos e metas a serem alcançados através de um treinamento físico sistematizado. Tal

manual, incluiria diversas medidas e práticas que poderiam ser utilizadas pelo policial militar não apenas em sua vida profissional mas também em sua vida extra-profissional.

Ter acompanhamento rotineiro de especialistas das áreas de Educação Física e Nutrição seria salutar às medidas supracitadas. Não basta somente haver manuais e propostas se não exista quem as aplique e efetue. Tanto os policiais em formação, - CFP, quanto os profissionais seriam beneficiados com este duplo acompanhamento.

Estudos referentes à saúde e ao bem estar dos policiais militares são escassos e por vezes, de caráter suplementar (revelam estudos voltados apenas à problemas específicos da carreira profissional do policial). Recomenda-se novos estudos acerca da qualidade de vida do policial militar e de seus hábitos diários, permitindo assim que novas práticas sejam devidamente aplicadas, além de diminuir a taxa de policiais acometidos por doenças cardíacas

REFERÊNCIAS

AMER, N. M., MARCON, S. S., SANTANA, R. G. Índice de massa corporal e hipertensão arterial em indivíduos adultos no Centro-Oeste do Brasil, 2011. In: OLIVEIRA, R. P.; et al. **Prevalência de fatores de doenças cardiovasculares em policiais militares do Giro**. Revista de Trabalhos Acadêmicos, Goiânia, n. 3, p.1-9, 2017.

AÑEZ, C. R. R. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. 2003. 144 f. Tese (Doutorado) - Curso de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. Disponível em:<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/84715/194330.pdf?seq>>. Acesso: 14 de mai. 2018.

BARBANTI, V.J. Aptidão física e saúde, 1991. In: GONÇALVES, L. G. O. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares do município de Porto Velho-RO**. 2006. 100 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-graduação em Ciências da Saúde, Faculdade de Ciência da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

BARBOSA, R. O.; SILVA, E. F. **Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares**. Revista Brasileira de Cardiologia, Cachoeira do Sul, v. 26, n. 1, p.45-53, 17 jan. 2013.

BARTHES R. Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine. (textes 1961) In: Oeuvres complètes: 1942-1965. Coordenação de Eric Marty. Paris: Seuil, 1993-1995; p. 924-933. In: FONSECA, A. B.; et al. **Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p.3853-3862, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Departamento de Atenção Básica, 2013. 84 p. Disponível em:

<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2018.

CANAVARROS, J. B.; BARROS, G. F. C. **Ocorrência de obesidade nos policiais militares da ativa do Estado de Mato Grosso**. Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública, [s.i.], v. 11, p.46-64, dez. 2013. Disponível em: <http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/217/pdf_113>. Acesso em: 14 de maio de 2018.

CARVALHO ANDRADE, N., DE SOUZA ESTEVES, M., ARRAIS VILELA, P., IGNÁCIO DE ASSIS, P. Extensão universitária na participação do perfil da polícia militar frente aos fatores de risco da hipertensão, 2013. In: OLIVEIRA, R. P.; et al. **Prevalência de fatores de doenças cardiovasculares em policiais militares do Giro**. Revista de Trabalhos Acadêmicos, Goiânia, n. 3, p.1-9, 2017.

CERVATO, A. M. et al. **Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares**. Saúde Pública, São Paulo, v. 31, n. 3, p.227-235, jun. 1997. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89101997000300003&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 de maio de 2018.

DOMINGOS-GOMES, J. R. et al. **Comparação da aptidão física relacionada à saúde e sua associação com o tempo de serviço entre policiais militares de operações especiais e de trânsito**. Journal Of Physical Education, [s.i.], v. 27, n. 1, p.2743-2757, 4 jul. 2016. Universidade Estadual de Maringa. Disponível em: <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/30463>>. Acesso em: 14 de maio de 2018

FERRAZ, A. F. **Programa de Treinamento Físico Policial Militar com foco institucional**. Revista Científica em Pesquisa de Segurança Pública, [s.i.], v. 16, n. 1, p.102-132, 2016. Disponível em: <http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/312/pdf_212>. Acesso em: 14 maio 2018.

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

FONSECA, A. B.; et al. **Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p.3853-3862, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011001000021&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 maio 2018.

GASPARINI, D. **Direito Administrativo**, 2001. In: OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. Sociologias, Porto Alegre, n. 25, p.224-251, dez. 2010.

GLANER, M.F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos, 2002. In: DOMINGOS-GOMES, J. R. et al. **Comparação da aptidão física relacionada à saúde e sua associação com o tempo de serviço entre policiais militares de operações especiais e de trânsito**. Journal Of Physical Education, [s.i.], v. 27, n. 1, p.2743-2757, 4 jul. 2016.

GONÇALVES, L. G. O. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares do município de Porto Velho-RO**. 2006. 100 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-graduação em Ciências da Saúde, Faculdade de Ciência da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em:

<<http://www.repositorio.unb.br/bitstream/10482/2249/1/Disser%20-%20Luis%20Gonzaga%20de%20Oliveira%20Goncalves.pdf>>. Acesso em: 14 maio 2018.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 25, n. 0, p.37-43, dez. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>. Acesso em: 14 maio 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil, 2004. In: MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p.2199-2209, 2011.

JESUS, G. M.; MOTA, N. M.; JESUS, E. F. A. **Risco cardiovascular em policiais militares de uma cidade de grande porte do Nordeste do Brasil**. Revista Brasileira Ciência & Esporte, Feira de Santana, v. 36, n. 3, p.692-699, 26 nov. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892014000300692&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 maio 2018.

KATZMARZYK, P.T.; JANSSEN, I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update, 2004. In: GUALANO, B.; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 25, n. 0, p.37-43, dez. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>. Acesso em: 14 maio 2018.

LUCENA, M. M. **Risco cardiovascular em policiais e bombeiros militares de Campina Grande - PB**. 2014. 35 f. TCC (Graduação) - Curso de Farmácia, Departamento de Farmácia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014. Disponível em: <[http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3972/1/PDF - Maryanne Maia de Lucena.pdf](http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3972/1/PDF_Maryanne%20Maia%20de%20Lucena.pdf)>. Acesso em: 15 jun. 2018

MARTINS, D.P et al. Programa Nacional de Atenção à Saúde dos Servidores de Segurança Pública, 2011. In: LUCENA, M. M. **Risco cardiovascular em policiais e bombeiros militares de Campina Grande - PB**. 2014. 35 f. TCC (Graduação) - Curso de Farmácia, Departamento de Farmácia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p.2199-2209, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000400019>. Acesso em: 14 maio 2018.

NETO, T. L. B. Sedentarismo [S.I; s.d]. In: SILVA, Marcelo Faria da. **Promoção da saúde: a relação entre aptidão física e fatores de risco biológico das doenças**

cardiovasculares em escolares. 2009. 99 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua.** Sociologias, Porto Alegre, n. 25, p.224-251, dez. 2010. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-45222010000300009&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 maio 2018.

OLIVEIRA, R. P.; et al. **Prevalência de fatores de doenças cardiovasculares em policiais militares do Giro.** Revista de Trabalhos Acadêmicos, Goiânia, n. 3, p.1-9, 2017. Disponível em: < <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=4002&path%5B%5D=2479>>. Acesso em: 14 maio 2018.

RADONOVIC, C. A. T.; et al. **Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos.** Revista Latino-americana de Enfermagem, Maringá, v. 22, n. 4, p.587-595, 2014. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/pt_0104-1169-rlae-22-04-00547.pdf>. Acesso em: 14 maio 2018.

REIS JUNIOR, J. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás.** 2009. 39 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-graduação em Ciências da Saúde, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2009. Disponível em: < http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/4624/1/2009_JosedosReisJunior.pdf>. Acesso em: 14 maio 2018.

SILVA, Marcelo Faria da. **Promoção da saúde: a relação entre aptidão física e fatores de risco biológico das doenças cardiovasculares em escolares.** 2009. 99 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: < <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/25911/000755750.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

SOUZA, E. R. et al. **Consumo de substâncias lícitas e ilícitas por policiais militares da cidade do Rio de Janeiro.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p.667-676, 2013. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232013000300012&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 maio 2018.

SOUZA, P. P. **Avaliação do estado nutricional dos policiais militares do quinto batalhão de polícia militar de Londrina-PR.** 2016. 40 f. TCC (Graduação) - Curso de Curso Superior de Tecnologia em Alimentos, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Londrina, 2016. Disponível em: < http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/7311/1/LD_COALM_2016_2_04.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2016.

STIPP, M. A. C. et al. **O consumo de álcool e as doenças cardiovasculares.** Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, [s.i.], v. 11, n. 4, p.581-587, dez. 2007. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452007000400004&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 maio 2018.

STIPP, M. A. C. et al. O consumo do álcool e as doenças cardiovasculares - uma análise sob o olhar da enfermagem. Esc. Anna Nery Rev. Enferm., [s.i.], v. 4, n. 11, p.581-585, dez. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n4/v11n4a04>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

TOSCANO, J. J. O.; EGYPTO, E. P. **A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 7, n. 4, p.132-137, ago. 2001. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000400004> . Acesso em: 14 maio 2018