

O RISCO DO SEDENTARISMO AO EFETIVO DA 22ª COMPANHIA INDEPENDENTE DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

THE RISK OF SEDENTARISM TO THE ACTIVE OF THE 22TH MILITARY POLICE INDEPENDENT COMPANY OF THE STATE OF GOIÁS

MARIANO JÚNIOR, David Campos¹
PAULA, Márcio Antônio de²

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e o sedentarismo, buscando responder a seguinte problemática: O Sedentarismo é um fator prejudicial para a saúde e produtividade do Policial Militar pertencente a 22ª Companhia Independente da Polícia Militar do estado de Goiás? Nesse contexto, foi realizado uma pesquisa de campo no efetivo do 1º Pelotão desta Companhia, para saber a atual condição física (sedentário, insuficiente, ativo, vigoroso) e correlacionar com a obesidade existente. Utilizou-se como metodologia, a pesquisa descritiva, transversal e quantitativa, sendo a coleta de dados realizada através do questionário IPAQ, versão curta adaptada, cálculo de IMC e medição da circunferência abdominal. A amostra foi escolhida através do cálculo de amostragem aleatória simples para populações finitas. Ficou constatado que 66% dos Policiais Militares entrevistados encontram-se sedentários ou insuficientes. Foi possível levantar, ainda, que 80% do grupo estudado estão com o índice de massa corporal acima do ideal, além de que 62% da amostra possuem a circunferência abdominal elevada. Estes dados são preocupantes, pois todos resultados revelaram a prevalência do sedentarismo, obesidade e circunferência abdominal elevada, demonstrando um alto risco de desenvolver alguns tipos de doenças. A pesquisa se mostrou muito importante visto a expressividade dos resultados negativos, sendo necessário mais estudos para aprofundar o tema e a elaboração de um programa de acompanhamento e incentivo a atividades físicas como forma de diminuir tal fenômeno.

Palavras-Chave: Sedentarismo; Obesidade; Polícia Militar; Aptidão Física.

ABSTRACT

The objective of this article was to evaluate the level of physical activity and the sedentary lifestyle, trying to answer the following problem: Is sedentarism a harmful factor for the health and productivity of the Military Police belonging to the 22nd Independent Company of the Military Police of the state of Goiás? In this context, a field survey was carried out on the 1st Platoon of this Company, to know the current physical condition (sedentary, insufficient, active, vigorous) and to correlate with existing obesity. Descriptive, cross-sectional and quantitative research was used as methodology, and the data collection was done using the IPAQ questionnaire, adapted short version, BMI calculation and abdominal circumference

¹ Aluno do Curso de Pós-Graduação em Polícia e Gestão de Segurança Pública e Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM), CFP Ceres, Turma Alfa, 16º CRPM. davidseventyseven@hotmail.com, Goiânia – GO, Junho de 2018.

² Professor Orientador: Especialista Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM), marcio.paula78@gmail.com, Goiânia – GO, Junho de 2018.

measurement. The sample was chosen by calculating simple random sampling for finite populations. It was verified that 66% of the Military Police officers interviewed are sedentary or insufficient. It was also possible to establish that 80% of the group studied had a body mass index above the ideal, and 62% of the sample had a high abdominal circumference. These data are worrying, since all results revealed the prevalence of sedentary lifestyle, obesity and high abdominal circumference, demonstrating a high risk of developing some types of diseases. The research was shown to be very important given the expressiveness of the negative results, and further studies are needed to deepen the theme and the elaboration of a program to accompany and encourage physical activities as a way to reduce this phenomenon.

Keywords: Sedentarism; Obesity; Military police; Physical aptitude.

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo é o causador por grande parte das doenças que prejudicam a população contemporânea e a prática contínua de atividades físicas é um dos motivos mais eficientes na preservação da saúde e prevenção de doenças. (AZEVEDO, 2007).

O desempenho físico e fisiológico no ofício Policial Militar, é encarado como uma consequência de um modelo de conduta. A qualidade de saúde, para execução padrão da função, relaciona-se ao hábito de vida, associado a fatores genéticos e ambientais. A impecável capacidade intelectual do policial é da mesma forma outro fator importante. (DÂMASO, 2001).

No entanto, o processo das atividades Policial Militar faz com que muitas vezes o treinamento físico dos profissionais fique exilado a segundo plano, deixando de ser realizado por grandes períodos, considerando que a conservação de um bom nível de condicionamento físico requer prática constante, é imprescindível incutir a mentalidade de treinamento cotidiano na instituição e a alimentação inapropriada pela falta de tempo durante o serviço policial, o sedentarismo, por trabalhar em média 12 horas sentado em uma viatura ou em atividades administrativas/batalhão e o estresse psíquico cotidiano de um serviço de combate à violência atuam agravando desfavoravelmente essa situação. (MONTEIRO, 2002).

Desta forma, temos a seguinte problemática: O Sedentarismo é um fator prejudicial para a saúde e produtividade do Policial Militar, em especial do efetivo do 22ª CIPM?

Nesse contexto, o objetivo geral deste estudo é fazer um levantamento sobre os policiais do 1º Pelotão destacado, pertencente à 22ª Companhia Independente da PM do Estado de Goiás, para saber a atual condição física (sedentário, insuficiente, ativo, vigoroso) e tentar correlacionar com a existência da obesidade.

Desta forma, para chegar ao objetivo geral, teremos os seguintes objetivos específicos: Discutir o Sedentarismo na Polícia Militar, Identificar a Obesidade e Sobrepeso e Desenvolver a Aptidão Física.

No presente artigo, a pesquisa será caracterizada do tipo descritiva, transversal, quantitativa. Para a coleta de dados será utilizado o questionário IPAQ, versão curta e dados sócio demográficos e de caracterização sobre o trabalho. Para a fundamentação teórica utilizar-se-á levantamentos bibliográficos em livros, teses, dissertações periódicos e revistas, além de sites da internet.

Diante da importância do tema, verifica-se a relevância da pesquisa, haja vista que consideráveis padrões de aptidão física são exigidos para a realização do ofício Policial Militar, na execução da incumbência constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo.

Espera-se que esse trabalho sirva de referência para a construção de diretrizes e ações para evitar e reduzir casos de sedentarismo e consequente obesidade, sobretudo, na Polícia Militar.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 POLÍCIA MILITAR X SEDENTARISMO

Observa-se através de estudos de Bites e Vilela (2013), que na atualidade, somente 18,82% do efetivo da Polícia Militar se preocupa com a prática de educação física e prevenção de doenças. É possível observar que cada vez mais, os policiais militares têm menos tempo disponível para a prática de exercícios físicos (BITES; VILELA, 2013).

O conforto que a vida moderna proporciona faz com que os cuidados básicos com a saúde sejam muitas vezes, descuidados, chegando em alguns casos,

a afetar a qualidade de vida das pessoas levando-as à redução da produtividade no trabalho. Essa queda de rendimento se reflete no desempenho de trabalho do policial militar em todas as suas especialidades, sobretudo, na execução do serviço operacional (BITES; VILELA 2013).

De acordo com Dâmaso (2001), o sedentarismo é um problema que vem atingindo dimensões assustadoras no mundo moderno, envolvendo grande parte da população brasileira, com índices mais significativos que a hipertensão, a obesidade, o diabetes, o colesterol e o tabagismo (DÂMASO, 2001).

O sedentarismo é considerado atualmente como uma doença que deve ser curada, onde o risco relativo de um ataque cardíaco fatal, entre os indivíduos sedentários é duas vezes maior do que as pessoas que praticam atividades físicas regularmente. Tal como a obesidade, a alta taxa de colesterol, as dores na coluna e outras (PENTEADO, 2010).

Nesse contexto, pode-se observar que o sedentarismo leva à obesidade consequentemente traz risco à saúde sendo uma doença degenerativa silenciosa estimulando o surgimento de várias doenças crônicas.

É oportuno mencionar que a prática regular e orientada de atividade física é o remédio mais indicado para o combate efetivo deste mal. De acordo com Pereira (2008), a atividade física, apresenta vários benefícios para o organismo, como a melhoria da força, aumento do tônus muscular e flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações; normalização do peso corporal e diminuição do estresse, diminuição da pressão arterial, melhora do diabetes, redução do colesterol total e melhora do HDL (colesterol bom); regula substâncias relativo ao sistema nervoso, aperfeiçoa o fluxo de sanguíneo para o cérebro, ajuda na habilidade de enfrentar com estresse e com problemas (PEREIRA, 2008).

Segundo Rego (1990), o sedentarismo é o motivo de maior predominância na população, independente da profissão, sexo e da idade. Desse modo, é incontestável a relevância de se assumir um modo de vida ativo, para que consiga minimizar ou prevenir os malefícios despertados por esta doença (REGO, 1990).

A Polícia Militar de Goiás segue os padrões definidos na portaria nº 42/2008 – PM/1 que estabelece normas e condições para teste de avaliação física. No decorrer de sua carreira, o policial militar será submetido a três padrões de testes de aptidão física – TAF. Padrão inclusão, a ser aplicado aos candidatos que estão ingressando

na corporação, de acordo com o edital de seleção. Padrão formação, a ser aplicado aos alunos dos cursos de formação, conforme o plano de curso; e TAF padrão profissional, a ser efetuado anualmente aos policiais militares profissionais (GOIÁS, 2008).

Em Goiás, foi criado o Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM), pela portaria nº 54/2008 PM/1, cuja finalidade é ampliar e executar uma nova política de saúde à Polícia Militar, permitindo o monitoramento do estado psicológico, nutricional, clínico, e físico do policial. A meta do CSIPM é avaliar anualmente, através de convocação de todo os profissionais ativos na corporação, por meio de exames médicos que apontem sua condição física e mental (GOIÁS, 2008).

Dessa forma, ao chegar ao CSIPM, o policial é submetido a uma ampla bateria de exames médicos e laboratoriais. Constatada a regularidade nos exames, o Policial Militar será liberado para realização do Teste de Avaliação Física (TAF), etapa final da avaliação. O TAF é aplicado pela Supervisão de Condicionamento Físico, instalado atualmente na Academia de Polícia Militar (GOIÁS, 2008).

É importante ressaltar que o TAF profissional, se comparados aos padrões inclusão e formação, possui uma carga de exercícios com exigências menores de acordo com o aumento da idade do policial militar, por exemplo: corrida 12 minutos – até 20 anos: pontuação mínima 1950 metros; 46 a 48 anos: pontuação mínima 1600 metros. O policial militar convocado que reprovar no TAF ficará impedido de se inscrever em qualquer curso ou estágio, enquanto perdurar tal situação e seu nome não poderá constar de nenhum dos quadros de acesso à promoção (GOIÁS, 2008).

É relevante destacar que durante o Curso de Formação de Praças, são ministradas aulas de Educação Física Militar e Saúde por professores Policiais Militares formados na área. Segundo Alexandro Souza dos Santos, Capitão da PM e chefe da SEFD/CAPM, esta disciplina possui carga horária de 80 horas/aulas, que tem como objetivo desenvolver resistências específicas ideais para a execução do Teste de Avaliação Física - Padrão Formação, bem como a percepção da importância da realização contínuo de Exercícios Físicos para a obtenção de Saúde, manutenção e zelo e Qualidade de Vida (SANTOS, 2017).

2.2 OBESIDADE E SOBREPESO

A obesidade é uma patologia crônica não degenerativa identificada pelo acúmulo abundante de tecido adiposo no organismo constituindo males à saúde. Hoje, é um dos maiores problemas de saúde pública e vem aumentando de forma alarmante em todo o mundo, adquirindo status de epidemia global (WHO, 2006). A prevalência do sobrepeso vem crescendo em todos países e em todas as faixas etárias, aumentando incontáveis casos de obesidade (BITES; VILELA, 2013).

Soares (2007), esclarece que a obesidade é uma patologia que se qualifica não somente pela elevação do peso total do corpo, mas também pelo crescimento exagerado de massa gordurosa acondicionada em várias regiões do corpo. Outro fator relevante é a desproporção energética positiva, onde a pessoa ingere quantidade maior de calorias do que utiliza no decorrer do dia (SOARES, 2007)

Segundo Guedes (1986), a obesidade e o sobrepeso possuem definições diferentes, no entanto se encontram correlacionados a) sobrepeso: é uma elevação excessiva de peso total do corporal, o que é capaz acontecer em razão de alterações em somente um de seus componentes (água, músculo, gordura e osso). b) obesidade: relaciona-se principalmente ao crescimento da quantidade espalhada de tecido adiposo em associação ao peso total do corpo (GUEDES, 1986).

A obesidade e o sobrepeso colaboram de modo relevante para a carga de incapacidades e patologias crônicas. Os resultados para a saúde relacionadas a estes elementos vão desde situações debilitantes que influenciam a qualidade de vida, tais como dificuldades respiratórias, a osteoartrite, doenças de pele e infertilidade, problemas musculoesqueléticos, doença coronariana, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer (WHO, 2006).

De acordo com Heyward e Stolarczyk (2000), a obesidade pode resultar doenças do tipo arterial coronariana, hipertensão, e outras, tornando a atividade física constante um importante fator na manutenção do bem-estar (HEYWARD; STOLARCZYK, 2000).

Também em todo o Estado de Goiás a obesidade é uma das grandes ameaças à saúde dos policiais militares. Estima-se que, atualmente, ela afete algo em torno de 7.000 (sete mil) militares da ativa, tornando-se mais preocupante que o alcoolismo e a depressão (BITES; VILELA, 2013).

Considerando que constitucionalmente os policiais militares foram instituídos pelo dever de realização do policiamento ostensivo e a preservação da

ordem pública, eles deverão estar capacitados tecnicamente, fisicamente saudáveis, não apresentando nenhuma limitação ou estado de doenças. Entretanto, uma fração considerável de policiais militares ostenta uma grande porção de tecido adiposo na faixa abdominal e frequentemente encontram-se em afastamento médico, causando dispêndios sociais, problemas à administração e gastos ao Estado (BAPTISTA, 2006).

Um estudo feito com policiais militares do sexo masculino ativos de Goiânia por meio da observação do Índice de Massa Corporal – IMC, identificou que cerca de 80% estavam com obesidade ou sobrepeso (BATISTA, 2007).

Em outra análise, feito com policiais militares do sexo masculino do 22ª BPM da cidade de Trindade – GO, mostrou uma taxa predominante de obesidade e sobrepeso de 60% (REIS JÚNIOR, 2009).

Analisando o valor da saúde dos Policiais Militares, é imprescindível maior quantidade de estudos qualificados para confirmar a existência da obesidade nesse grupo para que o Estado, que atualmente se comporta omissivo, realize ações de prevenção, contenção e o tratamento da obesidade, por meio de políticas públicas. Visto que, conforme o art. 196º da Constituição Federal Brasileira dispõe a “Saúde” como dever do Estado e um direito do cidadão (BRASIL, 1988).

De acordo com a Lei nº 11.866/92, art. 44, o Estado assegurará ao policial militar à assistência odontológica e médico-hospitalar, por meio do Instituto de Previdência e Assistência dos Servidores do Estado de Goiás - IPASGO (GOIÁS, 1992).

2.3 APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

De acordo com Guiselini (2004, p. 15), a atividade física envolve todo deslocamento corporal provocado por uma contração muscular que constitua um gasto de energia como consequência. Ou seja, é qualquer deslocamento corporal voluntário, ocasionado pelos músculos do corpo que ocasione no consumo energético superior aos níveis de descanso, tendo desempenho biopsicossocial, como esportes, danças, lutas, jogos, etc. Classificada também, por atividades físicas de: lazer, condução, no trabalho e domésticas (GUISELINI, 2004)

Já a aptidão física ou condicionamento físico, segundo Nieman (2010), afirma que deve ser compreendida como “a capacidade de realizar trabalhos musculares de maneira satisfatória” (NIEMAN, 2010).

Corroborando, Añez (2003), aponta que a aptidão física é apontada como aptidão de executar tarefas cotidianas com prontidão e vigor, sem cansaço, e com vivacidade para aproveitar dos desafios do tempo de lazer e encarar as emergências, bem como a habilidade de pessoas praticarem esforços físicos que possam assegurar a sua sobrevivência em boas condições do organismo (AÑEZ, 2003)

Pitanga (2010) cita que a falta do nível de aptidão física adequada junto à ociosidade física possui um fator primário para a disseminação de patologias crônico-degenerativas devido a várias alterações em nossos hábitos regulares (PITANGA, 2010).

Glaner (2003) aponta que a aptidão física é composta das seguintes habilidades físicas: potência muscular, resistência muscular e resistência cardiorrespiratória, que tem como finalidade, um aumento da aptidão para uma apropriada qualidade de vida e prevenção de doenças e referente ao funcionamento atlético (flexibilidade, composição corporal, velocidade, agilidade, equilíbrio e tempo de reação) (GLANER, 2003).

3 METODOLOGIA

O presente artigo buscou estudar o Sedentarismo como fator prejudicial para a saúde e produtividade do Policial Militar da 22ª CIPM. Nesse contexto, importa realizar um levantamento sobre os policiais do 1º Pelotão destacado, para saber a atual condição física (sedentário, ativo, obeso e limitação física) e tentar correlacionar com problemas de saúde ou falta de atividades físicas.

Assim sendo, para confecção deste trabalho, inicialmente foram utilizadas como metodologia a pesquisa bibliográfica, pois a mesma apresenta meios que auxiliam na definição e resolução dos problemas já experimentados, como também permite explorar novas áreas onde os mesmos ainda não se solidificaram suficientemente. Permite também que um tema seja analisado sob uma nova abordagem, produzindo novos arremates. Além disso, permite a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla, sobretudo quando o problema da pesquisa requer a coleta de dados muito espalhados no espaço. A fundamentação teórica abrangeu uma ampla leitura de obras de diversos estudiosos dos temas abordados.

Em seguida, mediante estudo e levantamento de dados realizado pelo próprio autor deste artigo, através da aplicação presencial do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ versão curta adaptado, conforme apêndice A. O questionário possui uma série de perguntas que objetivam levantar a quantidade e duração de atividades físicas desenvolvidas por semana, peso e altura para cálculo do Índice de Massa Corporal e a medição da circunferência abdominal para identificar a presença de gordura visceral. A amostra foi constituída por Policiais Militares voluntários lotados nas cidades de Ceres, Rialma, Rianópolis e Santa Isabel, pertencentes ao 1º Pelotão da 22ª CIPM. Os mesmos serão abordados em suas respectivas unidades antes do início do expediente ordinário. Este método foi escolhido visto que o mesmo é de fácil aplicação, fácil codificação e baixo custo financeiro.

A amostra foi escolhida através do cálculo de amostragem aleatória simples para populações finitas de acordo com a Equação 1. Considerando o nível de confiança de 95%, proporção da característica pesquisada de 60%, tamanho da população de 57 e erro estimado permitido de 5%, teremos como resultado uma amostra de 50 Policiais Militares (RICHARDSON, 1999).

$$n = \frac{o \times p \times q}{E^2(N - 1) + o^2 \times p \times q} \quad \text{Equação 1.}$$

Em que:

n : Tamanho da amostra;

o : Nível de confiança;

p : Proporção da característica pesquisada no universo;

q : $100 - p$;

N : Tamanho da população

E^2 : Erro estimado permitido.

Posteriormente, os dados obtidos foram organizados em planilhas e posteriormente analisados e interpretados por gráficos, afim de identificar os padrões existentes de condicionamento físico. Será utilizado o software Microsoft Excel versão 2013 para apoio nesta etapa.

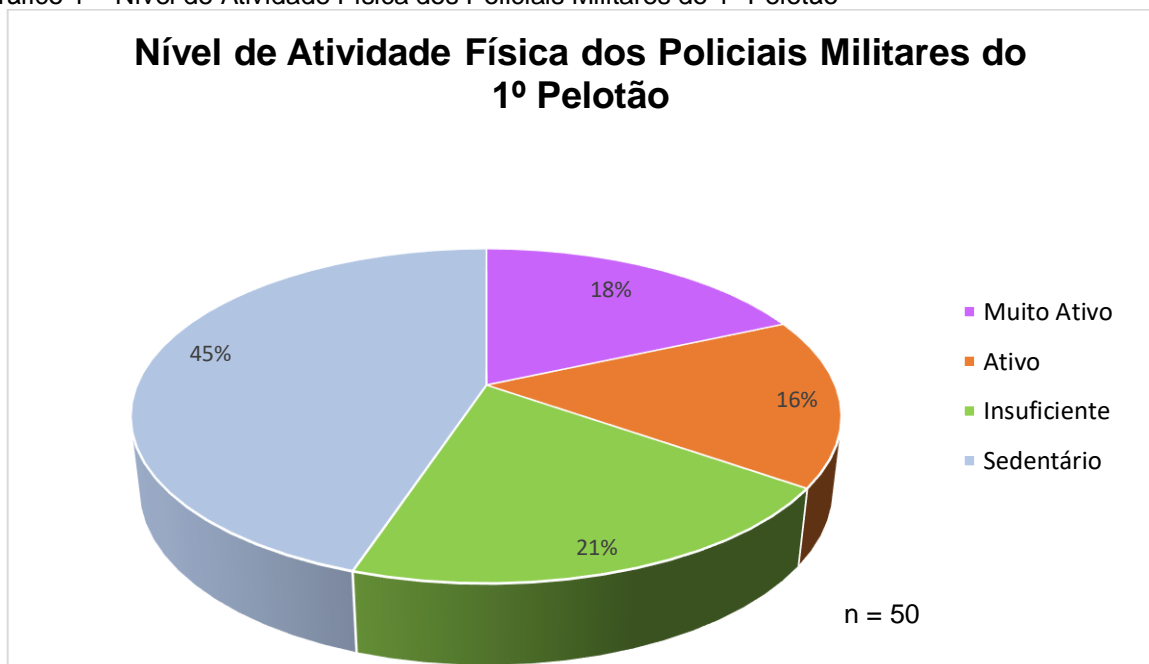
Por fim, apreciando todos dados e informações obtidos, foi possível identificar a relevância da manutenção do condicionamento físico no efetivo Policial Militar, para a redução dos riscos de saúde e evitar o prejuízo institucional com a limitação física e afastamentos médicos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realizar a pesquisa de campo, inicialmente fez-se um questionário na amostra da população que seria alvo do trabalho, posteriormente, passou-se às informações necessárias, para saber a atual condição física atual, Índice de massa corporal e circunferência abdominal, fatores que são diretamente relacionados a problemas de saúde. Os policiais militares responderam ao Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ, versão curta adaptada, que foi preparado para colher os dados, e serão demonstrados através de gráficos. O efetivo do 1º Pelotão da 22ª CIPM é composto por 57 Policiais Militares do sexo masculino, e a pesquisa foi aplicada em uma amostra de 50 Policiais Militares desse 1º Pelotão.

Os resultados obtidos apresentados no Gráfico 1 mostram o nível de atividade física dos Policiais Militares que participaram da pesquisa.

Gráfico 1 – Nível de Atividade Física dos Policiais Militares do 1º Pelotão

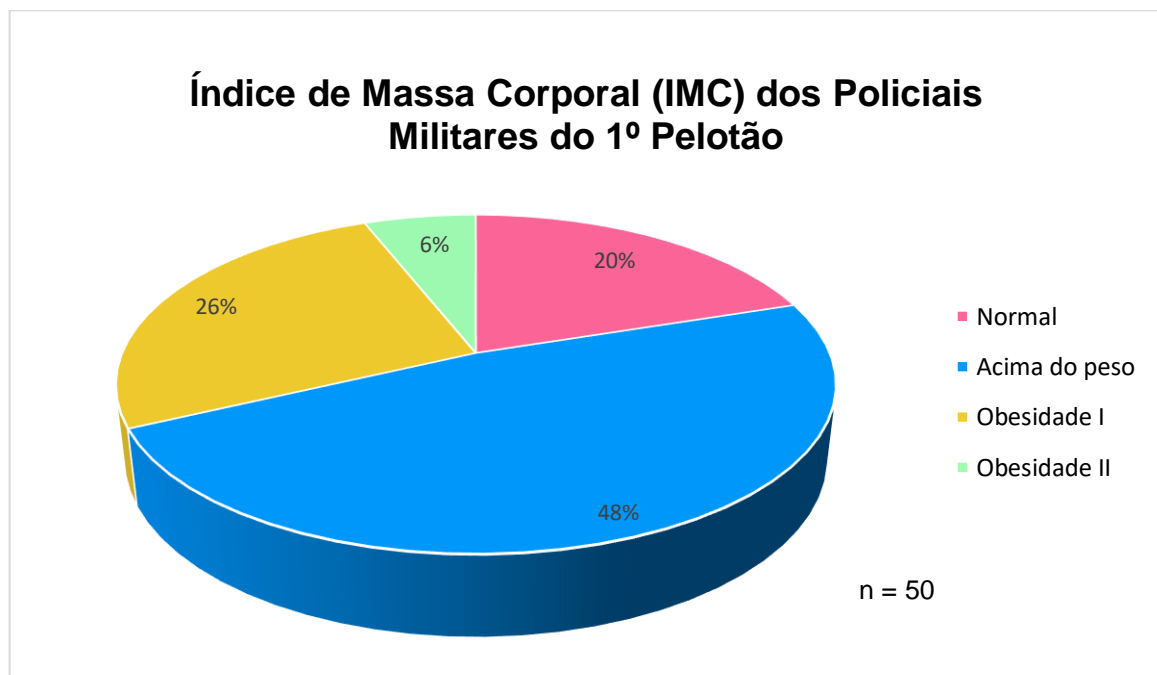


Fonte: O Autor (2018).

De acordo com o Gráfico 1, verifica-se que dos 50 Policiais entrevistados, 45% encontram-se classificados como sedentários; insuficientes são 21%; ativos somam apenas 16% e muito ativo são 18%. Somando os resultados dos grupos Insuficientes e Sedentários, temos o total de 66% do efetivo que estão em um grupo de risco. Esses dados são alarmantes, haja vista que como afirma Penteado (2000), uma pessoa sedentária, possui duas vezes maior risco de sofrer um ataque cardíaco fatal, além de outras consequências relacionadas a inatividade, tais como: obesidade, alta taxa de colesterol, dores na coluna, entre outras (PENTEADO, 2000).

Os resultados do presente estudo são preocupantes, pois os policiais precisam sempre estar em boas condições físicas para exercer de forma produtiva o seu trabalho. A falta de condicionamento físico adequado, refletirá significativamente na queda do rendimento e desempenho das atividades, e principalmente na realização do serviço operacional. (BITES; VIVELA, 2013).

Gráfico 2 - Índice de Massa Corporal (IMC) dos Policiais Militares do 1º Pelotão



Fonte: O Autor (2018).

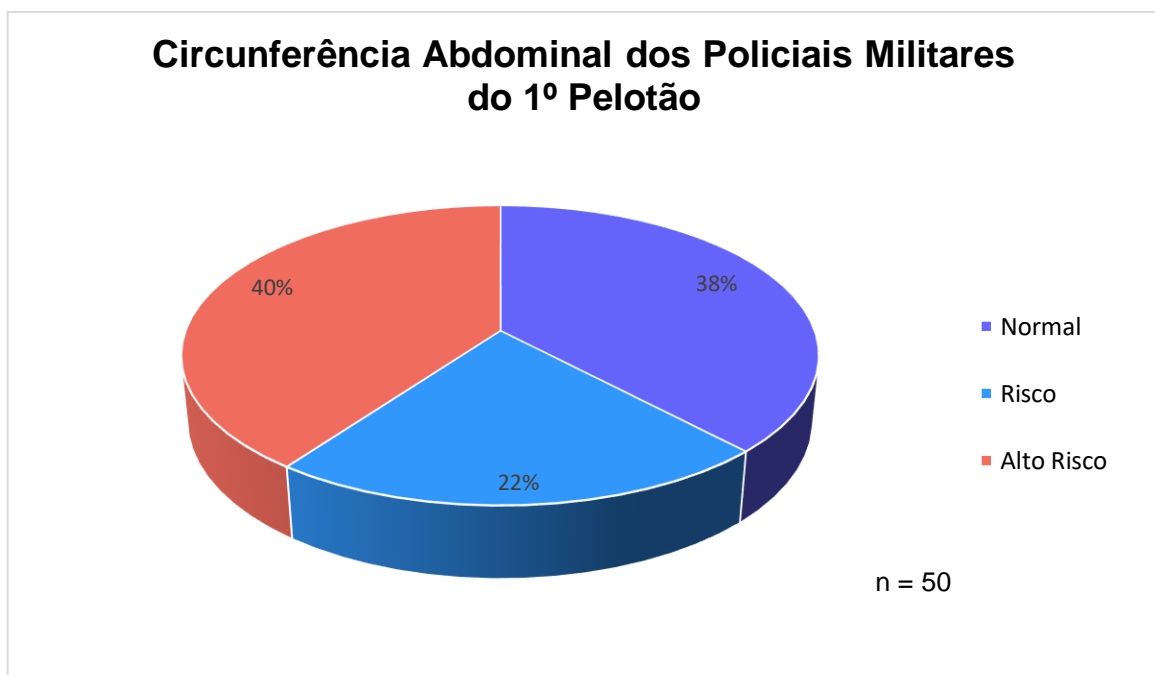
De acordo com o Gráfico 2, observa-se que 48% dos entrevistados encontram-se classificados acima do peso; 20% dos pesquisados estão com IMC normal; 26% estão no grupo de Obesidade tipo I e 6% com Obesidade tipo II.

Somando os resultados das categorias: Acima do peso, Obesidade I e II, temos como resultado 80% do efetivo pesquisado dentro de um grupo de risco.

Considerando que o Índice de Massa Corporal é um cálculo que objetiva apenas o peso total do indivíduo, ignorando a existência de massa magra ou gorda, e com base nas referências teóricas de Soares (2007), onde o autor afirma que a obesidade não é apenas a elevação do peso total do corpo, mas também pelo elevado índice de massa gordurosa acondicionada em regiões do corpo, se faz necessário uma análise mais completa para a efetividade desse estudo. Desta maneira foi utilizado a medição da circunferência abdominal com finalidade de descobrir a existência da gordura visceral no grupo estudado (SOARES, 2007).

Segue abaixo, o Gráfico 3, que apresenta a circunferência abdominal dos policiais pesquisados.

Gráfico 3 - Circunferência Abdominal dos Policiais Militares do 1º Pelotão.



Fonte: O Autor (2018).

Quanto à circunferência abdominal, o Gráfico 3, mostra que 38% dos policiais entrevistados estão classificados com circunferência abdominal normal; em risco estão 22% e classificados com alto risco estão 40% dos policiais entrevistados. Somando os resultados dos grupos de risco e alto risco, temos o resultado de 62% do grupo estudado pertencendo a um grupo que merece atenção.

A abundância da circunferência abdominal foi expressiva, sendo identificada em 62% dos indivíduos, demonstrando que existe a prevalência de gordura visceral no grupo estudado. Estas informações, somadas aos dados do Gráfico 2, evidenciam os resultados da Obesidade, onde segundo Guedes (1986), é a relação entre a quantia de tecido adiposo associado ao peso total do corpo (GUEDES, 1986).

Com estes números, este estudo demonstra grande número de policiais obesos, portanto, os índices médios alcançados são considerados elevados e de grande importância para futuras deliberações para minimizar este quadro insatisfatório, lembrando que níveis satisfatórios de saúde são essenciais para que o Policial Militar tenha um desenvolvimento corporal adequado. Impende ressaltar que, conforme evidenciado por WHO (2006), a obesidade é uma patologia crônica que colabora com uma série de incapacidades. Os resultados são negativos para a saúde do Policial Militar, pois a obesidade e sobre peso debilitam e influenciam na qualidade de vida, dentre outros problemas relacionados, tais como: dificuldades respiratórias, a osteoartrite, doenças de pele e infertilidade, problemas musculoesqueléticos, doença coronariana, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer (WHO, 2006).

Os resultados da Obesidade e Sobrepeso podem ser reflexos dos altos índices de sedentarismo (45%) e de prática de atividade física insuficiente (21%) observados no Gráfico 1.

Desta maneira fica claro que o estudo realizado demonstra a predominância da Obesidade e do Sedentarismo no 1º Pelotão da 22ª CIPM, confirmando os estudos referenciados por Bites e Vilela (2013) e Reis Júnior (2009). Sendo assim, se faz necessário a elaboração de um programa, onde a atividade física que é um importante fator na manutenção da saúde e do bem-estar, seja incentivada no dia-a-dia do Policial Militar (HEYWARD; STOLARCZYK, 2000).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou o estudo do nível de atividade física e sedentarismo, correlacionando com a obesidade existente. A pesquisa de campo realizada no 1º Pelotão da 22ª CIPM de Goiás, abrangendo o efetivo de 50 Policiais

Militares das cidades de Ceres, Rialma, Rianópolis e Santa Isabel permitiu levantar os dados necessários para este artigo.

Através do presente estudo foi possível observar que apesar de no ambiente militar ser exigido um bom condicionamento físico para que os policiais militares cumpram adequadamente suas funções, nem sempre os níveis de atividade física são satisfatórios, pois, dos entrevistados, 66% encontram-se classificados como sedentários ou insuficientes. Esses dados são preocupantes, ressalta-se ainda que o baixo nível de atividade física reflete negativamente na saúde e na qualidade de vida desses policiais.

Na avaliação obtida através do Índice de massa corporal, foi observado também um alto percentual de indivíduos com sobrepeso (48%) e obesidade (32%) e apenas 20% estão com o IMC dentro da normalidade.

O cálculo do IMC considera em sua fórmula apenas o peso total do corpo, desconsiderando que tal volume possa ser constituído de massa magra ou tecido adiposo. Sendo assim, para complementar e dar mais integridade ao estudo realizado, avaliou-se também a circunferência abdominal dos Policiais Militares onde se constatou que 22% estão em risco, 40% foram classificados com alto risco e apenas 38% desses estão classificados como normais.

Esses resultados são preocupantes, haja vista que os dados foram expressivamente negativos, mostrando a prevalência dos Policiais Militares nos grupos de risco. As consequências a médio e longo prazo podem ser drásticas, acarretando em diversas doenças, prejuízos na qualidade de vida, perda da produtividade no trabalho, pois devido às atividades desempenhadas na sociedade, o Policial Militar necessita ter um bom condicionamento físico.

Diante desse contexto, conclui-se que há necessidade de desenvolver ações com intuito de informar e conscientizar os policiais para a necessidade da prevenção que tais problemas podem ocasionar, também, recomenda-se que esta pesquisa possa ser continuada posteriormente, mais detalhadamente, através da realização de novos estudos, bem como, que haja o acompanhamento e incentivo a prática de atividades físicas. Tendo em vista que dentre o efetivo do 1º Pelotão, temos dois Policiais Militares graduados em educação física, é viável a elaboração de um programa para combater o sedentarismo e consecutivamente a obesidade, visando

não só uma melhor prestação de serviço, mas também a melhoria da saúde e manutenção do bem-estar.

REFERÊNCIAS

AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. **Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. 2003. 144 f. Tese (Doutorado) – Doutorado em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

AZEVEDO, Mario Renato. Rastreamento da atividade física desde a adolescência até a idade adulta: Um estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 1, p.69-75, fev. 2007.

BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro; CRUZ, Anderson Miguel. OBESIDADE: SAÚDE, DOENÇA E EFEITOS DO TREINAMENTO. **Revista Pensar A Prática**, Goiânia, v. 4, n. 1, p.103-120, nov. 2006.

BATISTA, Uanderson Martins. **Sobrepeso e obesidade**: Uma realidade presente entre os policiais militares masculinos de Goiânia. Goiânia-GO: FEF-UFG; 2007.

BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A educação física na polícia militar do Estado de Goiás**. [Artigo Científico]. Academia de Polícia Militar. Goiânia, 2013.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm>. Acesso em: 05 mar. 2018.

DÂMASO, Ana. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: MEDSI; 2001. 433 p.

GLANER, Maria Fátima. Importância da Aptidão Física Relacionada à Saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Distrito Federal, v. 5, n. 2, p.75-85, 2003.

GOIÁS. Lei nº 11866, de 28 de dezembro de 1992. **Código de Remuneração e Proventos dos Servidores Militares do Estado de Goiás.** Goiânia, GO, 30 dez. 1992. Disponível em: <http://www.gabinetecivil.goias.gov.br/leis_ordinarias/1992/lei_11866.htm>. Acesso em: 05 fev. 2018.

GOIÁS. Portaria nº 42, de 2008. PM/1. **Estabelece Normas e Condições Para O Teste de Avaliação Física.** Boletim Geral Eletrônico 190, GO, 10 out. 2008. Disponível em: <<http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>>. Acesso em: 01 fev. 2018.

GOIÁS. Portaria nº 54, de 2008. PM/1. **Cria O Centro de Saúde Integral do Policial Militar-CSIPM e Dá Outras Providências.** DOEPM, GO, 23 dez. 2008. Disponível em: <<http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-054-2008-pm-1-criacao-do-csipm.pdf>>. Acesso em: 01 fev. 2018.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Gordura Corporal Validação da Equação Proposta Por Faulkner em Jovens Pertencentes a População Brasileira. **Artus: Revista de Educação Física e Desportos**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 17, p.10-13, 1986.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão Física Saúde Bem-estar: Fundamentos Teóricos e Exercícios Práticos.** São Paulo: Phorte, 2004. 196 p.

HEYWARD, Vivian H.; STOLARCZYK, Lisa M. **Avaliação da composição corporal.** São Paulo: Manole, 2000. 244 p.

MONTEIRO, Artur Guerrini. **Treinamento Personalizado: uma Abordagem Didático-metodológica.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2002. 192 p.

NIEMAN, David C.. **Exercício e Saúde: Teste e Prescrição de Exercícios.** 6. ed. São Paulo: Manole, 2010. 816 p.

PENTEADO, Vera Lúcia. **Avaliação Física dos servidores do TRT PR associado ao seu nível de atividade física.** Artigo. Uniandrade. Revista eletrônica de Educação Física. Curitiba, 2010.

PEREIRA, Maurício Gomes. **Epidemiologia Teoria e Prática.** 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. 596 p.

PITANGA, Francisco Jose Gondim. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde.** 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010. 272 p.

REGO, Ricardo A. et al. Fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis: inquérito domiciliar no Município de São Paulo, SP (Brasil). Metodologia e resultados preliminares. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 24, n. 4, p.277-285, ago. 1990.

REIS JUNIOR, José dos. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás**. 2009. 39 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa Social: Métodos e Técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999. 334 p.

SANTOS, Alexsandro Souza. **Plano de Curso da Disciplina Educação Física Militar/ CFP 2017**. Disponível em:<<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/>>. Acesso em: 15 jan. 2018.

SOARES, Weliton Nunes. **Atividade física no município de Cacoal-RO: e sua relação com índice de massa corporal e circunferência da cintura**. 2007. 72 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight. Report of a WHO consultation**. Geneva, sept, 2006. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>>. Acesso em: 13 de mar. 2018.

APÊNDICE A – Questionário IPAQ versão curta adaptada.

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.

Dias _____ 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 próximas 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: _____

Estas últimas questões são sobre informações suas identificadas no presente momento.

5a. Qual seu peso atual? _____ kg

5b. Qual sua altura? _____ mts

5c. Qual a medida da circunferência de sua cintura? _____ cm