

# **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA O TRABALHO POLICIAL: REFLEXOS NA QUALIDADE DE VIDA.**

## **THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES FOR POLICE WORK: REFLECTIONS ON QUALITY OF LIFE.**

CARDOSO FILHO, Suedi Gonçalves <sup>1</sup>  
DE OLIVEIRA, Anderson Gomes <sup>2</sup>

### **RESUMO**

Os policiais militares, cada vez mais, têm menos tempo a disposição para praticar exercícios físicos. As comodidades e tentações da vida moderna fazem com que os cuidados básicos com a saúde sejam negligenciados com maior frequência, chegando, em alguns casos; a comprometer a qualidade de vida das pessoas e reduzir a produtividade no trabalho. Trata-se de uma revisão sistemática de trabalhos científicos que estudaram a correlação entre atividade física e qualidade de vida no trabalho policial, seja através do nível de influência dessa prática na qualidade de vida, ou utilizando a atividade física como solução para melhora de algum aspecto da qualidade de vida. Dentre as diversas vantagens, a atividade física age especialmente no enfrentamento a obesidade e depressão. Proporcionando a melhora da capacidade cardiorrespiratória, aumento da flexibilidade e força muscular, assim, atividades feitas sistematicamente elevam a longevidade, favorecendo os níveis de energia e disposição, de forma global contribuem para a saúde. O policial militar deve se atentar com seu condicionamento físico, sua qualidade de vida, sono adequado ao tempo de trabalho, repouso e lazer. A prática de atividades físicas necessita ser recomendada e orientada por profissionais qualificados, onde consiga inserir médicos, fisioterapeutas e educadores físicos. Além disso, deve adotar uma alimentação saudável, rica em frutas, legumes, verduras e fibras aliada com uma boa hidratação diária, para com isso, combater e evitar diversos problemas de saúde.

Palavras-chave: Exercício físico. Trabalho Policial. Qualidade de Vida.

### **ABSTRACT**

Military policemen, more and more, have less time to exercise. The comforts and temptations of modern life mean that basic health care is neglected more often, in some cases; to compromise people's quality of life and reduce productivity at work. It is a systematic review of scientific studies that studied the correlation between physical activity and quality of life

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, [sueditrainer@outlook.com](mailto:sueditrainer@outlook.com); Goiânia-GO, Maio de 2018.

<sup>2</sup> Professor orientador: Mestre, em Ciências da Saúde. Corpo de Bombeiros de Goiás. Faculdade de Medicina, UFG. [gomesdeoliveira.anderson@gmail.com](mailto:gomesdeoliveira.anderson@gmail.com), Goiânia – GO, Maio de 2018.

in police work, either through the level of influence of this practice on quality of life or using physical activity as a solution to improve some aspect of the quality of life. Among the many advantages, physical activity acts especially in coping with obesity and depression. Providing the improvement of cardiorespiratory capacity, increased flexibility and muscular strength, thus, activities done systematically increase longevity, favoring energy levels and disposition, overall contribute to health. The military police officer must pay attention to his physical condition, his quality of life, adequate sleep to working time, rest and leisure. The practice of physical activities needs to be recommended and guided by qualified professionals, where you can insert doctors, physiotherapists and physical educators. In addition, adopt a healthy diet, rich in fruits, vegetables, vegetables and fiber, with a good daily hydration, with this to combat and avoid diverse health problems.

Keywords: Physical exercise. Police work. Quality of life.

## **1 INTRODUÇÃO**

Estudos epidemiológicos vêm comprovando intensa relação entre estilo de vida ativo, melhor qualidade de vida, menor risco de morte, além da atividade física ser uma valorosa forma de prevenção no desenvolvimento das doenças crônico-degenerativas (RADDI et al, 2014). Visto que a população demonstra problemas associados com a ausência de exercícios, o relato bastante frequente é a carência de tempo ou falta de condições para prática de exercícios, que é aumentado pelo racionamento de movimentos em nosso dia-a-dia, como telefone celular, a praticidade do controle remoto, escadas rolantes e elevadores, muitas horas na frente do computador ou televisão, que aparenta ser um fato de proporções mundiais (FILHO, 2014).

Segundo a Organização Mundial de Saúde e a Força Tarefa Internacional o sedentarismo está associada ao aumento do risco de desenvolver várias doenças crônicas (ACMS, 2003). Por outro lado, o exercício é atualmente uma estratégia de intervenção positiva na prevenção e ajuda no tratamento de várias doenças crônicas, dentre elas as cardiopatias, hipertensão, diabetes, doenças músculo-articulares, depressão e ansiedade, entre outras (ACSM, 2003).

Atualmente, o American College of Sports Medicine (2003) indica e define as diretrizes da prescrição do exercício resistido (musculação) regular para jovens, adultos e populações especiais. O exercício resistido ou a “Musculação” promove o aumento da força e resistência muscular, e maior capacidade física funcional na realização das Atividades de Vida Diárias, além de vários benefícios fisiológicos que incluem o aumento da massa magra

(hipertrofia muscular), diminuição da gordura corporal, aumento da taxa metabólica basal, aumentos na massa óssea e na força do tecido conjuntivo (ACSM, 2003).

Vislumbrar a saúde dos policiais militares nos relaciona às situações de trabalho, de ser resistente frente ao desgaste físico e mental, bem como ao risco inerente à carreira. Estudos apontam que jornadas de 24 horas causam grande desgaste físico e emocional, acarretando transtornos gastrintestinais, neuropsíquicos, cardiovasculares, e o mais evidente, perturbações do sono. A abstinência do sono gera insônia, fraqueza e desânimo, além de estar correlacionada ao surgimento de tremores do corpo, envelhecimento precoce e obesidade, propicia distúrbios psíquicos como agressividade e desequilíbrio emocional. (ROTENBERG et al.,2001 apud MINAYO 2008).

Os policiais militares cada vez mais, têm menos tempo a disposição para praticar exercícios físicos. As comodidades e tentações da vida moderna fazem com que os cuidados básicos com a saúde sejam negligenciados com maior frequência, chegando em alguns casos a comprometer a qualidade de vida das pessoas e reduzir a produtividade no trabalho. (BITES & VILELA, 2013).

Dessa forma, a relevância desse trabalho é salientar aos Policiais Militares do Estado de Goiás a importância de criar hábitos saudáveis e evidenciar os benefícios de praticar exercício físico regularmente, objetivando a apresentação de estudos relacionando os aspectos da qualidade de vida do policial e atividade física como melhora da qualidade de vida no trabalho policial. Assim incentivando programas de práticas corporais sistematizadas, repetitivas e que possa atender as necessidades individuais dos policiais militares, como melhorar do condicionamento físico e das condições de saúde.

Trata-se de uma revisão sistemática de trabalhos científicos que estudaram correlação entre atividade física e qualidade de vida no trabalho policial, seja através do nível de influência dessa prática na qualidade de vida, ou utilizando a atividade física como solução para melhora de algum aspecto da qualidade de vida. A identificação dos artigos sobre a atividade policial e qualidade de vida foi realizada por meio da base de dados fornecidas pelo Google Acadêmico, utilizando as palavras: Exercício físico, Trabalho Policial, Polícia Militar e Qualidade de Vida. Também foram feitas pesquisa no portal de periódicos da CAPES utilizando as mesmas palavras chave a procura de conceitos essenciais em referências clássicas sobre a atividade física e seus benefícios.

Foram pré-selecionados os artigos que após a leitura dos resumos respondiam os conceitos. A seleção dos textos baseou-se na similaridade dos conteúdos dos temas aos

objetivos deste estudo, havendo desconsiderados os que embora apareceram na busca, não abordavam o tema perante o panorama da importância da atividade física para o Policial Militar. Também foram examinados como critérios de inclusão os estudos transversais, longitudinais, controle de caso e estudos clínicos monitorados, que foram publicados em português, inglês ou espanhol, ficando os textos publicados em outros idiomas excluídos do estudo.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Atividade Física e Exercício Físico**

A atividade física é balizada como qualquer movimento do corpo realizado através dos músculos esqueléticos que ocasione em gasto energético maior do que os níveis de repouso. O dispêndio energético pode ser medido em quilocalorias (kcal) ou quilojoules (kJ). Uma kcal equivale a 4,184 kJ. Uma banana, por exemplo, oferece aproximadamente 100 Calorias, quase a quantidade de energia utilizada em uma corrida de 1,6 km. Já exercício Físico é uma atividade física estruturada, planejada e repetitiva que tem como propósito final ou intermediário aumentar ou conservar a saúde e/ou o condicionamento físico. (NIEMAN, 2011).

American College of Sports Medicine (2003) aponta que condicionamento é a capacidade de realizar atividades físicas em níveis moderados a intensos sem manifestar fadiga inadequada e a habilidade de conservar esta capacidade por muito tempo. Benefícios suplementares à saúde é substancialmente maiores ao condicionamento, e podem ser alcançados aumentando a duração de atividades de intensidade moderada ou substituindo-as por atividades mais vigorosas. Poucas pessoas estão dispostas a aderir a um programa formal de exercícios, independentemente da idade, etnia, sexo ou estado de saúde, as pessoas relatam que a falta de tempo é a principal razão para a não execução regular de exercícios físicos (GENTIL, 2010).

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM 2003), desenvolveu uma série de recomendações, para manter um estilo de vida fisicamente ativo. Atividade aeróbica de 5x/sem. na intensidade baixa a moderada ou 3x/sem. na intensidade vigorosa, ou combinações entre as atividades durante a semana. Essas atividades devem ser executadas além das tarefas do dia a dia. As atividades aeróbicas moderadas (caminhadas) podem ser

acumuladas no mínimo de 30 minutos/dia e as atividades aeróbicas vigorosas (trote) 10 minutos/sessão durante o dia.

Também estabeleceu a realização de exercícios com pesos, ao menos dois dias da semana, associando grandes grupos musculares, em dias alternados, sendo caracterizados como exercícios de maior intensidade, e deste modo, ao incentivar de exercícios aeróbios e de força muscular citados acima, minimamente recomendado, pode-se propiciar grandes benefícios à população, aumentando os níveis de condicionamento, reduzindo o risco de desenvolver precocemente uma doença crônica e diminuindo a mortalidade associada ao sedentarismo.

Estudos (MCARDLE, KATCH; KATCH, 2011;) apontam que o treinamento aeróbico promova adaptações cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas como: aumento no VO<sub>2</sub> máx; Débito cardíaco máximo e volume sistólico aumentados; Densidade capilar aumentada no músculo esquelético; Frequência cardíaca e pressão arterial de repouso mais baixas; a redução de massa corporal e do percentual de gordura.

O treinamento de força promove alguns benefícios como a manutenção e aumento do metabolismo, decorrente do aumento de massa muscular (hipertrofia), bem como a redução da gordura corporal, já que há um aumento do gasto energético, como também o aumento da força muscular (GENTIL, 2014).

## **2.2 Saúde e Qualidade de Vida.**

Geralmente, qualidade de vida e saúde são assuntos muito associados, visto que a saúde colabora para favorecer a qualidade de vida dos indivíduos, e esta é essencial para que um indivíduo ou comunidade possua saúde. De acordo com a OMS (1998) saúde é uma condição dinâmica de total bem-estar físico, espiritual, social e mental, e não apenas a inexistência de enfermidades ou doença

CASTIEL (2007) define saúde no conceito ampliado, onde saúde depende não apenas de causas sociais, mais também de determinantes sociais em saúde. Onde é composta por condições culturais, ambientais e socioeconômicas, que se ligam com as condições de trabalho e vida de seus integrantes como saneamento, ambiente de trabalho, saúde, educação, habitação, serviços de redes sociais e comunitárias.

A definição de qualidade de vida está de forma direta associada ao bem-estar pessoal, à autoestima e compõe diversos aspetos, especialmente a habilidade funcional, a

condição emocional, a relação social, o autocuidado, o apoio familiar, a atividade intelectual, o nível socioeconômico, os princípios éticos, religiosos e culturais, o modo de vida, a contentamento com o emprego e/ou com atividades diárias, a condição de saúde e o ambiente em que se vive. (SEIDL & ZANNON, 2004)

Para a OMS (1998, p. 27), a definição de qualidade de vida é a: “a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Refere-se a um conceito que vislumbra a importância da saúde mental e física, relações sociais, crenças e de seus tratos com particularidades ligados ao próprio meio na avaliação específica da qualidade de vida. Neste sentido, poderemos dizer que a qualidade de vida é compreendida como a satisfação do indivíduo no que diz respeito à sua vida cotidiana. (BUSS, MINAYO and HARTZ, 2000).

Em relação a saúde, a qualidade de vida é apontada as vezes de forma negativa, quer dizer, a circunstância de uma doença extenuante que não integra risco, uma doença que constitui risco de vida, o declínio mental, o declínio natural da saúde de uma pessoa idosa, processos de doenças crônicas, etc. Todas estas condições são problemas da nossa qualidade de vida (SAÚDE BEM ESTAR, 2017).

### **2.3 O trabalho policial e a Qualidade de vida no trabalho.**

A polícia militar se dispõem e atua diariamente pautada nas bases do militarismo, hierarquia e disciplina, na qual vemos uma separação das pessoas que manda e pessoas que obedece ordens. Outras características visíveis na composição dos valores corporativos que desempenha um papel importante na constituição da categoria segundo Minayo, et al (2008, p.96) são:

[...] capacidades físicas e mentais de seus profissionais. A educação, o treinamento, a persuasão, a mobilização de certos sentimentos sociais (ética do trabalho, lealdade aos companheiros, orgulho da corporação e do serviço prestado) e propensões psicológicas (busca da identidade por meio do trabalho, iniciativa individual ou solidariedade social). (MINAYO, et al. 2008, p.96)

A rotina do policial militar começa com a leitura da ordem do dia, quietos e em forma, os policiais escutam a comunicação de suas escalas de serviço e advertências, são orientados para a ação específica e lembrados da maneira que devem atender a população,

aos transgressores, às vítimas de acidentes, entres outros solicitantes dos seus serviços. Os meios de trabalho são inerentes a um modo característico de viver, de vislumbrar e de perceber a vida. Situações de família, de sexualidade, de consumismo, de coerção moral e de ação social estão ligadas a dificuldade de criar uma espécie único de profissional pertinente ao tipo de serviço que a sociedade aguarda dele. (MUNIZ,1999).

Nessa perspectiva, a jornada de trabalho e sua remuneração, devem propiciar ao policial renda satisfatória e tempo de lazer pertinente a uma vida saudável, além da produtividade esperada. Em compensação socialmente é aguardado que os integrantes da corporação disponham de um modelo de conduta moral, social e de vida familiar, buscando a uma coerência entre a função e a vida privada. (MINAYO, et al 2008).

Beato Filho, Peixoto e Andrade (2004) apontam em seus estudos que o tempo destinado ao trabalho extra aproxima-se de vinte horas semanais. E que os cuidados com as necessidades sociais, emocionais e físicas dos policiais são fundamentais para assegurar uma melhor qualidade de vida para classe e suas famílias, com isso, os que tem a incumbência de preservar a segurança pública terão a oportunidade de prestar um serviço melhor e mais eficaz.

Constantemente, ainda que amamos a atividade que exercemos, alguns aspectos como a carga física e emocional, o nível de risco, ou mesmo o meio laboral, recaem para ocasionar patologias ou distúrbios emocionais. Refletir sobre a saúde dos policiais militares nos relaciona às condições de trabalho, à resiliência e ao desgaste físico e mental, bem como ao risco característico da profissão (CONSTANTINO et al, 2007.)

Em seu trabalho, Amador (2002) apontam um alto nível de preocupação no trabalho pela carência de valorização social. O ponto de vista desfavorável emitido sobre eles por meio das diversas camadas sociais está impregnado na cultura. Assim a opinião pública ratifica e naturaliza a violência mais do que com outro empregado ou indivíduo ao longo da jornada de trabalho ou nos momentos de folga.

Minayo, et al (2008, p.206), correlaciona de forma direta o processo de trabalho com os aspectos de saúde do policial:

[...] horas de sono perdidas, estresse diário, permanente risco de vida, má alimentação e intensidade do trabalho são os itens mais frequentemente mencionados à natureza do trabalho, à jornada excessiva, à falta de condições adequadas dos equipamentos e instrumentos, aos problemas de deficiência na assistência à sua saúde, à insuficiente retribuição financeira e ao sentimento de desvalorização profissional. Elevada massa corporal, sedentarismo, alimentação

precária e estresse vivido no trabalho tendem a propiciar o surgimento de vários problemas de saúde. (MINAYO, et al.2008, p.206)

Outra causa ligada ao estresse policial e que afeta penosamente a vida dos policiais é o consumo demasiado de substâncias tóxicas. A utilização de drogas e outras substâncias tóxicas lícitas ou ilícitas, como resultante de questões e perturbações psíquicas, nos locais de trabalho refletem consequências sociais e familiares dos policiais. (BEZERRA,2013)

Souza e Minayo (2005) relatam alguns dos problemas mencionados por policiais como não-uso de preservativos, aumento dos conflitos famílias, dificuldades para manifestar emoções e de controlar a agressividade, no que ocasiona em violência familiar. Além de reflexos nos ambientes de trabalho, como crises nervosas, ausência no trabalho e demais problemas de saúde.

Quando analisamos a saúde mental e física dos policiais, Cheehan e Van Hasselt (2003) em seu artigo mostra a concentração de diversos pontos que causam estresse cumulativo, colaborando para que os policiais acima de todos da população sejam acometidos por vários danos, alguns como elevadas taxa de problemas gastrointestinal, doenças coronárias, alcoolismos, uso de drogas, dificuldade para dormi, e etc.

Destacar os dilemas de saúde física e mental dos policiais viabiliza oferecer subsídios para o a implantação de prevalências associadas à promoção da saúde, artifício de precaução de danos e preceitos para a melhora da qualidade de sua vida. (MINAYO, 2008)

Feigenbaum (1994 apud CONTE, 2003, p.33) compreende a qualidade de vida no trabalho (QVT) embasado no princípio de que o comprometimento com a qualidade acontece de modo mais natural nos locais em que os empregados estão diretamente inseridos nas tomadas de decisões que interverem suas atividades. CONTE (2003) entende QVT como a administração dinâmica e circunstancial dos aspectos sociopsicológicos, tecnológicos e físicos, que interferem na cultura e alteram o meio institucional, refletindo-se no bem-estar do funcionário e no rendimento das empresas.

Levando em conta então que a Qualidade de Vida no Trabalho procura elevar a produção dos trabalhadores, crescendo a satisfação e o bem estar, possibilitando locais de trabalho adequados e seguros, sem que os investimentos para tais melhorias extrapolem a produção excedente criada pelo aprimoramento da situação de vida dos trabalhadores. (CORREIA et al, 2016)

Dessa forma, nos dias atuais várias organizações estão procurando incluir projetos padronizados de Qualidade de Vida no Trabalho instantaneamente, sem organização de cunho estratégico e os propícios investimentos. Desse modo, alcançam resultados contrários aos pretendidos, isto se deve ao fato de que não existe um modelo convencional, quando se refere de qualidade de vida no trabalho. Cada programa necessita ter um direcionamento, visto que cada empresa tem a sua especificidade (ALVES, 2011).

Para Alves (2011) é necessário haver um diagnóstico dos problemas e limitações das atividades profissionais, bem como dos meios humanos e físicos, para ser possível o planejamento e execução das atividades a serem implementadas, bem como também a avaliação dessas, o que necessita tempo e investimento. Porém, com o objetivo de ter resultados rápidos, várias empresas procuram serviços que não obtém a eficácia para a qualidade de vida no trabalho.

De acordo com Ministério Do Meio Ambiente (2018) as ações que podem ser implantadas para melhorar a qualidade de vida no trabalho algumas são:

Uso e desenvolvimento de capacidades; Aproveitamento das habilidades; Autonomia na atividade desenvolvida; Percepção do significado do trabalho; Integração social e interna; Ausência de preconceitos; Criação de áreas comuns para integração dos servidores (convívio entre funcionários); Promoção dos relacionamentos interpessoais; Senso comunitário; Respeito à legislação; Liberdade de expressão; Privacidade pessoal; Tratamento imparcial; Condições de segurança e saúde no trabalho; Acesso para portadores de deficiência física; Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA; Controle da jornada de trabalho; Ergonomia: equipamentos e mobiliário; Ginástica laboral e outras atividades; Grupos de apoio antitabagismo, alcoolismo, drogas e neuroses e etc; Orientação nutricional; Salubridade dos ambientes; Saúde Ocupacional. (Ministério Do Meio Ambiente, 2018)

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O modo de vida dos policiais encontram-se relacionado com diversas de situações de perigo e de problemas no trabalho como consumo de bebidas alcoólicas, drogas, baixa atividade física, além da crescente violência e criminalidade que põem suas vidas em risco.

Com o objetivo de analisar a relação entre os aspectos sociodemográficos e ocupacionais com o estilo de vida dos policiais militares em Recife, Ferreira; Bonfim e Augusto (2011) investigaram 288 PMs do Comanda de Policiamento da Capital, Recife-PE. Onde foram verificadas as seguintes variáveis: : (I) sociodemográficos: idade, situação conjugal, escolaridade, cor da pele, nível econômico; (II) ocupacionais: local, horário

(diurno, noturno ou alternado), turno (fixo ou alternado), tempo de trabalho na polícia (anos), carga horária (hora/semana), folgas (dia/semana), horas extras (horas/ semana) e se realizava trabalho fora da instituição policial; (III) estilo de vida: fumo, consumo de bebidas alcoólicas, hábitos de atividades físicas e de lazer e envolvimento em conflitos.

Os resultados obtidos sobre o modo de vida dos policiais apontaram o consumo abusivo de bebidas alcoólicas em 10% dos investigados e 12% declararam fumar. Porém o dado mais alarmante é que 73% foram classificados como insuficientemente ativos, ou seja, não realizavam ao menos 150 minutos de atividades físicas no decorrer da semana. (FERREIRA; BONFIM E AUGUSTO, 2011)

Assim como Ferreira; Bonfim e Augusto, (2011), Assis et al., (2008) analisou o adoecimento mental e físico de Policiais Civis e Militares do Rio de Janeiro de acordo com suas situações de trabalho e atividades profissionais. Os autores avaliaram 1.458 policiais civis e 1.108 policiais militares onde os principais problemas vistos foram dores de cabeça e enxaquecas, dores na coluna, costa e pescoço, além de problemas de visão.

A escassa regularidade de atividade física foi constatada além do auto índice de sobrepeso e obesidade em especialmente na Polícia Militar, onde um quarto não realiza nenhuma espécie de atividade física regular e metade dos policiais militares prática exercícios em frequência igual ou superior a uma vez por semana. Por partes dos policiais civis, o sedentarismo está mais vigente. Conforme os policiais das duas corporações, o excesso de expediente somado às poucas horas de sono e descanso são os responsáveis pela fadiga e pelo cansaço. (ASSIS et al., 2008)

A vida sedentária desses policiais preenche um papel decisivo no seu adoecimento, uma vez que compromete penosamente sua energia, suga sua vitalidade e sua efetividade profissional, onde foi constatado maior elevação de perturbações psíquico por partes dos policias militares (33,6%) em relação aos Civis (20%,3). (ASSIS et al., 2008)

Corroborando com os estudos acima, Jesus (2012) apresentou o nível de atividade física e os obstáculos para a pratica de atividades físicas em 316 policiais militares de Feira de Santana, Bahia. Destacando que 37% da amostra foi classificada como insuficientemente ativos, que não atingem as recomendações mínimas internacionais quanto a pratica de atividades físicas, sem diferença significativa em relação a sexo e a idade dos policiais.

Em relação aos obstáculos para a pratica de atividades física sobressai os compromissos familiares e a jornada de trabalho. Uma jornada de trabalho longa pode

desmotivar a prática de exercícios físicos regularmente, fundamentando-se na falta de energia, dores musculares, mau humor e sono, em decorrência da condição física e psicológica da atividade laboral, sendo excessivamente estressante para professores e policias. (JESUS, 2012)

Em relação a manifestação de doenças cardiovasculares um conjunto de fatores e ações, cujo somatório pode aumentar a probabilidade de desenvolver certas doenças, estão relacionadas com o trabalho policial. Barbosa e Silva (2013) através de estudo analítico objetivando identificar a prevalência de fatores de riscos cardiovascular em Policias Militares do 35º Batalhão de Policia Militar do Estado do Rio Grande do Sul. O estudo foi composto por 112 policiais com faixa etária entre 20 a 54 anos de idade, onde os fatores de riscos analisados foram: histórico familiar, etilismo, prática de atividade física, sobrepeso, dislipidemia e estresse.

Assim evidenciou que entre os fatores de risco modificáveis o estresse (93,75%) e etilismo (67,86%) apresentaram maior prevalência. Já em relação a prática de atividades física 36,76% foram classificados como insuficientemente ativos, sendo que mais da metade da amostra encontrasse com sobrepeso ou obesidade. Este resultado mostrou ser bastante alarmante em razão que a função policial exigir um bom condicionamento físico para exercer a profissão e que os baixos índices de atividade física estão relacionados com o surgimento de doenças cardiovasculares. (BARBOSA e SILVA, 2013)

A pratica de atividades fiscais para a população estudada é comprovadamente associada ao tratamento e prevenção não medicamentosa de doenças cardiovasculares, sendo que influenciadas pelo tipo de atividade escolhida, a sua duração e intensidade, e a frequência semanal para vislumbrar os efeitos positivas contra as doenças cardiovasculares. (BARBOSA e SILVA, 2013)

Dominski et al., (2015) em seu estudo mostrou que os fatores psicológicos como a motivação estão associados com a prática de atividades físicas, onde observou 22 Policiais Civis membros da Coordenadoria de Operações Especiais de Santa Catarina, através do Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico.

Foi constatado que a motivação para a realização de atividades físicas influencia a resposta do tempo de reação total simples, onde que quanto mais motivados, melhores é o tempo de reação, como em situações de enfrentamento, disparos, abordagens, busca e apreensões. Desse modo o exercício físico pode ter impacto expressivo na função cognitiva, através do treinamento regular, sendo uma carreira que lida com aspectos de risco e

vulnerabilidade, e exige habilidades físicas e psicológicas para a realização da Atividade policial. (DOMINSKI et al., 2015)

Oliveira e Bardagi, (2010) confrontou os níveis de estresse e comprometimento com a carreira de Policiais Militares de Santa Maria, Rio Grande do Sul. Onde 75 policiais participaram do estudo dividido em três grupo: 190, administrativos e operacionais. Onde verificaram que os sintomas mais predominantes foram: sensação de desgaste físico constante, cansaço, tensão muscular, problemas com a memória, insônia, irritabilidade, sensibilidade emotiva excessiva, em que tais sintomas podem interferir negativamente no desenvolvimento das atividades policiais.

Assim os policiais administrativos demonstraram-se mais comprometidos com a carreira e os policias que lidam com a tensão de atender emergências e coordenar o empenho das viaturas através do atendimento 190 e o policias que realizam o policiamento ostensivo estão com os níveis de estresses expressivamente maiores (57,3%). Desse modo um conjunto de intervenções que contemple as necessidades individuais, implementando um programa de atividades físicas associados com uma alimentação regulada, horários para relaxamento, repouso e lazer dos profissionais são estratégias importantes para o enfrentamento do estresses. (OLIVEIRA e BARDAGI, 2010)

Assim como Oliveira e Bardagi (2010), objetivando identificar o nível de estresse dos policiais militares, Portela e Filho (2007) investigaram as causas e as reações comparando indivíduos classificados como ativos e sedentários da 2ª Companhia Independente de Polícia Militar do Município de União da Vitória – PR. A amostra foi composta por 20 policiais do sexo masculino com idade média de 35,2 anos.

Os achados apontaram que 10 % não praticavam nenhuma atividade física, 40% realizavam atividades físicas raramente, sendo que apenas 25% relataram a pratica três vezes ou mais na semana como futebol, caminhada, corridas, musculação, ciclismo e natação. Ainda apontaram que a falta de tempo, excesso de carga horaria e problemas financeiros são os principais motivos que interferem na realização de atividades físicas regularmente. (PORTELA e FILHO, 2007)

Os aspectos psicossomáticos vivenciados pela ação do estresse, os investigados declararam a insônia, o conformismo e apatia, a agressividade e o mau humor, dor de cabeça, falhas de memória e queda no aproveitamento do trabalho. Dentre os praticantes de atividade física, 85,7% descreveram que utilizam a pratica de atividade física como método para controlar o estresse. Assim apesar dos níveis de estresse dos policiais militares ativos e

sedentários serem altos, atribuído por uma grande pressão no trabalho, os policiais ativos se percebem menos estressados indicando o efeito positivo da atividade física no combate e controle do estresse. (PORTELA e FILHO, 2007)

Outro estudo que comprova a falta regular de atividades física pelos policiais foi desenvolvido por Junior (2009) onde 70 policiais do 22º Batalhão de Polícia Militar de Goiás que trabalhavam na escala 12/36, tiveram o Índice de Massa Corporal (IMC) analisados.

Os resultados desse estudo apontaram que 60% da tropa estava com sobrepeso ou obesidade, isso significa de acordo com Gentil (2014) a possibilidade maior de desenvolver doenças crônicas degenerativas, que poderiam ser evitadas com a pratica de atividades físicas regularmente, associando esse pratica com uma boa alimentação. Sendo assim, o policial militar com sobrepeso e obesidade é vítima de discriminações, com isso tem sua autoestima abalada, vendo-se menosprezados pela sociedade, muitas vezes tendo sua imagem relacionada com pessoas preguiçosa, com falta de controle alimentar. (BITES e VILELA, 2013)

Além disso, estudos indicam que nos momentos de folga e repouso, inúmeros policiais localizam-se exercendo outras atividades remuneradas como meio de aumentar sua renda, especialmente na área de segurança privada. Essa prática gera reflexos prejudiciais à saúde, proporcionando a diminuição do tempo essencial para o restabelecimento físico. Desse modo diversos aspectos contribuem para o desgaste físico e psíquico dos servidores, como a grande carga horária, condições insalubres, baixos salários, falta de uma atividade de qualificação contínua, entre outros. (AMADOR, 2002; SOUZA; MINAYO, 2005; BEATO FILHO, PEIXOTO E ANDRADE (2004); MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2007;)

Dentre as diversas vantagens, a atividade física age especialmente no enfrentamento a obesidade e depressão. Proporcionando a melhora da capacidade cardiorrespiratória, aumento da flexibilidade e força muscular, assim, atividades feitas sistematicamente elevam a longevidade, favorecendo os níveis de energia e disposição, de forma global contribuem para a saúde. (MCARDLE, KATCH; KATCH, 2011) Afetando positivamente o desempenho profissional, as relações sociais no âmbito familiar e no trabalho. (CORREIA et al, 2016)

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto vimos que a atividade policial causa um grande abatimento no policial militar ao longo dos anos, tais como problemas cardíacos, problemas na coluna, sobrepeso e obesidade, dores e inflamações nas articulações, hipertensão e diabetes, distúrbios do sono, perda de massa muscular gerando diminuição da mobilidade e funcionalidade durante o exercício profissional, dentre outros problemas gerados estresse no serviço, longos períodos de trabalho com pouco tempo para descanso, falta do sono adequado, má alimentação e pouco tempo e motivação para a prática de atividades físicas.

Assim, o policial militar deve se atentar com seu condicionamento físico, sua qualidade de vida, sono adequado ao tempo de trabalho, repouso e lazer. Enfim, o envolvimento da Corporação para oferecer mecanismos e conscientização para a prática de atividades física é de imensa importância, afim de ampliar o conhecimento dos policiais militares para que possam identificar os aspectos relacionados as condições físicas do trabalho e a relação com as principais doenças que surgem nesses profissionais.

Por fim, temos que destacar que a prática de atividades físicas necessita ser recomendada e orientada por profissionais qualificados, onde consiga inserir médicos, fisioterapeutas e educadores físicos. Além disso, adotar uma alimentação saudável, rica em frutas, legumes, verduras e fibras, com uma boa hidratação diária, assim combater e evitar diversos problemas de saúde.

#### REFERÊNCIAS

ALVES, Everton Fernando: **Programas e ações em qualidade de vida no trabalho. Interfacehs** - Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade 6 (2011), 1, pp. 60-78.

AMADOR, F. S. et al. **Por um programa preventivo em saúde mental do trabalhador na Brigada Militar**. Psicologia: Ciência e Reflexão, 22(3): 89-90, 2002.

American College Of Sports Medicine. **Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults**. Med Sci Sports Exercise. Vol. 34. 2003. p. 364-80.

ASSIS, S G; OLIVEIRA, R V C; MINAYO, M C S. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro**. Centro Latino-

Americano de Estudos sobre Violência e Saúde Jorge Careli, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz. RJ- 2008.

BARBOSA, R O; SILVA, E F. **Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Policiais Militares**. Curso de graduação em Fisioterapia - Universidade Luterana do Brasil - Cachoeira do Sul, RS. 2013.

BEATO FILHO, C.; PEIXOTO, B. T. & ANDRADE, M. V. **Crime, oportunidade e vitimização**. Revista Brasileira de Ciências Sociais, 19(55): 73-89, 2004.

BEZERRA, A.K. O. F. **concepções de policias militares sobre cuidados com a saúde**. Dissertação de Mestrado. Centro de Ciências da Saúde. Universidade federal do Rio Grande do Norte. 2013.

BITES, L A S; VILELA, M F. **A educação física na polícia militar do estado de goiás**. Academia de Polícia Militar. Curso Superior de Polícia. 2013

BUSS, P.M; MINAYO, M.C.S; HARTZ, Z.M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Ciência & Saúde Coletiva, 5(1):7-18, 2000.

CASTIEL, D; DIAZ, C.A. **A Saúde Persecutória: os limites da responsabilidade**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007.

CHEEHAN, D. C. & VAN HASSELT, V. B. **Identifying law enforcement stress reactions early**. FBI-Law Enforcement Bulletin, 72(9): 12-17, 2003.

CONSTANTINO, P; MINAYO, M. C. S & SOUZA, E. R. **Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública**. Cadernos de Saúde Pública, 23(11): 2.767- 2.779, 2007.

CONTE, Antônio Lázaro. **Funcionários com qualidade de vida no trabalho são mais felizes e produzem mais**. Revista Faebusiness, n.7, nov. 2003.

CORREA, A F; LIMA, J G; CAMARGO, M L. **Qualidade de vida no trabalho, biopoder e psicologia organizacional e do trabalho: relações, armadilhas e desafios**. Omnia Saúde, v.13, n.2, p.01-17, 2016

DOMINSKI, F H; ET AL. **Motivação para a prática de exercícios está relacionada ao tempo de reação de policiais civis de unidades de operações especiais.** Revista Cubana de Medicina Militar. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte-CEFID. Florianópolis/SC. 2015.

FERREIRA, D K S; BONFIM, C; AUGUSTO, L G. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares.** Ciência & Saúde Coletiva, vol. 16, núm. 8. 2011.

FILHO, S. G. C. **Efeitos do Treinamento Concorrente na Composição Corporal e na Capacidade Aeróbia de Mulheres.** Dissertação Graduação. Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Goiás. 2014.

GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia.** 5. ed. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2014.

GENTIL. Paulo. **Emagrecimento: quebrando mitos e mudando paradigmas.** Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

JESUS, E F A. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012

JUNIOR, J R. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão de polícia militar de goiás.** Dissertação de mestrado. Faculdade de Ciências da Saúde – UNB. 2009.

MCARDLE, W.D; KATCH, F.I; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G. & SOUZA, E. R. (Orgs.) **Avaliação por Triangulação de Métodos: abordagem de programas sociais.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005.

MINAYO, MCS., SOUZA, ER., and CONSTANTINO, P., coords. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2008.

MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. **Qualidade de vida no trabalho.** Disponível em: <<http://www.mma.gov.br/responsabilidade-socioambiental/a3p/eixos-tematicos/qualidade-devida-no-ambiente-de-trabalho>>. Acesso em: 27 Fev. 2018.

MUNIZ, J. **Ser Policial é Ser Sobretudo uma Razão de Ser: cultura e cotidiano da Polícia Militar do Rio de Janeiro**, 1999. Tese de Doutorado, Rio de Janeiro: Instituto Universitário de Pesquisa do Rio de Janeiro, Universidade Cândido Mendes.

NIEMAN, David. C. **Exercício e Saúde. Teste e Prescrição de Exercícios**. 6ª edição. São Paulo: Manole, 2011.

OLIVEIRA, P L M; BARDAGI, M P. **Estresse E Comprometimento Com a Carreira em Policiais Militares**. Boletim de psicologia, 2010, VOL. LIX, Nº 131 Santa Maria RS. 2010.

OMS. **Promoción de la salud: glosario**. Genebra: OMS, 1998.

PORTELA, A; FILHO, A. **Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física**. Revista Digital - Buenos Aires - Nº 106 - Março de 2007 <http://www.efdeportes.com/efd106/nivel-de-estresse-de-policiais-militares.htm> acesso: 24 de fev de 2018.

RADDI, L. L., SILVA JUNIOR, J.P., FERRARI, G. L, OLIVEIRA, I.C., MATSUDO, V. K. R..**Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de medicina**. Rev Bras Med Esporte vol.20 no.2 São Paulo Mar./Apr. 2014.

SAÚDE BEM ESTAR. **Qualidade de Vida**. Disponível em: <https://www.saudebemestar.ptpt/blog-saude/qualidade-de-vida> acesso em: 24 de fev de 2018.

SEIDL, E. M; ZANNON, C.M.L. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 20(2):580-588, mar- abr, 2004.

SOUZA, E. R. & MINAYO, M. C. S. **Policial, risco como profissão: morbimortalidade vinculada ao trabalho**. Ciência & Saúde Coletiva, 10(4): 917-928, 2005.