

EXERCÍCIO FÍSICO E A SAÚDE DOS POLICIAIS MILITARES NO BRASIL: QUESTÕES DE TRABALHO E SAÚDE

PHYSICAL EXERCISE AND THE HEALTH OF MILITARY POLICES IN BRAZIL: WORK AND HEALTH ISSUES

CORDEIRO, Gilmar Gonçalves ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

Este artigo tematiza a segurança pública no Brasil, desafio que põe o policial militar em constante necessidade de praticar exercícios físicos com o propósito de garantir a saúde de modo geral. O objetivo da pesquisa é discutir questões relacionadas à saúde dos profissionais que lidam com situações de estresse extremo e que exigem um bom condicionamento físico. A pesquisa bibliográfica busca em autores como Foss e Keteyian (2010), Simão (2008), Guiseline (2004) entre outros, as contribuições teóricas para se discutirem as ideias em torno das noções de que a saúde física do policial militar tem a ver com o seu condicionamento físico. No trabalho sobretudo, esse profissional precisa ter a sua saúde garantida por uma prática permanente de exercícios em benefício do corpo, sob pena de ter o seu trabalho e a saúde comprometidos.

Palavras-chave: Policial militar; Exercício físico; Saúde; Segurança pública.

ABSTRACT

This article focuses on public safety in Brazil, a challenge that puts the military police in constant need of practicing physical exercises for the purpose of ensuring health in general. The goal of the research is to discuss health-related issues of professionals who deal with extreme stress situations and who require good physical conditioning. The literature search searches authors such as Foss and Keteyian (2010), Simão (2008), Guiseline (2004) among others, the theoretical contributions to discuss ideas about the notion that the physical health of the military police has to do with your physical fitness. In work above all, this professional needs to have his health guaranteed by a permanent practice of exercises for the benefit of the body, under penalty of having his work and health compromised.

Keywords: Military police; Physical exercise; Cheers; Public security.

¹ Aluno do Curso de Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia Militar de Polícia de Goiás - CAPM, gilmar0990@hotmail.com; Itumbiara – GO, Junho de 2018.

² Professora orientadora: Doutora, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, brunadani.souza@gmail.com, Goiânia – GO, Junho de 2018.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo possui como tema o exercício físico e a saúde do policial militar no Brasil. Essa categoria profissional, no seu dia a dia, lida com situações estressantes e de perigo constante quando se trata do grupamento que trabalha nas ruas, diretamente com a população, atuando no patrulhamento de bairros e ruas, enfrentando a criminalidade de modo direto. Esse trabalho requer um bom preparo físico, a fim de que o combate à criminalidade e a garantia de proteção à população se efetivem sem prejuízos à saúde física desse profissional. No contexto da vida moderna, um fato merece atenção: a contradição.

De um lado, benefícios tecnológicos como os aparatos de segurança (câmeras de vídeo, circuitos elétricos, monitores eletrônicos etc). O mundo moderno inseriu o homem em um contexto repleto de grande quantidade de alternativas que, inquestionavelmente, facilitaram o processo de comunicação e, principalmente, a velocidade com que ocorrem as informações, mas nada disso impede ou freia a criminalidade, e o profissional militar precisa atender às demandas físicas diárias, conforme constata Simão (2008).

A problemática que orienta a pesquisa e as discussões envolve questões como: Por que o exercício físico se faz necessário ao profissional da segurança pública? A prática de exercícios físicos em serviço traz benefícios à saúde do policial militar? Questões dessa natureza constituem o percurso das discussões sobre as relações de trabalho com a saúde do policial militar no Brasil, esse “super-homem” do século XXI, termo usado para referir-se à alta capacidade física de atletas considerados super-resistentes.

Essa condição os faz superar recordes esportivos considerados impossíveis. Mas devido o avanço tecnológico da biomecânica, fisiologia e da própria medicina, os atletas passaram a superar até mesmo seus próprios recordes e muitos deles são detentores de uma saúde e um condicionamento físico invejáveis (GUISELINE, 2004). Essa mesma condição física precisa existir no profissional da segurança pública.

A justificativa para a escolha do tema se faz pela importância da profissão militar para a sociedade, principalmente porque pretende contribuir com os estudos acadêmicos sobre o assunto, a fim de que sejam tomadas providências no sentido de elaborar e desenvolver projetos com vistas à prática de exercícios físicos

diferenciados em todo o decorrer da profissão militar. De acordo com Queiroga (2005), o estilo de vida, ambiente físico e atributos pessoais exercem importante papel na profissão, já que a inovação tecnológica trouxe mudanças radicais nos estilos de vida e hábitos cotidianos, produzindo a acomodação e a preguiça de modo intenso, levando ao sedentarismo. Como principais influências, Queiroga cita a criação do automóvel, dos elevadores, computadores/internet e televisão. Segundo esse autor, tais invenções constituíram uma revolução das tecnologias e facilitaram sobremaneira a vida das pessoas. Por isso esta pesquisa se justifica: ante as facilidades modernas, cada vez mais se faz urgente praticar exercícios físicos, e a instituição militar precisa investir em projetos dessa natureza para a saúde física dos seus profissionais.

Os objetivos da pesquisa são: em sentido mais abrangente, compreender o trabalho da polícia militar, identificar os desafios da profissão. Em sentido mais específico, apresentar sugestões de implantação de projetos cujas ações incluam a prática contínua de exercícios físicos com a finalidade de promover e garantir a saúde física do profissional da segurança pública no Brasil.

Este trabalho tem o objetivo de compreender o trabalho da polícia militar associado à necessidade de uma prática contínua de exercícios físicos, e a metodologia utilizada na realização deste artigo é do tipo qualitativo-bibliográfica. Optou-se por realizar uma pesquisa dessa natureza por não haver condições materiais, tampouco de disponibilidade para ir a campo e realizar um estudo de caso.

As leituras, desse modo, foram feitas em artigos e publicações afins, cujas abordagens tratam da atividade física como um componente da saúde corporal/muscular, da saúde da máquina humana que necessita de movimento constante para executar atividades diárias sem comprometer ou colocar em risco a saúde e a vida.

A pesquisa do presente trabalho, utilizará o método qualitativo, buscando informações relevantes, de artigos científicos bem como outras fontes confiáveis. Fazendo assim, uma análise sobre os impactos do exercício físico para saúde e trabalho do policial militar, consequentemente justificando qual é sua importância para a Polícia Militar.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Falar de qualquer profissão representa a necessidade de uma leitura sobre o contexto de mudanças marcadas por revoluções que mudaram os modos de vida. A modernidade facilitada pelo desenvolvimento da ciência e das tecnologias da comunicação e do trabalho trouxe contradições. Sobre isso, Foss e Keteyian (2010) fazem sua crítica ao dizerem que alguns avanços tecnológicos chegaram a adquirir contornos de ridículo, porém, em sua maior parte, tornaram nossas vidas mais simples. Mesmo assim, esse progresso não aconteceu impunemente, ele tem um custo: nós eliminamos um ingrediente importante para a boa saúde: a atividade física diária.

Dessa forma, de um lado, as inegáveis e tão sonhadas facilidades nos modos de vida cotidianos. De outro, trouxeram uma “aposentadoria” (grifo nosso) para o sistema muscular humano: a diminuição da sua utilização. Assim, o dispêndio energético do corpo chegou ao mínimo possível, fazendo com que se acumule um maior percentual de energia corporal. Isso, por sua vez, viabiliza o acúmulo de gordura que, por sua vez também acarreta a obesidade e/ou sobrepeso.

De acordo com Guedes (1985 apud REIS JUNIOR, 2009), os benefícios do desenvolvimento e as facilidades têm seu lado vantajoso, no entanto, o preço que se paga por isso não representa uma relação custo-benefício favorável. Exemplo disso é o fato de que a obesidade vem se mostrando cada vez mais comum na grande parcela da população. E este fenômeno desconhece culturas, classes sociais e afins, por isso constitui uma das maiores preocupações da Organização Mundial da Saúde (OMS) na sociedade contemporânea (SABIA; SANTOS; RIBEIRO, 2004; JESUS, G.; JESUS, E.; MOTA, 2010). A população obesa cresce na mesma proporção em que aumentam as doenças relacionadas ao sobrepeso.

No Brasil, esse fenômeno relacionado à saúde é relativamente recente. Apesar da existência de relatos a partir da Era Paleolítica sobre “homens corpulentos”, a prevalência da obesidade nunca se apresentou em grau epidêmico como na atualidade (REIS JUNIOR, 2009, p. 6).

Diante disso, evidenciam-se as vantagens da atividade física e do exercício físico, à medida que podem combater e ou reduzir a incidência de doenças que incapacitam as pessoas delas acometidas. Na mesma proporção em que se considera a inatividade física como fator de risco ao surgimento destas doenças (PITANGA,

2010), Foss e Keteyian (2010) defendem a importância de vários pesquisadores da área – cardiologistas, fisiologistas, epidemiologistas etc.

Outro fator relacionado à saúde que precisa ser discutido à exaustão é o excesso de gordura corporal. O aparecimento dessa gordura está diretamente relacionado à incidência de outras doenças crônico-degenerativas. Sobre tudo, junto ao acúmulo de gordura na região abdominal, que oferece grande risco à saúde geral do indivíduo (GENTIL, 2010; GLANER, 2002).

Sobre isso, Castanheira (2003 apud REIS JUNIOR, 2009) constatou que, na população brasileira, há uma falada falta de tempo que assume a culpa de uma preguiça e de uma rejeição à atividade física. Em razão desse quadro, a obesidade configura uma doença hipocinética¹, sendo considerada uma patologia quando a porcentagem de gordura atinge mais de 30% do peso corporal (SIMÃO, 2008; GUISELINE, 2004). “O prefixo *hipo* significa falta de, e *cinética* refere-se a movimento” (SIMÃO, 2008. p. 58). É a terminologia utilizada para designar a doença relacionada à falta de exercício regular. Enfermidades como doenças coronarianas, hipertensão, alto nível de gordura corporal, problemas articulatorios e na região lombar, além de osteoporose são algumas das chamadas hipocinéticas, segundo Guiselini (2004).

Já o sobrepeso é caracterizado, segundo Carnevali Junior (2011) pelo excesso de peso corporal de um indivíduo, independente de quaisquer que seja o componente variado, enquanto a obesidade acontece quando há excesso de gordura corporal, podendo afetar a saúde e o bem-estar (KUCZMARSKI, 1992; DEURENBERG; YAP, 1999 apud CARNAVALI. JUNIOR, 2011). Pode-se dizer, portanto, que a aquisição ou ganho de peso acima do índice considerado normal é o indicador da necessidade da prática de atividade física.

A respeito dessa situação, Simão (2008) assevera que, além de uma predisposição genética, outros fatores determinam a prevalência de doenças hipocinéticas, no caso a obesidade: a ingestão excessiva de alimentos e falta de atividade física, mas também a genética, meio ambiente, condição social e talvez (PITANGA, 2010) a raça.

Diante disso, não se pode falar apenas em um fator quando o assunto é a saúde do indivíduo. Há uma série de elementos que precisam ser levados em consideração. Nesse ponto da revisão de literatura, faz-se necessário tecer alguma consideração de natureza conceitual sobre o termo *saúde*. Antes entendido como o contrário de doença, o termo *saúde* vem passando por um processo de ressignificação. Estudiosos do assunto consideram que “A definição mais famosa – e,

indubitavelmente, ainda a mais influente – do que é saúde é da Organização Mundial da Saúde (OMS).” (NIEMAN, 2011, p. 3) defende que a definição surgiu com a Constituição de 1948. Nesses termos, a saúde não é a somente a ausência de doença. (GUEDES D.; GUEDES E., 2006; WHO, 1978 apud GONLÇAVES, 2006; VERDERI, 2011; PITANGA, 2010; NIEMAN, 2011). Saúde é um conjunto de evidências e (ou) atitudes que afastam fatores de risco responsáveis pela vulnerabilidade a doenças. A saúde pressupõe um comportamento voltado para um completo bem-estar físico, mental e social.

Segundo Marchi (1997 apud GUISELINI 2004, p. 61): [...] saúde é ter uma condição de bem-estar físico que inclui não apenas o bom funcionamento da máquina chamada corpo, mas também a presença de uma sensação de bem-estar espiritual (ou psicológico) e social, entendido este último – o bem-estar social - como uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e com o meio ambiente (Guiseline 2004, p. 61). Também dizem que “A saúde é caracterizada num contínuo, com polos positivos e negativos [...]”. O polo positivo se identifica na satisfação, no bem-estar geral. O bem-estar, por sua vez, “é um enfoque à saúde pessoal que enfatiza a responsabilidade de cada indivíduo pelo bem-estar por meio da prática de hábitos de um estilo de vida que promova a saúde.” (NIEMAN, 2011. p. 3). Este conceito diz respeito a hábitos que propiciem melhor qualidade de vida e ao mesmo tempo reduzam a propensão de patologias. Logo, a junção da saúde física e da saúde mental é responsável pelo quadro de bem-estar geral do indivíduo.

Como já foi dito, fica evidente que a saúde de uma pessoa não depende de apenas um fator, mas sim de uma série deles. Em termos gerais, a saúde de que se fala aqui tem a ver diretamente com a atividade física que engloba todo movimento corporal causado por uma contração muscular que resulta num gasto de energia (GUISELINI, 2004, p. 15). Paralelamente, Caspersen (et al., 1985 apud GUISELINI, 2004) acrescenta que a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos. Nesse sentido, trata-se de uma atividade voluntária que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, tendo comportamento biopsicossocial por meio de jogos, lutas, danças, esportes etc. Caracterizada também por atividades de lazer, deslocamento, domésticas e no trabalho, sendo um conjunto de movimentos voluntários regidos pelo convívio social.

Para (BARBANTI et al., 2002 apud SOUZA, 2009; NIEMAN, 2011) atividade física diz respeito ao movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que ocasiona o aumento substancial de gasto de energia.

Para Ferreira (2002 apud SOUZA, 2009, p. 18), “a atividade física pode ser classificada em três categoriais, observando a variação de intensidade: fraca, moderada e intensa”.

A atividade física definida como atividade física não estruturada por Guiselini (2004) envolve práticas comuns identificadas cotidianamente. As mais comuns são caminhar, lavar roupas, passear com o cachorro etc. São chamadas atividades funcionais. Mesmo que não aprimorem o condicionamento físico, servem como preventivos ao desenvolvimento de doenças hipocinéticas, bem como à promoção da saúde e mudanças comportamentais dos indivíduos. Além disso, “[...] a atividade física traz benefícios para a saúde mental, aumentando a autoestima e o bem-estar geral, diminuindo a ansiedade e a depressão [...]” (BIDLE, 1995 apud GLANER, 2002, p. 26). Muitos dos males do corpo e da mente se resolvem com a prática da atividade e do exercício físico.

Em pesquisas realizadas por Kemper e Mechelen (1995) e pelo Instituto Datafolha (1997), com o objetivo de conhecer a atividade física do brasileiro, constatou-se que pessoas (amostra populacional em uma pesquisa longitudinal que perdurou dos 13 aos 27 anos dos mesmos) ativas fisicamente apresentaram melhores resultados em testes motores. O mesmo não se identificou em grupos não praticantes de atividade ou de exercício físico.

Nieman (2011) define a atividade ou a aptidão física como “a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”. Para Guiselini (2004), a simples capacidade de movimento já é suficiente para defini-la. Entretanto, igualmente acontece com o conceito de saúde, a noção de aptidão física também é dinâmica.

De acordo com Glaner (2002 apud AÑEZ, 2003; GISELINI, 2004), a aptidão física envolve dois fatores essenciais: a capacidade física relacionada à saúde (AFRS) e relacionada a capacidades esportivas (ou relacionada à *performance*). Aptidão física, portanto, se constitui de resistência cardiorrespiratória, resistência e potência muscular, flexibilidade, composição corporal, velocidade, agilidade, equilíbrio e tempo de reação (AAHPERD, 1998 apud GONÇALVES, 2006). Sendo as quatro primeiras pertencentes à AFRS.

Portanto, a vida saudável em grupos de segurança tem relação direta com os hábitos saudáveis que eles adotam como filosofia de vida. Por exemplo, Souza (2009) verificou que guardas municipais ativos fisicamente têm melhores condições físicas que os inativos.

Por outro lado, quando há uma desarmonia corporal, o indivíduo se predispõe a desenvolver traumas/estresses físicos, mentais e/ou sociais, ampliando ainda mais esse quadro quando se trata de policiais militares, pois estes comumente estão em conflitos sociais e com a vida em situação de risco. Corroborando com essa discussão, Nunes (2011) concluiu que policiais militares do 20º Batalhão de Belém do Pará, inativos fisicamente, são a cometidos de um grau de estresse superior aos policiais ativos fisicamente.

Estudos realizados em Porto Velho, Goiás, Bahia, revelaram que a grande maioria dos policiais militares se encontra em um baixo nível de saúde em consequência da sobrecarga de trabalho e da pouca ou da ausência de exercício físico (JESUS, G; JESUS, E; MOTA, 2010; REIS JUNIOR, 2009).

Esta pesquisa bibliográfica revela situações que caracterizam o trabalho de policiais como estressante por causa da ausência de atividade física sistematizada; relativa jornada de trabalho alta para poucos efetivos; tempo de descanso insuficiente e incompatível com as horas diárias de trabalho e com a natureza de risco desse trabalho. Tais situações contribuem para um baixo nível de AFRS e contribuem para desencadear estresses físicos e psicológicos. Artrites, urticárias, hipoglicemia, déficit de memória, osteoporose, hipertensão arterial, insônia, dentre outros nesta população.

Apesar de existirem diversas publicações sobre AFRS, poucos estudos são encontrados ao se tratar, especificamente, da AFRS de grupamentos de segurança/militares. Diante de material escasso e pouca pesquisa, tornando-se rara também a discussão. Entretanto, percebe-se que nos últimos anos, há maior interesse pelos pesquisadores já envolvendo grupos de segurança pública.

Desta forma, o hábito de vida saudável (tanto a boa ingestão alimentar, não consumo de drogas quanto às práticas de exercícios físicos) é de crucial importância para a promoção e/ou manutenção da AFRS dos militares. Essa afirmação constitui uma assertiva visto que o exercício físico é inversamente relacionado a doenças crônico-degenerativas.

Pode-se afirmar, diante do que se expôs, que a inclusão de treinamento interno sistemático ou a inserção de atividades físicas na vida de policiais militares possui grande importância tanto para a saúde dos mesmos quanto para a melhora do rendimento em suas práticas profissionais. Assim, a atividade e o exercício físico são, em regra, condições à saúde e ao trabalho dos policiais militares brasileiros.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

Por se tratar de uma pesquisa qualitativo-bibliográfica, o que se apresenta nesta parte são os resultados a que chegaram as leituras do referencial teórico, reunindo as ideias e as considerações essenciais às discussões sobre a importância da atividade física como um cuidado com a saúde do policial militar no exercício da função.

Os autores referenciados abordam questões de natureza conceitual e descritiva, ao trazerem, por exemplo, a noção de que a modernidade tecnológica é responsável, entre outras coisas, pelo comodismo da chamada zona de conforto que as pessoas não querem abandonar. Isso tem sido cada vez mais presente na vida das pessoas e é gerado por um fenômeno chamado de facilidades da vida moderna que produz o sedentarismo: a lei do menor esforço em um contexto mundial em que a tecnologia se faz fortemente presente no cotidiano. O resultado disso é o aumento de pessoas com obesidade, atrofia muscular, preguiça motora, doenças cardiorrespiratórias etc (SIMÃO, 2008; GUISELINE, 2004).

Merece destaque, nesse contexto de pouco movimento do corpo, as considerações de Queiroga (2005) nessa direção do que disseram Simão (2008) e Guiseline (2004). De acordo com Queiroga, há um estilo de vida facilitado pelo avanço das ciências e da tecnologia que tem ajudado muitas pessoas a adquirirem atributos pessoais sem muito esforço físico. Por essa razão é que Foss e Keteyian (2010) criticam tais conquistas científicas, pois elas têm, grandemente, eliminado a necessidade da atividade física no trabalho e na vida diária.

A partir desse avanço das ciências da tecnologia, começa a existir uma inércia do corpo; as pessoas se movimentam cada vez menos e empreendem menos esforços físicos para executar tarefas diárias dentro de casa, no trabalho e fora do lar, uma vez que, mesmo nos momentos de lazer, elas se “confinam” (aspas nossas) cada vez mais em seus automóveis.

Corroborando com Guiseline, Simão, Queiroga, Foss e Keteyian, Castanheira (2003) acrescenta que a modernidade trouxe consigo a falta de tempo, a preguiça, a rejeição à atividade física. Por isso a saúde, considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o conjunto de evidências que afastam os fatores de risco, está comprometida para muitos indivíduos que optaram por não praticar atividades físicas, quer seja no trabalho, quer na vida pessoal.

Por outro lado, Marchi (1997) diz que a saúde física é responsável por um bem-estar também espiritual, que proporciona ao profissional da segurança pública – a polícia militar – a garantia de poder exercer a profissão sem colocar sua vida em risco. Esse profissional, no dia a dia, está incumbido de realizar atividades que demandam uma capacidade muscular de maneira satisfatória, de modo que apresente uma melhora na capacidade cardiorrespiratória, aumenta a potência corporal, flexibilidade, agilidade etc.

No trabalho, portanto, executar atividades que mobilizem o corpo e ou praticar exercícios físicos representa não apenas um bom condicionamento físico, mas também um bem-estar psicológico, visto que a mente e as emoções são também o reflexo do que o corpo faz; o benefício é amplo. O policial militar necessita particularmente desse benefício, considerando o fato de que, nesse trabalho, há um constante enfrentamento de situações de estresse, conflitos e perigos à saúde de modo geral.

Sem essa condição, o policial militar corre o risco de não suportar o estresse e a fadiga muscular, tampouco de não suportar também o estresse psicológico imposto pelas situações de enfrentamento diário de todas as formas de violência.

Os pontos mais relevantes da pesquisa, portanto, à luz das teorias utilizadas nas discussões, são marcadamente dois: 1) a atividade física tem a ver diretamente com a saúde das pessoas; 2) o policial militar tem necessidade de praticar exercícios físicos permanentemente, com o objetivo de manter a saúde e a aptidão física para lidar com as situações que exigem um preparo físico.

Os autores referenciados nesta pesquisa bibliográfica contribuíram, desse modo, para uma compreensão de que o corpo é um composto de elementos físicos, mentais e emocionais. Carece, portanto, de cuidados permanentes, sob pena de ser acometido por doenças várias, capazes de tirar da batalha diária pela sobrevivência: o trabalho. É nesse sentido que o profissional da segurança pública no Brasil precisa se orientar, a fim de obter ou manter sua saúde geral.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Discutiu-se neste artigo uma questão cada vez mais importante à saúde das pessoas, focando-se na saúde do profissional da segurança pública no Brasil: o policial militar.

Pela natureza das atividades que esse profissional executa, o seu dia a dia no trabalho necessita de cuidados específicos e constantes. Nesse sentido, a prática do exercício físico é uma recomendação de profissionais da área médica, e os autores pesquisados discutiram noções que convergiram para um conto comum: o corpo do profissional militar necessita de movimentar-se de maneira organizada e programada, com o objetivo de manter-se saudável.

Isso equivale a dizer que não bastam os movimentos diários no exercício da função. Enfrentamentos de situações que requerem agilidade não são suficientes para garantir a saúde desse profissional. Há necessidade de se praticar exercícios físicos com propósitos específicos: obter um bom condicionamento físico e cuidar da saúde do corpo e da mente, para que a função do policial militar não se inviabilize.

Discutir sobre este tema se faz importante, sobretudo, em uma conjuntura de facilidades da vida diária conquistadas pelo avanço das ciências e da tecnologia. Aparelhos eletrônicos de última geração, aplicativos, informatização dos serviços, formas muito avançadas de comunicação, drones e outros recursos estão à disposição dos profissionais da segurança pública no Brasil.

A chamada inteligência artificial, sem dúvida, é uma conquista e um importante auxílio no trabalho. Não se pode negar a sua utilidade e não se pode dispensá-la, mas também não se pode ignorar o fato de que o seu advento trouxe um prejuízo à saúde das pessoas que aderiram à inércia, ao sedentarismo sob o pretexto de que a modernidade é isso mesmo, de que as conquistas da ciência estão aí para facilitar a vida, diminuir o ritmo do trabalho e proporcionar mais lazer.

Discutir essas questões é sempre relevante, principalmente em uma realidade brasileira que apresenta o crescente número de policiais acometidos por doenças cardiovasculares e aquisição de sobrepeso, fato que os leva bastante aos serviços de saúde em busca de tratamento.

Na profissão da segurança pública, portanto, se faz imprescindível a prática de exercícios físicos com propósitos específicos: saúde, condicionamento físico, exercício seguro da função.

O tema aqui discutido requer constantes pesquisas sobre a prática de exercícios físicos e a saúde, sob pena de um aumento de doenças que incapacitam o policial militar a exercer com segurança sua profissão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AÑEZ, C. R. R. Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares. 2003. 144 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

FOSS, M. L.; KETHEYIAN, S. J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2000.

GENTIL, P. Emagrecimento: quebrando mitos e mudando paradigmas. 1. ed.: SPRINT, 2010.

GIL, A. C. Como Elaborar Projeto de Pesquisa. Ed. 4. São Paulo: Atlas, 2002.

GLANER, M. F. Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

GONÇALVES, L. G. de O. Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-Ro. 2006. 88 f. Tese. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Manual Prático para Avaliação em Educação Física. 1. ed. São Paulo: Manole, 2006.

JESUS, G. M. de; JESUS, E. F. A. de; MOTA, N. M. excesso de peso em policiais militares de feira de santana, BAHIA, 2010.

JUNIOR, L. C.; LIMA, W. P.; ZANUTO, R. Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento. São Paulo: Phorte, 2011.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício. 6. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA, 2010. 20

NETO PAIVA, A.; CÉSAR, M. de C. Avaliação da composição corporal de atletas de basquetebol do sexo masculino participantes da liga. Revista Brasileira de Cinesiologia e Desenvolvimento Humano, Poços de Caldas, MG. v. 7, n. 1, p. 35-44, 2004. Disponível em:
<<http://bmportes.hd1.com.br/artigos/basquete/basquete6.pdf>>

NUNES, As contribuições da prática regular de atividade e exercício físico no controle do estresse: Um estudo... 70 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2011.

OLIVEIRA, A. F.; FATEL, E. C. de S.; DICHÍ, J. B.; DICHÍ, I. Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares. Revista de Nutrição, Campinas, v. 22, n. 6, p. 847-855, nov/dez. 2009. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/rn/v22n6/v22n6a06.pdf>> de Educação Física da Universidade de Campinas, Campinas, 1998.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

QUEIROGA, M. R. Testes e medidas para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2005. Rodriguez-Añez, C. M.; Petrosky, E. L.; Tribess, S.. Percentual de gordura em praticantes de condicionamento físico pela impedância bioelétrica e pela técnica antropométrica. Revista digital, Buenos Aires, ano. 9, n. 64, set. 2003. Disponível em:
<<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=667987>>.

SABIA, R. V.; SANTOS, J. E. dos; RIBEIRO, R. P. P. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, s/l, v. 10, n. 5, p. 549-355, set/out, 2004.

SIMÃO, R. Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais, 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SOUZA, L. R. C. de. Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre, 2009. 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.