

ANÁLISE DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS SOLDADOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS – 3º TURMA/2017 – PELOTÃO “C” DA CIDADE DE ANAPOLIS-GO / 3º CRPM

ANALYSIS OF THE BODY MASS INDEX OF THE SOLDIERS OF THE PRACTICE TRAINING COURSE - 3º TURMA / 2017 - "C" CELEBRATION OF THE CITY OF ANAPOLIS-GO / 3º CRPM

Dias, Leandro Martins ¹
Paula, Marcio Antônio de ²

RESUMO

O objetivo do presente artigo é analisar o IMC dos Soldados do pelotão C do Curso de Formação de Praças Policias Militares do Estado de Goiás realizado em Anápolis. A metodologia utilizada para atingir a finalidade pretendida foi através de pesquisa de campo, com amostra coletada de 35 alunos. No decorrer das observações foi constatado que 69% dos analisados está com peso normal e que 31% está com pré-obesidade. Os dados coletados se mostraram imprescindíveis para conhecimento da real situação física de ingresso dos alunos na instituição, para que a partir de acompanhamento individual durante o período em que o policial estiver dentro da corporação, passa ser traçado um planejamento adequado, incentivando hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Policia Militar. IMC. Doenças. Exercícios Físicos.

ABSTRACT

The objective of this article is to analyze the BMI of the Soldiers of platoon C of the Training Course of Military Police Squares of the State of Goiás carried out in Anápolis. The methodology used to achieve the intended purpose was through field research, with a sample of 35 students. In the course of the observations, it was verified that 69% of the analyzed ones are normal weight and that 31% is pre-obese. The collected data were essential for the knowledge of the real physical situation of students entering the institution, so that from individual monitoring during the period in which the police officer is inside the corporation, appropriate planning is followed, encouraging healthy habits.

Keywords: Military Police. BMI. Diseases. Physical Exercises.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, ledias_07@hotmail.com; Goiânia – Go, Março de 2018² Professor orientador: Especialista do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, Marcio.paula78@gmail.com , Goiânia – Go, Março de 2018.

1 INTRODUÇÃO

As comodidades e tentações da vida moderna estão cada dia mais frequente na vida das pessoas, realidade que também é vivida pelos policiais, os quais devem ter cuidados com a saúde, que tem ficado em segundo plano ou até mesmo esquecida, o que acaba por prejudicar a qualidade de vida e o desempenho no trabalho.

Esse fator tem levado os policiais a uma queda no rendimento e impactado a quantidade de afastamentos por doenças, inferindo na qualidade do serviço prestado à população.

A tropa da Polícia Militar do Estado de Goiás está envelhecendo, pois, os períodos de inclusão de novos policiais estão cada vez maiores, com isso, sobrecarregam os mais antigos, trazendo enormes prejuízos à saúde.

Vale observar que a mudança de hábito é capaz de gerar uma melhora significativa na saúde e na qualidade de vida, auxiliando na prevenção de doenças e diminuindo o risco de doenças coronarianas.

As atividades físicas trazem consigo vários benefícios como: melhora da força, fortalecimento das articulações, flexibilidade, perda de peso, diminuição da gordura corporal e da circunferência abdominal, melhora na pressão arterial, diminuição do colesterol dentre muitas outros que serão debatidos no decorrer do presente trabalho.

A importância da Educação Física no contexto Militar será identificada, através de levantamento de dados e informações acerca de estudos realizados, visando benefícios para a saúde por intermédio do exercício físico.

Na atualidade, verifica-se que a maior parte dos Policiais Militares não está preocupada com a prática diária de exercícios físicos.

O índice de massa corporal (IMC) é o procedimento mais utilizado para classificação de sobrepeso ou obesidade nas populações adultas. É um método simples, prático, rápido, de fácil aplicabilidade e mensuração, além de requerer menos treinamento e equipamentos mais baratos. O IMC pode até ser calculado a partir de valores relatados pelo avaliado, dispensando a necessidade de aferição sem prejuízo significativo para classificação do estado nutricional. Dessa forma, o IMC apresenta grande vantagem em relação aos métodos de avaliação da

composição corporal, sendo então o mais escolhido na rotina clínica e em estudo epidemiológico.

Diante do exposto, tem-se a seguinte problemática: Soldados do pelotão “C” do Curso de Formação de Praças Policiais Militares da Cidade de Anápolis – Goiás possuem IMC compatível para bem atuar na missão PMGO e para e melhoria da qualidade de vida?

Para responder este questionamento, o objetivo geral do presente estudo é analisar o IMC dos Soldados do Pelotão C do referido Curso de Formação de Praças Policiais Militares do Estado de Goiás.

A fim de atingir o pretendido, de forma específica, o presente estudo irá discorrer sobre a educação física, relatar estudos sobre educação física em Policiais Militares, referenciar as doenças relacionadas ao sedentarismo, elencar os efeitos benéficos da prática dos exercícios físicos e por fim, ressaltar sobre a portaria do teste de avaliação física da PMGO.

Justifica o presente estudo perante a Polícia Militar do Estado de Goiás, sobre a grande relevância da prática regular e orientada de exercícios físicos, servindo de parâmetro motivacional para todo efetivo, para que cuidem da saúde, evitando patologias, melhorando a aptidão física e conseqüentemente, estando em condições de prestar o serviço fim da Corporação, que é zelar pela incolumidade da população.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física brasileira esta ligada em diferentes áreas do conhecimento que buscam a partir de uma atividade a manutenção ou reabilitação do corpo humano, uma transformação de hábitos de uma sociedade (JUNIOR *ET AL*, 2008).

Barsottini (2011) aduz que a Educação Física Brasileira sofreu influências europeias no final do século XVIII, além dos princípios higienistas aumentavam os

hábitos à saúde, outro método que entusiasmou o treinamento foi os métodos gerados das escolas de ginásticas francesa, sueca e alemã.

De acordo com Ghiraldelli Jr (1988), a Educação Física passou por diversas transformações, a primeira foi por meio do movimento Higienista que buscava sanar problemas de saúde pública por meio de hábitos saudáveis, a segunda foi através do Militarismo preocupado em preparar jovens para a guerra.

Barsottini (2011) destaca ainda que essas escolas trouxeram um conceito inovador para o treinamento físico, tornando um modelo parecido ao adotado pelos militares.

Ghiraldelli Jr (1988) aduz que a atividade física não seria somente pela saúde ou disciplina mais sim pela forma de educar e de preparar o corpo.

Para Clark (2009), aptidão física é a capacidade de durar, continuar e resistir ao estresse de maneira que em circunstâncias difíceis uma pessoa comum não conseguiria.

Niemam (1999) conceitua aptidão Física como o estado dinâmico de energia que permite a cada um realizar suas tarefas diárias e enfrentar situação crítica sem fadiga.

Segundo Caspersen, Powell, Christensen (1985), atividade física é todo e qualquer movimento corporal produzido pelos corpos (músculos e esquelético), resultante em gasto energético maior que os níveis de repouso.

O exercício físico é sistematizado, previamente planejado e orientado a proposta de manutenção dos componentes da aptidão, relacionando as resistências musculares, aeróbicas, flexibilidades, anaeróbicas, força e velocidade (BOMPA, 2001).

2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES

O Manual C20-20 (2002) de treinamento físico militar, adotado pelo Exército Brasileiro, considera que “a eficiência do desempenho profissional depende, da forma considerável, da condição física do militar”. Sendo assim, o conhecimento da aptidão física e da quantidade de inaptos fisicamente para tarefas mais árduas é fundamental para a tomada de decisão do comandante sobre o emprego da tropa.

É importante destacar o crescimento da inatividade, mudanças no estilo de vida, facilidades do mundo moderno, a correria que todos Policiais Militares

enfrentam todos os dias na sua jornada de trabalho muitas das vezes estressantes (DE JESUS; DE JESUS, 2012).

Em pesquisa realizada com policiais do Paraná foi constatado que as principais causas de insatisfação da classe laboral são os baixos salários, a pressão no trabalho, o excesso de horas trabalhadas e as responsabilidades que eles exercem perante a sociedade. Contudo, foi identificado que mesmo ante as insatisfações, os praticantes de atividades físicas têm menos estresse aos sedentários (PORTELA; BUGHAY FILHO, 2007).

Diante do sedentarismo varias doenças crônicas tem acometido os policiais militares exemplo à obesidade, hipertensão, diabetes, colesterol e problemas cardiovasculares (BORBA NEVES, 2008).

De acordo com o pesquisador Nogueira (2014), a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde e os militares não estão imunes a essa epidemia que vem acarretando prejuízos à vida.

Em pesquisa realizada no 22º Batalhão de Policia em Trindade- GO, Reis Junior (2009), submeteu 70 policiais ao Índice de Massa Corporal (IMC), todos da área operacional e foi verificado que 52% estavam com sobrepeso, 8% como obesos e somente 32% estavam no peso ideal.

Diante do exposto, Niemam (1999):

O bem-estar é um enfoque à saúde pessoal que enfatiza a responsabilidade de cada indivíduo pelo bem-estar por meio da prática de hábitos de um estilo de vida que promova a saúde.

A melhoria da condição alimentar deve ser prioritária, uma vez que a alimentação não saudável vem crescendo na população de baixa renda, abarcando o consumo de gorduras saturadas e ácidos graxos, gorduras *trans*, agregada ao desenvolvimento de doenças cardíacas (NOGUEIRA, 2014).

2.3 DOENÇAS RELACIONADAS AO SEDENTARISMO

Para Favacho e Santa Rosa, (2012) o sedentarismo e ausência ou diminuição da atividade física, que não resultam em gastos energéticos suficientes para compensar o gasto calórico adquirido durante o dia, dessa forma a saúde fica comprometida e traz com ela varias doenças.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é considerada como doença epidêmica. É importante destacar também que as alterações do peso corporal causam problemas ocupacionais relacionados ao trabalho (NOGUEIRA, 2014).

Figura 1– Relação entre categoria de Obesidade, o IMC e o risco de comorbidades.

IMC (KG / M2)	RISCO	TIPO DE OBESIDADE
18 a 24,9	Peso saudável	Ausente
25 a 29,9	Moderado	Sobrepeso (Pré-Obesidade)
30 a 34,9	Alto	Obesidade grau I
35 a 39,9	Muito alto	Obesidade grau II
40 ou mais	Extremo	Obesidade grau III (“mórbida”)

A hipertensão arterial tem se revelado também como um fator importante na saúde pública de nosso país e esta se revela com prevalência em pessoas obesas em detrimento daqueles que estão no peso ideal, dependendo da região o subgrupo populacional desse percentual pode está entre 10 a 42% (BORBA NEVES, 2008).

Outro fator determinante para prevalências de doenças é a idade avançada dos militares combinada à falta de uma atividade física diária que acarretam enormes prejuízos para a saúde (BORBA NEVES, 2008).

Neste sentido, Silva (2012) desenvolveu uma proposta de promoção à qualidade de vida e à diminuição da morbimortalidade entre os militares da Força Aérea Brasileira-FAB, através de um programa multidisciplinar visando o controle de doenças crônicas, nos resultados obtidos verificou a necessidade de execução de atividades físicas diárias.

Silva (2012) ainda destacou que os níveis de atividade no lazer da população civil estão abaixo de 15%, isso implica no aumento de uma população adulta obesa e com sobrepeso.

A prática de exercício físico coopera para a manutenção de atividades laborais e previne o risco de doenças crônico-degenerativas, reduz o risco de

problemas cardiovasculares, pressão alta, diabetes, câncer e depressão (FAVACHO; SANTA ROSA, 2012).

Silva (2012) afirma que essas doenças tem um impacto negativo sobre o desenvolvimento humano e social, assim a prevenção e controle tornam-se investimentos para a saúde.

De acordo com Silva (2012) nestas ultimas quatro décadas, as DCNT tem recebido atenção especial, originada nas economias industrializadas relacionando com o ganho de peso corporal e aumento das circunferências, os quais são presságios importantes para a avaliação do risco cardiovascular.

Outro dado importante apontado em sua pesquisa avalia que 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano, devido á inatividade física, serio fator de risco a saúde, em especial, para o desenvolvimento de doenças crônicas e que cerca 2,8 milhões de pessoas morrem em decorrência de sobrepeso e obesidade (SILVA, 2012).

2.4 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Para o combate deste mal, o mais indicado é a prática regular e orientada de atividade física aos Policias Militares. Os benefícios são a melhora na força física, fortalecimento das articulações, perda de peso, diminuição da pressão arterial, melhora da diabetes e aumento do HDL “colesterol bom” (BORBA NEVES, 2008).

Prado e Dantas (2002) faz estudo relacionado ao HDL em relação ao LDL “Colesterol Ruim”, no qual a atividade aeróbica favorece principalmente para aumentar os níveis de HDL. A pesquisa destaca que independente de realização de exercícios em baixa ou alta intensidade devem ser realizados por no mínimo de 30 mim, 3 vezes na semana.

De acordo com Silva (2012) pessoas que são insuficientemente ativas têm 20 a 30% de aumento de risco de morte, enquanto aquelas que se exercitam regularmente apresentam uma diminuição da mortalidade por doenças cardiovasculares em torno de 40%, quando integrada a uma dieta adequada, pode haver redução, em até 68%, do risco de progressão do diabetes.

Afirma ainda que aproximadamente 70% da população adulta brasileira são compostas por pessoas sedentárias. A ausência de atividade física compõe

importante fator de risco à saúde, contribuindo para o surgimento de doenças crônicas.

Vale ressaltar que a mudança de hábito é essencial e capaz de provocar uma melhora significativa na qualidade de vida, além de prevenir e controlar a saúde dos indivíduos (BORBA NEVES, 2008).

Segundo Guiselini (2004, p. 61):

[...] saúde é ter uma condição de bem-estar físico que inclui não apenas o bom funcionamento do corpo, mas também o vivenciar uma sensação de bem-estar espiritual (ou psicológico) e social, entendido este último o bem estar social como uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e com o meio ambiente.

Favacho e Santa Rosa (2012) destacam ainda que uma boa saúde não está estritamente ligada a uma boa alimentação, mas a um grau de condicionamento físico que irá contribuir para a qualidade de vida dos indivíduos.

A sarcopenia é a perda de massa muscular e de força musculoesquelética, com a diminuição do hormônio masculino, trazendo como consequências a incapacidade e dependência funcional (SILVA, 2006).

Alves de Paula et al. (2016) cita que a característica mais marcante na composição corporal do indivíduo em relação ao envelhecimento é a “perda de massa”, conhecida como sarcopenia.

Para Fleck, Kraemer,(2017) no treinamento de força é exigido que a musculatura corporal se movimente contra uma força contrária através de um equipamento. Os benefícios para saúde são aptidão física, aumento da massa magra e diminuição da gordura corporal, melhora no condicionamento físico e controle da pressão arterial. Ainda destaca que os treinamentos devem ser contínuos e podem trazer alterações na composição corporal, na força e na potência.

Bompa (2001) destaca que um dos principais fatores para melhora no desempenho é a Resistência Muscular, devido a capacidade de lidar com a fadiga aumentando a resistência aeróbica e anaeróbica, devido ao número alto de repetições. Destaca também que as adaptações fisiológicas dessa atividade causam o aumento de glicogênio muscular, de oxigênio e de energia.

Coordenação motora é fundamental para o desempenho de diversas situações inesperadas que surgem no decorrer das atividades diárias, sendo

formada por movimentos específicos que compreendem a ação conjunta do Sistema Nervoso Central (SNC) e musculatura esquelética numa sequência de movimentos. (FLECK, KRAEMER, 2017).

Para Bompa (2001), a velocidade é determinada geneticamente, quanto maior as fibras rápidas do indivíduo maior será a capacidade de explosão desse organismo, maior será a velocidade e a capacidade de mudar a direção de forma rápida e eficaz.

2.5 PORTARIA DO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA DA PMGO

A Polícia Militar do Estado de Goiás por intermédio da Portaria nº 42/2008 busca desenvolver uma política de saúde, a fim de estabelecer padrões que poderão mensurar e acompanhar o nível de aptidão física dos seus policiais considerando que o zelo pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico, integra o rol de preceitos da ética do policial (GOIÁS, 2008).

A Lei 19.969/2018 institui o Código de Ética e Disciplina dos Militares do Estado de Goiás e reafirma em seu Art 5º, Inciso VI que o policial deve “Zelar pelos preparos próprios, moral, intelectual, físico” (GOIÁS, 2018).

A portaria 42/2008 visa estimular a prática de atividade física para agregar hábitos saudáveis e critérios para avaliação dos policiais, os quais devem ser seguidos durante o ingresso na corporação, através do TAF (Teste de Avaliação Física) (GOIÁS, 2008).

No decorrer do curso os alunos continuam com as atividades e devem frequentar as aulas de Educação Física, supervisionadas por um professor formado. O teste de avaliação aptidão física é utilizado também para os quadros de promoção, os quais devem ser realizados uma vez por ano. O Teste de Avaliação Física da PMGO (TAF), possuem vários padrões de aplicação a saber: Padrão Inclusão para os candidatos que desejam incorporar na Instituição, Padrão Formação, destinado aos alunos de Curso de Formação e Padrão Profissional destinado aos Policiais Militares formados, convocados anualmente para fins de seleção de cursos e estágios, bem como para fins de promoção ao posto ou graduação superior. (GOIÁS, 2008).

3 METODOLOGIA

3.1 ENFOQUES INVESTIGATIVOS E MÉTODOS

Este trabalho será feito por meio de pesquisa de campo sobre o tema proposto, buscando enfatizar os resultados encontrados por meio de pesquisa quantitativa procurando verificar estatisticamente uma hipótese a partir da coleta de dados concretos e quantificáveis.

Os dados serão tratados de forma imparcial, analisando a utilização dos recursos destinados ao projeto de pesquisa, bem como suas particularidades.

A abordagem e os procedimentos da pesquisa terão um perfil quantitativo, os dados serão submetidos a uma análise, mensuração e classificação partindo da realidade encontrada dentro do CFP/ Anápolis na turma C.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

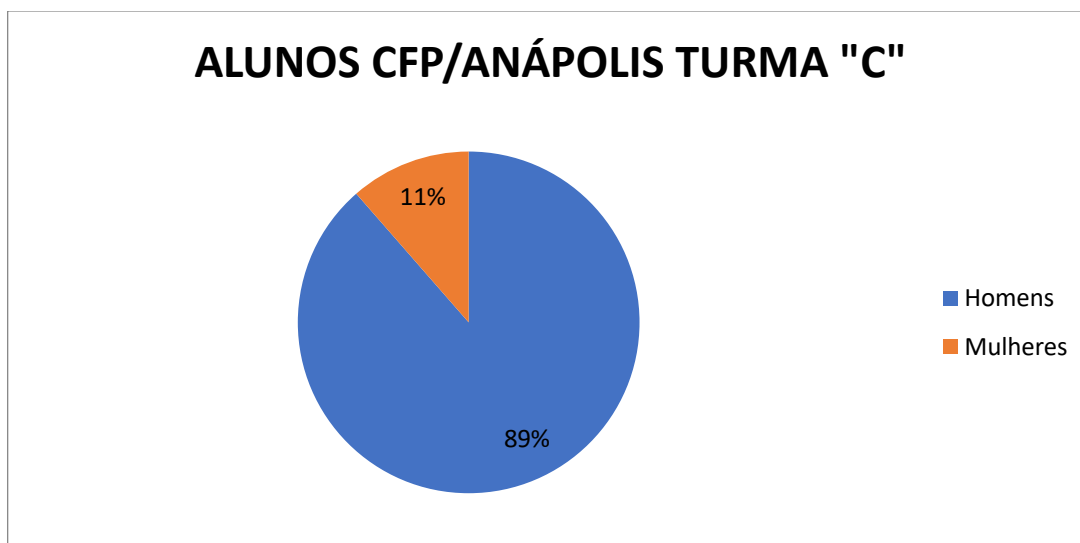
A população do pelotão C possui 35 policiais do Curso de Formação de Praças em Anápolis e todos foram avaliados no período entre 02 a 13 de abril. Os materiais utilizados para aferição do peso foram: uma balança antropométrica da marca Filizola com capacidade para 150 kg; para verificação de estatura foi utilizado um estadiômetro de parede, marca Tonelli & Gomes. A aferição dos parâmetros da composição corporal foi realizada na seguinte ordem: peso e estatura.

O desenvolvimento desta pesquisa utilizou método quantitativo com a finalidade de mensurar e quantificar os dados obtidos para confecção dos gráficos e analisar estatisticamente utilizando o *software* Microsoft Excel.

Os resultados encontrados dentro dessa pesquisa serão analisados e apontados soluções para a problemática acima citada. Nas considerações finais serão feitos apontamentos acerca de todo trabalho desenvolvido e observações e sugestões para a contribuição da Educação Física no meio militar. No próximo capítulo os resultados dessa investigação serão analisados e explanados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gráfico 1- Gênero dos Soldados da Turma “C”



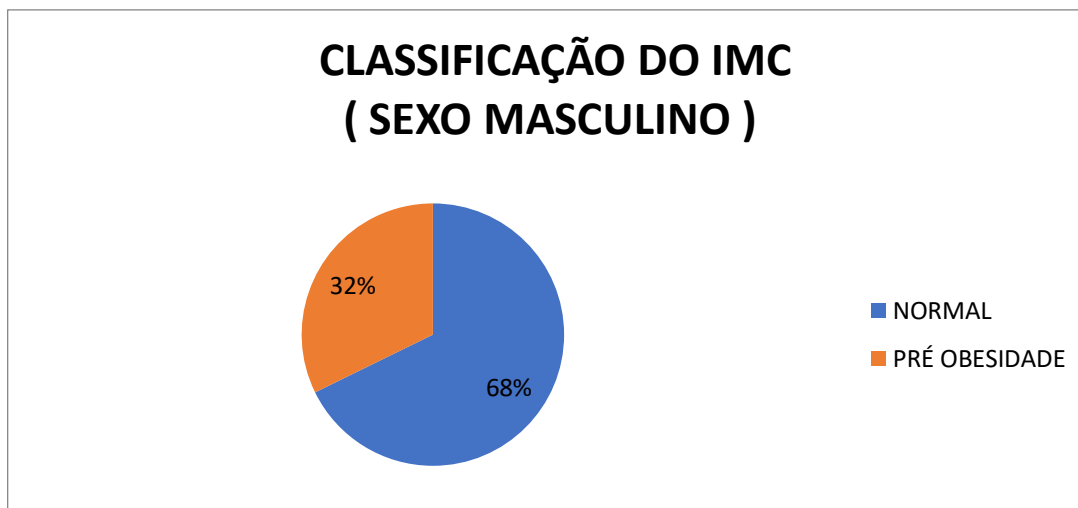
Fonte: O autor (2018)

Percebe-se pelo gráfico 1 que a maioria dos alunos soldados do curso de formação de praças em Anápolis da turma “C”, de acordo com o Edital N° 5 de 06/09/2016, em que foram disponibilizadas 180 vagas para Anápolis, desse número somente 20 vagas do sexo feminino na qual foram divididas em 5 turmas existentes no CFP/ ANÁPOLIS. Neste sentido, as mulheres representam 11% e os homens representam a maioria, ou seja, 89%, o que demonstra a prevalência de homens nesse certame para o CFP/ ANÁPOLIS.

Fator determinante para que os números de homens sejam maiores do que o de mulheres é explicada pelo tipo de atuação e dinâmica do serviço militar (DURAO, 2004).

Exemplifica também o que as mulheres tem que passar fases para conseguir aprovação nos cursos de formação. Sendo que elas enfrentam fase física, fase de análise de relação interpessoal e psicológica (DURÃO,2004).

Gráfico 2 – Classificação do IMC dos Soldados (Masculino) da turma “C”



Fonte: O autor (2018)

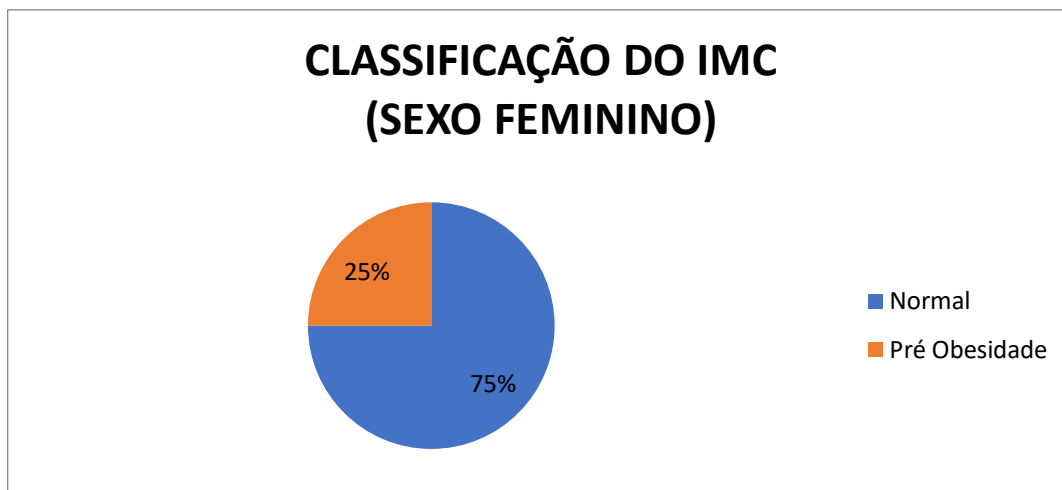
O gráfico 2 representa o IMC entre os homens da turma “C” do CFP/ANÁPOLIS que 68 % dos homens estão com o peso normal isso significa que a maioria estão dentro dos padrões utilizados pela pesquisa para verificação do IMC entre 18,5 a 24,9 nesse sentido é importante que mantenham hábitos saudáveis de vida. Já os outros 32% estão classificados com pré-obesidade estão entre 25 a 29,9, ainda que não sejam obesos essas pessoas devem rever seus hábitos alimentares e ter uma vida mais ativa, com prática de exercícios.

Nogueira (2014), afirma que esse percentual de 32%, classificado como pré-obesidade, são considerados de risco para a saúde e a obesidade constitui uma das principais doenças crônicas, devido ao acúmulo de gordura visceral associado a outras anormalidades metabólicas.

O ganho de peso corporal e o aumento da circunferência da cintura são índices prognósticos importantes para a avaliação do risco cardiovascular (BALTHAZAR,2012).

De acordo com a figura 1, os 68% dos analisados tem menos chances de adquirir uma doença crônica devido ao baixo acúmulo de gordura corporal.

Gráfico 3 – Classificação do IMC dos Soldados (Feminino) da Turma “C”

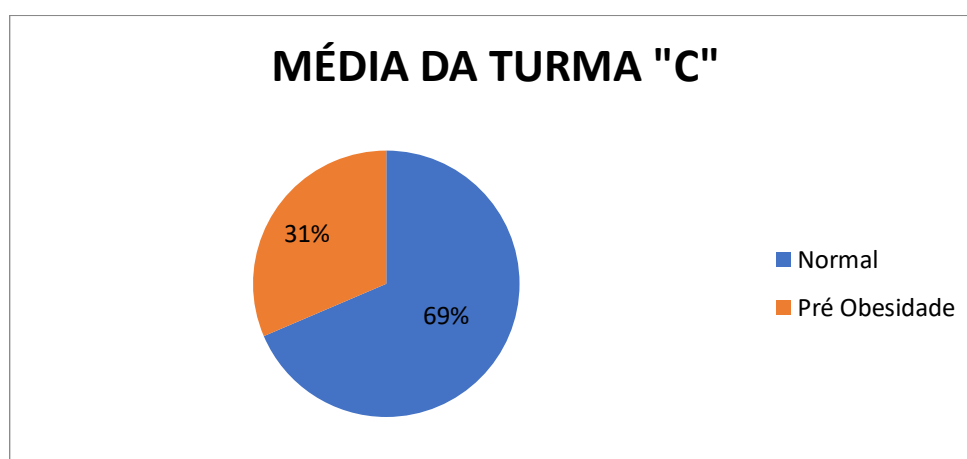


Fonte: O autor (2018)

O gráfico 3 representa o percentual de gordura entre as mulheres da turma “C” do CFP/ANÁPOLIS está com 75% com o peso normal em se tratando de mulheres devido ao ciclo menstrual na qual elas passam todos os meses e fatores hormonais que dificulta o controle do peso e do percentual de gordura, e 25% apresentaram pré-obesidade nessa fase as mulheres devem ficar mais atentas porque com o passar do tempo a dificuldade de perder peso aumenta devido aos fatores biológicos, físicos e hormonais.

O acesso às práticas alimentares saudáveis colocam no contexto da adoção de estilos de vida saudáveis, importante elemento na promoção á saúde (BALTHAZAR,2012).

Gráfico 4 – Classificação do IMC dos Soldados (Masculinos e Femininos) da Turma “C”



Fonte: O autor (2018)

De acordo com o gráfico 4 o percentual de gordura da turma “C” 69% da turma está com IMC normal e 31% está com pré-obesidade todos esses dados são importantes mais poucas pessoas dão atenção a ele tanto para saúde quanto para estética pois são fundamentais para adequação da vida mais saudável.

De acordo com Balthazar(2012) 70% da população brasileira adulta é sedentária, constituindo um fator de risco para a população e de acordo com a tabela 4 podemos dizer que dentro dos padrões estabelecidos pelo IMC essa população tem menor chance de obter alguma doença crônica ou co-morbidades

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física é de extrema importância na vida dos Policias Militares, devido sua rotina de trabalho, isso pode ocasionar um desgaste e situações na qual o policial é submetido ao longo de sua carreira.

Assim o policial deve-se preocupar mais com seu condicionamento e qualidade de vida, ter uma vida mais saudável para obter maior rendimento no trabalho.

E a Educação Física assume um papel importante nesse contexto devido a necessidade de que o policial tem, de fazer atividades que auxiliam na melhora da sua qualidade de vida evitando doenças como: obesidade, hipertensão arterial, diabetes, sarcopenia, dentre outros.

Com o resultado da análise do percentual de gordura percebemos que a média do IMC do pelotão C do Curso de Formação de praças/Anápolis 2017 é de 69%, isso revela que os policias inseridos tem o índice como normal.

Os dados sugerem a necessidade de acompanhamento individual durante o período em que o policial estiver em atividade dentro da corporação e um planejamento adequado para que esse policial tenha melhor qualidade de vida e incentivar ele a mudar seus hábitos de vida, através de programas de prevenção a fim de reduzir o sobrepeso e obesidade da tropa e reduzir a incidência dos casos relacionados a co-morbidade.

É importante apresentar dados, avaliações e propostas de trabalho, para elevar a qualidade dos serviços prestados pela nossa instituição, principalmente

através da recondução e intensificação de algumas ações voltadas a incrementar a qualidade do serviço e melhorar a qualidade de vida do militar.

O trabalho é o de propor algumas opções para que possamos reverter a médios e longos prazos, este cenário desfavorável ao policial, à Corporação e, sobretudo à comunidade que muito espera de nós, criando meios que possam orientar o policial na sua rotina de área com o intuito dele ter uma vida mais saudável e propor aos policiais que criem rotinas de atividade física ao menos três vezes por semana.

A discussão está apenas começando e há muito caminho a se percorrer. A contribuição de todas as áreas envolvidas na questão é condição para vencermos esta batalha contra o sedentarismo e a obesidade.

REFERÊNCIAS

ALVES DE PAULA, Jéssica et al. Análise de métodos para detectar sarcopenia em idosas independentes da comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 2, 2016.

BARSOTTINI, DANIEL. **A influência francesa na estruturação da escola de Educação Física da policia militar de São Paulo (1906-1932)**. 2011. Tese de Doutorado. Dissertação de mestrado em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu.

BOMPA, Tudor O. **Periodização No Treinamento Esportivo**, a. Editora Manole Ltda, 2001.

BORBA NEVES, Eduardo. Prevalência de sobrepeso e obesidade em militares do exército brasileiro: associação com a hipertensão arterial. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 5, 2008.

BRASIL. Estado Maior Do Exército. Manual De Companhia C20-20, Treinamento Físico Militar. 3º Ed. Brasília, EGGCF, 2002

CASPERSEN, C.J; POWELL, K.E; CHRISTENSEN, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reporters*, 1985,100 (2), p. 172-179.

CLARK, Nancy. **Nutrição Desportiva**. Guia para uma vida ativa. 4 ed. Porto Alegre: Artmed. 2009.

DE GOIÁS, Governo do Estado. Código de Ética e Disciplina dos Militares do Estado de Goiás. 2018.

DE JESUS, Gilmar Mercês; DE JESUS, Éric Fernando Almeida. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, 2011.

DURÃO, Susana. Quando as mulheres concorrem e entram na polícia: a óptica etnográfica. **Etnográfica**, v. 8, n. 1, p. 57-78, 2004.

FAVACHO, Felipe Barbosa; SANTA ROSA, Moisés Simão. Aptidão física relacionada a saúde de policiais militares. 2012.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.

GHIRALDELLI JR, P. **Educação física progressista**. Edições Loyola, 1988.

GOIÁS. Polícia Militar Do Estado de Goiás. Portaria nº42/2008, de 10 Outubro 2008. Disponível em :< <http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>>. Acesso em 15 de fev.2018.

Guiselini, M. Aptidão Física Saúde **Bem Estar**. São Paulo. Phorte. 2004.

JUNIOR, Jair Sindra Virtuoso et al. Educação Física e esporte no Brasil: perspectivas de formação e intervenção profissional. **Journal of Physical Education**, v. 14, n. 1, p. 17-30, 2008.

NIEMAN, David C.; IKEDA, Marcos; BARBANTI, Valdir José. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. Manole, 1999.

NOGUEIRA, Eugênio Cesar. **A prevalência de sobrepeso, obesidade e seus riscos à saúde e aptidão física em bombeiros militares do Distrito Federal**. 2014.

PORTELA, Andrey; BUGHAY FILHO, Almiros. Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física. **Lecturas: Educación física y deportes**, v. 106, p. 13, 2007.

PRADO, Eduardo Seixas; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Efeitos dos exercícios físicos aeróbio e de força nas lipoproteínas HDL, LDL e lipoproteína (a). **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 79, n. 4, p. 429-433, 2002.

REIS JUNIOR, José Dos. Avaliação da Composição corporal em policiais militares do 22º Batalhao de Policia Militar do Estado de Goias.2010

SILVA, Paschoal Balthazar Baltar da Silva A Saúde dos Militares da Reserva da Força Aérea Brasileira: uma nova abordagem de gestão / Coronel Médico Paschoal Balthazar Baltar da Silva. Rio de Janeiro: ESG, 2012.

SILVA, Tatiana Alves de Araujo et al. Sarcopenia associada ao envelhecimento: aspectos etiológicos e opções terapêuticas. **Revista Brasileira de Reumatologia**, 2006.