

ESTRESSE, SEDENTARISMO E O ESTILO DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

STRESS, SEDENTARISMO AND THE MILITARY POLICE LIFE STYLE

SILVA, Marcos Thúlio Barnabé ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

O sedentarismo é causa de grande preocupação para a saúde pública, acometendo cada dia mais a população mundial. Os Policiais Militares executam papéis estressantes, são treinados para atender e cuidar da saúde e segurança da população; situações adversas frequentes que exigem autocontrole elevado; ter rapidez nas decisões, tudo isso pode afetar o psicológico do PM gerando traumas, desmotivação e comodismo, causando assim um aumento no índice do sedentarismo, de estresse e consequentemente, perda da qualidade de vida. Este artigo consiste em um estudo de natureza exploratória e descritiva com levantamento de dados de 36 trabalhos já realizados com análise de seus resultados, pesquisados nas bases de dados Lilacs, Scielo e Medline, entre os meses de janeiro a abril de 2018 e tem como objetivo principal analisar os fatores que interferem na qualidade de vida do policial militar, bem como conhecer as situações que geram sedentarismo e estresse na vida do PM. Diante o exposto nesta revisão fica evidente que a vida do PM se torna estressante e com pouca qualidade devido aos diversos fatores e desgastes que a profissão o levam a exercer, lida com muita violência e constante pressão. O desgaste emocional, pode causar doenças graves, tanto física quanto emocional. Conclui-se que para ter qualidade de vida satisfatória, o policial precisa se conscientizar e se preocupar mais consigo mesmo e suas famílias. Sugere-se que as corporações desenvolvam programas de atividades física, lazer e educação continuada para conscientização sobre a importância de se ter uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Estresse. Sedentarismo. Estilo de vida. Policial militar.

ABSTRACT

The sedentary lifestyle is a cause of great concern for public health, affecting more and more the world population. The Military Police Execute stressful roles, are trained to attend and take care of the health and safety of the population; frequent adverse situations requiring high self-control; have quick decisions, all of which can affect the PM psychologically generating traumas, demotivation and comfort, thus causing an increase in the index of sedentarism, stress and consequently loss of quality of life. This article consists of an exploratory and descriptive study with data collection of 36 studies already performed with analysis of their results, searched in the databases Lilacs, Scielo and Medline, between January and April of 2018 and has as objective principal analyze the factors that interfere in the quality of life of the military

¹ Aluno do Curso de formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, marcosthuliobarnabe@hotmail.com; Goiânia – GO, Junho de 2018.

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

police, as well as know the situations that generate sedentarism and stress in the life of the PM. In the light of the above, it is evident that the life of the PM becomes stressful and of poor quality due to the many factors and wear and tear that the profession takes to exercise it, dealing with a lot of violence and constant pressure. Emotional exhaustion can cause serious illness, both physical and emotional. It is concluded that in order to have a satisfactory quality of life, the police officer must become more aware of and care about himself and his family. It is suggested that corporations develop programs of physical activity, leisure and continuing education to raise awareness about the importance of having a good quality of life.

Keywords: Stress. Sedentarismo. Life Style. Military Police.

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo vem sendo causa de grande preocupação para a saúde pública, visto que acomete cada dia mais a população mundial. O Ministério do Esporte apontou em 2016, que 45,99% dos brasileiros são sedentários, incluindo os Policiais Militares. Esses, em sua função, executam papéis estressantes que os levam a optar pelo descanso ao invés de praticar atividade física. O policial militar (PM) é treinado para atender e cuidar da saúde e segurança da população; das situações adversas frequentes que exigem um autocontrole elevado; ter rapidez nas decisões e em alguns casos, que culminam com a fatalidade, tudo isso são situações que podem afetar o psicológico do PM gerando traumas, desmotivação e comodismo, causando assim um aumento no índice do sedentarismo (Brasil, 2016). Aliados a esses fatores tem-se o tráfico e o uso de drogas, o aumento da violência e da criminalidade para elevar o grau de estresse e afetar a sua saúde e carreira.

De acordo com Mattos e colaboradores (2006, p. 3), o sedentarismo se caracteriza pela não realização ou pouca prática de atividade física. Porém, considera-se ainda, uma pessoa sedentária, como aquela que gasta poucas calorias durante a semana exercendo alguma atividade ocupacional.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a atividade profissional é apontada como a maior causa de estresse para os adultos. O estresse já é considerado uma “epidemia global” e classificado como doença. As cargas emocionais presentes nas relações de trabalho e a subsequente cascata de sinalização hormonal causada pela exposição a fatores estressantes faz com que o organismo saia da homeostase e, a partir daí, surgem sintomas específicos (FERREIRA, 2013).

Ainda Ferreira (2013) relata que a classe policial está entre as que mais sofrem de estresse, devido à constante exposição ao perigo e agressões. Tais situações, são causas de muito conflito e tensão, propiciando assim, o surgimento de doenças relacionadas.

Este artigo consiste em um estudo de natureza exploratória e descritiva com levantamento de dados nos trabalhos já realizados com análise de seus resultados e tem como objetivo principal analisar os fatores que interferem na qualidade de vida do policial militar, bem como os específicos que são: conhecer as situações que geram sedentarismo e estresse na vida do agente e, indicar alternativas viáveis que possam contribuir com a melhoria na qualidade de vida do policial.

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 e o risco de morte, a carga e as condições de trabalho e o estresse (COSTA et al, 2007).

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, descritiva, qualitativa, baseada em artigos científicos pesquisados nas bases de dados do Lilacs, Medline e ScieLo, publicados nas línguas inglesa e portuguesa, pesquisados entre os meses de janeiro e abril de 2018 e livros físicos. Os descritores utilizados foram: Estresse; Sedentarismo; Estilo de vida e Policial militar. Foram pesquisados 54 artigos científicos e livros físicos, relacionados ao tema “Estresse, sedentarismo e o estilo de vida do policial militar”, dos quais 18 foram excluídos do trabalho por não relatarem dados suficientes para compor a pesquisa. Foram utilizados conteúdos de 36 artigos e livros físicos para compor o presente estudo, pois estavam de acordo com o tema abordado e possuíam informações suficientes para apresentação de um bom resultado. Estes conteúdos utilizados foram publicados entre os anos de 1954 a 2017. Sendo que as publicações mais utilizadas se deram no ano de 2014.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O policial militar possui uma rotina de trabalho que quando não é conciliada com acompanhamento de profissionais da área da saúde e práticas de atividades físicas, pode desencadear diversos problemas em suas vidas. Para Minayo e estudiosos (2008) a vivência dos riscos pode ser comprovada através das taxas de mortalidade e de morbidade por agressões de que os policiais são vítimas, dentro e fora do local de trabalho, e também dos índices de adoecimento dos trabalhadores, que sofrem com estresse e redução da qualidade de vida, de maneira muito mais elevadas do que as da população em geral. Por isso, há uma necessidade de saber e explanar mais sobre a importância de tais práticas serem um hábito na vida desses profissionais, como discorrido a seguir.

Diversos estudos apontam que muitas respostas psicológicas sobre estresse ocupacional realçam o papel negativo da insatisfação, da ansiedade e da depressão. Sobretudo, a falta de possibilidade de expressar o sofrimento acaba colaborando para a ocorrência de vários tipos de doenças, bem como, problemas gastrintestinais, disfunções cardíacas, insônia e irritação. Esses, são exemplos que têm sido assinalados como consequências de estressores organizacionais ou estão interligados a respostas pessoais às condições adversas de trabalho (MINAYO, SOUZA e CONSTANTINO, 2008).

O estudioso Muniz (1999), afirma que em boa parte das profissões consideradas arriscadas as possibilidades de acidente de trabalho resultam, principalmente, das falhas técnicas e dos azares ambientais. No caso da Polícia, os riscos se dão através das interações com os cidadãos.

Um dos maiores problemas que acomete o cotidiano do policial militar é o estresse. Do ponto de vista de Lipp e colaboradores, conceitua-se estresse como sendo:

[...] uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante. Nosso enfoque é na resposta do organismo a um estímulo mediado pela interpretação que lhe é dado. Esse estímulo, interpretado como desafiador, provoca uma quebra na homeostase do funcionamento interno que, por sua vez, cria uma necessidade de adaptação para preservar o bem-estar e a vida. A necessidade de adaptação exige a emissão de vários comportamentos adaptativos que se constituem na forma como a pessoa lida com o *stress*, ou seja, suas estratégias, adequadas ou não de enfrentamento (LIPP e MALAGRIS, 2001. p. 477).

Dados da OMS revelam que o estresse atinge 90% da população mundial. Só no Brasil, 70% da população sofre com esse mal, sendo que 30% são acometidos pelos níveis elevados de estresse. Apesar do alto índice de acometimento entre as pessoas, nem sempre os sintomas são fácil percepção. O nível de estresse dos trabalhadores aumentou consideravelmente nos últimos anos. Segundo a especialista Marilda Lipp, presidente do Instituto de Psicologia e Controle do Stress, “o alastramento do estresse se deve a uma mudança de valores associada ao avanço tecnológico, que estimula o trabalhador a ficar em constante estado de alerta” (IPCS, 2014).

De acordo com Visnikar e Mesko (2002), as forças policiais mundiais estão sendo acometidas pelas consequências do estresse a que seus policiais estão expostos e, diante disso, faz-se necessário buscar alternativas para minimizar o sofrimento, tendo em vista, inclusive, a eficácia de suas ações. Alguns fatores de destaque são: conteúdo da tarefa, divisão de trabalho, sistema hierárquico, modalidades de comando e as relações de poder, que são chaves para se entender o processo saúde-doença e qualidade de vida (DEJOURS, 1992, ANDRADE, SOUZA e MINAYO, 2006).

Os sinais e sintomas de estresse são divididos em dois grupos, sintomas físicos e psíquicos. O primeiro baseia-se na tensão muscular, mãos e pés frios, boca seca, ansiedade, insônia, aumento da pressão arterial, sudorese excessiva, mudança de apetite, nó no estômago, perda de memória, formigamento das mãos e pés, cansaço constante, entre outros; Já o segundo, é composto por sensibilidade emotiva, perda de senso de humor, angústia, pensamento fixo, vontade de fugir, raiva ou depressão prolongada, irritabilidade sem causa, dúvidas quanto a si mesmo, pesadelos e sensação de incompetência (LIPP, 2000).

O nível de estresse se manifesta proporcionalmente de acordo com a exposição aos fatores de risco que cada trabalho exige. No ambiente Militar há características próprias, devido ao seu envolvimento em vários tipos de ocorrências, tais como: acidentes, assaltos, confrontos armados, entre outros. Diante de uma rotina instável dentro da profissão, os policiais chegam a níveis elevados de estresse durante e após a jornada de trabalho, o que muitas vezes é prejudicial, além da sua saúde física e psíquica, também à sua convivência em família e com a sociedade (IKEGAME, 2014).

Porém, de acordo com alguns pesquisadores do assunto, o estresse não é considerado uma doença em si, porém, pode ser um desencadeante para transtornos mentais, caso haja exposição à ação constante de agentes estressores, podendo causar até o estresse crônico (LIPP, 2010).

Contudo, o estresse pode afetar até três áreas distintas: o corpo, a mente e o mundo externo. Todo e qualquer ato ou reação praticados pelo ser humano, irão se desenvolver nestas três áreas de sua vida. Sendo assim, o sentir e o pensar ocorrem equivalentes ao nível do corpo e do mundo externo (LIPP, 2004, DELBONI, 1997).

De acordo com Santana e Sabino (2014) o estresse está presente na vida do policial militar e influência de maneira decisiva no seu comportamento dentro e fora de sua atividade profissional. A polícia militar, diante das lutas diárias e das dificuldades e exigências do trabalho, expõe o PM a constantes desgastes físico, mental e emocional em sua prática profissional diária. Atuar em ambiente desumano, complexo e hostil são fatores que contribuem para este fenômeno. A convivência diária com a injustiça social, violência urbana e, sobretudo, com o risco de matar ou morrer no atendimento a ocorrências, influencia consideravelmente o comportamento, as decisões e a forma de ver, ouvir e entender as realidades da vida. Portanto, no ambiente familiar também ocorre o reflexo dessa rotina estressante do policial, pois, o membro da corporação militar tende a desligar as emoções familiares, se afastando dos mesmos e procurando relações fora de casa. Na rua, alguns ainda extravasam suas frustrações sobre os cidadãos tornando-se arbitrários, agressivos e grosseiros. O estresse é também responsável pelo alto índice de suicídio, divórcio e alcoolismo no meio policial.

Ainda na pesquisa de Santana e Colaborador (2014) é revelado que o trabalho Policial é uma das profissões mais estressantes quando comparado às outras, pois, os policiais apresentam diversas doenças relacionadas ao estresse da prática profissional. E diz ainda, que na Inglaterra realizou-se um estudo que apontou a profissão policial como sendo a segunda mais estressante do mundo. Em outro estudo por eles analisado, onde procuraram identificar as principais fontes de estresse no trabalho da polícia, foram encontrados oitenta itens considerados estressores em todas as fases do trabalho da polícia. A seleção desses itens foi realizada com a ajuda de um comitê consultivo do qual faziam parte experientes policiais e administradores de polícia. Os itens foram testados com cinquenta policiais, e entre os itens selecionados, consideraram três mais importantes, sendo eles: morte de colega no cumprimento do dever; matar alguém no cumprimento do dever e contato com a exposição de crianças espancadas ou mortas.

Corroborando com o estudo acima, Romano (1998) realizou um estudo com o objetivo de identificar as fontes de estresse no trabalho de soldados da Polícia Militar do Estado de São Paulo, com o objetivo de verificar o nível de tensão que os policiais atribuem às fontes de estresse ocupacional com as quais lidam, e elaborar uma proposta de programa de curso de controle de estresse específico para soldados daquela corporação. De acordo com os resultados do estudo, os eventos considerados mais estressantes foram ver colega morto no cumprimento do dever; morte de parceiros; e receber salários insuficientes.

No âmbito do conceito de qualidade de vida, saúde e doença constituem as duas faces de uma mesma moeda. A OMS define qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (ROSA, 2012).

Já Minayo, Hartz e Buss (2000) ressaltam que qualidade de vida é uma representação social que se estrutura em dois parâmetros: objetivos, que dizem respeito à satisfação das necessidades básicas e criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social da sociedade; e subjetivos: relativos ao bem-estar, felicidade, amor, prazer e realização pessoal.

Os vários tipos de ocorrências que ocorrem diariamente na rotina do policial, tais como, acidentes, assaltos, confrontos armados, dentre outros, são fatores que desencadeiam o estresse no Policial. Essa rotina instável dentro da profissão, faz com que os PMs cheguem a níveis elevados de estresse durante e após a jornada de trabalho, o que muitas vezes prejudica além da sua saúde física e psíquica, também a convivência com a família e a sociedade (IKEGAME, 2014).

A profissão do PM é considerada como sendo de alto risco, pois lidam diariamente com a violência. Costa e estudiosos (2007) afirmam que a profissão do policial militar é uma

das que mais sofre de estresse, por trabalhar sob forte tensão, muitas vezes em meio a situações que envolvem risco de vida. A principal função da polícia ostensiva, por exemplo, é o combate à criminalidade. Tendo em vista que os policiais lidam diretamente com a violência e exercem uma atividade que envolve riscos à vida e à saúde, tais fatores muitas vezes causam um desgaste físico e psicológico, o que acaba por gerando o estresse (SANTOS, 2017). Corroborando com o estudo de Costa, Selye (1954) diz ser o trabalho Policial uma das ocupações mais estressantes se relacionado a outras atividades, pois, os policiais apresentam variados tipos de patologias relacionadas ao estresse devido a sua prática profissional.

Além do estresse, o sedentarismo vem sendo causa de grande preocupação para a saúde pública, visto que acomete cada dia mais a população mundial. O sedentarismo contribui para o aumento dos níveis de estresse dos policiais militares. Para Melatti (2014) o sedentarismo é caracterizado pela “falta de atividade física no ser humano, não somente no caráter da prática desportiva, mas em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de patologias”.

O sedentarismo é um dos fatores de risco que mais adoece os profissionais, pois está diretamente relacionado ao aparecimento de doenças como o estresse, a hipertensão, doenças respiratórias crônicas, distúrbios cardíacos, entre outros. Além da importância para a saúde, especialmente do policial militar, existem qualidades físicas fundamentais para o desempenho de profissões ligadas a segurança pública, para a execução de suas tarefas diárias,

Há um quadro de sedentarismo quando se gasta poucas calorias diárias com atividades físicas. Isso acarreta o aparecimento de doenças como hipertensão, doenças respiratórias crônicas e distúrbios cardíacos. O risco dessas doenças aumenta com o avanço da idade e a prática de atividades físicas deve ser intensificada, já que os adultos têm pouca propensão à prática de exercícios como as crianças e adolescentes (SANTOS, 2017).

De acordo com Toscano e colaborador (2001) a vida sedentária é reconhecida como fator contribuinte na ausência de saúde e morte precoce. A Organização Mundial da Saúde e a Federação Internacional do Esporte estimam que metade da população mundial seja inativa fisicamente e que no Brasil, cerca de 60% dos brasileiros não praticam nenhum tipo de atividade física. O que é preocupante diante da grande importância de realizar algum tipo de atividade física, para o bom funcionamento do organismo, bem como para manter uma boa saúde e qualidade de vida.

De acordo com os dados da OMS (2010) a tendência ao sedentarismo vem aumentando no mundo e já é responsável pelo quarto maior fator de risco de mortalidade. Pois, entre outras patologias é o grande causador da obesidade. O Ministério da Saúde fez um levantamento que revela o aumento da obesidade no Brasil, relata que uma em cada cinco

pessoas no País está acima do peso. A prevalência da doença passou de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016. A obesidade colabora para o aumento da prevalência de diabetes e hipertensão, e tais doenças crônicas não transmissíveis pioram a condição de vida e podem matar. O diagnóstico médico de diabetes e hipertensão passou de 5,5%, em 2006, para 8,9% e de 22,5% para 25,7%, em 2016, respectivamente. Nos dois casos a prevalência é em mulheres (BRASIL, 2017).

A polícia militar da Paraíba segue os padrões do Exército brasileiro em termos de aptidão física, e para ingressar na carreira policial, o candidato precisa passar por um rigoroso teste de aptidão física durante o curso de formação. Porém, depois de formados, alguns policiais não continuam a praticar tais atividades regularmente, conforme recomendado, e isso pode causar elevados níveis de sedentarismo, principalmente, naqueles que exercem função burocrática ou serviço de patrulhamento de veículos. Por isso, faz-se necessário conhecer a aptidão física dos PM para ter condições de prescrever atividades físicas específicas, objetivando manter a saúde preventiva; desenvolver, manter e recuperar a condição física geral; cooperar no desenvolvimento das qualidades morais e profissionais e, por fim, proporcionar uma redução dos níveis de estresse adquiridos no cotidiano profissional (SILVA, 2015).

É muito importante que o policial militar aprimore diariamente suas atividades físicas, não só para melhorar a sua função profissional, mas também para o seu bem-estar físico e emocional.

Aptidão física profissional: É a capacidade do militar de desempenhar suas atividades laborativas sem perda de qualidade e sem atingir níveis de fadiga, mantendo reservas de energia acumulada, tendo possibilidade de recuperar, em breve espaço de tempo, as condições físicas ideais (SILVA, ROSA, 2013, p. 17 apud SILVA, 2015).

Apesar dos diversos meios de transporte que a Polícia Militar utiliza, há também a necessidade, em alguns casos, que o policial trabalhe a pé. Por isso, a grande necessidade de se ter um bom condicionamento físico. Funções como, montar guarda em um presídio que exige carregar armamento pesado por um longo período de tempo, ou acompanhar uma partida de futebol, cujo serviço deve ser realizado pelo período que antecede e após o final da partida, de pé. Esses casos são exemplos básicos de que se o PM sedentário não está preparado para suportar tamanhas cargas e no final do serviço estará com fortes dores e fadiga muscular (SILVA, 2015).

Ferraz (2014) concluiu com seu estudo que apesar de um menos da metade dos seus entrevistados terem sido classificados na faixa de sobrepeso, a grande maioria não é adepto à prática de atividade física, podendo este ser considerado um índice deveras elevado. O que conclui que está faltando a atividade física por parte dos policiais em atividade, pois, sabe-se da importância da prática esportiva para se obter benefícios que se manifestem sob todos os

aspectos de saúde, desde a prevenção e controle de doenças, bom condicionamento físico e redução da ansiedade e estresse

Qualidade de vida (QV) se traduz a um indivíduo que está bem física, mental e socialmente e não simplesmente a ausência de saúde (DELFINO *et al*, 2012). Avalia ainda, os aspectos cultural, ambiental e psicológico. Por isso, ela é individual e cada pessoa sabe mensurar a sua. Já a Organização Mundial da Saúde diz que a QV é a compreensão que o indivíduo tem sobre a sua vida com um todo, seja culturalmente, com seus valores, objetivos e expectativas (CASTRO *et al*, 2013).

Os policiais militares diante de sua vida laboral estressante e movida a riscos diários como uma parte de seu trabalho, estão em constante mudança na sua qualidade de vida (MINAYO, SOUZA e CONSTANTINO, 2007).

As doenças que mais acometem os policiais e comprometem a sua qualidade de vida são problemas osteomusculares, fraturas, estresse, predominado as dores no pescoço, coluna, luxação de articulação e outros agravos musculares. Além de alergias e problemas de pele, os agravos ortopédicos, intervenções neurocirúrgicas e doenças cardiovasculares, enfermidades essas que estão relacionadas diretamente com as funções exercidas na profissão policial. Pois a esta, exige que os policiais corram, pulem, atirem, levando a consequentes traumas físicos (MINAYO *et al*, 2011).

A atividade física tem grande importância na melhoria da qualidade de vida e no controle de estresse de uma pessoa. Por essa razão, alguns profissionais relacionados a saúde, afirmam que vida saudável com uma alimentação balanceada, vida familiar e social prazerosa, e a prática regular de atividade física, são de suma importância para saúde do indivíduo, especialmente quando se trata de atividades onde o desgaste físico e emocional é grande, como no caso dos policiais que, mesmo não atuando em atividades externas, passam por uma tensão psicológica considerável (DIAS, 2012, COUTO, VANDENBERGHE e BRITO, 2012).

Minayo e colaboradores (2011) revela que os fatores que afetam a qualidade de vida dos policiais, de acordo com os próprios, são: trabalhar em dois empregos, nos períodos diurno e noturno, estar em trabalho externo por 12 horas, tendo feito apenas uma refeição, a pressão a que é submetido durante o trabalho, ter que estar sempre em alerta e ter pouco tempo para descansar.

Estando o policial trabalhando nessas condições estressantes e, muitas vezes sem poder agir de acordo com sua vontade, tendo como obstáculo sua livre vontade na atividade, isso faz com que o trabalho agrida o aparelho psíquico (BOYER *et al*, 2010).

Fisicamente os agravantes na saúde do policial militar são divididos em causas externas (lesões incapacitantes temporárias e permanentes), o estilo de vida (má alimentação,

sedentarismo, comodismo, insônia, e isolamento social, e por fim, a junção dos riscos de suas atividades relacionada ao estilo de vida (doenças degenerativas e cardiovasculares). Apresentam também dores no pescoço, problemas de visão, enxaquecas, além das doenças relacionadas ao contato direto com a comunidade, como: sarna e conjuntivite (MINAYO *et al*, 2011).

A qualidade de vida, bem como o bem-estar físico e mental dos policiais estão ligados à área da Saúde Pública e tem como objetivo proteger e promover a saúde do trabalhador, através de ações de vigilância dos riscos a que são expostos dentro de seus ambientes de trabalho (BRASIL, 2001).

Diante dos estudos citados acima, o próximo tópico trará os resultados e discussão acerca do tema abordado e para um melhor esclarecimento da realidade da vida cotidiana do policial militar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para Santana e Sabino (2014) revelam que na Inglaterra realizou-se um estudo que apontou a profissão policial como sendo a segunda mais estressante do mundo. Em outro estudo por eles analisado, onde buscaram as principais fontes de estresse no trabalho da polícia, encontraram oitenta itens considerados estressores em todas as fases do trabalho da polícia. Os itens foram testados com cinquenta policiais, e consideraram três mais importantes, sendo eles: morte de colega no cumprimento do dever; matar alguém no cumprimento do dever e contato com a exposição de crianças espancadas ou mortas. Corroborando com esses estudiosos, Romano (1998) realizou um estudo com soldados da Polícia Militar do Estado de São Paulo, com o objetivo de verificar o nível de tensão que os policiais atribuem às fontes de estresse ocupacional com as quais lidam, e elaborar uma proposta de programa de curso de controle de estresse específico para soldados daquela corporação. De acordo com os resultados do estudo, os eventos considerados mais estressantes foram ver colega morto no cumprimento do dever; morte de parceiros; e receber salários insuficientes.

Bem sabe-se que no dia a dia o que mais tem acontecido em todo o país é a perseguição e morte de policiais em exercício de sua atividade ou até mesmo fora dela. Muitas vezes, soldados a paisana são abordados por marginais e senão feridos gravemente, acabam tendo suas vidas ceifadas. Isso, como se pode perceber, é um fator extremamente estresse para os membros da PM, pois, a pressão e o medo com que os mesmos têm que lidar ao sair nas ruas

é muito grande. O número de marginais e a criminalidade crescem assustadoramente. Isso faz com que o PM trabalhe sobre constante pressão e estresse.

Em sua pesquisa Silva (2015) entrevistou 38 policiais do Estado da Paraíba, de ambos os sexos e com idade entre 25 a 45 anos, e viu que predomina o sexo masculino com idade inferior a 40 anos e 21,10% dos policiais estão sedentários e, para somar a estes 50% estão irregularmente ativos, ou seja, não alcançam o mínimo necessário para ser considerado ativo fisicamente, regularmente. Já Boyer e colaboradores (2010) que pesquisou 51 policiais do sexo masculino que trabalham a pé e de viatura. E quando perguntados sobre a atividade física, obteve-se que, 5,88% são sedentários; 45,10% são pouco ativos; 17,65% são considerados ativos e 31,37% são muito ativos. Ferraz e colaboradores (2014) avaliaram o índice de massa corpórea (IMC) e sedentarismo entre policiais militares de SP que exercem função administrativa de 20 policiais de ambos os sexos, com idade entre 24 e 54 anos. E verificou-se que 60% apresentavam IMC dentro dos padrões de normalidade e 40% encontravam-se em sobrepeso, de acordo com os valores registrados pela OMS. Com relação à prática de esportes observou-se que, dos policiais que prestam serviço administrativo, apenas 20%, e estes, voluntários, praticam alguma atividade física pelo menos duas vezes por semana, os quais apresentaram IMC normal. Levando-se em consideração as características da população estudada, restrita a policiais militares administrativos, a prevalência de sobrepeso foi maior no sexo masculino, especialmente entre os sedentários. Os policiais que praticam atividades pelo menos duas vezes por semana estão dentro dos padrões de IMC exigidos pela OMS.

Tais estudos mostram que o sedentarismo é presente na vida do Policial Militar em diferentes locais do país, e isso implica na diminuição da saúde e da qualidade de vida do indivíduo, pois pode acarretar em estresse e várias outras patologias.

De acordo com Minayo e estudiosos (2007) os policiais militares estão permanentemente expostos a mudanças na sua qualidade de vida. Oliveira & Santos (2010) concordam quando dizem que os policiais estão expostos a fatores negativos como os riscos propostos pelo trabalho, que levam ao estresse extremo. O cansaço físico e mental pode induzir esses profissionais a tomarem atitudes equivocadas durante as crises e situações caóticas, como por exemplo, o estado de pânico, ocasião em que o policial depara com uma ocorrência a qual não está apto a resolver ou perde o controle da situação. Assim, tais atitudes podem levar à falta de eficiência no desempenho do exercício profissional, expondo os policiais e a sociedade em geral a possíveis perigos.

Minayo e colaboradores (2011) afirmam também, que a escala de trabalho com folga de 12 horas é considerada pelos policiais desgastante, tendo como decorrentes agravos irritabilidade, insônia e envelhecimento precoce, também descrevem relatos de policiais de

corporações diferentes que a exacerbação do trabalho com poucas horas de descanso proporciona ao policial o cansaço e a fadiga, tendo como resposta a geração de enfermidades.

Além dessas possíveis doenças, a pressão e o cansaço podem causar aos policiais dores musculares, enxaquecas, hipertensão, problemas cardíacos, entre outros, e tudo isso, é prejudicial a qualidade de vida desses trabalhadores, que lutam em prol da ordem e segurança da comunidade em geral, e com isso, está diretamente exposto ao perigo e à violência.

Alguns policiais, definem como fatores que interferem na qualidade de vida: trabalhar em dois empregos, exercer a profissão nos dois turnos, permanecer 12 horas na rua sem ter realizado uma refeição decente, a pressão constante durante o trabalho, ficar em estado permanente de alerta e o curto período para o descanso (MINAYO *et al*, 2011).

O fato de não tratar o estresse e o sofrimento mental dos policiais é preocupante, pois, durante o enfrentamento de situações de pressão e estresse, o mesmo, pode vir a cometer violência ou não saber lidar com a situação. Isso prejudica a qualidade de vida desses profissionais, que mesmo, estando em casa, em seu curto período de descanso, ficam revivendo as lembranças de tais situações, fazendo assim, com que não seja possível um descanso sereno e sem intervenções de situações perturbadoras.

Embora as corporações militares sejam bastante rígidas e uma força legitimada por lei, que seja preciso seguir à risca uma hierarquia e ter uma rígida disciplina, têm também a missão de promover a segurança e a liberdade das pessoas, colocando a sua própria vida em risco para que possam garanti-las a sociedade. Por isso, é preciso que essa mesma corporação seja também comprometida com a qualidade de vida de seus policiais. Muitas vezes, pensa-se somente no investimento financeiro que isso implica, mas deve-se pensar, primeiramente, em garantir um melhor conforto e QV, deve-se pensar e agir de maneira a beneficiar todos os envolvidos no processo, desde os comandantes até os soldados, bem como a sociedade/comunidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante o exposto na revisão de literatura fica evidente que a vida do Policial Militar se torna estressante e muitas vezes com pouca qualidade devido aos diversos fatores e desgastes que a profissão e o dia a dia o levam a exercer. Trabalha sempre com muita violência e sob constante pressão. O desgaste emocional, pode causar doenças graves, tanto no âmbito físico quanto emocional. Muitas vezes, o PM não se preocupa em cuidar de si mesmo, se limitando somente às atividades físicas executadas na corporação. O cansaço e o estresse o levam a ter

uma vida mais sedentária, e com isso, vão surgindo problemas de saúde como obesidade, hipertensão, problema cardiovascular, entre outros.

O policial não tem como evitar lidar com as tarefas por ele exercidas em sua profissão, são constantes os riscos e perigos que correm todos os dias. Portanto, esse trabalho permitiu chegar à conclusão de que, para se ter uma qualidade de vida satisfatória nesta profissão, é preciso consciência por parte desses profissionais para que possam se preocupar mais consigo mesmos e com suas famílias, pois, o estresse do dia a dia compromete também a vida familiar. É preciso desenvolver atividades extras que diminuam o estresse diário. Realizar atividades físicas, atividades de lazer nas horas vagas é sempre uma boa opção para melhorar a qualidade de vida, estas atividades melhoram tanto a saúde física quanto emocional. Percebe-se também, que o aspecto saúde do trabalhador e sua correlação com a atividade física são pontos importantes e pontuais para seu bem-estar e para a manutenção da capacidade de trabalho durante toda a sua carreira. Mostrando assim a necessidade da melhoria da atividade física e qualidade de vida, para quem está abaixo ou em níveis insatisfatórios e para que haja uma manutenção para quem se encontra acima ou em satisfatória situação.

Sugere-se, portanto, com esse estudo, que as corporações militares desenvolvam programas de melhoria da qualidade de vida dos policiais em exercício, permitindo que estes, eliminem o cansaço, estresse e possíveis doenças físicas que possam ser causadas pelo sedentarismo através de atividades, se a corporação possuir uma academia disponível, ou até mesmo convênios com as mesmas, bem como com clubes. Profissionais psicólogos disponíveis na corporação, palestras de conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde física/emocional, atividades envolvendo a família. Com certeza, um programa bem desenvolvido poderá contribuir bastante com a vida e o trabalho do policial. Pois se o corpo e a mente estão sãos o trabalho poderá ser desenvolvido com maior qualidade e desempenho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, E.R.; SOUSA, E.R.; MINAYO, M.C.S. Intervenção visando a auto estima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**.

BOUYER, G. C. Contribuição da Psicodinâmica do Trabalho para o debate: "o mundo contemporâneo do trabalho e a saúde mental do trabalhador". **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. 2010, 35(122): 249-259. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572010000200007&lng=en&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: 13 abr. 2018.

BRASIL, Ministério Da Saúde. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2001. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho1.pdf> Acesso em: 12 fev. 2018.

BRASIL, Ministério do Esporte. **Cerca de 46% da população brasileira é sedentária, diz pesquisa Qualidade de vida**. 2016. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/esporte/2016/08/cerca-de-46-da-populacao-brasileira-e-sedentaria-diz-pesquisa>> Acesso em: 15 mar. 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil**. 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil>>. Acesso em: 15 jan. 2018.

CASTRO, M.M.L.D; HÖKERBERG, Y.H.M.; PASSOS, S.R.L. Validade dimensional do instrumento de qualidade de vida WHOQOL-BREF aplicado a trabalhadores de saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 29(7):1357-1369, jul, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2013000700010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 15 mar. 2018.

COSTA, M.; JÚNIOR, H.; MAIA, E. & OLIVEIRA, J. Estresse: Diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Publica**, 21, 217-222, 2007.

COUTO, G.; VANDENBERGHE, L.; BRITO, E.A.G. Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estudo correlacional. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, 64(2):47-63, 2012. Disponível em: <<http://seer.psicologia.ufrj.br/index.php/abp/article/viewFile/758/707>> Acesso em: 15 mar. 2018.

DEJOURS C. **A loucura do trabalho: estudos de psicopatologia do trabalho**. São Paulo: Cortez- Oporé; 1992.

DELBONI, T.H., **Vencendo o Stress** . São Paulo: Makron Books.1997.

DELFINO, M.R.R.; KARNOPP, Z.M.P.; ROSA, M.R.Q.P. *et al*. Repercussões do processo de ensinar-aprender em serviços de saúde na qualidade de vida dos usuários. **Trabalho e Educação em Saúde**. 2012, vol.10, n.2, pp. 315-333. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1981-77462012000200008&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 24 abr. 2018.

DIAS, C.R.P. **Perfil do policial militar da 3ª Companhia de Polícia Militar do 9º BPM/I e análise dos resultados dos testes de aptidão física**. 2008. Disponível em:

<<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/47518.pdf>> Acesso em: 19 mar. 2018.

FERRAZ, R.R.N.; FERREIRA, N.S.; ARÇARI, D.P. et al. **Índice de Massa Corpórea (IMC) e sedentarismos entre policiais militares do Estado de São Paulo que exercem função administrativa.** Dissertação de Mestrado profissional em Administração. Universidade UNINOVE – SP. 2014. Disponível em: <http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2014/imc_militares.pdf> Acesso em: 16 jan. 2018.

FERREIRA, E. **Estresse, sedentarismo e o estilo de vida do Policial Militar.** 2013. Disponível em: <<http://abordagempolicial.com/2013/09/estresse-sedentarismo-e-o-estilo-de-vida-do-policial-militar/>>. Acesso em: 15 mar. 2018.

IKEGAMI, T.Y. **Avaliação da qualidade de vida dos servidores da Segurança Pública do Estado de Goiás.** 2014. Dissertação de Mestrado – UFG. Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública. Disponível em: <https://posstrictosensu.iptsp.ufg.br/up/59/o/Tereza_Yoshie_2014_Vers%C3%A3o_Final.p> Acesso em: 12 fev. 2018.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA DE CONTROLE DO STRESS - IPCS. Pesquisa: **Stress Brasil.** 2014. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/pesquisa/stress-brasil/>>. Acesso em: 15 fev. 2018.

JESUS, C.C.B. KAPLAN, H. I.; SADOCK, B.; GREB, J. **Compêndio de psiquiatria.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

LIPP, M.E.N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp.** São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.

LIPP, M.E.N. **Os efeitos negativos do estresse emocional no organismo humano e como gerenciá-lo.** Instituto de psicologia e controle do estresse. Estudo sobre o estresse. 2010. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/>>. Acesso em: 13 mar. 2018.

LIPP, M.E.N.; MALAGRIS, L.E.N. **O stress emocional e seu tratamento.** Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre: Artmed. 2001.

MATTOS, A.D.; SANTOS, J.F.S.; CARDOSO, P.R.; ANTONIO, T. Atividade física na sociedade tecnológica. **Revista Digital E F Deportes**, 10.94, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>>. Acesso em: 21 mar. 2018.

MELATTI, J. **Sedentarismo**. 2014. Disponível em:
<<https://www.infoescola.com/saude/sedentarismo>>. Acesso em: 10 jan. 2018.

MINAYO, M.C.S.; ASSIS, S.G.; OLIVEIRA, R.V.C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciências de Saúde Coletiva**. 2011. Vol.16, n.4, pp. 2199-2209. ISSN 1413-8123. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n4/v16n4a19>> Acesso em: 13 mar. 2018.

MINAYO MCS, HARTZ ZMA, BUSS PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência Saúde Coletiva** 2000; 5(1):7-32. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232000000100002&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em 12 abr. 2018.

MINAYO, M.C.S.; SOUZA, E.R.; CONSTANTINO, P. Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in) segurança pública. **Caderno de Saúde Pública**. 2007. 23(11): 2767-2779. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n11/23.pdf>> Acesso em: 16 mar. 2018.

MINAYO, MCS., SOUZA, ER., CONSTANTINO, P. **Profissão de risco**. In: Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2008, pp. 178-204. Disponível em:
<<https://portal.fiocruz.br/livro/missao-prevenir-e-proteger-condicoes-de-vida-trabalho-e-saude-dos-policiais-militares-do-rio>> Acesso em: 12 mar. 2018.

MUNIZ, J. **Ser Policial é Ser Sobretudo uma Razão de Ser: cultura e cotidiano da Polícia Militar do Rio de Janeiro**. Tese de Doutorado, Rio de Janeiro: Instituto Universitário de Pesquisa do Rio de Janeiro, Universidade Cândido Mendes. 1999. Disponível em:
<https://www.ucamcesec.com.br/wp-content/uploads/2011/05/Ser_policial_sobretudo_razao_ser.pdf> Acesso em: 15 fev. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Global recommendations on physical activity for health**. Genebra, 2010. Disponível em:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2018.

PROJETO QUALIDADE DE VIDA: Conceito, Classificação e Fisiologia do Estresse. 2017. Disponível em: <<http://qdv1.tripod.com/textos/Estresse.pdf>> Acesso em: 13 abr. 2018.

ROMANO, A. S. P. F. **Levantamento das fontes de stress ocupacional de soldados da Polícia Militar e o nível de stress por elas criado: uma proposta de um programa de curso de controle do stress específico para a Polícia Militar**. São Paulo: PUC, 1998. Dissertação. Mestrado em Psicologia Clínica. mimeo.

ROSA, J.G. **Trabalho e qualidade de vida dos policiais militares que atuam na modalidade de policiamento da rádio patrulha do 9º Batalhão de Polícia Militar de Criciúma/SC**. Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado para obtenção do grau de graduação no Curso de Educação Física - Bacharelado da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. 2012. Disponível em: < <http://docplayer.com.br/18271433-Universidade-do-extremo-sul-catarinense-unesc-curso-de-educacao-fisica-bacharelado-jonas-goulart-da-rosa.html>> Acesso em: 16 fev. 2018.

SANTANA, S.L; SABINO, A.D.V. **Estresse policial militar: efeitos psicossociais**. 2014. Disponível em: <<http://www.aems.edu.br/conexao/educacaoanterior/Sumario/2012/downloads/2012/humanas/ESTRESSE%20POLICIAL%20MILITAR%20EFEITOS%20PSICOSSOCIAIS.pdf>> Acesso em: 15 abr. 2018.

SANTOS, A.A. **Sedentarismo, consequências, riscos e como combater**. Fonte do Saber. Medicina e Saúde. 2017. Disponível em: <<http://www.fontedosaber.com/medicina-saude/sedentarismo.html>>. Acesso em: 10 jan. 2017.

SELYE, Hans. **Sufrimiento**. Barcelona, Madrid Valencia: Científica Médica, 1954.

SILVA, A.C. **Prevalência e sedentarismo em Policiais Militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba**. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. 2015
Disponível em: < <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/8665/1/PDF%20-%20Alexandre%20Cabral%20da%20Silva.pdf>> Acesso em: 15 fev. 2018.

TOSCANO, J.J.O.; EGYPTO, E.P. A influência do Sedentarismo na prevalência de lombalgia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. vol.7 no.4 Niterói Jul./Aug. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000400004&script=sci_arttext>. Acesso em: 08 jan. 2018.

VISNIKAR H, MESKO G. Evaluation of The Art of Living Basic Course as the Anti-stress Program for police Officers in the Slovenian Police. **Republic of Slovenia**: Ministry for Internal Affairs; 2002.