

AVALIAÇÃO DA SAÚDE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES LOTADOS NO 12º BATALHÃO- IPORÁ GOIÁS

EVALUATION OF PHYSICAL HEALTH OF MILITARY POLICE OFFICERS SOLD AT
12 ° BATALHÃO - IPORÁ GOIÁS

MOREIRA, Stella Kiara ¹
SOUZA, Hidecazio de Oliveira ²

RESUMO

O conceito de saúde definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) traz que esta é definida como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades". Sendo que saúde não significa apenas não ser acometido de alguma enfermidade, mais sim de várias realizações que contribuem para a qualidade de vida humana. Percebe-se que além das realizações pessoais que contribuem com a qualidade de vida, a prática regular de atividades físicas também está associada ao termo saúde. Pois ao praticar atividades, há uma prevenção, redução ou até mesmo o controle de algumas doenças cardiovasculares, a obesidade, diabetes, o câncer, osteoporose e transtornos mentais. O presente estudo ocorreu em âmbito militar no 12º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás. Sendo aplicado um questionário que continha 15 perguntas, contando com a participação de 20 policiais militares da ativa. Os policiais lotados no 12º Batalhão, em sua maioria são adeptos de atividades físicas, porém estes não conseguem se alimentar de maneira adequada, sendo necessário criar meios e possibilidades para que eles possam ser motivados e tenham condições de se alimentar de forma adequada e incentivar aqueles que não se exercitam a realizar atividades físicas.

Palavras-chave: Saúde; Policial militar; Atividades físicas; Alimentação.

ABSTRACT

The concept of health defined by the World Health Organization (WHO) means that it is defined as "a state of complete physical, mental and social well-being and not only the absence of affections and diseases." Being that health does not only mean not being In addition to the personal achievements that contribute to the quality of life, the regular practice of physical activities is also associated with the term health. to perform activities, there is a prevention, reduction or even the control of some cardiovascular diseases, obesity, diabetes, cancer, osteoporosis and mental disorders. This study was carried out in a military context in the 12th Battalion of the Military Police of the State of Goiás. questionnaire containing 15 questions, with the participation of 20 active police officers. 12th Battalion, are mostly adept at physical activities, but they can not feed themselves adequately, and it is necessary to create means and possibilities so that they can be motivated and able to feed themselves properly and encourage those who do not exercise to perform physical activities.

Keywords: Health; Military police; Physical activities; food.

¹Aluna do Curso de Formação de Praças, Turma A, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, stella-kiara@hotmail.com, Iporá – GO, Maio de 2018.

²Professor orientador: Especialista professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM,hidecazio@hotmail.com, Iporá – GO, Maio de 2018.

1 INTRODUÇÃO

Além de satisfazer as necessidades básicas do ser humano, como alimentar-se, ter um lar, um trabalho, ter direito a saúde, educação, desfrutar de atividades de lazer e de valores como inserir-se no contexto social, a fraternidade, solidariedade com próximo, e o amor fazem parte desta realização pessoal que compõe este conceito de qualidade de vida (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). Percebe-se que é um contexto amplo que envolve a realização plena do ser humano e que está ligada diretamente a qualidade de vida do homem.

Percebe-se que além das realizações pessoais que contribuem com a qualidade de vida, a prática regular de atividades físicas também está associada ao termo saúde. Pois ao praticar atividades, há uma prevenção, redução ou até mesmo o controle de algumas doenças cardiovasculares, a obesidade, diabetes, o câncer, osteoporose e transtornos mentais (HASKELL *et al.*, 2007; HILL; WYATT, 2005).

No entanto o número de pessoas que realizam atividade física é ainda insuficiente, sobretudo como lazer, mesmo que a prática tenha aumentado em todo o mundo (CASPERSEN; PEREIRA; CURRAN, 2000). Mesmo diante dos benefícios a saúde, torna-se necessário uma conscientização por parte da sociedade que precisa entender que a longevidade e o bem estar dependem da ação de cada ser individualmente.

Em razão dos processos de desenvolvimento e mudanças no cotidiano das famílias, a população está cada vez mais se alimentando de maneira inadequada. Devido a falta de tempo para preparar os alimentos e em contrapartida existe uma enorme variedade de alimentos que são ofertados que duram muito tempo guardados e facilitam a má alimentação (GARCIA, 2003). Fazendo com que a sociedade acabe optando pelo o que é mais rápido e prático, como fast-foods, comidas enlatadas e em excessos de conservantes, sódio, açúcar e ricas em gordura, prejudicando a saúde.

Jesus e Jesus (2012) destacam que existem sim várias hipóteses que estão ligadas ao crescimento da inatividade física. É apontado por estes autores as mudanças no modo de vida das pessoas, que estão interligadas as modificações no trabalho, a revolução tecnológica, a utilização dos transportes e o lazer hipocinético (jogar vídeo-game, assistir Tv, navegar na internet), fazendo com que as pessoas deixem de realizar atividades ao ar-livre, não andem de bicicleta e evitem ao máximo deslocamentos a pé. De acordo com os mesmos autores citados acima, entretanto, existem outros motivos que precisam ser considerados em relação á adesão das atividades físicas, tais como o nível econômico e escolar, o sexo, a profissão exercida, a

idade, o estado civil de cada um, a disponibilidade de espaço físico, o excesso de peso, a falta de orientação e até mesmo o tempo despendido com tal atividade. Todos estes fatores acabam limitando e até mesmo desestimulando a prática de exercícios físicos.

O trabalho ocupa lugar de destaque na vida das pessoas. Em razão do tempo dedicado a profissão, vários indivíduos acabam ficando expostos a diversas situações de risco, ocasionando vários processos desgastantes. Os policiais militares estão protegidos por uma legislação específica no exercício de suas atividades.

Sendo assim, diferentes dos demais servidores públicos, por seu ambiente e pelas situações diversificadas que são encontradas no seu trabalho. Além da grande exposição rotineira às situações de riscos à saúde e à vida, tais como: a rotina desgastante, horas-extras, o estresse, a insegurança no trabalho e fora deste, além de equipamentos inadequados (MINAYO *et al.*, 2008). Aspectos estes que contribuem de uma forma negativa para a saúde e bem estar do policial militar.

Os policiais militares são uma classe de trabalhadores distintos, devido a vários fatores que acabam influenciando no exercício da profissão. Dentre estes fatores destaca-se: a convivência rotineira com a violência, o risco de morte, as condições de trabalho e o estresse acumulado devido aos fatores citados (COSTA *et al.*, 2007).

No entanto, é necessário que os policiais tenham uma boa aptidão física, para desempenhar o serviço, cumprindo com o dever constitucional de preservar a ordem pública e realizar o policiamento ostensivo. De acordo com um estudo feito pela International Stress Management Association- ISMA uma entidade norte americana, que realiza estudos sobre o estresse não apenas no Brasil, mas no mundo. Através de pesquisas realizadas pela mesma, a carreira policial é considerada a mais estressante, pois de acordo com ISMA o policial não consegue relaxar e se desligar dos problemas nem mesmo estando sem seu horário de folga (ISMA 2010).

A prática de atividades físicas consegue proporcionar as pessoas uma rotina saudável, sendo que esta atividade pode ser realizada no espaço do trabalho, na forma de se locomover, no lazer ou em atividades diárias. E conseqüentemente obtendo um padrão elevado de saúde e qualidade de vida (TOSCANO; OLIVEIRA; 2009).

Estudos epidemiológicos mostraram que os indivíduos que possuem uma maior aptidão física estão menos propensos a desenvolverem doenças e outros agravos não transmissíveis, além da menor taxa de mortalidade, evidenciando desta forma a relação entre a aptidão física e os benefícios ligados a saúde (PITANGA, 2002; OLIVEIRA, 2007).

O estudo realizado por Martinez e Soeiro (2003), mostrou que homens que não possuem condicionamento físico, estão propícios a 3,8 de mortalidade e 3,97 de chance de desenvolver doenças cardiovasculares, índice elevado entre os fatores estudados como hipertensão e diabetes.

A realização de atividade física tem se mostrado um fator eficiente de proteção cardíaca, independente da idade ou de outros fatores. As atividades realizadas de forma moderada, por um tempo mínimo de quatro horas durante a semana, mostram-se tão eficientes assim quanto às atividades mais extenuantes. Demonstrando que existe um fator de proteção contra doenças coronárias. Ao aumentar o nível da realização de atividades físicas para pessoas de meia-idade e para as mais novas, torna-se um fator importante de proteção, devendo ser aplicado na saúde pública (MARTINEZ E SOEIRO, 2003).

Qualquer movimento ou atividade física realizada pelo corpo humano que venha a favorecer gasto energético, independentemente se é realizado no espaço do trabalho, em casa nos afazeres, ou em atividades de lazer, acabam favorecendo para que se tenha melhor qualidade de vida. “O exercício físico é considerado como um conjunto de movimentos repetitivos planejados como ginástica, musculação, feitos em locais apropriados sob supervisão de um profissional” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

De acordo com Silva (1999), os exercícios físicos influenciam na qualidade de vida em diversos aspectos. Dentre estes podem ser citados os benefícios em relação aos efeitos do estresse cotidiano na vida do indivíduo. Pois este consegue gerenciar as tensões do seu dia a dia de forma mais positiva. Pois ao praticar exercício físico uma descarga fisiológica de energia, que está acumulada no corpo do indivíduo é liberada, fazendo com que o indivíduo evite o estado de agitação, que é nocivo ao bem estar do mesmo.

Outro aspecto importante para a saúde do policial militar é o quesito de dormir bem o mínimo por noite. Porém como este trabalha em turno, na imensa maioria das vezes, a chance de um policial que trabalha à noite dormir menos que 7 horas por noite é 44% maior que os que trabalham em horário expediente pela manhã até o fim da tarde. A redução ou falta de atividade física, ganho de peso, a privação do sono e alimentação inadequada traz consequências de distúrbios do sono para estes agentes da segurança pública (CHARLES et al, 2007).

Um estudo realizado com policiais militares, mostrou que 34% deles apresentavam apneia obstrutiva do sono, 29% sonolência durante o dia de forma excessiva e 26% já haviam dormido no volante pelo menos 1 vez ao mês. Isso demonstra o quanto é importante o policial

conseguir cuidar de sua saúde e ter aparato para realizar exercícios, se alimentar com qualidade e viver de forma saudável (RAJARATNAM et al, 2011).

É importante destacar que a extensa carga de trabalho acaba influenciando os indivíduos a criarem uma barreira para a prática de atividades físicas. Com o cansaço, a falta de energia para praticar alguma atividade, dores musculares, mal estar, indisposição, o mau humor em decorrência do desgaste físico e psicológico tornando-se um fator “altamente estressante, tanto para professores quanto para policiais” (OLIVEIRA; SANTOS, 2010; LIMA; OLIVEIRA FILHO, 2009; COSTA *et al.*, 2007).

Para que o policial militar realize de forma satisfatória as suas funções profissionais, e possa contribuir de forma eficaz para a manutenção da ordem pública, é necessário os mesmos gozem de uma boa saúde e qualidade de vida, que devem estar associada ao “bem estar físico, mental e emocional” (PATE, 1988; BEZERRA, 2004).

O objetivo deste estudo é saber qual a qualidade de vida dos policiais militares lotados no 12º Batalhão- município de Iporá, se estes são adeptos de atividades físicas, se conseguem manter uma alimentação equilibrada e uma rotina saudável. Mesmo diante das jornadas estressantes de trabalho.

Poucos estudos foram realizados a respeito das condições de saúde físicas e psicológicas de policiais militares (MINAYO et al, 2011). No entanto o presente estudo pode contribuir de forma significativa para um maior enriquecimento acerca deste tema, podendo auxiliar trabalhos futuros, e despertar interesse da sociedade sobre o assunto.

2 REVISÃO LITERÁRIA

É importante definir o que é considerado saúde antes de adentrar ao assunto sobre a saúde do policial militar. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é definida como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades" (OMS, 2018). Ou seja, o indivíduo precisa estar realizado socialmente, pessoalmente, ter um convívio social harmonioso, isto contribui para que o indivíduo se sinta bem social e mentalmente. Sendo que saúde não significa apenas não ser acometido de alguma enfermidade, mais sim de várias realizações que contribuem para a qualidade de vida humana.

Para Minayo, Hartz e Buss (2000) “além da satisfação de necessidades básicas como alimentação, moradia, trabalho, saúde, lazer e educação, valores não materiais como solidariedade, amor, inserção social, felicidade e realização pessoal compõem o conceito de qualidade de vida”.

De acordo com (HASKELL *et al.*, 2007; HILL; WYATT, 2005) a prática regular de atividades físicas, deve ser apontada como fator positivamente associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade. Porém o número de pessoas com níveis insuficientes de atividade física, sobretudo no lazer, tem aumentado por todo o mundo (CASPERSEN; PEREIRA; CURRAN, 2000).

Assim, devido ao surgimento das tecnologias que facilitam cada dia mais a vida das pessoas, além de inúmeras propagandas incentivando o consumo de comidas com baixo teor nutricional, rico em gorduras e açúcares, as pessoas acabam se rendendo a estes produtos e consequentemente afetam a saúde do corpo negativamente, ocasionando obesidade, indisposição e propiciando doenças.

O ambiente de trabalho acaba ocupando lugar de destaque na vida das pessoas, em razão do tempo que se dedica a atividade produtiva, com potenciais exposições às situações de riscos e aos processos de desgastes. Os policiais militares, como servidores públicos estaduais, estão protegidos por uma legislação específica, no exercício de suas atividades.

Porém, são diferentes dos demais servidores por seu ambiente e pelas situações diversificadas que são encontradas no trabalho. Além da grande exposição rotineira às situações de riscos à saúde e à vida, tais como: rotina, horas-extras, estresse, insegurança e equipamentos inadequados (MINAYO *et al.*, 2008). Todos estes aspectos contribuem de uma forma negativa para a saúde e bem estar do policial militar.

Os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados, por conta de vários fatores que influenciam o exercício da sua profissão, dentre os quais podem ser destacados a convivência com a violência, risco de morte, a carga das condições de trabalho e o estresse (COSTA *et al.*, 2007).

Ademais, bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo. De acordo com um estudo feito pela International Stress Management Association- ISMA uma entidade norte americana, que realiza estudos sobre o estresse não apenas no Brasil, mas no mundo. Através de pesquisas realizadas pelas mesmas,

a carreira policial é considerada a mais estressante, pois de acordo com ISMA o policial não consegue relaxar e se desligar dos problemas nem mesmo estando sem seu horário de folga. (ISMA 2010).

De acordo com Toscano e Oliveira (2009), a prática de atividades físicas consegue proporcionar as pessoas um modo de vida saudável, seja esta atividade realizada no ambiente de trabalho, na locomoção, no lazer ou nas atividades domésticas. E consequentemente obtendo um padrão elevado de saúde e qualidade de vida.

Estudos epidemiológicos têm mostrado que indivíduos com maior aptidão física possuem menor risco de apresentar doenças e agravos não transmissíveis e menor taxa de mortalidade por todas as causas, evidenciando a relação entre aptidão física e benefícios à saúde (PITANGA, 2002; OLIVEIRA, 2007).

De acordo com Silva (1999), os exercícios físicos influenciam na qualidade de vida em diversos aspectos. Dentre estes podem ser citados os benefícios em relação aos efeitos do estresse cotidiano na vida do indivíduo. Pois este consegue gerenciar as tensões do seu dia a dia de forma mais positiva. Pois ao praticar exercício físico ocorre uma descarga fisiológica de energia que está acumulada no corpo do indivíduo, fazendo com que o indivíduo evite o estado de agitação, que é nocivo ao bem estar do mesmo.

Outro aspecto importante para a saúde do policial militar é o quesito de dormir bem o mínimo por noite. Porém como este trabalha em turno, na imensa maioria das vezes, a chance de um policial que trabalha à noite dormir menos que 7 horas por noite é 44% maior que os que trabalham em turno diurno e vespertino combinados.

A redução ou falta de atividade física, ganho de peso, a privação do sono e alimentação inadequada traz consequências de distúrbios do sono para estes agentes da segurança pública (CHARLES et al, 2007). Em um estudo realizado com policiais militares, cerca de 34% dos policiais apresentaram apneia obstrutiva do sono, 29% sonolência diurna excessiva e 26% adormeceram ao volante pelo menos 1 vez no mês. Isso demonstra o quanto é importante o policial conseguir cuidar de sua saúde e ter aparato para realizar exercícios, se alimentar com qualidade e viver de forma saudável (RAJARATNAM et al, 2011).

É importante ser destacado que jornada de trabalho extensa pode influenciar os indivíduos a criarem uma barreira para a prática de atividades físicas. Com a falta de energia para praticar alguma atividade, dores musculares, mal estar, indisposição, o mau humor em decorrência do desgaste físico e psicológico tornando-se um fator altamente estressante, tanto

para professores quanto para policiais (OLIVEIRA; SANTOS, 2010; LIMA; OLIVEIRA FILHO, 2009; COSTA *et al.*, 2007).

Para que o policial militar realize de forma satisfatória as suas atribuições profissionais, e possa contribuir de forma eficiente para a preservação da ordem pública, é necessário que os mesmos tenham uma boa saúde e qualidade de vida, que deve estar associada ao bem estar físico, mental e emocional (PATE, 1988; BEZERRA, 2004).

3 METODOLOGIA

O presente estudo ocorreu em âmbito militar no 12º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás. Tendo pessoas como os sujeitos pesquisados, e os cuidados acerca da saúde do policial militar, como objeto de estudo. Considerando isso, para a realização deste estudo foi utilizada uma abordagem qualitativa de acordo com os pressupostos de Oliveira (2005), “que é caracterizado como um estudo detalhado de um determinado objeto, fato, ator social ou fenômeno da realidade”.

A investigação deu-se no 12º Batalhão da Polícia do Militar do Estado de Goiás-cidade de Iporá. Para a realização deste estudo, contou-se com a participação de 20 policiais militares da ativa, que se encontram trabalhando no serviço operacional ou no serviço administrativo. Sendo assim os participantes da pesquisa foram escolhidos de forma aleatória.

O instrumento para levantamento de dados foi um questionário (anexo 1) com quinze perguntas. Este instrumento é objetivo, de fácil aplicação e que pode ser aplicado a um número maior de pesquisados. “Segundo Parasuraman (1991), um questionário é tão somente um conjunto de questões, feito para gerar os dados necessários para se atingir os objetivos do projeto”.

O questionário foi enviado por e-mail aos participantes e continha quinze questões, as três primeiras eram pessoais, relacionadas à idade, sexo, quanto tempo na corporação, as demais questões eram objetivas, perguntas fechadas, com múltiplas alternativas para que o participante tivesse a oportunidade de marcar. Estas questões estavam relacionadas à prática de atividade física do militar, frequência desta atividade física, hábitos alimentares, carga horária, se faz uso de medicamentos, se consome bebidas alcoólicas e se é fumante.

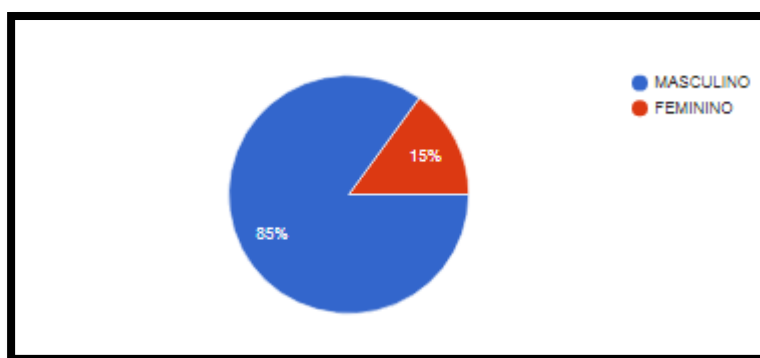
Posteriormente foram analisados os dados feito um diagnóstico de como o policial militar do 12º BPM está cuidando de sua saúde.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados que serão discutidos adiante foram baseados em respostas de policiais militares da ativa lotados no 12º Batalhão da Polícia Militar, Estado de Goiás. Sendo que estes dados mostram se o profissional da segurança pública consegue ter hábitos saudáveis mesmo diante de uma rotina exaustiva e uma longa jornada de trabalho.

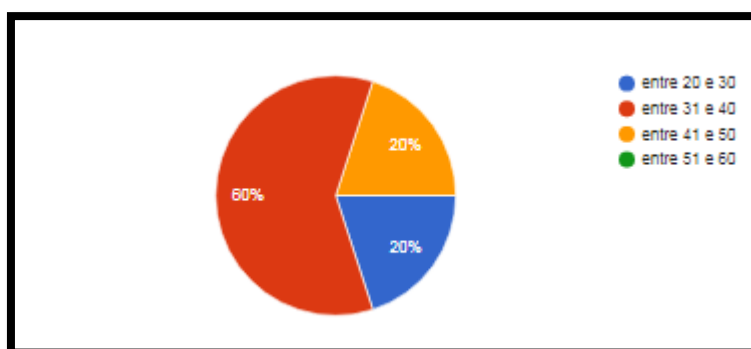
O perfil analisado nessa amostra por meio de questionários foi formado pela resposta de 20 policiais. As maiores dos participantes foram do sexo masculino representado 85% e 15% foram do sexo feminino. Conforme é mostrado no gráfico 1. Já o gráfico 2 especifica a faixa etária em que se encontram, sendo que 20% estão na faixa etária entre 20 e 30 anos, 60% entre 31 e 40 anos, e 20 % entre 41 e 50 anos.

Gráfico 1: Sexo dos pesquisados



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

Gráfico 2: Idade dos pesquisados



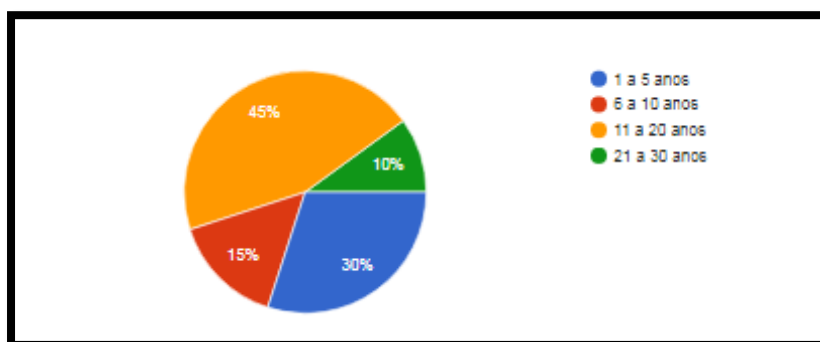
FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

A terceira questão procurava saber há quanto tempo o policial faz parte da corporação. De acordo com o gráfico 3, 30% estão na Polícia Militar entre 1 e 5 anos, 15%

entre 6 e dez 10 anos,45% entre 11 e 20 anos e 10% entre 21 e 30 anos. Quando indagados a respeito da pratica de alguma atividade física, 85% afirmaram que sim, que realizam algum tipo de atividade física. E 15% afirmaram que não realizam nenhuma atividade física. De acordo com Costa, 2007, manter o nível de atividades físicas contribui para uma melhora das funções tanto cardiovascular quanto respiratória.

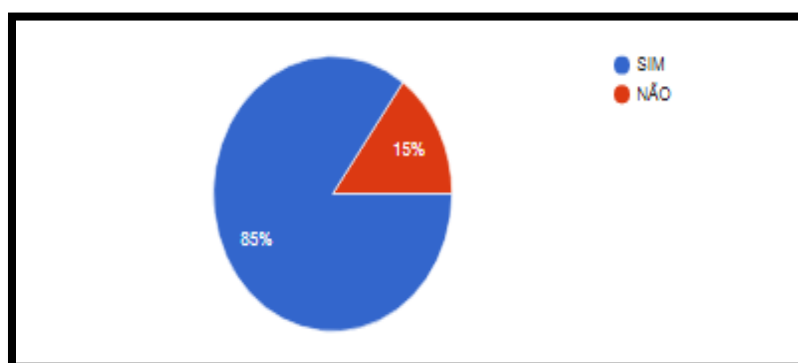
Contribuindo para a produção de substâncias relaxantes e analgésicas, que reduzem os sintomas do estresse. A falta de atividade física vem propiciando o aumento do sedentarismo nos últimos anos. Este fator que tem gerado um alto gasto em saúde pública além da tendência para desenvolver doenças cardiovasculares e cardiorrespiratórias na fase adulta (GUARDA, 2010).

Gráfico 3: Quanto tempo está na corporação



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

Gráfico 4: Praticante de atividade física



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

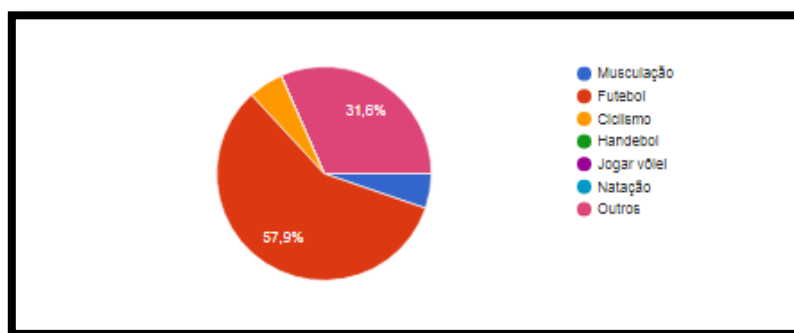
A quinta questão especifica algumas modalidades de atividades físicas que são realizadas pelos pesquisados. 57,9% são adeptos da pratica de jogar bola, 31,6% praticam

outro tipo de atividade física, 5,3% realizam ciclismo, e 5,4% fazem musculação.

Diante da controvérsia, onde os que mais fazem prontidão para segurança pública são os que menos se dispõem de treinamentos, seja para melhorar profissionalmente, ou mesmo por questões de saúde, torna-se indiscutível a relevância de um bom nível de condicionamento físico dos policiais militares, cuja a profissão é tida como estressante e perigosa, e que acaba deixando-os expostos a possíveis riscos a saúde e ao mesmo tempo precisam estar em melhores condições físicas do que pessoas normais (GONÇALVES, 2006; NUNES, 2011).

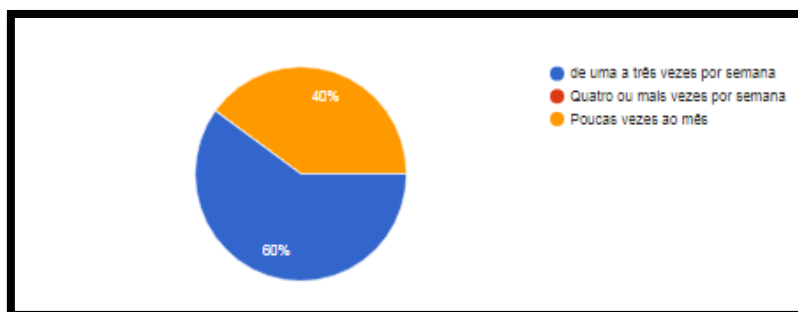
A sexta questão está relacionada a frequência desta atividade física, 60% afirmaram que praticam de 1 a 3 vezes por semana, e 40% poucas vezes ao mês. Nota-se que aqueles que praticam não consegue fazer esta atividade mais de três vezes por semana. A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou no ano de 2010 a diretriz de recomendações Globais sobre atividade física. Especificando a quantidade ideal de atividade física que deve ser realizada durante a semana. Essas recomendações são divididas em três grupos etários, levando em consideração a necessidade de cada fase da vida, de 5 a 17 anos, de 18 a 64 anos e 65 anos ou mais. Para o grupo de adultos entre 18 e 64 anos é recomendado que a pratica de atividade física seja de 150 minuto/ semanalmente, de intensidade moderada, ou de 75 minutos/ semana de atividade vigorosa. No entanto para aumentar os benefícios desta atividade física é 300 minutos por semana de atividade moderada ou 175 minutos de atividade vigorosa (OMS,2010).

Gráfico 5: Tipo de atividade física realizada pelo policial militar



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

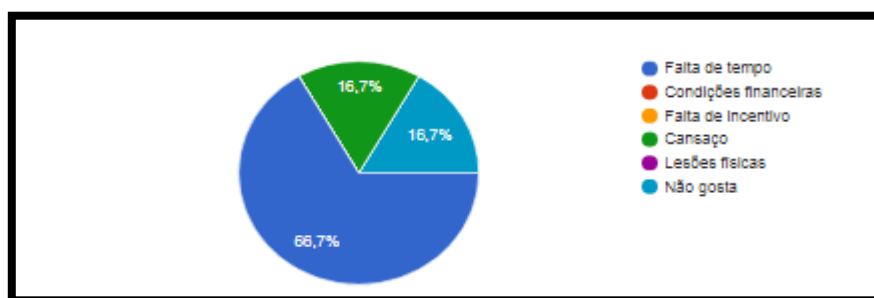
Gráfico 6: Frequência com que os policiais praticam atividade física



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

A próxima questão diz respeito aos motivos que aqueles alegam para não praticar atividade física. Do total daqueles que não realizam nenhuma atividade física 66,7% marcaram ser por falta de tempo, 16,7% não gosta e 16,7% não realizam atividade física devido o cansaço. Castanheira(2003) identificou que na população brasileira a falta de tempo é uma das principais dificuldades para que as pessoas não sejam a praticantes de alguma atividades físicas de forma regular, não apenas a falta de exercício, mas também a inadequada alimentação.

Gráfico 7: Motivos que levam os policiais a não praticarem atividade física



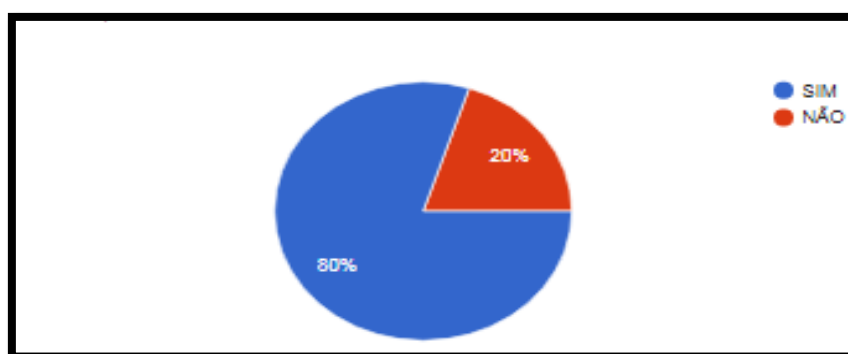
FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

O gráfico 8, 9 e 10 mostra se os policiais costumam fazer hora extra e quantas horas e quantas dias na semana eles tem folga. Cerca de 80% costuma fazer alguma atividade extra, e apenas 20% não fazem. Em relação a quantidade de horas extra, cerca de 37,5% fazem 12 horas de serviço extra por semana, 31,3% 24 horas de serviço extra, 6,3% 36 horas de serviço por semana e 25% mais de 40 horas.

Em relação as folgas 20% tem folga dia na semana, 75% folgam de 2 a 3 dias na semana e apenas 5% 4 ou mais dias na semana. A excessiva carga de trabalho quando

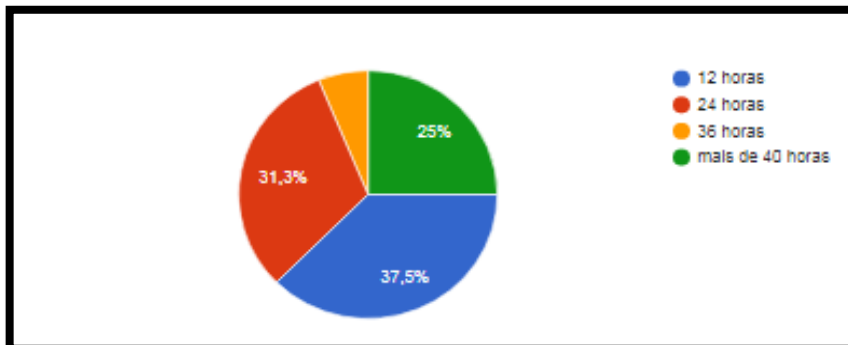
combinada as condições precárias laborais são fatores que contribuem de forma significativa para o desgaste físico, mental e pressão entre os policiais (SPODE; MERLO, 2006). Podendo vir a prejudicar o seu serviço, como o sono, o estresse, fazendo com o cansaço diminua a sua produção e consequentemente afete na qualidade do serviço.

Gráfico 8: Relação de policias que fazem hora extra



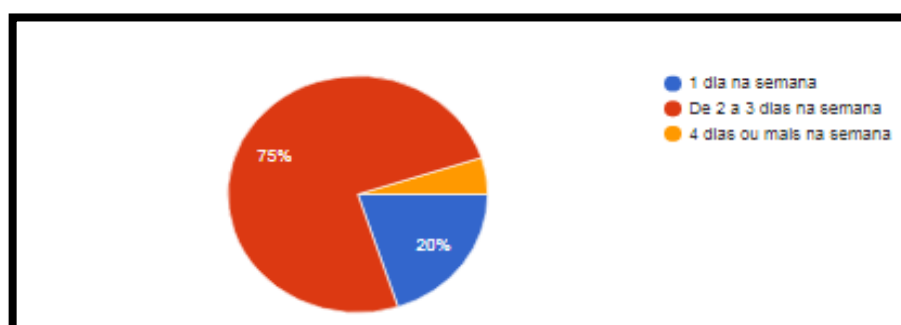
FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

Gráfico 9: Quantas horas semanais costuma fazer de hora extra



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

Gráfico 10: Quantos dias da semana o policial costuma ter folga



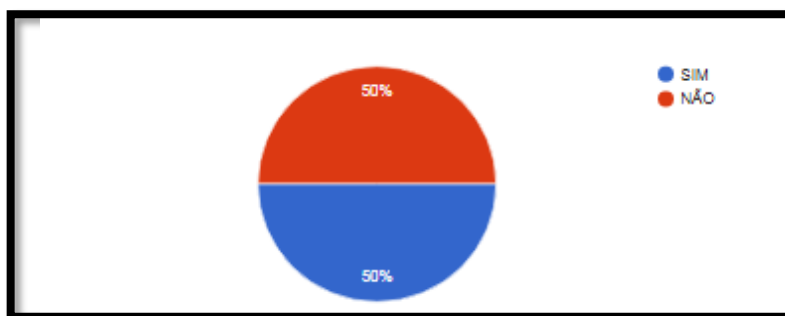
FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

A questão onze indagava que sim, fazem o uso de bebidas alcoólicas e 50% afirmaram não ingerir. Uma estimativa mostra que o uso abusivo de álcool é responsável 3% das mortes que ocorrem anualmente e 4% das incapacidades ajustadas. O álcool é considerado um fator de risco, sendo um dos que mais contribui para o surgimento de diversas doenças, além de ser responsável por cerca de 6% das incapacidades ajustadas aos anos de vida (INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2004a; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002).

O crescente consumo do álcool tornou-se uma preocupação sanitária, pois estes são produtos psicotrópicos que atuam sobre o sistema nervoso central, e como conseqüências acabam provocando mudanças de comportamento, e desenvolvendo a dependência, além de ocasionar outros problemas de saúde (INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2004a)

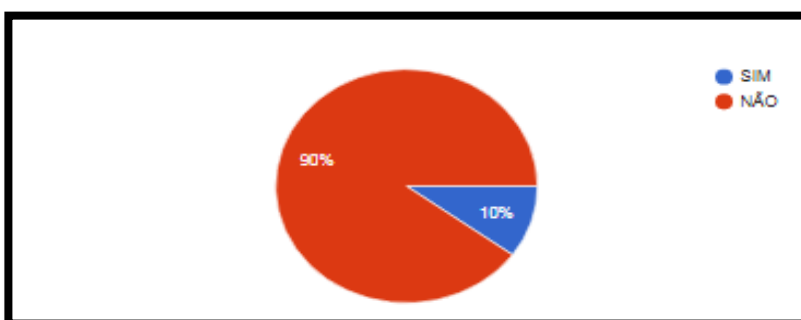
A questão doze procura saber se os policiais costumam fazer o uso de medicamentos para dormir, 90% afirmaram que não e 10% responderam que sim. O que mostra que mesmo com a rotina exaustiva e longas horas de trabalho estes conseguem dormir nos horários de folga sem ter que recorrer a medicamentos, garantindo um sono reparador e qualidade.

Gráfico 11: Hábito de ingerir bebidas alcoólicas



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

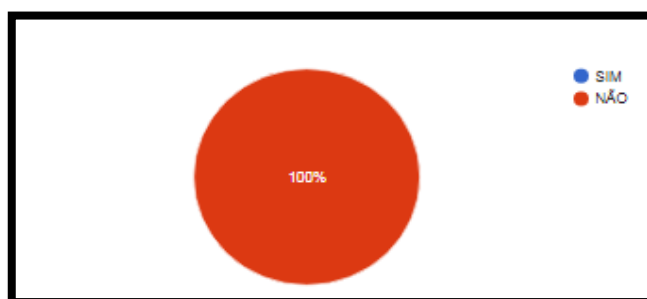
Gráfico 12: Uso de medicamentos para dormir



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

A questão treze é sobre os policiais serem fumantes, 100% dos participantes afirmaram não ser fumantes, conforme é mostrado no gráfico abaixo. Um estudo feito por Carvalho (2005) com guardas civis fumantes da cidade de Birigui, mostra que estes apresentam capacidade cardiorrespiratória inferior quando comparados aos guardas não fumantes, resultando em um desempenho físico prejudicado devido ao fumo. E ao analisar as dobras cutâneas os que são fumantes possuem mais tecido adiposo, em virtude à capacidade de realização de tarefas rotineiras tornar-se reduzidas. Souza (2009) verificou que guardas municipais ativos fisicamente estão em melhores condições físicas e morfológicas que os inativos.

Gráfico 13: Hábito de fumar



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

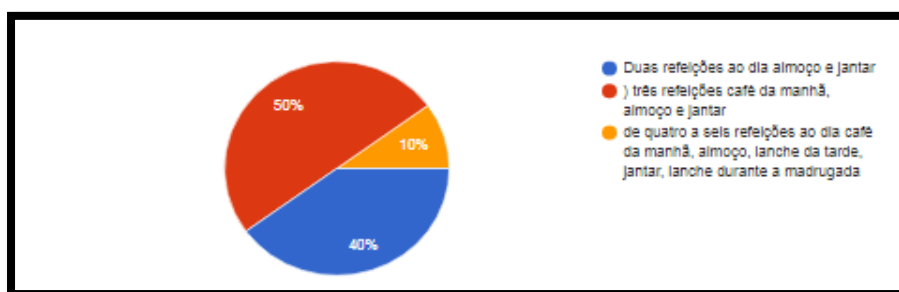
As duas últimas questões abordadas procuram saber quantas refeições os policiais conseguem fazer quando estão trabalhando, representado no gráfico 14. E quais os tipos de alimentos estes consomem mais em seu dia a dia, gráfico 15. Cerca de 50% afirmaram que conseguem fazer três refeições ao dia, café da manhã, almoço e jantar. Outros 40% fazem apenas duas refeições almoço e jantar e apenas 10% conseguem fazer de quatro a seis refeições ao dia, café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e um lanche na madrugada.

Em relação ao consumo de alimentos, 20 % afirmaram ingerir mais frutas, legumes e verduras em suas refeições diárias, 15% alimentos processados e embutidos, 60% alimentos gordurosos e muito doces, como bolos, pães, sorvetes, frituras, carnes gordurosas, biscoitos e chocolates. E apenas 5% consomem alimentos integrais, como farinha integral, pão integral, cereais, granola, macarrão integral e arroz integral. Pode-se afirmar que os policiais em sua maioria comem poucas vezes quando estão em serviço e em sua rotina acabam comendo mais alimentos ricos em gordura e açúcar.

Nesse sentido, apenas 22,7% da população ingerem a porção diária recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), de cinco ou mais porções ao dia. O que mostra

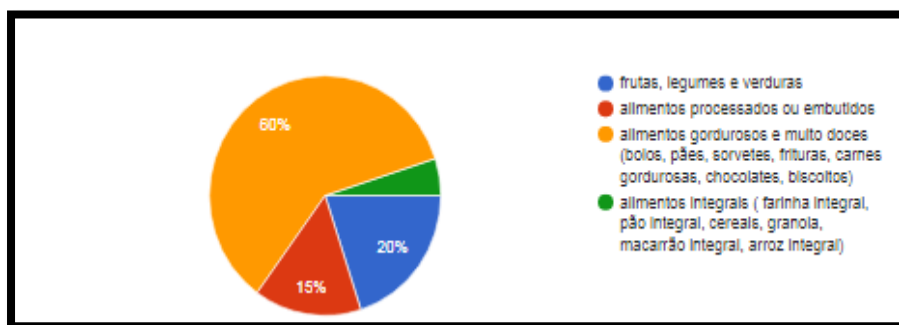
que a maioria dos policiais do Batalhão não seguem o recomendado, realizando apenas três refeições ao dia. Outro indicador que preocupa é o consumo excessivo de gordura saturada: 31,5% da população consomem carne gordurosa e mais da metade (53,8%) consome leite integral regularmente. Os refrigerantes também são consumidos rotineiramente, cerca de 26% dos brasileiros tomam esse tipo de bebida ao menos cinco vezes por semana (BRASIL, 2013). Estes últimos dados corroboram com o resultado do último gráfico, pois demonstra que a maioria do pesquisados em sua rotina diária ingerem alimentos gordurosos e com excesso de açúcar, sendo que esta é uma preferência de grande parte da população.

Gráfico 14: Quantidade de refeições que o policial consegue fazer quando está trabalhando



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

Gráfico 15: Alimenta-se ingerindo mais



FONTE: (FORMULÁRIOS GOOGLE, 2018)

Para Oliveira e Silva (2013), a alimentação saudável deve fornecer diariamente água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais. Sendo que todos estes se tornam insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. A diversidade é a base em uma alimentação saudável, pois nenhum alimento sozinho, ou grupo deles isoladamente, é o suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa alimentação e padrão de saúde.

Os alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar sustentável. A aquisição de alimentos in natura é limitada a algumas variedades de legumes, frutas, tubérculos, tubérculos verduras e ovos. E mesmo assim estes alimentos ainda podem perder seus valores nutricionais, pois passam por processos de limpeza e remoção de partes não comestíveis e refrigeração (BRASIL, 2014).

Outro fator que também deve ser levado em consideração é a jornada de trabalho, devido passar longas horas em uma viatura o policial acaba por optar por alimentos com baixo valor nutricional, até mesmo a ansiedade que pode fazê-lo comer em quantidades maiores do que seu organismo necessita, e também a falta de rotina para se alimentar sem horários adequados, o que dificulta uma alimentação saudável, as contribuindo para uma carência nutricional e futuras consequências para o organismo e aparecimento de doenças.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa foi possível observar que a maioria dos policiais que participaram deste estudo praticam atividade física com uma certa frequência por semana. Uma das atividades mais realizadas é praticar de jogar futebol, por ser um espaço onde predominam pessoas do sexo masculino. No entanto uma minoria afirma não realizar nenhuma atividade física por falta de tempo e cansaço devido a carga horária de trabalho. Em relação a outros cuidados com a saúde metade dos participantes costuma ingerir bebidas alcoólicas, mesmo sabendo dos malefícios causados, podendo ser uma forma de desestressar as tensões geradas durante a rotina de trabalho. No entanto o fato de todos os pesquisados não serem fumantes é um fator bastante positivo nesta pesquisa, mostra que mesmo diante das dificuldades em cuidar da saúde os policiais tentam ter bons hábitos.

Outro dado que chama atenção é a questão de os policiais não conseguirem se alimentar de forma adequada, ingerindo em sua rotina mais alimentos industrializados em ricos em gordura e açúcar o que contribui para o aparecimento de complicações na saúde. A falta de tempo e a rotina de trabalho, como carga horária, as horas extras que são realizadas até mesmo por falta de efetivo, são fatores que contribuem para que o policial não consiga ter uma rotina saudável, não consiga realizar o mínimo de refeições por dia e acabe optando por

alimentos prontos com alto calórico e poucos nutrientes. Pode-se afirmar que todos estes fatores influenciam na qualidade do serviço que é prestada, pois estes acabam por sentirem indispostos, cansados e estressados.

Contudo pode-se afirmar que o policiais lotados no 12º Batalhão, em sua maioria são adeptos de atividades físicas, porém estes não conseguem se alimentar de maneira adequada, sendo necessário criar meios e possibilidades para que eles possam ser motivados e tenham condições de se alimentar de forma adequada e incentivar aqueles que não se exercitam em realizar atividades físicas.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, M. J. A. F. **Níveis de aptidão física relacionados à Saúde dos Policiais Militares que Trabalham do Serviço de Radiopatrulha do 5º Batalhão de João Pessoa**. 2004. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Segurança do Cidadão) – Polícia do Cabo Branco, João Pessoa.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Obesidade atinge mais da metade da população brasileira aponta estudo**, 2013. Disponível em < <http://www.brasil.gov.br/saude/2013/08/obesidade-atinge-mais-da-metade-dapopulacao-brasileira-aponta-estudo> >. Acesso em: 30 abr. 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde, **Guia Alimentar para a população brasileira**, 2014. Disponível em . Acesso em: 30 abr. 2018.

CASTANHEIRA, M., 2000. **Perfil de Adiposidade Abdominal da População Adulta de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil**. Dissertação de Mestrado, Pelotas: Departamento de Medicina Social, Universidade Federal de Pelotas.

CARVALHO, A, C; 1995.**Condição física dos guardas municipais e civis da cidade de Birigui**.

CASPERSEN, C. J.; PEREIRA, M. A.; CURRAN, K. M. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Hagerstown, v. 32, n. 9, p. 1601-1609, sept. 2000.

CHARLES, Luenda E., BURCHFIEL, Cecil M.; FEKEDULEGN, Desta et al. Shift work and sleep: the Buffalo Police health study. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, v. 30, n. 2, p. 215-227, 2007.

COSTA, M. et al. E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública*, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007

COSTA, Marcos; ACCIOLY JR., Horácio; OLIVEIRA, José e MAIA, Eulália. Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam Salud Publica**, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

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

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Inquérito domiciliar sobre comportamentos de riscos e morbidades referidas de doenças e agravos não-transmissíveis. Brasil, 15 Capitais e Distrito Federal 2002-2003.** Rio de Janeiro, 2004a. Acesso em: <<http://www.inca.gov.br/inquerito/docs>>. Acesso em: 30 abr. 2018.

GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. **Rev. Pam-Amoz Saúde**, 2010.

HASKELL, W. L. *et al.* Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, aug. 2007

HILL, J. O.; WYATT, H. R. Role of physical activity in preventing and treating obesity. **Journal of Applied Physiology**, Bethesda, v. 99, p. 765-770, aug. 2005

ISMA -International Stress Management Association, 2010- Filial Brasileira. Disponível em: <www.ismabrasil.com.br> Acesso em 18 de janeiro de 2018.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de Atividade Física e Barreiras Percebidas para a Prática de Atividades Físicas entre Policiais Militares. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Inquérito domiciliar sobre comportamentos de riscos e morbidades referidas de doenças e agravos não-transmissíveis. Brasil, 15 Capitais e Distrito Federal 2002-2003.** Rio de Janeiro, 2004a. Acesso em: <<http://www.inca.gov.br/inquerito/docs>>. Acesso em: 30 abr. 2018.

LIMA, M. F. E. M.; LIMA-FILHO, D. O. **Condições de trabalho e saúde do/a professor/a**

universitário/a. *Ciências e Cognição*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 62-82, nov. 2009.

MARTINEZ, E, C; SOEIRO, R, S, P. **Atividade física e condicionamento como fator de cardioproteção.** *Revista de Educação Física*, nº 127, 2003.

MERLO, A. R. C.; SPODE, C,B.; Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar. *Psicol. Reflex. Crit.* vol.19 no.3 Porto Alegre 2006

MINAYO MCS, Souza ER, Constantino P. Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde de policiais militares do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2008

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 07-18, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100002>. Acesso em: 20 jan. 2018.

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.

OMS. **Physical Activity Recommendations.** Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>. Acesso em: 30 de abril, 2018.

OMS, Organização Mundial da Saúde. Conceito de saúde segundo a OMS. **Medicina tropical.** Disponível em: <<http://www.alternativamedicina.com/medicina-tropical/conceito-saude>>. Acesso em: 20 jan 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **The World health report 2002:** reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO, 2002. 239p. Disponível em: <<http://www.who.int/wload/en/>>. Acesso em: 30 abr. 2018.

OLIVEIRA. **Como fazer: projetos, monografias, dissertações e teses.** Rio de Janeiro: Elsevier. 2005.

OLIVEIRA, Ana F. SILVA, Rosângela. Alimentação saudável nos diferentes ciclos da vida. In: OLIVEIRA, Ana F., ROMAN, Janesca A. **Nutrição para tecnologia e engenharia de alimentos.** 1. Ed. – Curitiba, PR: CRV, 2013. p. 167.

OLIVEIRA, E. A. M. **Antropometria, estado nutricional e aptidão física em Militares da ativa do Exército Brasileiro**. 2007. 114f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da forçatática e de rua**. *Sociologias*, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, set./dez. 2010.

PARASURAMAN, A. Marketing research. 2. ed. Addison Wesley Publishing Company, 1991.

PATE, R. R. The evolving definition of physical fitness. **Quest**, London, v. 40, n.3, p.174-179, 1988. Disponível em: <<http://www.getcited.org/pub/103336922>>. Acesso em: 20jan. 2018.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 03, p. 49-54, jul. 2002. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489/>>. Acesso em: 18 jan. 2018.

RAJARATNAM, Shantha M. W., BARGER, Laura K. Lockley, STEVEN W. et al. Sleep Disorders, Health, and Safety in Police Officers. *JAMA*, v. 306, n. 23, p. 2567, 2011.

SILVA, M. A. D. **Exercício e qualidade de vida**. In: GHORAYEB, N. BARROS NETO, T. L. **O exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

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.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online], São Paulo, v. 15, n. 3, p. 169-173, maio/jun.2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v15n3/a01v15n3.pdf>>. Acesso em: 21de janeiro. 2018.