

# **A INFLUÊNCIA DA OBESIDADE NO DESEMPENHO DA ATIVIDADE POLICIAL**

## **THE INFLUENCE OF OBESITY ON THE PERFORMANCE OF POLICE ACTIVITY**

RIBEIRO, Heveline Sousa<sup>1</sup>  
PAULA, Marcio Antônio de<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O tema abordado neste trabalho de conclusão de curso faz referência à influência da obesidade na atividade policial. Onde classificou a obesidade e discutiu sobre esta entre os militares; tratou também das principais patologias referentes ao sedentarismo atreladas a relevância do exercício físico devidamente orientado e da Portaria Nº 42/2008. A pesquisa foi feita por meio de revisão de literatura sobre o tema em destaque, onde a revisão de literatura é derivada de um método qualitativo, baseando em diversas obras científicas. Os resultados apresentados dentre outros foram índices de sobrepeso e obesidade na população militar que pode culminar em diversas outras doenças multifatoriais. Entretanto, políticas institucionais como a abarcada pela Polícia Militar de Goiás com equipe multidisciplinar visam o controle nutricional e maior qualidade de vida. Concluiu-se que as doenças englobam a população geral e também uma parcela considerável entre os militares. Por isso, políticas de conscientização devem ser mantidas na rotina dos militares para que estes tenham qualidade de vida e uma melhor produtividade.

Palavras-chave: Obesidade. Desempenho Da Atividade Policial. Emagrecimento. Qualidade De Vida.

### **ABSTRACT**

The subject of this course conclusion refers to the influence of obesity on police activity. Where he classified obesity and discussed it among the military; also dealt with the main pathologies related to sedentarism, coupled with the relevance of properly oriented physical exercise and Ordinance No. 42/2008. The research was done through literature review on the topic in focus, where the literature review is derived from a qualitative method, based on several scientific works. The results presented among others were indexes of overweight and obesity in the military population that can culminate in several other multifactorial diseases. However, institutional policies such as those covered by the Military Police of Goiás with a multidisciplinary team aim at nutritional control and a higher quality of life. It was concluded that diseases encompass the general population and also a considerable share among the military. Therefore, awareness policies should be kept in the routine of the military so that they have quality of life and better productivity.

keywords: Obesity. Activity Performance Police. Weight Loss. Quality Of Life.

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praça, Turma C, Jataí - GO do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, hbexshev@hotmail.com; Jataí –GO, Junho de 2018.

<sup>2</sup> Professor orientador: Marcio Antônio de Paula, titulação: Especialista e Sargento da Polícia Militar de Goiás, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, marcio.paula78@gmail.com, Goiânia – GO, Junho de 2018.

## 1 INTRODUÇÃO

A função constitucional da Polícia Militar é preconizada pelo art. 144 § 5º “Às polícias militares cabem à polícia ostensiva e a preservação da ordem pública”. Para que essa ostensividade seja realizada o rendimento do corpo e seu melhor desempenho é requisitado essencialmente por essa função.

Tendo a Polícia Militar de Goiás (2017) por missão: “Proteger as pessoas, cumprir a lei, defender o meio ambiente e garantir direitos, promovendo a paz social”. A segurança pública acaba por requerer muito do condicionamento e rendimento do corpo de seus membros, entretanto, verificaremos a por meio da pesquisa bibliográfica se as revisões confirmam essa aplicabilidade e rendimento na área de segurança pública de uma forma geral (polícia militar, exército, bombeiro militar e outros).

Considerando que a obesidade é uma doença que afeta milhares de pessoas no mundo a categoria dos servidores da segurança pública, em específico os policiais militares, também sofrem com resquícios dessa epidemia, pois empiricamente membros dessas instituições acabam por não cumprirem o padrão idealizado da figura física do policial militar e mais além dessa argumentação, não seguem o padrão de saúde da Organização Mundial de Saúde, em relação aos índices definidores de obesidade.

Uma vez, sendo de extrema relevância para a Polícia Militar de Goiás a busca pela maior qualidade de vida dos seus membros, aprimorando aqueles que encontram dentro dos índices de obesidade.

A problemática desse artigo no seguinte questionamento: A composição corpórea destes profissionais de segurança pública interfere na atividade fim do policial militar?

Para se chegar a esta resposta, o objetivo geral do presente estudo analisar a influência da obesidade na atividade policial.

Com isso, temos os seguintes objetivos específicos a serem abordados: Conceituar obesidade, discorrer estudos relacionando obesidade em militares, citar as principais patologias advindas do sedentarismo, reforçar a importância da prática de exercícios físicos regular e orientados para o combate à obesidade e por fim, apresentar a portaria de aplicação do Teste de Avaliação Física da PMGO.

Justifica a grande relevância do presente estudo para todo o efetivo da Polícia Militar, para que todos tenham consciência dos problemas advindos da obesidade, tanto para a saúde como para a produtividade fim da Instituição que é assegurar a segurança social com qualidade.

É interessante que essa hipótese da interferência da obesidade seja corroborada para a Instituição Polícia Militar de Goiás, que se o presente sirva de inspiração para que novos estudos e até uma de campo sejam feitos para uma ampla investigação sobre os fatores intrínsecos e extrínsecos que afetam o desenvolvimento da função policial em casos de obesidade.

O presente trabalho será produzido por meio de revisão de literatura sobre o tema em destaque, onde a revisão de literatura é derivada de um método qualitativo, conforme ratifica Lakatos (2007) baseando em diversas obras científicas que corroboram a classificação da obesidade como doença e suas várias nuances.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 OBESIDADE**

Considerada uma doença multifatorial a obesidade é a junção de predisposição genética com fator ambiental pacato, o aumento do sedentarismo e a ausência de atividade física, fazem com que sistemas esquelético, metabólico e cardiovascular entre em desordem (GENTIL,2014). São estes e outros fatores que contribuíram para um relevante aumento dos casos de obesidade e também das chamadas doenças crônico-degenerativas (EATON et al., 1988; OGDEN et al., 2006 *apud* GENTIL, 2014,p.15). Portanto, será utilizada o conceito de Gentil para a classificação de obesidade, conforme a seguir:

Atualmente, a obesidade é considerada um ponto de gênese na etiologia de várias doenças metabólicas e um dos maiores problemas de saúde pública; sua complexidade e causas têm desafiado diversos especialistas da área de saúde (Nutrição, Educação Física, Psicologia, Medicina, etc). Segundo o National Institutes of Health, um indivíduo é considerado obeso quando a quantidade de tecido adiposo aumenta numa proporção capaz de afetar sua saúde física e psicológica, diminuindo a expectativa de vida. (GENTIL, 2014, p.15)

A Organização Mundial da Saúde relata que cerca de um milhão de pessoas no mundo estão com excesso de peso, considerando assim, a obesidade uma epidemia global atingindo países em desenvolvimento e desenvolvidos, conforme ratifica Muniz (2010).

Entretanto, devemos nos atentar para a distinção entre a funcionalidade destacada por Gentil (2010) e Muniz (2010) sobre a costumeira utilização do Índice de Massa Corpórea para um efetivo diagnóstico da obesidade, entretanto, com o IMC não é possível determinar a distribuição da gordura corpórea, que é considerado um elemento definidor do grau de obesidade. Para analisar a distribuição da gordura corporal utiliza-se a relação cintura-quadril (RCQ), dobras cutâneas e as medidas de circunferência abdominal:

Destacam-se como algumas das consequências da obesidade a propensão de doenças cardíacas, neoplasias, e outras; um parâmetro de corte da circunferência abdominal proposto pelo Projeto de Diretrizes da Associação Médica Brasileira do Conselho Federal de Medicina traz as seguintes medidas:

Quadro 1: Circunferência abdominal e risco de complicações metabólicas associadas com obesidade em homens

<b>Circunferência abdominal e risco de complicações metabólicas associadas com obesidade em homens</b>	
<b>Risco de complicações metabólicas</b>	<b>Circunferência abdominal (cm) Homem</b>
Aumentado	≥ 94
Aumentado Substancialmente	≥ 102

Fonte: (SBEM *apud* MUNIZ, 2010, p. 30)

Essa tabela faz uma correlação a circunferência abdominal com os riscos de desenvolvimento de doenças dislipidêmica e diabetes, pois como ratifica Muniz (2010) esses fatores estão entre os principais riscos de doenças coronarianas ou cardíacas.

**Relação cintura-quadril (RCQ):** a relação entre as medidas da circunferência da cintura (ou abdominal) e a circunferência do quadril pode fornecer uma correlação mais prática da distribuição da gordura corporal. O cálculo é feito pela divisão da medida da circunferência da cintura pela circunferência do quadril. Conforme o Consenso Latino-Americano em

Obesidade<sup>5</sup>, considera como de risco o valor de RCQ > 0,9, para homens e > 0,85, para mulheres (GRIFO NOSSO, MUNIZ, 2010, p. 28)

Destaca-se então, que a Relação Cintura Quadril (RCQ) é um parâmetro de utilização da gordura corporal e para determinar o risco metabólico e de doenças cardiovasculares como supracitado por Muniz (2010), por ser um método simples “que diferencia a obesidade de acúmulo de gordura abdominal (androide) da obesidade com aumento periférico de gordura (ginóide)” (MUNIZ, 2010, p. 28).

Outra relação considerada para a classificação da obesidade se trata das dobras cutâneas conforme traz Muniz (2017, p.29).

**Dobras cutâneas (DC):** as medidas das dobras cutâneas são úteis para determinar os depósitos de gordura subcutâneos que, de forma indireta, determinam o compartimento de gordura do corpo. A estimativa da gordura corporal total se baseia na suposição de que 50% da gordura corporal total é subcutânea<sup>5</sup>. As dobras cutâneas habitualmente medidas são: **tricipital, bicipital, subescapular, suprailíaca, abdominal e da coxa**. Os valores encontrados podem ser aplicados em equações para homens e mulheres, de modo a estimar o percentual de gordura corporal (por exemplo: equações de Durnin e Womersley<sup>19</sup>, Jackson e Pollock<sup>20</sup>, Siri, citado por Heyward<sup>21</sup>, entre outros). Atualmente existem tabelas diferentes para cada sexo, para facilitar a determinação do percentual de gordura, com base na idade e no somatório das medidas de algumas dobras. (MUNIZ,2010, p. 29, grifo nosso)

No estudo citado Anjos (*apud* MUNIZ 2010, p. 29) do *Natinal Helth and Nutrition Examination Survey* a faixa recomendada de gordura corporal compreende entre 10% e 25% obtidas por dobras cutâneas. Entretanto, as mediadas obtidas por meio das dobras cutâneas apresentam limitação de precisão principalmente conforme a obesidade aumenta, por exemplo em obesos com IMC  $\geq 40$  que contém dobras maiores e difíceis de medi-las e outro fator é que os adipômetros não medem espessuras que ultrapassem 50 mm.

Sendo a obesidade uma epidemia global que afeta grande parcela da população, autores como Gentil (2010) e Muniz (2010) relatam o conceito e os principais parâmetros para aferição do grau de obesidade por meio da circunferência relação cintura quadril, a circunferência abdominal, dobras cutâneas e outros. Sendo objetivo dessa revisão verificar os índices de obesidade na segurança pública se possível na polícia por meio da literatura científica.

Frisa-se ainda que o atual quadro global de obesidade se dá pelo fator ambiental onde o ser humano adota uma conduta mais pacata, um estilo de vida sedentário sem’ atividade física habitualmente aliado em alguns casos com

predisposição genética. Fazendo surgir desordem metabólicas, no sistema cardiovascular, esquelético etc como ratificou Gentil (2014).

Os métodos de aferição de parâmetro corporal apontados por Muniz (2014), Gentil (2014), dentre outros serão observados na revisão das obras que tratam da obesidade entre os militares.

## 2.2 OBESIDADE EM MILITARES

Dentre as pesquisas que no acervo científico nacional sobre obesidade podemos destacar algumas delas com aferiram essa doença ou suas consequências na área de segurança e em alguns casos na Polícia.

Destaca-se a pesquisa feita por Neves (2008) que traz o melhor indicador antropométrico associado a hipertensão arterial sistêmica foi o RCQ ( relação cintura quadril), onde apresentou-se uma prevalência de hipertensão arterial sistema abaixo das demais obtidas em outros estudos nacionais.

O autor ainda destaca que é necessário um monitoramento nutricional dos militares e a fomentação de práticas alimentares objetivando a diminuição de casos de obesidade também nessa população.

Barbosa e Silva (2013) traz que em seu estudo que após analisarem 112 policiais sendo 87,50% masculino compreendendo a faixa etária de 20-54 anos, prevalecendo os fatores de risco cardiovascular em 58,04% para aqueles que tinha histórico familiar, 67,86% casos de etilismos, 36,61% tinha a prática de atividade física insuficiente, 54,05% foram detectado com sobrepeso, 54,05% com dislipidemia e 93,75% foram diagnosticado com estresse.

Em outro estudo sobre os níveis de obesidade na população militar os autores Barros e Canavarros (2013) coletaram uma amostragem de 1592 policiais militares em 11 cidades do Estado de Mato Grosso, aplicando questionários, exames clínicos e anamnese feita por equipe multidisciplinar de saúde. Onde verificou-se que cerca de 15,9% dos policiais militares foram classificados como obesos e 55,15% são considerados acima do peso ideal, se comparado com a população em geral esses valores estão maiores entre os militares, uma vez que de acordo com a Sociedade de Cirurgia Bariátrica e Metabólica a ocorrência entre a população geral é de 11% e 52% apresentam sobrepeso, estão acima do peso, o que demonstra um alerta na visão dos autores.

O que se mostra mais preocupante é que para pessoas com mais de 20 anos de idade o IBGE projeta como ideal **a ocorrência de obesidade e sobrepeso, respectivamente, para a população masculina os percentuais de 2,8% e 18,5% e para a população feminina 8% e 28,7%, portanto os policiais militares estão com níveis muito superiores de sobrepeso e obesidade que a população em geral. Comprovou-se que a obesidade atinge mais os policiais na faixa etária dos 31 aos 40 anos.** A população policial feminina possui cintura abdominal superior aos 80 cm esperados como ideal, e a população masculina está com cintura abdominal inferior aos 94 cm, valor preconizado para se evitar as síndromes metabólicas. Comprovou-se que 87,5% dos hipertensos analisados estão obesos. Este fato é grave já que na população brasileira estima-se que de 20 a 40% dos hipertensos são obesos (Barros e Canavarros, 2013, p.61, grifo nosso)

Para que esses índices de obesidade entre militares sejam diminuídos, os Barros e Canavarros (2013) se faz necessário a implantação de uma política voltada à prevenção e ao tratamento dessa doença global, com orientações em diversas áreas dentre elas socioeconômica, alimentação, psicoemocional, lazer. E ressalta ainda ações para que este quadro de obesidade seja revertido na corporação:

Há urgência em se implementar uma política voltada à prevenção e tratamento da obesidade, **como a criação de academias de ginástica** que estão sendo implementadas pela Secretária de Justiça e Segurança Pública (SEJUSP), bem como de todas as patologias que se apresentam com esta doença (Barros e Canavarros, 2013, p.61, grifo nosso)

Verifica-se na literatura científica a necessidade de implantação de políticas internas com programas de conscientização da importância de uma adequada nutrição e prática devidamente orientada de atividade física, controle do estresse, aumento da qualidade de vida e outros, para que os índices de obesidade e sobrepeso no meio militar diminuam.

A importância com a saúde em seu conceito mais amplo deve ser prioridade nas políticas institucionais para que sejam evitados ou amenizados doenças mentais, odontológicas, obesidade e as doenças multifatoriais que ela causa.

Destaca-se ainda que o sedentarismo deve ser combatido pois a sua evolução culmina no desenvolvimento da obesidade em seus diversos graus e outras doenças como dislipidemia, hipertensão e etc, como destacado a seguir.

### 2.3 PRINCIPAIS PATOLOGIAS RELACIONADOS COM O SEDENTARISMO

O excesso de peso está associado a vários problemas de saúde, dentre eles pode-se destacar com base em Roberts, *et al* (2003) as doenças coronárias, diabetes e hiperlipidemia e etc.

A definição adotada por pressão arterial adotada pelo *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* usada na obra de Wenzel D et al (2009), verificou 52% hipertensão maior entre os ex-fumantes e 18% entre os não fumantes, revelou-se também uma tendência maior de hipertensão entre os indivíduos com IMC aumentado: “Indivíduos com sobrepeso e obesos apresentaram prevalência de hipertensão, respectivamente, 75% e 178% maior do que indivíduos eutróficos. Quando comparados com indivíduos com sobrepeso, a prevalência de hipertensão foi 78% maior entre os obesos” (Wenzel D et al (2009,p. 792). Destaca-se ainda que quando comparado com indivíduos que tem sobrepeso os que possuem obesidade apresentam 78% a mais de casos de hipertensão, já entre os indivíduos que praticavam atividade física regular (lê-se: exercício físico), os casos de hipertensão arterial foram 52% menores se comparados aos indivíduos sedentários.

Ao tratar das doenças cardiovasculares (DCV), Barbosa e Silva (2013) reafirmou a correlação destas com um conjunto de fatores, cuja circunstâncias parciais se somadas aumentam ou até mesmo multiplicam a probabilidade de desenvolvimento da DCV, são os chamados fatores de risco cardiovascular. Esses fatores de riscos podem ser classificados como modificáveis (condições socioeconômicas, etilismo, diabete mellitus, hipertensão arterial, tabagismo, excesso de peso, obesidade, colesterol alto, estresse, sedentarismo e outros) e não modificáveis (idade, histórico familiar, sexo).

No ano de 2014 o Ministério da Saúde enfatizou que os principais riscos do sedentarismo são “obesidade, colesterol alto, diabetes, hipertensão arterial, infarto, asma, alguns câncer, distúrbios psicológicos”.

O exercício físico regular tem extrema relevância para prevenir e tratar a obesidade assim como as doenças multifatoriais que surgem com ela, como: o diabete, as doenças cardiovasculares e outras (Dengel, Hagberg, Pratley, Rogus & Goldberg, 1998, *apud* Francischi (2000, p. 6).

Destarte, que a população de militares tem habitualmente o contato com os exercícios devido a sua profissão, entretanto, nota-se através das diversas obras analisadas nesse estudo que a taxa de adesão não é constante além da junção de outros fatores que influência para o ganho de peso, como alimentação desregada,

stress, mas deve-se enfatizar a importância da prática regular de exercícios devidamente orientada quer seja em no ambiente civil ou na instituição militar.

## 2.4 IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULAR E ORIENTADO

Um dado alarmante recentemente divulgado pelo Ministério da Saúde (2016) releva que cerca de 46% da população brasileira se enquadra como sedentária fazendo que seja urgente a discussão sobre o sedentarismo e suas consequências.

A definição de sedentarismo feita pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) quando a prática inferior a 150 minutos de atividades física considerada leve durante a semana, tais recomendações compreende a população de 18 a 60 anos.

Destarte, é preciso fazer a diferenciação entre atividade física que é qualquer movimento que demande gasto energético, como limpar a casa ou fazer caminhada no ambiente de trabalho e o exercício físico, a prática sistematizada, organizada, por exemplo, uma modalidade esportiva com a natação, dança, musculação, etc.

Diversos estudos, dentre eles podemos citar Francischi (2000), corroboram os benefícios para saúde induzidos pelo treinamento regular que podem atenuar a morbidade e o risco de mortalidade dos indivíduos classificados como obesos. Francischi (2000) ratifica que a dieta isolada acaba por ser mais eficiente para perder peso, uma vez que o exercício físico isolado não apresenta grande eficácia; sendo assim, a dieta é mais eficaz para induzir um balanço energético negativo do que apenas o exercício físico.

Frisa-se ainda que ao tratar de exercícios físicos objetivando a redução da obesidade através da compensação energética, o indivíduo poder acabar compensando o déficit energético que o exercício induzir, consumindo mais alimentos ou então em contrapartida reduzindo a prática de atividade física diária, o que pode acabar por anular os benefícios por interferir na atividade física espontânea e também no consumo de alimentos.

Outro autor que confirma a importância da restrição calórica associada ao exercício físico é Hauser (2004) que cita em sua obra a atividade física como estimuladora do aumento da atividade do sistema nervoso simpático (SNS) permitindo o controle dos fluxos dos substratos de energia. Esse aumento dos

gastos energéticos oriundos da maior atividade do SNS gera uma redução do apetite, aumento da taxa metabólica de repouso e gera maior ação na oxidação de gorduras. Hauser (2004) afirma então, que o exercício físico auxilia a manutenção da perda de peso no período de dieta, pois nesses períodos de restrição calórica a ação do SNS no organismo é minimizada.

Surge-se então, a confirmação científica da relevante combinação entre restrição calórica e exercícios físicos (aeróbicos e anaeróbicos) para a manutenção do peso a longo prazo.

Em uma revisão bibliográfica recente de Clark (2015), o autor fez a comparação entre os efeitos gerados pelos métodos de intervenção na composição corporal: a dieta se mostrou novamente eficaz, todavia, não eficaz quanto os outros métodos (musculação e hit – treinamento de alta intensidade).

Clark (2015) analisaram vários métodos como: exercício, dieta, exercício de alta intensidade e de baixa intensidade, dietas como alta taxa de proteína e dietas com pouco carboidrato (low carb), estas últimas até demonstram eficácia se continuamente utilizada. Quando os protocolos, os que utilizavam exercícios se mostraram mais eficazes do que aqueles que usavam apenas dieta hipocalórica, atualizando o conceito que até então era adotado pela pesquisa de Hauser (2004).

Quando comparada a combinação dieta e treino resistido, Clark (2015) informa que essa combinação geral adaptações fisiológicas, mas para uma melhor perda de gordura a melhor combinação foi dieta e exercícios mais intensos, ou seja, treinos com níveis de intensidades maiores. “Onde parece que o melhor meio da prescrição do exercício está nos níveis mais altos do treinamento intensivo.” **(Traduzi) (CLARK, 2015).**

Em suma, atualmente a melhor combinação é o exercício resistido – popularmente conhecido como musculação – e associado a dieta gerou maior redução da massa corporal e massa gorda após tratamento, e ainda modifica os níveis hormonais e perfis de lipídio no sangue, descredibilizando a crença popular de que o desequilíbrio energético é o método de maior eficaz para se modificara composição corporal de forma aguda .

O mito empiricamente levantando por anos que somente a dieta seria a melhor opção para o emagrecimento eficaz fora derrubado nesses estudos, enfatizando a relevância da prática de exercício físico orientado, uma vez que o grau de intensidade sofrerá variação de indivíduo para indivíduo.

Além da manutenção do peso nos parâmetros saudáveis a prática de exercício resistido associado à dieta e treino intervalado de alta intensidade mostrou-se como melhor combinação para alteração da massa corporal (diminuição do percentual de gordura no corpo).

## 2.5 PORTARIA DO TAF DA PMGO

A Polícia Militar de Goiás por meio da Portaria nº 42/2008 buscando o bem estar dos seus membros de uma forma global ou holística, assim, como os parâmetros de saúde definidos pela OMS, definiu que os testes de avaliação física obedeceriam aos padrões e periodicidade específicos:

O TAF Padrão de INCLUSÃO – TAF/PI – para os candidatos a ingressarem na corporação com base em edital. Já o TAF Padrão de Formação – TAF/PF – são para os alunos em curso de formação da corporação com base no plano de curso e o TAF Padrão Profissional Militar – TAF/PP - aplicado aos policiais de forma anual obedecendo o calendário do Centro de Saúde Integral do Polícia Militar - CSIPM – onde os resultados serão aproveitados para a seleção e ingresso em estágios e curso de aperfeiçoamento, especialização e também para os quadros de acesso à promoção observando os respectivos planos, conforme artigo 4º da Portaria nº 42/2008.

Ressalta-se ainda o CISPM vem adotando ao longo dos anos diversos programas com equipes multiprofissionais para que os policiais tenham acompanhamento nutricional, psicológico e orientação esportiva para que o seu desempenho no TAF e seu quadro de saúde esteja aperfeiçoado, evitando que casos de obesidade e sobrepeso passem a ser uma realidade da instituição que acaba por representar a sociedade.

A profissão policial é considerada como uma das mais estressantes, além da demanda de trabalho, a conciliação da carga horária com a prática de hábitos saudáveis (exercício físico, lazer, alimentação saudável, etc) visando amenizar esses fatores de risco a Polícia Militar de Goiás vem adotado medidas ao longo dos anos para que a sua corporação possa minimizar os efeitos que a profissão impõe.

Por isso, o incentivo a prática de hábitos saudáveis feitos pelo CISPM visa à manutenção do peso corporal nos parâmetros saudáveis com a prática de exercícios físicos dentro das unidades de policiamento, em parques, academias indoor ou públicas, são extremamente importante para que a corporação esteja

saudável e tenha uma real qualidade de vida além dos períodos dos testes de aptidão física, quer seja sua graduação/posto na instituição.

A aplicação dessas políticas internas devem ser arraigadas na estrutura da instituição militar para que a corporação tenha consciência da relevância da manutenção da prática de hábitos alimentares saudáveis e da prática de exercício físico para sua saúde, longevidade, qualidade de vida e também para o bom desempenho profissional.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O trabalho visou analisar a influência da obesidade na atividade policial, através dos estudos do National Institutes of Heart deve se considerar um indivíduo obeso quando o tecido adiposo aumenta afetando sua saúde de forma global e diminuindo a expectativa de vida; destaca-se ainda que a obesidade é considerada uma epidemia global. Para aferir o grau de obesidade corroboram o uso dos principais parâmetros: relação cintura quadril, circunferência abdominal, dobra cutâneas, conforme trouxe Gentil (2014).

A predominância da obesidade na sociedade hodierna advém do seu estilo de vida cada vez mais sedentário e distante da atividade física, gerando então, desordem metabólicas no sistema esquelético, cardiovascular, dentre outros, superando os casos de predisposição genética, tais exemplos foram ratificados na obra de Gentil (2014).

Ao tratar sobre a obesidade no meio militar Barbosa e Silva (2013) observou que as doenças predominantes oriundas dessa epidemia são a hipertensão arterial confirmada pelo RCQ, entretanto com um percentual menor do que nas demais populações. A população militar fora considerada entre 54,05% e 55,15% dos casos com sobrepeso além 15,9% dos casos de obesidade e com altos índices de estresse, ressalta-se que esses valores acabam por ultrapassar a média nacional, ou seja, dentre os militares há um índice maior de sobrepeso, obesidade e de risco de estresse quando comparado com a população em geral.

O sedentarismo acaba por ser a porta de entrada para doenças como a hipertensão arterial, a dislipidemia, as doenças cardiovasculares, colesterol alto, diabetes, asma, obesidade, dentre outros, muitas vezes tais doenças estão correlacionadas a fatores modificáveis, hábitos da população ou também

denominado estilo de vida conforme trouxe Roberts *et al* (2003), Barbosa e Silva (2013), Ministério da Saúde (2014), Gentil (2014).

Frisa-se a relevância do exercício físico regular com a devida orientação para que esse quadro seja revertido, tratando assim casos de obesidade e das doenças multifatoriais que a acompanham, (Dengel, Hagberg, Pratley, Rogus & Goldberg, 1998, *apud* Francischi (2000, p.6 ).

Dentre os diversos estudos que demonstram a relevância da prática do exercício físico, destacou-se a associação da dieta, treinamento resistido e treinamento de alta intensidade - hit – com o devido controle da intensidade respeitando a individualidade para modificações corporais no percentual de gordura e conseqüentemente no risco de desenvolvimento da obesidade, como observado na obra de Clark (2015).

Diversos autores, dentre eles Hauser (2004) e Neves (2008), concluíram que uma boa estratégia para o controle da obesidade é o monitoramento nutricional, fomentando hábitos saudáveis com políticas que atinjam o campo social, econômico, psicoemocional e o lazer refletindo assim e ações na corporação para diminuição do quadro de obesidade.

Visando uma real aplicabilidade dessas políticas a Polícia Militar de Goiás vem adotando ao longo dos anos programas com acompanhamento de equipe multidisciplinar para acompanhamento dos policiais que apresentem quadro de obesidade ou sobrepeso buscando uma resposta de forma holística, ou seja, considerando todos os fatores que compõe o ser humano, através da CSIPM. Para que a corporação tenha padrões considerados saudáveis dentro dos diversos testes de aptidão, quer de inclusão, de promoção, ou o anual, de acordo com a Portaria nº 42/2008.

Sendo assim, a Polícia Militar de Goiás, por meio da supracitada Portaria e dos diversos trabalhos desenvolvidos pela CSIPM, assume um papel pioneiro na prevenção da obesidade no seu quadro de membros, buscando tratar os casos existentes e ainda fomentar a prática orientada de exercícios, objetivando a diminuição do histórico de obesidade na população militar e impactando de maneira positiva na qualidade de vida dos seus policiais.

Entretanto, cabe as políticas internas fazerem um trabalho de maior conscientização quase que rotineiro, através de palestras, aulas temas, dia de campo e outros, mesmo em meio ao relevante papel desempenhado pela Polícia

Militar na sociedade, destacando a importância de tais práticas de maneira profilática para o bom desempenho dos policiais dentro e fora do seu ambiente de trabalho.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho de revisão bibliográfico visou analisar a influência da obesidade na atividade policial; classificando assim um indivíduo obeso quando este tem sua saúde global e qualidade de vida afetada pelo tecido adiposo aumentado.

Observou-se que são utilizados diversos parâmetros para aferição da obesidade, como: circunferência abdominal, relação cintura quadril, dobras cutâneas.

Uma das explicações encontrada ao longo do trabalho para os atuais índices de obesidade é o estilo de vida mais pacato, sedentário que acaba por distanciar o homem da prática de atividade física outrora rotineira, uma vida cada vez mais informatizada, trazendo consequências para o sistema cardiovascular e outros. Ressalta-se ainda que os casos de obesidade por predisposição genética são menores do que os advindo pelo estilo de vida.

Nas revisões de literatura fora encontrados casos de hipertensão arterial entre os militares ratificada pelo RCQ, ainda que menor que na população civil, entretanto, os casos de sobrepesos, de obesos e de estresse na categoria superaram a da população em geral.

Os hábitos sedentários da sociedade fazem com que doenças como a hipertensão, dislipidemia, colesterol alto, obesidade e outros aumentem na sociedade. Por isso, extremamente necessário que o exercício físico com a devida orientação faça parte de um programa multidisciplinar para que casos de obesidade sejam revertidos no meio militar.

Dentre os métodos estudados na revisão, destaca-se a utilização do hit associado à dieta e treinamento resistido gerando modificações no percentual de gordura e minimizando o risco de desenvolver obesidade. O monitoramento nutricional deve ser incentivado junto com políticas que vejam o homem de forma complexa.

A Polícia Militar de Goiás por meio da CSIPM e dos diversos TAFs empregados nas diversas fases da vida institucional, além das equipes

multiprofissionais para acompanhar os casos de sobrepeso, obesidade e outros visando uma maior qualidade de vida.

Conclui-se que a obesidade acaba por interferir na saúde da população em geral, e no caso dos militares o fator profissional que em muitos casos leva ao estresse, aumenta ainda mais o risco das doenças oriundas dessa epidemia global se manifestar, causando até óbito a somatização. Portanto, ações visando uma melhor qualidade de vida se fazem urgentes nessa categoria, pois além de servidores da segurança pública são humanos.

O pioneirismo da Polícia Militar de Goiás é memorável ao cuidar do quadro de pessoal, por isso, sugere-se um futuro estudo de campo com a corporação para que esta relacione o seu nível de atividade física, exercício físico, estresse, utilizando os parâmetros para avaliar os casos de sobrepeso e obesidade onde os avaliados sejam voluntários, dando sugestão para ações que amenizem a sobrecarga de estresse oriunda da profissão, objetivando a melhoria profissional e pessoal.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA. Robson, Ourives. SILVA. Eveline, Fronza da . Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Policiais Militares. **In: Revista Brasileira de Cardiologia**. 2013. 26(1): 45-53 .janeiro/fevereiro.

BRASIL. Ministério da Saúde. 2017. **Cerca de 46% da população brasileira é sedentária, diz pesquisa. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/esporte/2016/08/cerca-de-46-da-populacao-brasileira-e-sedentaria-diz-pesquisa>**. Acesso em: 25 dez.2017.

CLARK,JE. **Diet, exercise or diet with exercise: comparing the effectiveness of treatment options for weight-loss and changes in fitness for adults (18–65 years old) who are overfat, or obese; systematic review and meta-analysis**. 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4429709/> . Acesso em:02 dez. 2017.

FRANCISCHI, Rachel Pamfilio Prado de et al . Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 13, n. 1, p. 17-28, Apr. 2000 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732000000100003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732000000100003&lng=en&nrm=iso)>.Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732000000100003>.Acesso em: 06 Abril.2018.

GENTIL, Paulo. **A verdade sobre aeróbios e emagrecimento**. Disponível em: <http://files.adrianobelem.webnode.com.br/200000142-b43dfb537d/a-verdade-sobre-aerobios-e-emagrecimento.pdf>. Acesso em: 29 dez. 2017.

GOIÁS. Polícia Militar de Goiás. **PORTARIA Nº 42/2008**. Disponível em: <http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf> . Acesso em: 17 jan. 2018.

HAUSER, et al. Estratégias Para O Emagrecimento .**In: Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Volume 6 ,Número 1 ,p. 72-81,2004. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/viewFile/3846/3279> . Acesso em: 02 fev. 2018.

MUNIZ, Gilmar, Ribeiro. Prevalência De Obesidade Em Militares Da Força Aérea Brasileira E Suas Implicações Na Medicina Aeroespacial. **In: Revista de Educação e de Tecnologia aplicadas à Aeronáutica**. v. 2, n. 1, p. 25-36, out. 2010. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/2263> . Acesso em: 01 jan. 2018.

NEVES, Eduardo Borba. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em militares do exército brasileiro: associação com a hipertensão arterial**. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2008, vol.13, n.5, pp.1661-1668. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232008000500029> . Acesso em: 12 dez. 2017.

RICHARDSON, Roberto Jarry, e colaboradores. **Pesquisa social : métodos e técnicas**. - 3. ed. - 16. reimpr. - São Paulo : Atlas, 2015.

ROBERTS, R. E. et al. Prospective association between obesity and depression: evidence from the Alameda County Study. *Int. Journal Obesity Relat Metabolism Disorders*. 2003; 27 (4): 514-521. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/0802204> . Acesso em: 01 mar. 2018.

WENZEL, Daniela; SOUZA, José Maria Pacheco de; SOUZA, Sônia Buongermino de. Prevalence of arterial hypertension in young military personnel and associated factors. **In: Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 43, n. 5, p. 789-795, Oct. 2009 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102009000500007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000500007&lng=en&nrm=iso)>. Epub Sep 25, 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-891020090005000059>. Acesso em: 06 abril 2018.