

PERCEPÇÃO DO NÍVEL DE SEDENTARISMO DOS POLICIAIS MILITARES PERTENCENTES AO 30º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DA CIDADE DE GOIÂNIA-GO

PERCEPTION OF THE LEVEL OF SEDENTARISM OF MILITARY POLICIES
BELONGING TO THE 30TH BATTALION IN THE CITY OF GOIÂNIA-GO

BONFIM, Guiomar Martins¹
BATISTA, Uanderson Martins²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção do nível de sedentarismo dos policiais militares pertencentes ao 30º Batalhão de Polícia Militar da cidade de Goiânia – GO. A pesquisa é do tipo descritivo, de corte transversal e de natureza quantitativa. A população é composta por 62 policiais militares de ambos o sexo, com idades entre 26 e 54 anos e média de tempo de serviço prestado de 16,8 anos, lotados no serviço operacional e administrativo. A amostra abrangeu um total de 35 policiais, que responderam o questionário de forma satisfatória. Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ) e de anamnese sócio-demográfica e do trabalho. Os resultados mostram a prevalência de 24,3% de indivíduos que não estão na condição de ativos, sendo que 20% estão na condição de sedentários. Conclui-se que existe uma prevalência considerável de policiais militares deste Batalhão na condição de sedentários. Assim sugere-se a adoção de políticas de conscientização acerca da importância de viver um estilo de vida ativo, adotadas perante a tropa, bem como disponibilidade de condições para que o policial possa se manter ativo.

Palavras-chave: Sedentarismo. Atividade Física. IPAQ. Polícia Militar. Estado de Goiás.

ABSTRACT

The present study had as objective to analyze the perception of the level of sedentarism of the military policemen belonging to the 30th Military Police Battalion of the city of Goiânia - GO. The research is descriptive, cross-sectional and quantitative in nature. The population is comprised of 62 military policemen of both sex, aged 26 to 54 years and average time of service rendered of 16.8 years, loaded in the operational and administrative service. The sample comprised a total of 35 police officers, who answered the questionnaire satisfactorily. The International Physical Activity Questionnaire - short version (IPAQ) and socio-demographic and work anamnesis were used. The results show the prevalence of 24.3% of individuals who are not in the active condition, and 20% are in the sedentary condition. It is concluded that there is a considerable prevalence of military police of this Battalion in the condition of sedentary ones. Thus, it is suggested to adopt awareness-raising policies about the importance of living an active lifestyle, adopted before the troops, as well as the availability of conditions so that the police officer can remain active.

Keywords: Sedentarism. Physical activity. IPAQ. Military Police of the State of Goiás. Goias state.

¹Aluna do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, turma Fox - guiomarmb@yahoo.com.br; Goiânia – Go, junho de 2018.

²Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, junho 2018.

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos séculos, o homem tem se tornado cada vez mais uma pessoa voltada a trabalhar mais a mente que o corpo. Com a crescente evolução tecnológica, o homem teve, não só, muito de seus trabalhos realizados por máquinas, como também se beneficiou dela para fazer trabalhos rotineiros, como se deslocar de um lugar à outro, ou trazer água até sua casa (Castro, 2014).

Diversos hábitos tomados na vida moderna proporcionaram efeitos prejudiciais à saúde. O estilo de vida das sociedades urbanas, que agora convivem num mundo mais industrializado, fica por muitas vezes dada a uma vida mais sedentária, gerando aumento de peso corporal, agravada pela ingesta pobre em alimentos integrais, etc (USDHHS, 2000).

Essa falta de atividade física e, principalmente, a falta da prática de exercícios físicos pode comprometer a postura do indivíduo. A prática de atividade física no meio policial também tem uma grande importância para que este indivíduo mantenha uma boa postura no dia-a-dia, devido ao fato de que “A literatura tem mostrado que a prática de atividade física regular incorpora e automatiza algumas habilidades, [...], pois o exercício é essencial para desenvolver, manter ou recuperar alterações do controle postural.” (Gallahue 2005 apud Neves, Souza e Fujisawa, 2017, p. 242).

A atividade física é um dos fatores essenciais para que se tenha uma vida saudável, como explicado por Marinho (2002, p. 67): “os fatores que influenciam o aparecimento das doenças crônico-degenerativas são chamados de fatores de risco, e são divididos em modificáveis e não modificáveis. Os fatores não modificáveis são: idade, sexo e histórico familiar, entre outros”. Os modificáveis estão vinculados ao ambiente em que a pessoa vive e ao modo de vida que leva, como o tipo de alimentação, a atividade física rotineira, o controle do estresse, o peso corporal, o consumo de drogas lícitas e ilícitas etc.

Os fatores modificáveis devem ter um cuidado especial no âmbito da Polícia Militar, pois esta instituição é formada por um grupo de pessoas que merecem uma atenção especial quanto à prática de exercícios físicos. Afinal, esses agentes da segurança pública precisam sempre estar com seu corpo em condições de atuar nas mais diversas situações que exigem um pleno condicionamento físico, que vão desde um policiamento à pé até transposições de muros etc.

Ademais, o cotidiano do policial militar geralmente se dá em serviços onde ele pode ficar por muito tempo sentado, ou por muito tempo em pé (com pouca movimentação), condições que contribuem para um estilo de vida sedentário, somado, ainda, ao agravante da falta de tempo e de condições que por vezes exige desse policial militar que alimente-se de fast-foods durante o serviço.

Diante desse cenário nasce a necessidade de um estudo que objetive analisar o estilo de vida adotado pelo policial militar, com a finalidade de verificar se este se enquadra num estilo de vida sedentário. Pois, pode haver no seio da tropa dos policiais militares a despreocupação em levar uma vida ativa devido à falta de percepção quanto ao nível de sedentarismo, por entenderem que todos vivem uma rotina semelhante e, portanto, “normal”. Com isso, será necessário a atividade de orientação e conscientização da tropa acerca da importância da atividade física em suas vidas, visando contribuir para uma tropa mais consciente sobre o perigo do sedentarismo e disposta a zelar por sua saúde física.

Logo, é importante conhecer a rotina do policial militar a fim de evitar que este se mantenha numa possível vida sedentária?

Com isso, o presente trabalho tem como objetivo analisar a percepção do nível de sedentarismo dos policiais militares pertencentes ao 30º Batalhão de Polícia Militar da cidade de Goiânia – GO. E tem como objetivo específico aplicar o Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta; classificar os PMs quanto ao nível de atividade física; verificar se estão inseridos na condição de sedentários e aplicar o Questionário de anamnese sociodemográfica e do trabalho.

O estudo trata-se de uma pesquisa de campo por meio do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ – versão curta e Questionário de Anamnese sociodemográfica e do trabalho com os policiais militares pertencentes ao 30º Batalhão de polícia militar (BPM) da cidade de Goiânia-GO.

A estrutura seguinte do trabalho se dá através de uma ampla revisão de literatura acerca da discussão temática: sedentarismo; metodologia; apresentação dos resultados e discussão dos achados com comparativos de outros estudos e por fim, a conclusão geral diante dos resultados apresentados.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O SEDENTARISMO

A crescente gama de informações, a procura por novas ideias, a velocidade de seus aprimoramentos (somadas à competitividade de ser o primeiro a desenvolvê-las) foram essenciais para desenvolver uma sociedade sem tempo para se exercitar, seja em atividades domésticas (como lavar roupa), momentos de lazer (como passear com seu animal) ou exercícios físicos orientadas por profissionais, passando a viver mediante a lei do menor esforço (Neto, [2003?]).

No caso da Polícia Militar do Estado de Goiás, as rotinas dos militares também foram afetadas por esse avanço tecnológico. Há quase duas décadas, havia uma maior predominância de serviços realizados a pé, e normalmente o deslocamento desses policiais, do batalhão até o local determinado para o serviço, também era realizado a pé, com exceção dos locais muito distantes. O serviço se baseava basicamente na presença policial numa dada região, onde este caminhava de um local à outro, cobrindo a área ostensivamente.

Hoje a maioria dos policiais militares trabalha em viaturas, sendo bom (e necessário) por um lado, pois minimiza o tempo gasto para uma intervenção numa ocorrência surgida em um local mais distante, e, por conseguinte cobrindo uma área maior com um efetivo menor, mas retira um pouco do exercício físico habitual, um efeito que a tecnologia tem causado em toda sociedade.

A atual geração vem sofrendo as consequências desses maus hábitos, como aponta uma pesquisa realizada pelo Ministério do Esporte em 2013 e divulgada em 2015, que apontou 45,9% dos brasileiros como não praticantes de nenhuma atividade física naquele ano (SEDENTARISMO et. al., 2015). O dado é preocupante, vejamos, por exemplo, a folha informativa número 385, de fevereiro de 2014, da Organização Mundial da Saúde (OMS) onde relata que:

a inatividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade global (aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano por falta de atividade física) e provoca 6% de todas as mortes. Somente superada por fatores como pressão alta (13%) e consumo de tabaco (9%) e tem o mesmo nível de risco que a elevação da glicose no sangue (6%).

As doenças crônicas não transmissíveis é a principal causa de mortalidade na maioria dos países, inclusive no Brasil.

Hipertensão, diabete e obesidade são as mais comuns. Embora multifatorial, a razão principal de tanta gente desenvolver essas doenças é a inatividade física, ou seja, o sedentarismo. Ao longo da vida, as pessoas desenvolvem uma ou mais doenças. Os dados são alarmantes. Um artigo da *Revista de Saúde Pública da USP* confirma que, no Brasil, cerca de 70% das pessoas possuem hipertensão, obesidade e diabete, o que coincide também com a taxa de sedentarismo (FARAH et al., 2017, p. 01).

Pode-se destacar ainda o estudo de Vilanet al. [2006] onde se observou o risco do aumento da pressão arterial como tendência ao aumento (em especial da Pressão Arterial Diastólica) em indivíduos com mais idade e sedentários, o que não se observou no grupo de pessoas ativas.

O sedentarismo pode ser entendido como a falta ou a prática bem diminuída de atividade física. Vale lembrar que esse conceito não está necessariamente ligado à falta de uma atividade esportiva, afinal a Medicina Moderna considera indivíduo sedentário aquele que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais (Mattos, 2006).

Estudos, como o “Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo” (NAHAS, 2001), e o “Atividade Física, saúde mental e qualidade de vida” (ROEDER, 2003), têm sistematicamente corroborado os efeitos positivos sobre a saúde de quem se mantém longe do sedentarismo, uma vez que se adota hábitos saudáveis de vida, através de uma alimentação adequada, o combate ao estresse e o hábito de praticar regularmente atividade física (Marinho, 2002).

Normalmente quando se analisa a própria rotina não é difícil encontrar hábitos que possam ser readaptados para que se realize uma mesma tarefa com um gasto energético maior, como, por exemplo, caminhar até um ponto de ônibus mais distante, lavar roupa à mão, escolher subir os andares de um edifício pelas escadas ao invés de utilizar o elevador, trocar o carro por uma bicicleta (em certos momentos) entre outros. É claro que em casos onde se deseje um resultado específico ou com uma resposta mais rápida e eficiente recomenda-se o auxílio de um profissional para que se planeje e acompanhe as ações a serem tomadas.

Nunca é tarde para uma mudança de hábito que vise a inclusão de atividade e/ou exercícios físicos na do indivíduo. Uma pesquisa realizada e Publicada no periódico *Circulation* mostrou que:

fazer atividades físicas de quatro a cinco vezes por semana pode reduzir danos causados pelo sedentarismo e ainda prevenir futuros problemas cardíacos, pelo menos até os 65 anos.

A pesquisa avaliou 53 pessoas de 45 a 65 anos. Elas foram divididas em dois grupos: um recebeu treinamento supervisionado por dois anos e outro fazia apenas ioga e treino de equilíbrio (considerado como grupo de controle). No início dos testes, os voluntários do primeiro grupo se exercitavam por 30 minutos três vezes por semana, durante três meses. A frequência e o volume com que eles faziam as atividades foram aumentando gradativamente. Ao final dos dois anos, o grupo que praticou atividades físicas regularmente teve uma melhora de 18% na capacidade de o corpo consumir oxigênio durante um exercício (VO2 máximo) e mais de 25% no funcionamento do coração, quando comparado ao grupo de controle. (Viva Bem, 2018)

Esse estudo demonstrou que podem ser melhorados os quadros relacionados ao sedentarismo se o indivíduo volta (ou passa) ter uma vida ativa. Portanto o melhor caminho para vencer os efeitos causados pelo sedentarismo é a conscientização do problema e da real possibilidade de melhora (em qualquer idade) quando se adota um estilo de vida ativo e saudável, fornecendo, então, a esperança e o incentivo que às vezes podem faltar para que o indivíduo comece mudar sua rotina de vida.

Fica evidente, dentro do exposto acima, a tamanha importância que tem a atividade física e o exercício físico na vida de qualquer pessoa, principalmente em profissionais que precisam estar com seu condicionamento físico sempre em condições de suportar várias adversidades. Não só isso, mas a qualidade de vida com certeza deve ser levado a sério por todos, uma vez que o benefício de uma vida ativa dentro de critérios saudáveis só revelarão seus resultados de médio à

longo prazo, e no caso de ter que remediar um quadro negativo de saúde, o tratamento nunca é fácil, além de ter efeitos colaterais (em casos de medicamentos) e a possibilidade de não conseguir reverter o quadro totalmente, em alguns casos.

2.2 O SEDENTARISMO NA POLÍCIA MILITAR

Portela et al., (2007) em seus estudos, apontam a relação do maior nível de estresse entre policiais com o fato de serem sedentários, onde percebeu-se os indivíduos ativos menos estressados que os não ativos, sendo isso um indicativo do efeito positivo da atividade física no controle do estresse.

Há, ainda, a vantagem de se prevenir e até remediar problemas de dores, afinal, um dos possíveis fatores para a ocorrência de dores nas costas é o sedentarismo, e este estilo de vida pode ter consequências correlatas, como o excesso de peso, quantidade de horas sentada e desequilíbrios músculo-articulares (SILVA et al., [2006?]).

Dores nas costas é uma reclamação recorrente entre policiais militares. As horas sentadas, ou de em pé e imóveis numa mesma posição, são fatores que prejudicam sua musculatura. Somado a isso está o fato de que trabalham munidos de um cinto de guarnição e um colete balístico, aumentando consideravelmente a carga sobre seu corpo e causando dores, principalmente na região da lombar, como mostra estudo realizado por Santos (2017).

Ferreira et al., (2012) ainda defende que se sedentarismo é doença, atividade física, é remédio. Ele relata que no programa Agita São Paulo¹ esse remédio foi chamado de Agitol (uma pílula imaginária), lançado para estimular a prática de atividades físicas na população, que, juntamente com orientação, deve ser administrado diariamente.

Para o policial, além das doenças que podem ser desencadeadas ou potencializadas com o sedentarismo, temos também a necessidade de certas habilidades físicas que precisam ser desenvolvidas e mantidas ao longo de sua carreira, como velocidade, coordenação motora, resistência física, força, entre outros (Silva, 2015). E o sedentarismo é mais um inimigo perigoso que pode minimizar essas habilidades, afinal:

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos (Neto, [2003?], p. 01).

O corpo do policial deve estar preparado para as diversas eventualidades do dia-a-dia. Um serviço pode começar e ter sua previsão de ser apenas um patrulhamento de rotina, porém pode evoluir para horas em pé, destas podendo estar andando, correndo, carregando equipamentos, como cones, de um lado para outro e até tendo a necessidade de se valer de um esforço físico maior para conter agressões físicas e verbais.

Essa imprevisibilidade do serviço policial militar é um fator que nos mostra a importância de se verificar como está o nível de sedentarismo desses profissionais, pois a permanência deles num nível alto de sedentarismo pode afetar não só a prestação de seus serviços junto à sociedade, como também pode colocar suas integridades físicas em sérios riscos.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no 30º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, da cidade de Goiânia – GO.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população é composta por indivíduos de ambos os sexos, com média de tempo de serviço de 16,8 anos trabalhados, que são lotados no serviço operacional (patrulhamento em viaturas) e administrativo - lotados no 30º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia – GO. A amostra abrangeu 35 indivíduos de um efetivo total de 62 policiais militares do referido batalhão.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos todos os policiais militares em serviço no período da coleta de dados que se dispuseram a participar da pesquisa. Foram excluídos os policiais militares inativos, em férias, licença especial e afastamento médico.

3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física –versão curta (IPAQ) e de anamnese sociodemográfica e do trabalho.

3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O Questionário Internacional de Atividade Física e de anamnese sociodemográfica e do trabalho foi aplicado nas dependências do 30º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, no município de Goiânia – GO. Foi auto administrado pelos policiais, por estes terem nível de escolaridade compatível à leitura e interpretação do instrumento. Anteriormente à coleta foi explicada aos policiais os objetivos da pesquisa, bem como os procedimentos, e apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (disponível em anexo, para consulta) para que pudessem ler e assinar.

3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta dos dados, estes foram organizados em uma base de dados através do programa Excel versão 2016 a ser realizada a análise dos resultados, utilizando a estatística descritiva. Os grupos foram classificados de acordo com a Classificação do Nível de Atividade Física (conforme em anexo), onde se encontram os valores quantitativos da classificação de cada grupo e a conclusão de qual a percentagem desse espaço amostral se encontra sedentário ou classificado nos demais grupos. Assim como, foi também realizado a Média e o Desvio Padrão dos resultados obtidos através da coleta de anamnese sóciodemográfica e do trabalho. Para o preenchimento da tabela fez-se uma fusão dos grupos “muito ativos” com “ativos”, permanecendo os resultados com esta última classificação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram aplicados 54 questionários, sendo que destes 35 foram respondidos de maneira eficaz, de um efetivo de 62 policiais.

4.1 PERFIL SOCIAL DOS POLICIAIS

Tabela 1 – Resultados da caracterização sociodemográfica e do trabalho dos Policiais Militares em relação à Média (M) e Desvio Padrão (DP)

Variáveis	Categorias	n	M	DP
Idade	Anos	35	40,8	7,8
Carga horária semanal	Horas	35	46,9	3,7
Tempo de serviço	Anos	35	16,8	9,1
Atividade extra remunerada	Sim	19	54,3%	-
	Não	16	45,7%	-

Legenda: n = quantidade da amostra; M = Média Aritmética e DP = Desvio Padrão.

Fonte: Bonfim (2018)

A tabela 1 mostra uma tropa com uma média de idade de (40,8 anos); que possuem uma carga horária semanal de trabalho de (46,9) horas; tempo de serviço na instituição de (16,8) anos, onde 54% deles disseram realizar atividades extra remuneradas dentro ou fora da Polícia Militar.

4.2 CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

Os dados obtidos foram interpretados segundo a Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ. A tabela abaixo mostra o resultado dos questionários aplicados.

Tabela 2- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares

Classificação	N	%
Ativo	23	65,7
Irregularmente ativo	05	14,3
Sedentário	07	20
Total	35	100

Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Bonfim (2018)

De acordo com os resultados obtidos através da classificação do nível de atividade física dos policiais militares (tabela – 2), observa-se que (20%) estão na condição de sedentários e (14,3%) na condição de irregularmente ativos, sendo que se somarmos esses valores temos (34,3%) de policias que não estão na condição de ativos.

Tabela 3- Resultado da classificação do nível de atividade física dos policiais militares que exercem atividade extra remunerada

Classificação	N	%
Ativo	14	73,7
Irregularmente ativo	2	10,5
Sedentário	3	15,8
Total	19	100

Legenda: n = quantidade da amostra e % = percentual da amostra.

Fonte: Bonfim (2018)

A tabela acima mostra que 26,3% dos policiais que exercem atividade extra remunerada estão na condição de não ativos, sendo estes a soma dos sedentários com os irregularmente ativos. A média de horas trabalhadas pelos policiais foi de 19 horas.

Tabela 4 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação às Categorias de Idade

Categorias de Idade	Classificação -Atividade Física	N	%
25 – 34 anos	Ativo	05	14
	Irreg. Ativo	01	03
	Sedentário	02	06
35 – 44 anos	Ativo	10	28
	Irreg. Ativo	03	8,5
	Sedentário	03	8,5
> 44 anos	Ativo	08	23
	Irreg. Ativo	01	03
	Sedentário	02	06
Total		35	100

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra e irreg. ativo = irregularmente ativo.

Fonte: Bonfim (2018)

Observando a tabela 4 verifica-se que em todas as categorias de há uma predominância de indivíduos ativos. Sendo que, a categoria de idade de (35 – 44 anos) apresentou maior número de indivíduos ativo (28%) e maior para as duas classificações de irreg. ativo e sedentário (17%).

Tabela 5 – Resultados da Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao tempo de serviço

Categorias – Tempo de Serviço	Classificação Atividade Física	N	%
1 – 9 anos	Ativo	07	20
	Irreg. Ativo	02	5,7
	Sedentário	02	5,7
10 – 19 anos	Ativo	07	20
	Irreg. Ativo	01	03
	Sedentário	02	5,7
20 – 30 anos	Ativo	09	26

Irreg. Ativo	02	5,7
Sedentário	03	8,2
Total	35	100

Legenda: n = quantidade da amostra; % = percentual da amostra e irreg. ativo = irregularmente ativo.

Fonte: Bonfim (2018)

De acordo com a tabela 5 - Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao tempo de serviço, notamos na categoria tempo de serviço (20 – 30 anos) a prevalência de indivíduos ativos (26%) e para irreg. ativo e sedentário (14,3%) maior em relação as demais categorias.

Analisando a tabela 1 pode-se observar que a média de horas semanais trabalhadas em serviço ordinário no batalhão é de 46,9 horas, e o desvio padrão é pequeno, concluindo que as horas trabalhadas não divergem muito entre os policiais militares.

Pela tabela 2 temos que 34,3% dos indivíduos se encontram na condição de não ativos, esse resultado está próximo ao encontrado no trabalho de Jesus e Jesus (2012) que relataram um total de 37% de indivíduos insuficientemente ativos.

Quando perguntado aos policiais por qual razão eles atribuíam uma possível falta da prática regular de atividade física, 68,5% responderam acharem ser por falta de tempo e 31,5% responderam acharem ser por falta de interesse. Esse resultado também coincide com os resultados de Jesus e Jesus (2012), onde 75,9% dos policiais perceberam a falta de tempo como empecilho para a prática de atividades físicas, sendo 36,7% dos policiais militares atribuindo a falta de tempo devido a jornada de trabalho extensa e 39,2% atribuindo a compromissos familiares.

Sendo a média da carga horária dos policiais 46,9 horas, observa-se uma carga horária acima da prevista para os trabalhadores civis, que fica entre 40 e 44 horas semanal. A situação quanto a carga horária se agrava se somarmos a média de horas trabalhadas em atividade extra remunerada que é de 19 horas semanais, sendo que a tabela 3 nos apresenta que 26,3% dos policiais militares exercem esta atividade, corroborando o motivo da falta de tempo.

De acordo com a tabela 4, tem-se que a maior percentagem de indivíduos não ativos (17%) se encontra na faixa etária entre 35 e 40 anos, bem maior que os 9% encontrados na faixa etária entre 25 e 34 anos, o que pode representar uma relação da idade com o sedentarismo. E pelo resultado da tabela 5 temos que a maior percentagem de policiais não ativos (14,3%) está na faixa com mais tempo de serviços prestados (20 a 30 anos de serviço).

Esses resultados confirmam os resultados encontrados por Silva (2015), onde seu trabalho mostra uma tendência do aumento do sedentarismo juntamente com o aumento do tempo de serviço do policial e também vai de encontro aos resultados de Marinho (2002), onde seus estudos apontam indivíduos mais novos como os que se exercitam mais.

Diante dos resultados apresentados, percebe-se a necessidade de haver uma preocupação em orientar e conscientizar essa população quanto à necessidade de mudar os hábitos em busca de um estilo de vida saudável, afinal o policial militar necessita estar com o seu condicionamento físico sempre em boas condições, para conseguir suportar a dinâmica que o seu serviço exige, além de ser importante para sua qualidade de vida, que é uma condição válida para qualquer pessoa.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo apontam uma elevada prevalência de indivíduos não ativos nos policiais militares pertencentes ao 30º Batalhão de Polícia Militar da cidade de Goiânia – GO (24,3%). Apontam ainda a maior percentagem de indivíduos não ativos entre os de idade considerável (17%) e também a maior percentagem entre os com mais tempo de serviços prestados (14,3%). A elevada carga horária de trabalho tem sido um fator que chama à atenção, como possível motivo pra esse quadro de sedentarismo no seio da tropa, refletido nos 68,5% dos entrevistados que relataram a falta de tempo como motivo para a falta da prática de atividade física.

É evidente que a Polícia Militar de Goiás deveria dar uma atenção melhor aos policiais militares (principalmente aos que trabalham no serviço operacional, uma vez que o pessoal da área administrativa por vezes já gozam desse período) a fim de proporcioná-los um horário destinado à pratica de exercícios físicos dentro de sua carga horária regular (escala de serviço), uma vez que essa condição de indivíduo ativo é essencial ao policial militar, cobrado pela instituição e de interesse também dela como da sociedade, que precisa de um serviço de qualidade. De igual forma, a conscientização sistemática quanto ao tema sedentarismo deve ser entendida como algo de real importância nos programas e projetos da Polícia Militar de Goiás. Ademais, seria interessante novos estudos que demonstrassem os reais motivos que levam os policiais militares a não praticarem atividades ou exercícios físicos regulares, a fim de tratar o problema de maneira mais eficiente.

O estudo encontrou algumas dificuldades quanto à população em estudo. Os policias respondiam os questionários com certa pressa, por vezes preocupados em iniciarem ou

retornarem às suas atividades ou por estarem encerrando seu serviço, o que pode ter levado alguns a responderem de maneira desatenta ou sem compromisso. Talvez, para uma pesquisa em policiais militares seria interessante elaborar um estudo com autorização do comando competente para que os policiais tivessem tempo para participarem do estudo em seu horário de serviço, com a tranquilidade de se fazer uma pausa para este fim sem a preocupação com o serviço em andamento.

REFERÊNCIAS

CASTRO, G. A. **A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua.**

2014. Disponível em:

<<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/101727/000933349.pdf?sequence=1>>.

Acesso em: 20 jan. 2018.

CHEIK, N. C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov. Brasília**, Uberlândia, MG, v. 11, n. 3, p. 45-52, jul./set. 2003. Disponível em:

<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/509/534>>. Acesso em: 17 fev. 2018.

FARAH, J. C. et al. **Corpo e Movimento**. Out. 2017. Disponível em:

<<http://jornal.usp.br/atualidades/sedentarismo-a-principal-cao-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis/>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

Ferreira, M. S. et al. **A Patologização do Sedentarismo**. Ago. 20012. Disponível em:

<www.periodicos.usp.br/sausoc/article/download/50696/54808>. Acesso em: 20 jan. 2018.

JESUS, G. M de; Jesus, E. F. A de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **RBCE- Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, RS, v. 34, n. 2, jun. 2012. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000200013>.

Acesso em: 30 abr. 2018

MARINHO, C. S. **Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da UNIPLAC**. Ago. 2002. Disponível em:

<<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/83410/191875.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

MATTOS, A. D. et al. Atividade física na sociedade tecnológica. **Revista Digital**, Buenos Aires, Ano 10, n. 94, mar. 2006. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>>. Acesso em: 27 fev. 2018.

NETO, T. L. B. **Sedentarismo**. [2003].Disponível em:
<http://emedix.uol.com.br/doe/mes001_1f_sedentarismo.php#texto4>. Acesso em: 25 fev. 2018.

NEVES, J. C. J. et al. Controle postural e atividade física em crianças eutróficas, com sobrepeso e obesas. **RBME – Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, SP, v. 23, n. 3, jun. 2017. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922017000300241>. Acesso em: 20 jan. 2018.

OMS. Atividade Física. **Folha Informativa Nº 385**. Fev. 2014. Disponível em:
<<http://livrozilla.com/doc/437035/folha-informativa-sobre-atividade-f%C3%ADsica>>. Acesso em: 23 fev. 2018.

PORTELA, A. et al. **Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física**. Mar. 2007. Disponível em:
<<http://www.efdeportes.com/efd106/nivel-de-estresse-de-policiais-militares.htm>>. Acesso em 20 jan. 2018.

SEDENTARISMO atinge 45,9% dos brasileiros, diz pesquisa. jun. 2015. Disponível em:<<http://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/06/sedentarismo-atinge-459-dos-brasileiros-diz-pesquisa.html>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

SANTOS, M. M. A et al. **Análise sobre a percepção de policiais militares sobre o conforto do colete balístico**. Abr. 2017. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/fp/v24n2/2316-9117-fp-24-02-00157.pdf>>. Acesso em: 27 fev. 2018.

SILVA, Alexandre Cabral da. **Prevalência de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba**. Dez. 2015. Disponível em:
<<http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/8665>>. Acesso em: 25 fev. 2018.

SILVA, D. A. S. et al. **Prevalência de dores nas costas em escolares e fatores de risco associados**. [2006]. Disponível em:
<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/63_Anais_p263.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2018.

VIVA BEM, (2018). **Exercício pode reverter danos causados pelo sedentarismo, mesmo após os 40**. Disponível em:
<<https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2018/01/08/exercicio-pode-reverter-danos-causados-pelo-sedentarismo-mesmo-apos-os-40.htm>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

VILAN, K. et al. **Associação entre pressão arterial, idade e sedentarismo de indivíduos que estão iniciando em academia.** [2006]. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/associacao-entre-pressao-arterial-idade-sedentarismo-individuos-que-estao-iniciando-academia/>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

USDHHS, (2000). **Measuring Healthy Days.** Atlanta, G.A: Center for Disease Control and Prevention. Disponível em: < <https://www.cdc.gov/hrqol/pdfs/mhd.pdf>>. Acesso em: 23 fev. 2018.

APÊNDICE 1: – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), de uma pesquisa. Meu nome é **Guiomar Martins Bonfim**, sou a pesquisadora responsável. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é da pesquisadora responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado (a) de forma alguma.

Em caso de dúvida, **sobre a pesquisa**, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável, **Guiomar Martins Bonfim nos telefones: (62) 991361826.**

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A PESQUISA

TÍTULO: Percepção do nível de sedentarismo dos policiais militares pertencentes ao 30º Batalhão na cidade de Goiânia.

JUSTIFICATIVA, OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS UTILIZADOS NA PESQUISA:

Com o passar dos séculos, o homem tem cada vez mais se tornado uma pessoa voltada a trabalhar mais a mente que o corpo. Com a crescente evolução tecnológica, o homem teve, não só, muito de seus trabalhos realizados por máquinas, como também se beneficiou dela para fazer trabalhos rotineiros, como se deslocar de um lugar à outro, ou trazer água até sua casa (Castro, 2014).

Diversos hábitos tomados na vida moderna proporcionaram efeitos prejudiciais à saúde. O estilo de vida das sociedades urbanas, que agora convivem num mundo mais industrializado, fica por muitas vezes dada a uma vida mais sedentária, gerando aumento de peso corporal, agravada pela ingesta pobre em alimentos integrais, etc (USDHHS, 2000).

Essa falta de atividade física e, principalmente, a falta da prática de exercícios físicos pode comprometer a postura do indivíduo. A prática de atividade física no meio policial também tem uma grande importância para que este indivíduo mantenha uma boa postura no dia-a-dia, devido ao fato de que “A literatura tem mostrado que a prática de atividade física

regular incorpora e automatiza algumas habilidades, [...], pois o exercício é essencial para desenvolver, manter ou recuperar alterações do controle postural” Gallahue (2005 apud Neves, Souza e Fujisawa, 2017, p. 242.

É importante destacar a diferença entre atividade física e exercício físico. Atividade Física é definido, segundo Cheik et al., (2003, p. 48) como “uma expressão genérica que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso” e Exercício Físico definido pelo mesmo autor como “uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física” (CHEIK et al., 2003, p. 48).

A atividade física é um dos fatores essenciais para que se tenha uma vida saudável, como explicado por Marinho (2002, p. 67): “os fatores que influenciam o aparecimento das doenças crônico-degenerativas são chamados de fatores de risco, e são divididos em modificáveis e não modificáveis. Os fatores não modificáveis são: idade, sexo e histórico familiar, entre outros”. Os modificáveis estão vinculados ao ambiente em que a pessoa vive e ao modo de vida que leva, como o tipo de alimentação, a atividade física rotineira, o controle do estresse, o peso corporal, o consumo de drogas lícitas e ilícitas etc.

Os fatores modificáveis devem ter uma importância especial no âmbito da Polícia Militar, pois esta instituição é formada por um grupo de pessoas que merecem uma atenção especial quanto à prática de exercícios físicos. Afinal, esses agentes da segurança pública precisam sempre estar com seu corpo em condições de atuar nas mais diversas situações que exigem um pleno condicionamento físico, que vão desde um policiamento à pé até transposições de muros etc. Logo, é importante conhecer a rotina do policial militar a fim de evitar que este se mantenha numa possível vida sedentária?

Todo candidato a se tornar um policial militar deve ser aprovado em um Teste de Aptidão Física - TAF, que é composto por exercícios físicos, e que são cobrados durante e após o curso de formação. Isso pode levar a concluir que esses profissionais não terão problemas quanto ao seu condicionamento físico para exercerem suas funções. Mas o problema é que depois de formado, muitos policiais não continuam com a prática de exercícios físicos, tão importantes para eles.

Ademais, o cotidiano do policial militar geralmente se dá em serviços onde ele pode ficar por muito tempo sentado, ou por muito tempo em pé (com pouca movimentação), condições que contribuem para um estilo de vida sedentário, somado, ainda, ao agravante da falta de tempo e de condições que por vezes exige desse policial militar que alimente-se de fast-foods durante o serviço.

Pode haver no seio da tropa dos policiais militares a despreocupação em levar uma vida ativa devido a falta de percepção quanto ao nível de sedentarismo geral, por entenderem que todos vivem uma rotina semelhante e, portanto, normal. Dessa forma, o estudo visa demonstrar a real situação geral quanto ao nível de sedentarismo dos policiais militares e apontar a necessidade de orientação e conscientização da tropa acerca da importância da atividade física em suas vidas, visando contribuir para uma tropa mais consciente sobre o perigo do sedentarismo e disposta a zelar por sua saúde física.

Diante desse cenário nasce a necessidade de um estudo que objetive analisar o estilo de vida adotado pelo policial militar, com a finalidade de verificar se este se enquadra num estilo de vida sedentário. Este artigo tem como objetivo analisar a percepção do nível de sedentarismo dos policiais militares pertencentes ao 30º Batalhão na cidade de Goiânia – GO. E tem como objetivo específico aplicar o Questionário Internacional de Atividade Física – Forma Curta a fim de classificar os PMs quanto ao nível de atividade física e verificar se estão inseridos na condição de sedentários.

A participação nesta pesquisa não oferece qualquer tipo de pagamento ou gratificação financeira, como troca. Pois, somente será avaliado se o interessado for voluntário.

É garantido ainda, o sigilo total e privacidade dos sujeitos referentes aos dados colhidos.

Fica também, expressamente garantido a cada indivíduo, o direito de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem nenhuma penalização ou qualquer outro prejuízo.

Todos os dados obtidos terão apenas, como finalidade a propositura dessa pesquisa. Não havendo por parte do pesquisador, quaisquer outros interesses.

Goiânia-GO, ____/____/____

Nome e Assinatura do pesquisado

Nome e assinatura da pesquisadora – Guiomar Martins Bonfim
Termo desenvolvido pela autora.

APÊNDICE 1: – Questionário Internacional de Atividade Física – Forma Curta

IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Sexo: Feminino Masculino

Posto/Graduação: OPM

Data de Nascimento: __/__/__ Idade__ Anos Data da Avaliação __/__/__

Contatos: Fone (s) _____ E-mail _____

Tempo de serviço na PM _____ anos _____

Tem alguma doença crônica? _____

Tipo de atividade desenvolvida na PM: () Administrativa () Operacional

Qual sua carga horária de trabalho semanal? _____

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM? () sim () não

*Se sim, qual o regime de escala (tipo e horas trabalhadas no mês)? _____

Para responder as questões lembre que:

*atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.

* atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia?** horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA**) dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**
horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

_____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**
horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**
_____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

_____ horas ____ minutos

Disponível em:

<periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222>. Acesso em: 28 mar. 2018.

APÊNDICE 3: Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ (adaptado)

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**
- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada +moderada+vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada+moderada+vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A:aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B:aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Disponível em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf>.

Acesso em: 23 mar. 2018.