

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA COMO EFICÁCIA NO TRABALHO DO POLICIAL MILITAR

HEALTHY FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY AS EFFECTIVENESS IN THE WORK OF POLITICAL MILITARY

COSTA, Neilton Nunes¹
COSTA, Rogério José da²

RESUMO

O presente artigo procurou qual a importância de uma alimentação adequada e saudável, bem como atividade física, ambos relacionados ao trabalho policial-militar. Como base para confecção da presente pesquisa foram utilizados dados de policiais lotados na cidade de Anápolis, na intenção de obter conhecimento de como os policiais lotados estão cuidando da saúde. No que se refere a alimentação, em sua maioria os entrevistados preferiram comer na rua, uma vez que é mais prático.

Palavras-chave: Alimentação. Polícia Militar. Atividade Física.

ABSTRACT

The present article sought the importance of adequate and healthy food, as well as physical activity, both related to police-military work. As a basis for the preparation of this research, data from crowded police officers were used in the city of Anápolis, with the intention of obtaining knowledge of how crowded police are taking care of health. With regard to food, most interviewe0e1s preferred to eat on the street, since it is more practical.

Keywords: Food. Military police. Physical activity

¹ Aluno do Curso de Formação de Praça, Turma C Anápolis, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás-CAPM, neinunes@outlook.com.br;

² Professor orientador: titulação Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás-CAPM, rogerquim@gmail.com, Anápolis-GO, Janeiro de 2018

1 INTRODUÇÃO

O trabalho policial militar é agrupado como um dos serviços mais desgastante e estressante para o profissional que o desempenha. Esse exercício cuida cotidianamente com motivos de perigos que contornam competências físicas e psíquicas, impondo desse modo uma preparação corporal e mental, para a efetivação do dever de cuidado da organização pública.

É neste ponto de vista que a atividade física e uma alimentação adequada, vem para proporcionar uma melhor qualidade de vida aos constituintes da instituição. Por fim, para sustentar uma trajetória de 24 a 72 horas de trabalho armado com os equipamentos, isto é, suportando aproximadamente de 20 quilos a mais do seu peso natural, o policial militar precisa estar com sua capacidade física alinhada, de outro modo isso poderá lhe valer a vida.

O Estado de Goiás, tem como suas vantagens conduzir e proporcionar a atividade física na instituição, sistematizando os trabalhos nos Testes de Aptidão Física (TAF) para contratação de novos policiais ou nas situações supostas antes de procedimentos de promoção, o que de uma certa maneira induz o policial a manter um bom estado físico.

A conquista de uma 'boa' saúde não está limitada somente em uma boa alimentação e um adequado estágio de preparação. Motivos como genética, meio ambiente, circunstância social e quiçá a raça, conjuntamente colaboram para o mais adequado de nossas vidas (PITANGA, 2010; SIMÃO, 2008). Analisando a situação social é possível ver um sinal muito fundamental para o suporte na qualidade de vida.

Devido a importância que o assunto trás na vida do policial militar, faz necessário trazer a importância de uma alimentação saudável e a pratica de atividade física para que possa exercer o seu papel com excelência e assim poder ter disposição para tanto.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O desassossego dos brasileiros no que diz respeito à segurança pública é hoje uma realidade nacional. Todavia, a indagação da segurança pública é normalmente apreciada tecnicamente sem levar em consideração a pessoa do policial.

O termo qualidade de vida é considerado como um completo bem estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença ou moléstia (DELFINO *et al.*,2012). O policial militar para que exerça sua função da melhor maneira possível deverá estar primeiramente em condições saudáveis para tal, e exige alguns fatores importantes para isto, dentre eles uma boa alimentação e exercício físico.

No contexto da ideia de qualidade de vida, saúde e doença estabelecem as duas faces de uma mesma moeda. A Organização Mundial de Saúde (OMS) explica qualidade de vida como entendimento do indivíduo de sua colocação na vida, na conjuntura da cultura e sistema de princípios nos quais ele vive e em relação aos propósitos, possibilidades, modelos e preocupações.

Minayo, Hartz e Buss afirmam que qualidade de vida é uma desempenho social que se organiza em duas referências, sendo a primeira os objetivos, que se referem a aceitação à satisfação das necessidades básicas e desenvolvidas pelo grau de evolução econômica e social da sociedade; e os subjetivos que são relacionados ao bem-estar, alegria, amor, satisfação e realização pessoal.

A alimentação saudável deve exercer posição destacada diariamente na vida do ser humano, uma vez que este é aquilo que come. Por meio de uma alimentação equilibrada pode-se cuidar e especialmente precaver doenças e ter uma qualidade de vida melhor. Os alimentos abrangem várias substâncias as quais são chamadas nutrientes que têm como atribuição preservar o organismo em bom andamento.

Assim, é possível salientar a circunstância de um grupo que trás consigo as peculiaridades de “ser policial”, de acordo com Minayo e Souza que afirma que a figura dos policiais, tal como a de qualquer padrão, é formada a partir da personalidade com seu serviço e das relações recíprocas que se firmam entre os indivíduos que dominam este status, fundação na qual está introduzido e a comunidade em geral. Esta estruturação é cruzada pela reflexividade. Todo indivíduo prenuncia os comportamentos sociais que as seus atos podem causar. Esta valência de considerar os comportamentos alheios e englobá-las num quadro de reconhecimento caracteriza a própria sociabilidade e a intersubjetividade. Desse modo, todo indivíduo reinterpreta os sentidos e opiniões dos demais sobre ele mesmo.

Os policiais militares estão permanentemente expostos a mudanças na sua qualidade de vida (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO,2007).

Foss e Keteyian (2010, p. 340) dizem arduamente que alguns desenvolvimentos tecnológicos avançam o ridículo, porém em seu maior segmento fizeram da nossa vivência mais fácil [...] No entanto, essa evolução não aconteceu sem um correto preço [...] nós excluimos um componente muito relevante para a ótima saúde: o exercício físico diário.

2.1 OBESIDADE

A obesidade tem se expandindo em boa porção da sociedade e, esta alteração crônico-degenerativa não tem distinções no que tange a cultura, ou fatores sociais e econômicos, deixando ser uma das maiores preocupações da Organização Mundial da Saúde (OMS) em nossa coletividade hodierna (SABIA; SANTOS; RIBEIRO, 2004; JESUS, G.; JESUS, E.; MOTA, 2010).

Castanheira (2003 apud REIS JUNIOR, 2009) assinalou que na sociedade Brasil a ausência temporal é o fundamental impedimento para que as pessoas encontram para a aderirem ao exercício regularmente de atividades físicas por meio de esportes, não sendo apenas a supressão de exercício e a alimentação imprópria.

Compreende-se por sobrepeso de acordo com Carneval Junior (2011) o exagero de peso do corpo de um indivíduo conforme qualquer que seja o membro variado. E obesidade a abundância de gordura no corpo, afetando assim a saúde e o bem-estar do ser humano.(KUCZMARSKI, 1992; DEURENBERG; YAP, 1999 apud CARNAVALI. JUNIOR, 2011).

2.2 SAÚDE

De acordo com Franks (1997 apud GUISELINE, 2004), a saúde é determinada como encontrar-se vivo, e sem nenhuma adversidade grave na saúde. Palma (2001 apud Souza, 2009) discorre a saúde como sendo a ausência de doenças – definição antiga, sustentado de acordo com a maior parte dos indivíduos do senso comum; derivado das condições relacionadas ao alimento, habitação, cultura, lazer, transporte, dentre outros; e afirma também o obstáculo em que a Organização Mundial da Saúde teve de esclarecer o “completo bem-estar” do ser humano dizendo que a saúde é uma vida com qualidade saudável, requisito ou condição de bem-estar que expõe um procedimento biológico/comportamental em um vínculo meio e indivíduo.

De certa maneira todos sentem, até determinado ponto, estresse no trabalho. Se o grau de estresse estiver na área de paciência do indivíduo, será capaz de funcionar bem e enfrentar o trabalho como uma porção edificante e pertinente de sua vida. Entretanto, se o nível de estresse andar longe das linhas de um “determinado empregado”, será inexorável que crie questões tanto de funcionamento no trabalho quanto de saúde e bem-estar pessoal.

É proveitoso determinar um correlato entre esta fase da atividade policial com a primeira fase do estresse exposta por Douglas Bauk - a fase de impacto - que é a primeira conexão do indivíduo com uma modificação, por ele entendido como ameaçador.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física entende como alguma movimentação do corpo realizado pela musculatura do esqueleto em que resulta um crescimento essencial de gasto de energia basal.

Ainda, “[...] a atividade física proporciona vantagens para a saúde da mente, propiciando a elevação da autoestima e o bem estar no geral, e limitando a impaciência e o desânimo [...]” (BIDDLE, 1995 apud GLANER, 2002, p. 26).

Ao inverso da atividade física está o exercício físico que tem por intuito elevar o grau de disciplina física e, como se refere à nomenclatura, este bem desenvolvido significa um programa preparado de atividades físicas diárias (WILLIAMS, 1996 apud GUSELINI, 2004; NIEMAN, 2011; FOSS; KETEVIAN, 2010).

Pitanga (2010) explana aptidão física referente à saúde como habilidade e capacidade de pessoas exercerem ocupações no dia-a-dia com força e energia, manifestar riscos e qualidades que estão relacionados a baixo risco de progresso de doenças crônico-degenerativas.

O trabalho policial estabelece fundamental mecanismo do Estado na proteção da Ordem Pública, fazendo parte de uma esfera avaliada como estressante e desgastante para o indivíduo que o executa. É uma profissão que versa com razões de riscos que abraçam grandezas físicas e psicológicas, condições que requerem da pessoa o mínimo de capacitação na relação corpo e mente, deixando possíveis adversidades tanto no comportamento profissional quanto no pessoal.

É nesta maneira que a atividade física vem para executar uma atribuição essencial buscando mostrar efeitos reais e visíveis para estes especialistas.

É a partir desta dificuldade de refletir a inevitabilidade de se desenvolver uma atividade física que há a condição pessoal de se ampliar um trabalho mais organizado, intentando que o seguimento trará enormes privilégios ao ser humano, bem-estar, saúde e melhor performance profissional, uma vez que estará mais preparado e, por conseguinte, estabelecendo melhor, reduzindo o perigo de evolução de doenças em geral.

3 METODOLOGIA

O presente artigo científico procurou estudar a importância de uma alimentação saudável e a prática de exercício físico na eficácia da atividade policial militar, tratando –se de uma pesquisa de natureza quantitativa, realizada no 4º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás, localizado no 3º Comando Regional da Polícia Militar, localizado na cidade de Anápolis-GO.

De acordo com fontes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Anápolis apresenta uma população de 375.142 mil habitantes, censo apresentado no ano de 2017, e fica localizada a 50 km de distância da capital goiana. (BRASIL, 2018).

Para a confecção do presente artigo foram utilizadas pesquisas bibliográficas acerca do assunto, assim como pesquisa de campo. Inicialmente, conforme pesquisa bibliográfica, inspecionou a importância de uma qualidade de vida saudável para o exercício da profissão policial militar.

Logo após, a seleção dos entrevistados parte do 4º Batalhão da Polícia Militar, que atualmente possui efetivo que trabalha no serviço ordinário, assim como também na área administrativa como COPOM, seção de ensino, dentre outras áreas. No entanto a pesquisa abrangerá não só os policiais que exercem profissão na rua, uma vez que todos foram formados para exercer a função e por mais que estão na área administrativa, podem ser escalados ou trabalhar na área externa.

Sendo assim foi feito um questionário com as seguintes perguntas aos policiais do 4º BPM:

- i) Perguntas gerais que envolve em parte as que contém no Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – curto, constituindo-se de algumas perguntas feitas em relação à frequência (vezes/semana) e à duração (minutos/sessão) dos exercícios físicos, em diferentes situações,

que permitem se ter uma noção das atividades físicas exercidas nos domínios do trabalho, do transporte, das atividades domésticas e de lazer. De acordo com a quantidade de atividade física realizada, os indivíduos podem ser classificados como Sedentários, Irregularmente Ativos, Ativos ou Muito Ativos. Com objetivo de facilitar a análise, a classificação dos níveis de atividade física foi categorizada da seguinte forma: Sedentários, Irregularmente Ativos e Ativos.

- II) Você come algum tipo de fruta quando está de serviço? Se sim quantas durante o período de 24 horas.
- III) Quando vai tirar serviço, você alguma vez arrumou alguma fruta para que pudesse comer durante uma disponibilidade ou preferiu comprar algum salgado por ser mais fácil?

STAMFORD *et al.* (1978), em sua análise com os componentes da polícia de Louisville, USA, demonstrou que à maneira que a idade avança, a parte relacionada a função cardiorrespiratória abaixa e o peso juntamente com a gordura corporal elevam gradualmente. Por outro maneira, mulheres e homens, depois de 4 meses treinando fisicamente, tiveram melhoria em seus comportamentos e perda de peso, contudo, alguns acompanhados no período de um ano de função ativa, sem impor treinamento físico adicional, havendo seu exercício limitado ao progresso do exercício requerido. Concluíram que a atividade do policial militar não proporciona a preservação da forma física, mantendo indispensável um treinamento progressivo tendo em vista a preservação de condições físicas necessárias.

De acordo com Márcia Clara Simões:

A todos os postos e graduações da hierarquia militar competem atribuições de comando e administração. Algumas destas atribuições, que pode-se denominar como tarefas prescritas, encontram-se formalizadas, outras porém, não prescritas pelas normas organizacionais, surgem de forma a complementar padrões desejáveis de desempenho. [...] Talvez um maior tempo de convívio no campo de pesquisa, permitisse uma melhor visualização da influência e diagnóstico das estruturas de poder e desempenho ocupacional na organização militar em questão, e a atuação desta sobre as cognições relativas ao trabalho e ao comprometimento organizacional. (SIMÕES, pág 70. 1998)

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A profissão Policial Militar é tida por meio de concurso público, e até que chegue ao ponto fim é passado por uma seleção criteriosa, como afirma AMARAL

aput GESEG:

O Estado tem o cuidado de selecionar por meio de concursos a capacidade técnica e profissional dos seus funcionários, e, através do exame médico avaliar a capacidade física e psíquica, complementando esta seleção fundamental ao funcionalismo público. Tais medidas visam evitar que as atividades normais venham a ser interrompidas abruptamente por doenças ou produção profissional deficiente dos servidores, acarretando ônus e prejudicando o desempenho do serviço público. (Amaral *aput* Geseg)

Todos os exercícios físicos são fundamentais não somente pra saúde física, mas também psicológica, e por esse motivo que o Policial Militar devido a atividade em que todos os dias frente ao trabalho exerce, deve manter uma alimentação saudável e assim ter uma boa qualidade de vida.

De acordo com o gráfico acima, em um questionário com diversos Policiais Militares do 4º Batalhão de Polícia Militar, localizado na cidade de Anápolis, compreendendo tanto graduados quanto formandos do Curso de Formação de Praças. De acordo com os entrevistados 52 %, equivalente a 84 praticam exercício físico até três vezes na semana, 41 praticam de 4 a 7 vezes na semana e 4 acima de 7 vezes, porém 7 afirmaram não praticar exercício físico semanal, somente de vez enquanto, totalizando 160 entrevistados.

Gráfico 1: Quantidade de Exercícios Físicos realizados na semana por Policiais Militares



Segundo o gráfico 2 de acordo com Adriano César Salla e Carlos de Jesus Salles Neto, os policiais no período de formação praticam mais atividade física do que quando formam, o que vem diminuindo gradativamente e segundo os autores o motivo pelo qual isso se dá acontece conforme mostra o gráfico 3.

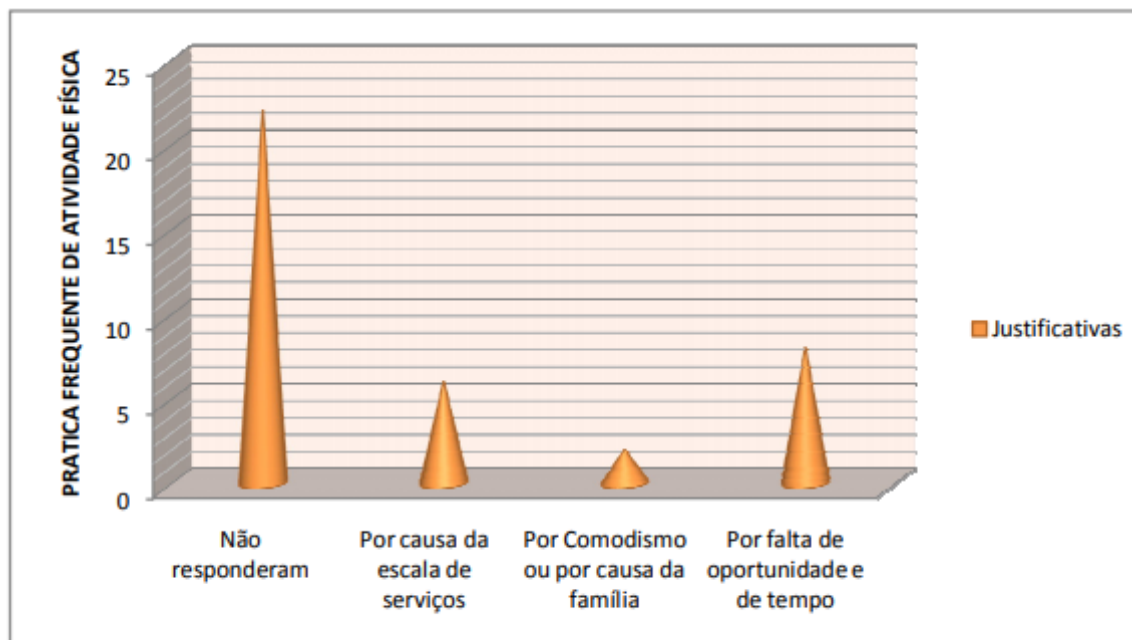
Gráfico 2- Distribuição da proporção quanto ao tempo de serviço da polícia e frequência na atividade física

Tempo de Serviço (anos)	Não fazem atividades físicas	1 dia por semana	2 dias por semana	3 dias por semana	4 dias por semana	5 dias por semana	6 dias por semana	Todos os dias
Ate 1	3.1%	3.1%	15.6%	21.9%	15.7%	31.3%	3.1%	6.2%
6 a 10	9.09%	13.63%		50%		15.90%		11.36%
11 a 15	3.82%	18.87%	26.41%	41.50%				1.86%
16 a 20	4.7%	20.13%	21.9%	34.4%	18.75%			
21 a 25	30.80%		38.46%	30.74%				

Distribuição da proporção quanto ao tempo de serviço na polícia e frequência atividade física

FONTE: (SALLA, NETO, 2011)

Gráfico 3- Distribuição das justificativas para prática não frequente de atividades físicas



Distribuição das justificativas para a prática não frequente de atividades físicas.

FONTE: (SALLA, NETO, 2011)

Dentre os 160 entrevistados, ao avaliar os ativos, é perceptível que o período em que exercem atividade é nos períodos de lazer ou após o horário de trabalho. De acordo com os policiais que trabalham no serviço ordinário, a maior parte do tempo é destinada ao patrulhamento, sendo que ficam sentados na viatura por um período de aproximadamente 24 horas.

A Organização Mundial da Saúde - OMS estabeleceu parâmetros de atividade física por faixa etária, assim compreendendo:

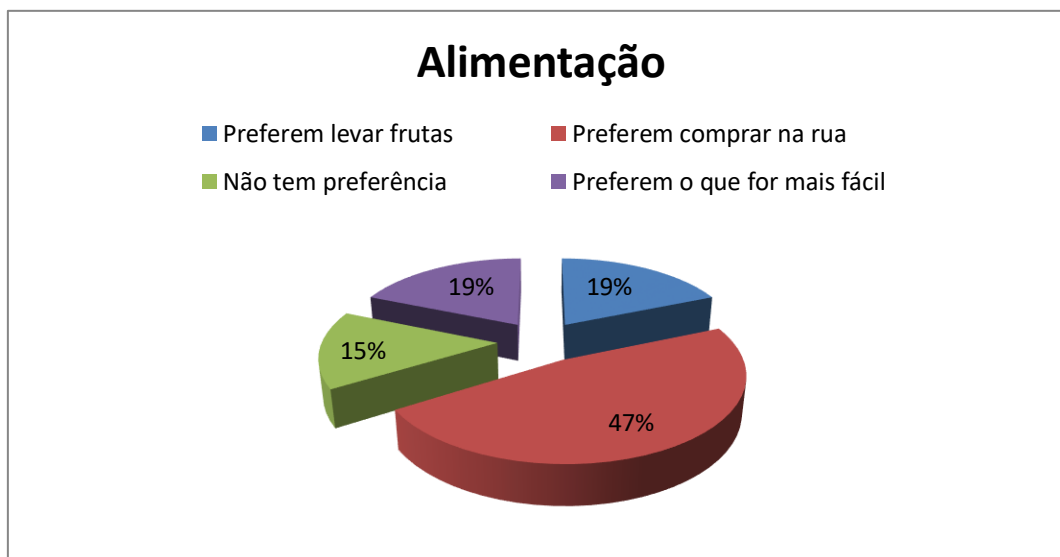
A atividade física abrange o tempo de locomoção, podendo ser uma caminhada, ou andar de bicicleta, ocupação no trabalho, serviços em âmbito doméstico, jogos, exercícios planejados, esportes, e que assim devem ser praticados todos os dias, dando preferência em realizar com alguém seja da família, amigos, etc. como melhoria da capacidade cardiorrespiratória e a saúde dos ossos, reduzindo, portanto contrair uma doença como a depressão. São recomendados:

- 150 minutos de atividade aeróbica moderada ou 75 minutos de atividade intensa;
- Realização por períodos de dez minutos de duração;
- Fortalecimento de músculo por meio de exercícios que envolvem grandes grupos musculares, realizado em dois ou mais dias na semana.

Verificou-se que, grande parte dos entrevistados encontra-se ativos, e ainda, o nível exercido está além do que é apresentado pela OMS. É possível notar que os sedentários possuem dificuldade maior no serviço, a respiração em alguns momentos do dia é ofegante, diferentemente do que os que têm hábitos de se exercitarem.

No que diz respeito à alimentação desses profissionais foram constatado que a alimentação realizada na rua é mais prática, mesmo que seja prejudicial a saúde. Dos 160, apenas 30 levam raramente uma fruta ao serviço, e o restante prefere comer fora, conforme o gráfico abaixo:

Gráfico 4-Alimentação dos entrevistados do 4º BPM



De acordo com boa parte dos policiais comer fora é mais prático, porém também mais prejudicial e para que se possa equilibrar com a má alimentação faz necessário que não se deixe de praticar atividade física. 76 correspondem os 47% que preferem se alimentar fora, e 24 dos entrevistados, o que equivale aos 15% não tem preferência, ou seja, qualquer alimentação está bom para estes, o que torna um fator preocupante.

Alguns policiais trabalham no Comando de Operações da Polícia Militar e por ser interno, alguns que trabalham nessa área tem uma alimentação mais adequada, sendo que levam de casa e por esse motivo controla a alimentação, porém na mesma área há policiais que se alimentam com sanduíches, massas. No entanto há diversas áreas e nem por isso uma há o que a outra não há.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo possibilitou verificar sobre a alimentação e a rotina de exercícios físicos realizados por alguns profissionais da Polícia Militar do Estado de Goiás, compreendendo tanto alunos soldados quanto graduados, e o que influencia na saúde destes. O trabalho realizado a campo, bem como dados estatísticos obtidos de trabalhos já coletados teve o intuito de apresentar informações de acordo com diversas áreas atuantes.

Conforme dados obtidos, é possível notar que o índice de quem pratica exercício físico constante é quase negativo, o que, juntamente com uma alimentação que não são totalmente saudáveis, fazendo com que no decorrer dos anos adquira diversas doenças.

Assim sendo, alguns policiais lotados na cidade de Anápolis foi alvo da pesquisa, e foi possível notar que mais da metade, caracterizando 47% preferem comer fora, devido a praticidade.

Como sugestão para que sejam realizadas novas pesquisas posteriormente, indica a análise de profissionais que exercem a função administrativa, e que não executam atividade ordinária, e em alguns casos não praticam nenhuma atividade física. O trabalho foi de fundamental importância para que se tivesse uma noção como os profissionais estão agindo em relação à saúde.

REFERÊNCIAS

- Andrade RA, Sousa ER, Minayo MCS organizadores. ***Intervenção visando a auto-estima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro***. Rio de Janeiro, 2006.
- CARNAVALI JUNIOR, L. C.; LIMA, W. P.; ZANUTO, R. **Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2011.
- DELFINO, Maria Regina Rufino; KARNOPP, Zuleica Maria Patrício; ROSA, Mary Rosane Quirino Polli e PASIN, Roseli Ribeiro. **Repercussões do processo de ensinar-aprender em serviços de saúde na qualidade de vida dos usuários**. *Trab. educ. saúde* [online]. 2012, vol.10, n.2, pp. 315-333. ISSN 1981-7746.
- FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2000.
- Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. *CienSaudeColet* 2000; 5(1):7-32.
- MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R. & CONSTANTINO, P. **Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública**. *Cadernos de Saúde Pública*, 23(11): 2.767- 2.779, 2007.
- Minayo MCS, Souza ER, organizadores. **Missão investigar: entre o ideal a realidade de ser policial**. Rio de Janeiro: Garamond; 2003
- PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.
- SABIA, R. V.; SANTOS, J. E. dos; RIBEIRO, R. P. P. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, s/l, v. 10, n. 5, p. 549-355, set/out, 2004.
- SIMÃO, R. **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**, 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- SIMÕES, Márcia Clara, **COMPOSIÇÃO CORPORAL DAS POLICIAIS FEMININAS DE FLORIANÓPOLIS**, pág.70, 1998.
- STANFORD, B.A. et al. "Status of Police Officers with regard to selected CardioRespiratory and body compositional fitness variables. In: **Medicine and Science in Sports**. v.10, p.294-297, 1978
- The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life. Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine* 1995; 41(10):1403-1409