

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DO POLICIAL MILITAR

HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL FITNESS RELATED TO MILITARY POLICE HEALTH

CARDOSO, Pedrocilio da Silva¹
PAULA, Marcio Antônio de²

RESUMO

Estarão os Policiais Militares levando um estilo de vida saudável com o níveis de aptidão física adequado e acima da população geral? Este trabalho apresenta o resultado dos trabalhos analisados na forma de revisão de literatura. Esse estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter exploratória, que tem como principal premissa verificar como se encontra a saúde do Policial Militar, em relação ao estilo de vida, aptidão física, obesidade e sedentarismo. Foram observados os principais fatores de risco que podem afetar a saúde do Policial Militar. Foi usado como método de pesquisa a análise de material já produzido e não foi feito exames clínicos nem aplicação de questionários. Após a análise dos resultados, observa-se a necessidade de se implementar uma política voltada à prevenção dos fatores de risco a saúde do Policial Militar, com orientações que abordem: alimentação, sedentarismo, estresse físico e mental, exercício físico.

Palavras-chaves: saúde. Aptidão física. Exercício físico. Estresse.

ABSTRACT

Will military police be leading a healthy lifestyle with adequate physical fitness levels and above the general population? This paper presents the results of the papers analyzed in the literature review form. This study is a qualitative research of exploratory character, whose main premise is to verify the health of the Military Police, in relation to lifestyle, physical fitness, obesity and sedentary. The main risk factors that may affect the health of the Military Police have been observed. The analysis of material already produced was used as a research method and clinical examinations were not performed. After analyzing the results, it is observed the need to implement a policy aimed at preventing the Military Police's health risk factors, with guidelines that address: food, physical inactivity, physical and mental stress, physical exercise.

Keywords: health. Physical fitness. Physical exercise. Stress.

1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar exerce um papel muito importante na comunidade pois é um mecanismo de garantia dos direitos do cidadão. Seu trabalho é exercido dentro da própria sociedade e sua atuação preserva o direito de ir e vir com segurança dos membros da comunidade local. No Estado de Goiás e no Brasil, a função da Polícia Militar é a preservação da Ordem Pública e da Incolumidade das pessoas e do

¹ Aluno do Curso de Pós Graduação CFP 2017, Turma Delta Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, Pedro.sc@pm.go.gov.br

² Professor orientador: graduado em Educação Física, Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo e docente do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, márcio.paula78@gmail.com, Goiânia – Go, Maio de 2018.

Patrimônio, o que é feito através de sua função principal que é o patrulhamento ostensivo e preventivo. Mas para que isto aconteça de forma eficiente, faz se necessário que o Policial Militar esteja bem fisicamente e mentalmente, o que pode se conquistar através da prática de exercício físico.

Sabe-se que são muitos os fatores influenciados pelo exercício físico, e de modo geral, quanto maior a duração, a frequência e a intensidade maior será o aperfeiçoamento das funções do corpo humano. Exercícios como (correr, pedalar, trotar, marchar e nadar) são utilizados como benéficos e considerados como princípios válidos, que resultam no ganho de aptidão física.

Diante do exposto, abre-se o seguinte questionamento: É interessante que os Policiais Militares sigam uma rotina de hábitos saudáveis, principalmente pela prática de Exercícios Físicos?

Este questionamento será respondido, analisando dentro da literatura, sobre o estilo de vida saudável e aptidão física relacionada à saúde do Policial Militar.

Neste sentido, o trabalho tem como objetivos específicos definir os conceitos: Estilo de Vida, Qualidade de Vida, Aptidão Física e Saúde, discorrer sobre Estilo de Vida como Determinante do Exercício Físico, da Saúde e da Qualidade de Vida, reportar sobre a Qualidade de Vida Relacionada a Saúde e por fim, citar os Benefícios do Exercício Físico para a Saúde.

Justifica a realização deste trabalho, trazer conhecimentos relevantes sobre o tema, levando a conscientização do Policial Militar, em especial a Polícia Militar do Estado de Goiás, da importância de se levar um estilo de vida ativo, ou seja saudável e com a aptidão física em condições para atuar de forma eficiente na atividade fim da Corporação e ganhar e manter a saúde favorável ao longo da carreira e até mesmo na reserva remunerada.

Metodologicamente o estudo foi realizado através de revisão literária com abordagem qualitativa de caráter exploratória e desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de artigos científicos e livros selecionados e publicados entre 1991 e 2016, com interesse em descobrir e observar comportamentos, procurando descrevê-los e interpretá-los qualitativamente.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DEFINIÇÃO DOS TERMOS ESTILO DE VIDA, QUALIDADE DE VIDA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Estilo de Vida é o aglomerado de costumes e hábitos que são modificados, influenciados, inibidos ou encorajados pelo contínuo processo de socialização. Esses fatores são frequentemente objetos de estudos epidemiológicos e tem implicações importantes para a saúde dos seres humanos. Estudos têm demonstrando que mudanças no estilo de vida tem eficácia parecida com as terapias em relação a redução da mortalidade. Dentre os elementos do Estilo de Vida responsáveis pela redução da mortalidade destacam-se: redução da pressão arterial, a abstinência do tabagismo, redução do peso e prática de exercícios físicos regulares, aumento da ingestão de frutas e verduras (PORTES, 2011).

Diferente de Estilo de Vida, o termo Qualidade de Vida, representa a forma como o indivíduo se vê dentro da sociedade. O que se baseia em uma reflexão que leva em conta a sua posição num contexto relacionado a cultura e valores os quais se relacionam com seus objetivos, expectativa, preocupações e padrões. Envolve também o bem estar mental, físico, emocional, psicológico e relações sociais, com amigos e familiares (PORTES, 2011).

Aptidão física engloba componentes que tem relação principalmente com à saúde e performance. A aptidão física é o meio usado para se realizar tarefas que exigem grande esforço físico sem fadiga muscular em excesso, o que garante que o indivíduo viva com boas condições fisiológicas no ambiente social e nas tarefas desenvolvidas no trabalho. Os componentes da aptidão física envolvem muitas dimensões, podendo estar direcionado a saúde e abranger um maior número de indivíduos, valorizando variáveis fisiológicas como: flexibilidade, equilíbrio, velocidade e potência (ARAÚJO, 2000).

Saúde é o estado de bem-estar dinâmico entre o meio onde o indivíduo está inserido e o organismo, o qual mantem as características funcionais e estruturais em limites normais para a fase do ciclo vital. Ter saúde significa viver com ótima disposição mental e física. A saúde muita das vezes é determinada pela biologia do indivíduo, isto é, pelos hábitos alimentares e demais componentes que podem ser prejudiciais ou benéficos (ARAÚJO, 2000)

2.2 ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DA ATIVIDADE FÍSICA, DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA

O trabalho é um meio de produção e de eficiência, onde estão presentes as experiências e capacidades psicológicas, cognitivas, físicas e mentais das pessoas. Estudos mostram que indivíduos inativos fisicamente adoecem mais que indivíduos ativos. Trabalhadores que trabalham sentados como motoristas, alfaiates, sapateiros e muitos outros, tendem a sofrerem mais de doenças ligadas a inatividade. O certo seria que esses trabalhadores praticassem exercícios físicos ao menos durante os finais de semana para tentar reverter os efeitos maléficos do sedentarismo. Porém, a diminuição da prática de exercícios físicos muitas das vezes não ocorre exclusivamente devido as atividades relacionadas ao trabalho. Tal diminuição pode estar ligada a outros elementos como informática, televisão e jogos eletrônicos, ocorrendo assim uma significativa e gradativa diminuição de aptidão física (JESUS *et al*, 2016).

Para as pessoas com baixa aptidão física o recomendado é que aumentem os níveis de exercício física para se ganhar em qualidade de vida. Abordagens estruturadas que englobam considerações específicas e levam em conta intensidade, frequência, e duração do exercício físico. Atualmente tem sido encorpadas em abordagens de estilo de vida para aumentar a aptidão física, tais métodos levam em consideração as atividades planejadas e estruturadas do dia a dia. Porém, ambas as práticas de exercício, a estruturada e não estruturadas são benéficas para as pessoas com baixo nível de aptidão física (OLIVEIRA, 2011).

Existem bastantes evidências que provam que mudanças no estilo de vida têm impacto sobre a qualidade de vida individual e coletiva. Estudiosos relatam com base em estudos e experiências que dois ou mais hábitos de vida saudável implica fortemente na saúde de pacientes portadores de doenças como diabetes. Melhorar o estilo de vida adequando o peso corporal, à dieta saudável e o aumento da prática de exercícios físicos diários se associam favoravelmente à qualidades de vida de indivíduos sobreviventes de diversos tipos de câncer. Pois, mais de 90% dos variados tipos de câncer tem raiz no estilo de vida e no ambiente (PORTES, 2011).

A saúde e o bem-estar no local de trabalho é um assunto que tem sido abordado na atualidade através do ponto de vista físico e mental. Pois, as experiências vivenciadas pelo indivíduo no local de trabalho sejam elas de natureza social, emocional ou física pode afetar o trabalhador tanto no local de trabalho quanto fora dele. Porque é difícil separar o trabalho da vida pessoal que são duas coisas

homogêneas, mas o domínio entrelaçado de alguns aspectos como: conhecimento dos elementos que constituem riscos no local de trabalho é de suma importância (SOUSA *et al* 2015).

Pessoas com um nível muito baixo de aptidão física se tornam menos produtivas e têm as capacidades de tomar decisões reduzidas e estão predispostas ao sedentarismo. Estudiosos do assunto propõem uma estrutura para discussão dos principais elementos que contribuem para a saúde e bem-estar no local de trabalho que inclui palestras motivacionais, orientações sobre alimentação e prática de exercício físico. Em tal estrutura o bem-estar é construído por satisfações de dentro e de fora do ambiente de trabalho, exemplo: espiritualidade, vida familiar, oportunidade de promoções e amizade. O que mostra que empresas e instituições têm estado envolvidas com questões de saúde ocupacional, proporcionando segurança contra a incapacidade e programas de assistência aos funcionários (SOUSA *et al* 2015).

A qualidade de vida no trabalho é uma junção de expectativas individuais onde se leva em conta condições de aspectos gerais; e de expectativas sociais onde estão presentes indicadores que caracterizam o nível de desenvolvimento humano e o grau de qualidade de vida. A qualidade de vida no trabalho também se constitui de um aglomerado de ações em nível institucional, que envolve a implantação de melhorias, diagnósticos, inovações estruturais e tecnológicas dentro e fora da instituição de trabalho. Dentro dessa ótica, duas realidades devem ser levadas em conta em estudos sobre qualidade de vida: a realidade do ambiente de trabalho e a realidade da vida social, pois ambas são determinantes da qualidade de vida e não apenas uma ou outra, separadamente (PEREIRA, 2010).

O Policial Militar é um trabalhador que muitas das vezes encara turnos noturnos. Estudos realizados em humanos mostram que a perda de sono está relacionada principalmente com: hipertensão, obesidade e diabetes. Como a profissão Policial Militar muitas das vezes exige plantões noturnos, com privação do sono, o profissional dessa área está sujeito às consequências de se dormir mal: baixo rendimento no trabalho, alterações de humor, sonolência diurna, mal-estar e dificuldade de concentração. A redução na prática de exercício físico, alimentação irregular, ganho de peso e privação do sono gera nesses profissionais alto índice de distúrbio do sono (CARIA & NASCIMENTO, 2012).

2.3 QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA A SAÚDE DO POLICIAL MILITAR

A postura incorreta tende a interferir na circulação de retorno do sangue dos membros inferiores o que pode causar problemas tais como: dor na lombar, edema nos tornozelos e pés. Quando o indivíduo passa muito tempo na posição de pé ou sentado em postura incorreta, potencializa a pressão intradiscal, o que pode causar desconfortos tais como dor, sensação de formigamento e peso em diferentes partes do corpo e, principalmente, a processos degenerativos, como, tendinites e hérnia de disco (OLIVEIRA & SILVA, 2008).

As instituições militares são constituídas de trabalhadores que são expostos ao adoecimento mental e físico, principalmente pela a natureza das atividades realizadas, as relações internas e externas à corporação e a sobrecarga de trabalho. A organização policial militar se fundamenta na disciplina e na hierarquia rígida, que são pilares que sustentam o militarismo dentro dessa instituição, a obediência constante a normas e regras combinadas com os riscos inerentes à profissão e com o estilo de vida, contribuem para a exposição desses profissionais aos mais variados agravos de saúde. Sendo assim, sugere-se a criação de estratégias efetivas de incentivo a promoção de hábitos de vida saudáveis e a prática regular de exercícios físicos, incluindo o combate ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Além disso recomenda-se ações preventivas incluindo a aplicação de programas de diagnóstico, controle de estresse e orientações voltadas especificamente para os servidores policiais militares (NOGUEIRA, 2014).

O Policial Militar integra o meio social onde atua e vive, por isso ele sofre inúmeras influências desse meio. Ele é igual aos demais cidadãos integrantes da sociedade em deveres e direitos, mas não é um indivíduo comum. É um cidadão qualificado que representa o Estado e tem como elemento modelador a hierarquia e a disciplina. A profissão do policial militar exige, que o mesmo caminhe durante várias horas ou permaneça na posição de pé por muito tempo ou ainda que utilize a força muscular exaustivamente. A segurança pública exige que o policial militar possua um bom grau de aptidão física, para que possa desenvolver as tarefas do dia-a-dia. Entretanto, ele não precisa ser um atleta (ANJOS, 2009).

A postura incorreta tende a interferir na circulação de retorno do sangue dos membros inferiores o que pode causar problemas tais como: dor na lombar, edema nos tornozelos e pés. Quando o indivíduo passa muito tempo na posição de pé ou sentado em postura incorreta, potencializa a pressão intradiscal, o que pode causar

desconfortos tais como dor, sensação de formigamento e peso em diferentes partes do corpo e, principalmente, a processos degenerativos, como, tendinites e hérnia de disco (OLIVEIRA & SILVA, 2008).

Baixo nível de aptidão física é um dos fatores que limita a prática de exercício físico do profissional de segurança pública. Considerando que há uma diminuição da aptidão física com a idade, através de um estilo de vida saudável e da prática de exercício físico regular é possível diminuir e até reverter os efeitos do avanço da idade. O estilo de vida saudável do policial militar assim como de qualquer outro indivíduo depende de vários elementos como alimentação, gerenciamento do estresse, e a prática de hábitos construtivos entre outros que tem ligação direta na saúde e no bem-estar do indivíduo, pois um estilo de vida insalubre é a causa de várias doenças entre elas ataque cardíaco, diabetes e câncer (RIBEIRO & MORAIS, 2005).

Ainda pode se observar que um fator que pode influenciar diretamente no desenvolvimento da função policial militar e comer em excesso alimentos como salgados, açúcar, sal e gordura, os quais são inadequados para a saúde, pois o sal retém líquido e sobrecarrega os rins, o açúcar além de provocar o ganho de peso quando ingerido em excesso e por períodos longos pode provocar o desenvolvimento de diabetes, a gordura, principalmente a saturada, e fator que eleva as chances de se contrair doenças cardíacas e os salgados além de conservantes apresentam um alto nível de gordura e carboidratos. O aumento da massa gorda corporal é indesejável, pois afeta o ganho de massa muscular. Sendo assim os exercícios resistidos são uma forma adequada para a preservação da massa muscular em programas de redução de peso (MUNIZ & BASTOS, 2010).

Uma das causas de adoecimento de Policiais Militares na atualidade são as doenças decorrentes do estilo de vida. Um inadequado estilo de vida tem ligação e contribui para o aparecimento de enfermidades crônicas. Policiais militares que adotam um estilo de vida que tem como base suas limitações pessoais e circunstâncias particulares, físicas, mentais e sociais estão construindo um comportamento que reflete em boa saúde. O estilo de vida nada mais é do que os resultados das decisões e comportamentos de uma pessoa. Portanto decisões direcionadas a boa saúde vão interferir diretamente no corpo, sentimentos e pensamentos que são extremamente importantes para o ajustamento pessoal do indivíduo no meio social (MARTINS & MARINHO, 2003).

Estar ou não satisfeito em relação ao trabalho incorre em conseqüências diversas, sejam elas no plano profissional ou pessoal, afetando diretamente, a saúde,

o comportamento e o bem-estar do trabalhador. A exposição crônica a agentes laborais estressores, em um ambiente no qual o indivíduo não dispõe de ferramentas de enfrentamento para combater tais agentes, se torna um espaço de auto avaliação negativa (MARQUEZE & MORENO, 2005).

Profissionais como o Policial Militar, passam por diversas situações no trabalho como pressão emocional, situações de emergências repetitivas e rotineiras, exigência do estado de prontidão, contato interpessoais intensos e escalas desgastantes que são favoráveis ao desenvolvimento de comportamentos e transtornos mentais como a síndrome de burnout. Por isso faz se necessário identificar os sintomas dessa síndrome para que se reverta o quadro e o Policial volte a desempenhar sua função com o mais amplo profissionalismo (JESUS *et al*, 2016).

O peso corporal acima do normal ou seja a obesidade interfere diretamente na saúde do indivíduo, pois quanto maior a quantidade da massa gorda estocada, maior o risco de se contrair doenças que tem relação com sobrepeso, principalmente as crônicas não transmissíveis, que é uma das enfermidades que mais matam no Brasil e no mundo. Estima-se que sejam gastos, por ano, cerca de R\$ 600 milhões - com cuidados e internações e cuidados hospitalares relacionados à obesidade e ao sobrepeso (VALETE, 2008).

O desenvolvimento de doenças, como a hipertensão e as cardiovasculares, estão associadas com o elevado nível de gordura corporal. A hipertensão tem se revelado como um problema de saúde pública em nosso país, com incidência entre 10 e 42% a depender do grupo populacional, critério utilizado e da região. Os Policiais Militares são caracterizados como uma população representativa do povo brasileiro e o exercício físico deve ser inserido na rotina e estar incorporado ao cotidiano desses colaboradores agindo assim como fator de prevenção ao desenvolvimento da hipertensão (NEVES, 2008).

Existem poucas dúvidas de que prática de exercícios apropriados seja um fator importante na redução das doenças cardiovasculares e de outros tipos entre as pessoas de todo o mundo. E isso pode ser reduzido através do exercício físico que traz diversos benefícios a saúde. As alterações respiratórias induzidas pelo exercício físico incluem maior eficiência respiratória, maior ventilação pulmonar, maior capacidade de difusão. Outras alterações que resultam do treinamento físico são: maior força de ruptura do osso, dos ligamentos e dos tendões, redução da gordura corporal, queda da pressão arterial durante o repouso e o exercício, redução nos níveis sanguíneos de colesterol (TARANTO, 199, p. 297).

O serviço militar exige que seus integrantes portem boa condição física e como forma de checar a capacidade física, são realizadas seções de testes físicos

periodicamente, com o objetivo de verificar a desenvoltura físico dos profissionais da Polícia Militar. Na Polícia Militar de Goiás é aplicado o teste de Aptidão Física (TAF), com o propósito de verificar índices de aptidão física dos colaboradores da instituição militar com: flexão de braço, Abdominal, Barra Fixa e corrida. Caso o Policial Militar não alcance o mínimo exigido no TAF, será ele encaminhado ao centro de saúde da Polícia Militar, que o ajudará em um novo teste. Por esse motivo é tão importante que o Polícia Militar esteja bem fisicamente durante a carreira militar e após ela (GOIÁS, PORTARIA 42/2008).

Corroborando com este autor, faz-se necessário elencar os benefícios da atividade física para a saúde os quais serão discorridos no próximo capítulo.

2.4 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

O indivíduo pode melhorar a saúde e bem-estar tornando-se uma pessoa moderadamente ativa independentemente da idade ou de quando tempo permaneceu inativo através da prática de exercícios físicos de forma regular. Quando o objetivo é criar um comportamento duradouro as estratégias de promoção da saúde devem atingir tanto as pessoas como as organizações as quais estão inseridos. Parte das estratégias de promoção da saúde devem estar interligadas ao fornecimento de informações a comunidade alvo, de que o estilo de vida não é só benefício, mas também é fundamental para uma boa qualidade de vida (FRANCHI & JÚNIOR, 2005).

O exercício físico quando praticado de maneira regular atua no controle e prevenção das doenças cardiovasculares e, associado a reeducação alimentar, era pra ser prioridade nas campanhas de prevenção contra tais doenças. A prática de exercício físico também pode diminuir a incidência de estresse emocional que é outro fator psicossocial relacionado às enfermidades cardiovasculares (RIBEIRO & COTTA, 2012).

O sucesso de qualquer programa de promoção de saúde está na compreensão do comportamento da comunidade alvo, no processo de mudança de comportamento e nas teorias comportamentais. Quanto maior o conhecimento dos fatores que influenciam no comportamento da comunidade alvo melhor pode ser o preparo do programa de intervenção que procura mudar ou manter tal comportamento. A mudança no comportamento de uma comunidade ou grupo envolve mudanças também no comportamento dos componentes desse grupo. Portanto, as pessoas estão rodeadas de familiares, colegas, amigos, de maneira que mudanças no padrão de vida

individual acaba influenciando outras redes. Seja qual for o meio de intervenção o ideal é aquele que utilize métodos adequados e direcionados a mudanças comportamentais (VARGAS & MOLETA, 2013).

Os principais benefícios adquiridos com a prática de exercício físico referem-se a impactos psicológicos, antropométricos, metabólicos e neuromusculares. No que diz respeito aos aspectos psicológicos, a atividade física melhora a auto-estima do indivíduo e diminui o estresse e a ansiedade evitando portanto o uso de medicamentos; os benefícios metabólicos são o aumento da potência aeróbia, diminuição da pressão arterial, aumento do volume sistólico e aumento da ventilação pulmonar; com relação aos benefícios neuromusculares e antropométricos a o aumento da massa óssea e muscular, diminuição da gordura corporal e da flexibilidade. A prática regular de exercício físico é influenciada e também influencia os indicadores de aptidão física, os quais são determinados e também determinam o estado de saúde do indivíduo (GUEDES, 2000).

Policiais Militares que detém um baixo nível de aptidão física e saúde, possuem pouca capacidade de desenvolver operacionalmente todos os deveres da função, pois é necessário a obtenção de benefícios físicos, para que possam salvaguarda as vítimas, bem como a própria integridade física. Se o Policial está bem fisicamente e mentalmente toda a população ganha com isso porque é na maioria das vezes dependente do trabalho da Polícia para que resolva os diversos casos de sinistro, que podem ocorrer a qualquer hora e lugar. A maioria das pessoas concordam que os Policiais devem manter um nível considerado de resistência muscular, aptidão física, flexibilidade, força, saúde, além de boa composição corporal (WENZEL & SOUZA, 2009).

Os padrões de alimentação estão mudando rapidamente no Brasil. Essas mudanças englobam a substituição de alimentos como: batata, legumes, frutas, verduras, arroz e feijão. E preparações a base de tais alimentos por produtos prontos para o consumo ou seja industrializados. Essas mudanças tem como consequências: a ingestão irregular de calorias e o descontrole na oferta de nutrientes. Em muitos países a frequência de diabetes e obesidade vem crescendo rapidamente o que contribui para o surgimento de outras doenças que têm relação com o consumo exagerado de calorias e o desequilíbrio de nutrientes na alimentação como: doenças do coração, hipertensão e certos tipos de câncer. A prática de exercício físico conjugado com reeducação alimentar é uma opção para se mudar essa realidade (BELIK & SOUZA, 2009).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Serão analisados os achados na presente revisão literária sobre estilo de vida saudável e aptidão física relacionada à saúde do policial militar e serão abordados os tópicos principais e de relevância para a discussão.

Foi constatado nas referências e segundo Nogueira (2014) que muitos Policiais Militares fazem consumo de álcool regularmente, e conforme os estudos eles se apresentam mais propensos ao acometimento de enfermidades, suicídio, hospitalização e outros tipos de acidentes. Porém tal assunto é controverso, porque algumas teorias defendem que o consumo de algumas substâncias podem aliviar e acalmar as tensões e afetos negativos produzidos pelo trabalho. Inclusive as drogas lícitas, em particular o tabaco e o álcool, por sua tradição de consumo são até tidas como: promotoras de sucesso, poder e bom gosto. Mas outros autores consideram que o consumo dessas substâncias induz à transtorno do pânico e ansiedade, entre outros transtornos mentais.

Foi observado, também, e de acordo com Ribeiro e Cotta (2012) que muitos profissionais da instituição Policial Militar são acometidos por Doenças Cardiovasculares (DCV) e muitos desses indivíduos tem histórico familiar no que diz respeito a essa enfermidade. Portanto indivíduos com antecedentes familiar que sofrem com doenças cardiovasculares podem apresentar maior disposição ao desenvolvimento dessa doença se comparados com outros indivíduos. Por esse e outros fatores torna-se tão importante a avaliação médica, pela qual os Policiais Militares do Estado de Goiás são submetidos anualmente e o teste de aptidão física (TAF) como parâmetro do desempenho físico.

No que diz respeito ao sobrepeso de Policiais Militares e concordando com o descrito por Neves (2008), pode observar que muitos desses profissionais encontram-se acima do peso ideal o que pode ser aceitável em alguns casos, pois a população brasileira de modo geral sofre desse mal que é a obesidade. Porém estudos como o de Caria e Nascimento (2012), revelam que há quatro vezes mais chances de um indivíduo com obesidade contrair hipertensão arterial. Percebe-se que o desenvolvimento de muitas enfermidades crônicas como: as cardiovasculares, dentre outras, tem relação direta com o elevado nível de gordura corporal. No caso dos Policiais Militares, os exercícios físicos, são muitas das vezes incorporados ao

cotidiano dessa classe de profissionais o que pode agir como fator na proteção contra o desenvolvimento da hipertensão.

Na mesma linha de raciocínio, e corroborando com Valete (2008) percebe-se nesta revisão literária que o sobrepeso na instituição Policial Militar é um fator de gravidade bem mais preocupante quando se entende os resultados avassaladores ligados a esse mal. A obesidade presente em Policiais Militares, constitui um dos fatores de risco que se associa à morte pelo aumento do colesterol e do açúcar sanguíneo.

Foi constatado ainda e esses achados concordam com Muniz e Bastos (2010) que o sobrepeso dos Policiais Militares parece ser superior à média da população brasileira e a prática de exercício físico também parece ser menor do que a de outros grupos de profissionais.

Segundo Anjos (2009) os problemas osteomusculares e outros agravos relativos a músculos têm posição relevante na saúde dos agentes Policiais Militares. A leitura do material analisado mostra que a presença de lesões sobre ossos, músculo e pele tem relação direta com o exercício profissional. Profissionais de saúde principalmente os da Polícia Militar descrevem que grande parte das solicitações de licença médica se deve a agravos ortopédicos, isso ocorre porque a natureza da profissão Policial Militar exige que seus integrantes principalmente os empregados nas atividades de patrulhamento saltem, corram e em casos excepcionais efetuem disparos com arma de fogo, por isso estão mais predispostos a frequentes traumas físicos e mentais.

Outro fator que afeta à saúde do Policial Militar e uma das principais causas de entrada em ambulatório são: as lesões musculares, onde os membros inferiores são frequentemente os mais afetados, representando um grande gasto na assistência direta ao profissional atingido. Provavelmente, os esforços resultantes do padrão de marcha, com o pé atingindo o solo de maneira forte e breve pode gerar ou agravar as lesões principalmente no joelho. Estudos realizados e de acordo com Oliveira e Silva (2008) constatou-se que causados feitos de acordo com a forma dos pés pode reduzir a ocorrência de lesões nos membros inferiores.

No artigo, impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos PM, foi observado que a prática de exercício físico entre Policiais Militares não é regular e em muitos casos ocorre com frequência igual ou superior a uma vez por semana e que muitos desses profissionais nem mesmo tem o hábito de praticar algum exercício físico. E segundo Franchi e Junior (2005), por isso, o sedentarismo se mostra tão

presente e ocupa um papel importante no adoecimento do Policial Militar, uma vez que prejudica danosamente a eficiência do indivíduo, furta sua vitaliciedade e sua energia.

Embora não tenha realizado exames laboratoriais nem avaliações clínicas, mas pela leitura realizada a conclusão é que dão indícios de problemas de saúde dos Policiais Militares e que inclusive muitos desses profissionais são alertados constantemente por profissionais de saúde de que estão fora dos níveis ideais de colesterol e peso corporal. Portanto esse problema pode estar conjugado ao elevado nível de sedentarismo e a ingestão de alimentos hipercalóricos, o que está de acordo com o descrito por Belik e Souza (2009). Também pode observar que existem policiais sofrendo de distúrbios gastrintestinais que se relaciona à má qualidade da dieta alimentar dessa categoria. Esse mal também abarca grande parte da população brasileira e está associado principalmente ao alto nível de tensão vivida no trabalho.

Dando seguimento ao assunto e de acordo com Pereira (2010) foi descoberto com base nas fontes utilizadas, que um dos resultados da vida de trabalho do Policial é o envelhecimento precoce. Em um dos artigos lidos, um oficial da Polícia Militar participante de um grupo de estudo relatou que a sobrecarga vai causando um envelhecimento precoce no homem e pontuou que muitos Policiais são hipertensos e possuem problemas de coluna devido ao peso do material e do armamento que precisa ser portado. Hoje um Policial da capital goiana precisa levar uma arma curta, algema, um cinto de guarnição, dois carregadores, um colete balístico e muitas das vezes uma arma longa. Isso acrescenta aproximadamente mais quatro quilos ao corpo do Policial por doze ou mais horas de serviço.

Percebe-se, também, que os incômodos decorrentes do trabalho e que afetam a saúde dos Policiais militares muitas das vezes são os mesmos em ambas as leituras: dores nas costas, coluna e cabeça. Esses indivíduos também são afetados por doenças que estão presentes no meio da população em geral, por meio do contato e proximidade, sobretudo com usuários de drogas ilícitas e expressos, como: conjuntivite e sarna.

Os resultados encontrados na presente revisão de literatura e corroborando com Marqueze e Moreno (2005) norteiam para a necessidade dos profissionais e gestores de saúde das Instituições Militares, adequar ou implementar medidas de enfrentamento às síndromes desenvolvidas ou que têm relação direta com o trabalho, considerando como enfoque aquelas que podem impactar de maneira positiva o nível de qualidade de vida do profissional Policial Militar. As medidas preventivas sugeridas nos estudos são: acompanhamento e avaliação geral de saúde dos Policiais Militares

bem como a promoção de práticas que estimulem o bem-estar emocional e físico, dentre elas: momentos de descanso e lazer e promoção de pensamentos e sentimentos positivos a autoestima dos Policiais.

Na mesma linha de raciocínio observei nesta pesquisa que um dos desafios para os próximos anos, é promover assistência a uma população de profissionais Policiais Militares que tanto contribuiu para a construção de uma sociedade mais justa e solidaria. E que vem crescendo exponencialmente a cada ano e vem também sendo afetada por moléstias incapacitantes e crônicas. As recomendações atuais da Organização Mundial da Saúde (OMS), constitui em um potencial modelo de atenção à saúde a ser seguido por integrantes das forças armadas e demais membro de instituições militares e o estabelecimento de medidas preventivas nos campos psicossocial, físico e médico.

Seguindo a mesma linha de pensamento, as doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por grande parte dos casos de mortalidade e morbidade, entre a população adulta, em todo o Mundo. O material utilizado mostrou que a reserva é o momento da vida do Policial Militar que apresenta alta prevalência de doenças crônicas, comumente acompanhadas de sintomas depressivos, declínio sensorial, limitações físicas e perdas cognitivas. Sendo assim, Wenzel e Sousa (2009) ressaltam a importância da existência de programas abrangentes e efetivos, visando à promoção da saúde de Policiais Militares da ativa e da reserva.

De acordo com a presente revisão de literatura e com o autor Guedes (2000) sugere-se a criação de estratégias efetivas de incentivo à promoção de hábitos de vida saudável e à prática regular de exercícios físicos, incluindo o controle do consumo excessivo de alimentos industrializados. É também recomenda-se ações que antecipem o diagnóstico de enfermidades e controle de estresse direcionados especialmente para os servidores Policiais Militares. É importante ressaltar que, apesar desse estudo estar passível de críticas, possui mérito como apoio a novas pesquisas sobre a saúde de Militares.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi observado nesta revisão literária e justificada por Pereira (2010), Ribeiro & Cotta (2012), Oliveira e Silva (2008), Jesus *et al* (2016), e muitos outros autores melhorias nas funções cognitivas, estresse físico e mental, perda de peso, e a melhora

da saúde do indivíduo através da prática de exercícios físicos. Apesar das divergências, pesquisas epidemiológicas afirmam que pessoas moderadamente ativas têm menor risco de serem acometidas por enfermidades do que pessoas sedentárias, o que norteia a importância da participação em programas de exercício físico.

A prática regular de exercício físico como alternativa para melhoria da saúde mostra ser de grande relevante, principalmente por sua acessibilidade, pois se trata de um instrumento relativamente barato, que pode ser apresentado a população em geral. Entretanto, deve-se enfatizar que o exercício físico não é somente uma maneira de se prevenir doenças, mas também um coadjuvante no tratamento de várias enfermidades.

A presente revisão de literatura confirmou também a importância de uma boa alimentação conjugada com a prática de exercício físico regular na diminuição dos fatores de risco e na prevenção das enfermidades cardiovasculares. No que diz respeito à nutrição, deve-se enfatizar a importância de uma dieta saudável, visto que muitos alimentos possuem nutrientes benéficos às funções cardiovascular.

Observa-se também que, o exercício físico vem sendo usado como ferramenta importante no tratamento e na prevenção de doenças e fraturas osteomusculares e outros agravos relativos a musculatura dos indivíduos. Para que o exercício físico alcance sua melhor performance, é relevante que o profissional tenha um conhecimento amplo, pois certas pessoas podem apresentar ossos fracos, o que pode aumentar o risco de problemas osteomusculares.

Sendo assim, exercício físico como a corrida pode ser de grande relevância na melhoria da densidade mineral e composição óssea, além de ajudar outros sistemas, como: o cardiorrespiratório. Melhora também o condicionamento físico

Portanto, práticas educativas que conscientizem a população da importância de uma dieta saudável e da prática regular de exercício físico devem ser assuntos prioritários nas estratégias de Saúde Pública, com fim de conter o avanço das enfermidades cardiorrespiratórias e cardiovasculares.

Observa-se a necessidade da construção de várias outras pesquisas que englobe temas referentes a saúde física e mental do Policial Militar bem como sua qualidade de vida e aptidão física.

REFERÊNCIAS

ANJOS, L. A. **Índice de massa corporal como indicador do estado nutricional de adultos**. 2009, Revisão da Rev. Saúde Pública 1992. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v26n6/09.pdf>>. Acesso em 12 fev. 2018.

ARAÚJO, D. M. S. **Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em Adultos**. Revista Brasileira Medicina do Esporte Vol. 6 No. 5 Niterói, 2000. Disponível em: < <https://www.scielo.br/scielo>>. Acesso em: 15 fev. 2018

BASTOS, F. I. P. M; MUNIZ, G. R. **Prevalência de obesidade em militares da força aérea brasileira e suas implicações na medicina aeroespacial**. 2010, Disponível em:< <https://www.arca.fiocruz.br>>. Acesso em 11 fev. 2018.

BELIK, W; SOUZA, L. R. **Algumas Reflexões Sobre os Programas de Alimentação Escolar na América Latina**. 2009, Disponível em: < <https://www.en.ipea.gov.br>>. Acesso em 15 fev. 2018.

CARIA, G; NASCIMENTO, R. **O Combate à Insônia e os Prejuízos que ele Traz para Metade da População Mundial**. Revista Com Ciência, 2012. Disponível em: < <http://comciencia.scielo.br>>. Acesso em 11 fev. 2018.

FRANCHI, K. M. B; JUNIOR, R. M. M. **Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde**. 2005, Disponível em: < <https://www.redalyc.org/html>>. Acesso em 12 fev. 2018.

GUEDES, D. P. **Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 2000. Disponível em: < <https://www.scielo.br/scielo>>. Acesso em 13 fev. 2018.

JESUS, B. M. *Et al.* **Relação entre a Síndrome de Burnout e as condições de saúde entre Militares do Exército**. 2016, Disponível em:<<https://www.tempusactas.unb.br>>. Acesso em: 13 fev. 2018.

MARTINS, I. S.; MARINHO, S. P. **O Potencial Diagnóstico dos Indicadores de Obesidade Centralizada**. Revista Saúde Pública, São Paulo, vol. 37, n. 6, 2003. Disponível em: < <https://www.scielo.br>>. Acesso em 12 fev. 2018.

MARQUEZE, E. C; MORENO, C. R. C. **Satisfação no trabalho – uma breve revisão**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, 2005. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf>> Acesso em 11 fev. 2018.

NEVES, E. B. **Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Militares do Exército Brasileiro: Associação Com a Hipertensão Arterial**. 2008, Disponível em: < <http://www.scielo.br>>. Acesso em 20 fev. 2018.

NOGUEIRA, E. C. **A Prevalência de Sobrepeso, Obesidade e Seus Riscos à Saúde e Aptidão Física em Bombeiros Militares do Distrito Federal.** 2014, Disponível em: <<https://www.scielo.br>>. Acesso em 12 fev. 2018.

OLIVEIRA, A. L. B. **Cinética e Remoção de Biomarcadores de Lesão Muscular, Inflamação e Estresse Oxidativo Após Exercício Combinado de Alta Intensidade.** Doutorado em genética e bioquímica, Uberlândia, MG 2011. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br>>. Acesso em: 01 fev. 2018.

OLIVEIRA, J. F; SILVA, F. M. M. **Efeito agudo da ginástica laboral na concentração de cortisol durante o turno de trabalho. Movimento & Percepção.** Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 9, 2008. Disponível em: <https://ferramentas.unipinhal.edu.br>. Acesso em 17 fev. 2018.

PEREIRA, B. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** São Paulo: Casa do Psicólogo; 2010. Disponível em: <<https://www.saraiva.com.br>>. Acesso em: 13 fev. 2018.

PORTES, L. A. **Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos.** Lifestyle J, 2011. Disponível em: <https://acta.nisled.org/index.php/lifestylejournal/article>. Acesso em: 12 fev. 2018.

PORTARIA Nº 42/2008 – PM/1. **Normas e Condições Para o Teste de Avaliação Física (TAF).** Goiás 2008. Disponível em: <<https://www.pm.go.gov.br>>. Acesso em 10 fev. 2018.

RIBEIRO, J. P; MORAIS, F. R. S. **Variabilidade da Frequência Cardíaca Como Instrumento de Investigação do Sistema Nervoso Autônomo.** Ver. Bras. Hipertese, 2005. Disponível em: <<https://departamentos.cardiol.br>>. Acesso em 13 fev. 2018.

RIBEIRO, A. G; COTTA, R. M. **A Promoção da Saúde e a Prevenção Integrada dos Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares.** Ciência & Saúde Coletiva, 2012. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf>>. Acesso em 12 fev. 2018.

SOUZA A. S. et al. **Fatores associados à qualidade de vida no trabalho entre professores do ensino superior.** Revista Ciências da Saúde, 2015. Disponível em: <<http://www.cienciasdasaude.famerp.br>>. Acesso em: 20 fev. 2018.

TARANTO, G. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos.** Quarta edição, 1991. Acesso em 13 fev. 2018.

VARGAS, L. M; MOLETA, T. **Diferença da Aptidão Física Relacionada ao Desempenho Entre Soldados de Elite e Convencionais do Exército Brasileiro.** 2013, Conexões. Disponível em: < <https://www.researchgate.net>>. Acesso em 13 de fev. 2018.

VALETE, F. **Obesidade: A atual Epidemia.** Arq. Mudi, 2008. Disponível em: < <https://eduem.uem.br/laboratorio/ojs/index>>. Acesso em 12 fev. 2018.

WENZEL, D; SOUZA, J. M. P. **Prevalência de hipertensão arterial em militares jovens e fatores associados.** Ver. Saúde Pública, 2009. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf>>. Acesso em 15 fev. 2018.