

SAÚDE OCUPACIONAL E SEGURANÇA PÚBLICA

OCCUPATIONAL HEALTH AND PUBLIC SAFETY

MATTOS, Leonardo Henrique de ¹
MARTINS, Wendel do Nascimento ²

RESUMO

O presente artigo apresentou-se com o tema a saúde ocupacional e segurança pública, sob a ótica de pesquisas que abordam as diferenças existentes entre a composição física do policial militar; investigando se aspectos como o sedentarismo e má alimentação constituem formadores no núcleo central dos problemas de saúde do policial militar. Nesta investiga-se a redução nos níveis de atividades físicas habituais aliadas a má alimentação são os principais fatores causadores de obesidade e doenças relacionadas ao sobrepeso. Neste realizou-se análise do sobrepeso, e obesidade como fator que influencia no desempenho das atividades policiais, verificando se os problemas relacionados ao peso aparecem em público específico, e identificando se os fatores como idade, sexo, tempo de serviço constituem uma variante no ganho de peso. O artigo se realizou com pesquisa bibliográfica.

Palavras Chaves: Policial Militar. Atividade física. Saúde. Sedentarismo.

ABSTRACT

This article presents the theme of occupational health and public safety, from the perspective of research that addresses the differences between the physical composition of the military police; investigating whether aspects such as sedentary lifestyle and poor diet are trainers at the core of the health problems of the military police. In this research the reduction in levels of habitual physical activities combined with poor diet are the main factors causing obesity and diseases related to overweight. In this study we performed the analysis of overweight and obesity as a factor that influences the performance of police activities, verifying if weight-related problems appear in specific public, and identifying whether factors such as age, sex, length of service constitute a variant in gain of weight. The article was carried out with bibliographical research.

Keywords: Military police. Physical activity. Cheers. Sedentary lifestyle.

¹ Aluno do Curso de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAMP, leonardomattos04@hotmail.com; Rio Verde – Goiás.

² Professor orientador. Esp. professor do programa de Pós-graduação e Extensão da Academia da Polícia Militar de Goiás, wendellrv@hotmail.com, Rio Verde - Goiás.

1 INTRODUÇÃO

As transformações que ocorreram a partir do século XX fizeram com que os modos de vida da população fossem alterados de forma drástica, rompendo com uma performance ativa desde as atividades corriqueiras do dia a dia, até as desenvolvidas no trabalho tornando o homem como sedentário frente as inovações que, de modo excepcional contribuiu para mudanças de hábitos e rotinas menos desgastantes fisicamente.

E reflexos desta transformação é observada também no profissional Policial Militar que necessita de alto padrão de condicionamento físico e saúde, para realizar de forma integral suas tarefas operacionais.

Todavia as influências que afetam a harmonia física e mental estão ligadas a uma série de fatores como a hereditariedade, sedentarismos, maus hábitos alimentares e rotinas de trabalho variável, são critérios em potencial para um profissional com sobrepeso, obeso, desgastado fisicamente.

Apresenta-se como tema a saúde ocupacional e segurança pública, sob a ótica de pesquisas que abordam as diferenças existentes entre a composição física do policial militar em início de carreira comparado aqueles que já estão na ativa por mais tempo.

O problema será analisado com foco no sedentarismos e má alimentação como formadores no núcleo central dos problemas de saúde do policial militar.

A hipótese corresponde a redução nos níveis de atividades físicas habituais aliadas a má alimentação são os principais fatores causadores de obesidade e doenças relacionadas ao sobrepeso.

O presente trabalho tem como objetivo geral analisar como o sobrepeso, e ou obesidade podem influenciar no desempenho das atividades policiais.

O objetivo específico será de verificar se os problemas relacionados ao peso aparecem em público específico, avaliando os fatores como idade, sexo, tempo de serviço constituem uma variante no ganho de peso.

A atividade desenvolvida pelo policial militar, tem como função de proteger e defender a sociedade, estando este na linha de frente colocando sua própria vida em risco em detrimento de terceiros, ele deve ser respeitado, mas deve também possuir condições físicas e mentais adequadas a atividade laborativa; e tem-se identificado um descaso com a sua saúde pós formação; pois ao entrar para a polícia os treinamentos e atividades práticas são constantes, e posteriormente alguns batalhões possuem esta preocupação, em proporcionar este

acompanhamento físico, com academias. Porque então não ser acessível a todos frente aos benefícios desta atividade.

Segundo Boccato (2006), a pesquisa bibliográfica tem como objetivo explicar uma questão mal resolvida, através de material publicados, sendo esta forma metodológica utilizada para compor o que foi proposto neste artigo, utilizando a pesquisa bibliográfica para fornecer sustentação, o artigo em análise no presente trabalho utilizou abordagem descritiva, de corte transversal, com amostragem de policiais do 1º Batalhão de Polícia Militar de Feira de Santana, Bahia. Cujas coletas de dados realizou-se entre junho e agosto de 2009, no qual haviam um efetivo de 1.095 policiais (901 homens), separados em seis companhias independentes. A pesquisa constituiu segmento do projeto “Indicadores Antropométricos de Risco Cardiovascular e Barreiras à Manutenção da Aptidão Física em Policiais Militares” da Universidade Estadual de Feira de Santana.

A amostra foi formada através de método aleatório de demonstração probabilística. O estudo contou com 285 participantes. Constituiu as variáveis estudadas: sexo, idade, estado civil, nível habitual de atividade física e a função na polícia, obtidas através de um formulário estruturado. O nível frequente de atividade física foi examinado pelo International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versão curta (MATSUDO et al., 2001).

O excesso de peso representou a variável dependente, verificado de acordo com o Índice Massa Corporal e classificado conforme a Organização Mundial de Saúde preceitua como: 25 Kg/m² para sobrepeso e 30 Kg/m² para obesidade (WHO, 2000).

A avaliação nutricional dos sujeitos em estudo no artigo constituiu de medidas de peso e estatura, por equipe devidamente treinada previamente. O peso foi verificado com auxílio de balança digital Plenna com capacidade máxima de 150 Kg. A estatura foi medida com um estadiômetro portátil, desmontável, com plataforma, precisão de 0,1 cm e 216 cm de altura máxima, de marca Cardiomed.

Deve-se ressaltar que todas as informações estatísticas relevantes demonstradas no artigo foram conduzidas por outros autores que são devidamente referenciados no decorrer das explicações como Souza (2016) em avaliação do estado nutricional dos policiais Militares do quinto batalhão da polícia militar de Londrina-PR; Cavalcanti (2013) avaliação do estado nutricional e nível de atividade física de policiais militares do 1º BPM do estado do Espírito Santo, todas as informações foram essenciais para o desenvolvimento do artigo com demonstração de resultados satisfatórios nos resultados e discussões.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CONCEITUANDO A OBESIDADE

A obesidade está presente na sociedade atual e apresenta-se segundo Coutinho (2006) apud Nogueira (2014) como um problema crescente de saúde pública, pois seu diagnóstico e tratamento têm sido abordado com desleixo na prática clínica. A estimativa provável de mortes chega perto de 80.000 óbitos em média por ano no Brasil como resultado das complicações oriundas da obesidade e do excesso de peso.

Da mesma forma Ramos e Barros Filho (2003) apud Ernandes e Valentine (2010) revela que, a obesidade denota um distúrbio nutricional e metabólico, no qual desenvolve-se acúmulo da massa adiposa no organismo, ou seja, ocorre um aumento do peso corporal. Este excesso de gordura corporal faz com que aumente gradativamente o número de células adiposas ou o tamanho das células adiposas.

Moreira (2006) apud Nogueira (2014) ressalta que a obesidade representa uma doença grave devido ao aumento de gordura no organismo, que conseqüentemente acarreta outras dificuldades metabólicas como a pressão alta e diabetes.

Em algumas populações, a obesidade se apresenta com características de um problema social, cultural de ordem crítica com propagação rápida, acarretando consequência para a saúde física e mental, como o ganho de peso, doenças no coração, dificuldades digestivas, alterações no sono, baixa aptidão física entre outras, em função deste e de outros agravantes que podem ser causados pelo excesso de peso, é que a obesidade encontra-se hoje como uma doença grave. Não consiste somente no ganho de peso, mas o acúmulo de gordura traz anormalidades metabólicas para o organismo OLIVEIRA (2006) apud NOGUEIRA (2014).

A sua relevância, não consiste, apenas em manter um padrão estético, mas a saúde, uma vez que diversas pesquisas demonstram a ligação entre obesidade com vários problemas de saúde e, a partir deles tem-se uma estimativa, de que os países desenvolvidos gastam em média de 2 e 8% de seus recursos totais destinados a saúde com o tratamento de doenças desenvolvidas a partir da obesidade SANDOVAL (2005) apud FREITAS (2010).

Dentre as diversas enfermidade que estão associadas a obesidade, encontramos: diabetes tipo 2, hipertensão arterial, deterioração da função cardíaca, dislipidemia, hiperuricemia, aumento do fibrinogênio plasmático, doenças cerebrovasculares, disfunções respiratórias, doenças da vesícula biliar, artrose, alterações musculares, distúrbios circulatórios, câncer

cervical uterino, disfunções endócrino-metabólicas, infertilidade, disfunção sexual, baixa autoestima, disfunção das capacidades funcionais, aceleração do processo de envelhecimento e diminuição da qualidade de vida SANDOVAL (2005) apud FREITAS (2010).

Fogelholm e Col (2006), confirmam que as pessoas que possuem excesso de gordura corporal, não demonstram aptidão respiratória normal, ou seja, os níveis encontram-se em déficit, bem como a alteração muscular e função motora estão alteradas, pois houve uma menor capacidade de realizar fisicamente tarefas militares.

Ou seja, a obesidade diminui a capacidade funcional do indivíduo, sua habilidade em realizar atividades diárias com desenvoltura, o que atinge a produtividade deste profissional, e aspecto pode ser confirmado visivelmente pelo aumento das dores corporais e dificuldades de locomoção e desgaste da cartilagem VASCONCELOS; DIAS (2006) apud CAVALCANTE (2013).

Merece destaque, o fato das pesquisas não abordarem posteriormente os efeitos maléficos da obesidade sobre os agentes, para permitir, futuramente uma prevenção, intervenções e tratamento específico. Esta consiste numa questão crítica, de extrema importância a relação entre obesidade e sua influência sobre os militares. Pois, atinge diretamente a eficiência operacional, dado que tem sido demonstrado por pesquisas que demonstram o declínio da capacidade física dos militares RODRIGUEZ AÑES (2003) apud MEDEIROS et al (“sd”).

Destaca-se que a atividade diária do policial militar traz em si aspectos estressantes, pois garantir e ou assegurar a ordem, para que as leis sejam cumpridas, é inteiramente desgastante na sociedade atual além de, estar expostos a variáveis que afetam seu bem estar como: hábitos alimentares impróprios, atividade física irregular, aumento de peso, todos estes fatores podem gerar doenças crônicas. Todavia, para os militares a aptidão e disposição física são determinantes em momentos cruciais de sua rotina diária; pois indivíduos fisicamente ativos são mais produtivos que os colegas sedentários COLLINS et al., (2003) PEREIRA (2007) apud MEDEIROS et. al.; (“sd”).

2.1.1 Má alimentação

A obesidade, em função das mudanças advindas do contexto sociocultural, apresenta-se como um problema nutricional em constante evolução na população adulta brasileira, os prejuízos que se relacionam ao acúmulo de gordura neste grupo, estão associados a altas taxas de mortalidade e incapacidades (CASTANHEIRA, 2003).

Visto que, a concentração de tecido adiposo, é originária de excessos calóricos existentes em alimentos e bebidas; quando se compara ao gasto energético do indivíduo. No acúmulo estão incluídos os maus hábitos alimentares, estilo de vida, fatores físicos, biológicos, hereditários e metabólicos, que correspondem a uma variedade de fatores que atuam de forma maléfica e conjunta a desenvoltura do policial militar (MARQUES E LOPES, 2004).

A alimentação, no seu aspecto geral corresponde a um fator não somente importante, mas decisivo na manutenção adequada do peso, dado que ela é responsável por conceder energia para a realização das atividades diárias, todavia se seu consumo é excessivo, há um aumento energético positivo e conseqüentemente um aumento de peso DÂMASO et. al.; (2003) apud CAVALCANTI (2013).

Um dos fatores responsáveis e geradores do aumento de peso, é a industrialização presente no país, em razão de alterar drasticamente a forma como os alimentos são apresentados para consumo. O que reflete diretamente no estado de saúde dos consumidores que vem acumulando peso e tornando-se cada vez mais obesos.

Neste sentido, ocorreu um ganho no consumo calórico diário de alimentos, somados a uma dieta rica em gorduras com excesso de carboidratos aliados ao consumo de produtos industrializados como lanches; denotam comportamento que somente pode culminar em problemas relacionados a saúde RINALDI et. al.; (2008) PALLOS (2006) SOUSA (2010) apud CAVALCANTI (2013).

A ingestão exagerada de gorduras representa aspecto negativo na dieta, pois, ela fornece mais energia por grama do que outros macronutrientes e, portanto torna a dieta mais densa. Pesquisas demonstram que a ingestão de gordura é a principal responsável pelo aumento de massa corporal, especialmente nas mulheres SALBE; RAVUSSIN, (2003) apud CAVALCANTI (2013).

Para que se possa realizar uma alimentação adequada, saudável e equilibrada torna-se essencial adotar estilo de vida saudável, que resulta primeiramente da mudança dos hábitos alimentares, dado que, cada indivíduo tem capacidade e condições para escolher alimentos equilibrados para sua dieta diária de calorias COUTINHO et. al.; (2008) apud CAVALCANTI (2013).

Entretanto, realizar uma escolha alimentar, cujo foco consiste em perder ou manter o peso, representa um processo fácil porque exige que os indivíduos tenham conhecimento acerca dos alimentos, o qual é obtido através de reeducação alimentar para que as pessoas adquiram autonomia para realizar escolhas mais saudáveis FERREIRA; MAGALHÃES (2007) apud SANTOS (2012).

A reeducação alimentar tem a finalidade de alterar as crenças, valores, concepções de uma população ou indivíduo, para posteriormente se tornarem mais saudáveis, este processo torna-se essencial para pessoas com sobrepeso ou obesidade, necessita compreender os prejuízos de uma dietas inapropriada (CURVELLO; PATIN, 2003).

A má alimentação somada aos hábitos alimentares inadequados são de fato um agravante que compromete a saúde, causando ganho de peso e contribuindo de forma negativa para o acúmulo de gordura e excesso de peso no organismo. A alimentação torna-se foco na temática, se pensarmos na jornada de trabalho do policial militar compreenderemos que pode ser um fator agravante o excesso de peso que influenciará diretamente no desempenho das atividades realizadas dia a dia, que dependem de uma boa saúde e condições físicas adequadas.

2.1.2 A importância da atividade física

A importância de se manter uma vida saudável, é tema que afeta todas as áreas da vida do homem, nos momentos de interação familiar, no convívio social, na identificação e satisfação pessoal com o próprio corpo, nos cuidados com a saúde que se apresentam como o sentimento de bem estar físico e mental, reflete diretamente nas atividades desenvolvidas no ambiente de trabalho.

Mielke (2012), ressalta que o comportamento humano se mostra como um agravante à saúde, dentre estes comportamentos, a inatividade, o sedentarismo, que possuem abordagens diferentes, mas justificam a falta de comprometimento com uma atividade física diária.

O autor discorre sobre como as pessoas podem ser enquadradas, dependendo do seu perfil, podem ser ativos quando há uma rotina de atividades físicas, podem ser sedentários, quando além de não realizar atividades que possam levar a queima calórica, em função de sua rotina ou estilo de vida, passam muito tempo sentadas. Assim, uma pessoa pode ser classificada como ativa, quando dedica um período mínimo de 30 minutos diários para a prática de corrida, mesmo que no decorrer de seu dia tenha se mantido sedentária. De fato a maioria dos indivíduos, não consegue cumprir as orientações de atividades físicas durante o dia, de modo que as atividades desenvolvidas são leves gerando pouco gasto calórico, não atingindo o recomendável para um adulto que corresponde a cento e cinquenta minutos de atividade física com alta intensidade no decorrer da semana (MIELKE, 2012).

De acordo com Ferreira et. al.; (2012) apud Torres (2015), o sedentarismo apresenta-se como uma consequência das mudanças oriundas do mundo atual que alterou o comportamento humano frente as atividades de seu dia a dia, mudando completamente o seu estilo de vida, estas

alterações foram benéficas à sociedade de modo geral; mas afetaram a saúde do homem que estagnou-se frente a possibilidade de ser menos produtivo. Este comportamento inativo trouxe doenças que estão relacionadas ao alto nível de mortalidade.

Tal confirmação, é perceptível quando se analisa a doença como um estado do corpo, este corpo está fragilizado, com suas funções alteradas em razão do comportamento sedentário que se classifica como uma doença, ou seja, a falta de atividade humana está sendo causadora de problemas relacionadas a saúde.

Nesta perspectiva a atividade física corresponde ao aspecto positivo, que auxilia na redução e até mesmo o desaparecimento por completo de diversos fatores de risco, possibilitando, por exemplo, a aceleração do metabolismo que corresponde a queima de gorduras e carboidratos, moderação do peso corporal, da pressão arterial. As práticas de atividade física auxiliam no fortalecimento da musculatura, sustento dos ossos e articulações, estes são benefícios físicos, mas ela também agrega a sensação de bem estar, reduz os sintomas de ansiedade, depressão, diabetes e outras BARETTA et. al.; (2007) apud CAVALCANTI (2013).

Os benefícios da atividade física para a saúde são inúmeros, o fato é que os profissionais de diferentes categorias podem desenvolver um estilo de vida mais saudável por intermédio de uma rotina na qual faça parte uma atividade física diária.

Campos (2006) ressalta que os benefícios diários da prática de alguma atividade física são percebidos em todas as áreas de forma considerável diminui as doenças crônicas degenerativas, por provocar diversas modificações fisiológicas e psicológicas no organismo, outra consequência benéfica, é a redução dos custos com tratamento de saúde.

Matsudo (2005), relata que atividade física auxilia no controle de peso corporal reduzindo problemas, orgânicos, mentais, sociais, como por exemplo, através de uma moderada caminhada de 30 a 60 minutos diários, no decorrer da semana, está associada a uma significativa diminuição de mortalidade por doenças do coração.

Todavia Palma (2000) aborda que a atividade física regular é reconhecida pelos seus efeitos benéficos nos praticantes além, de ser uma ótima alternativa para combater doenças crônico-degenerativas. Dentre os principais benefícios à saúde, originadas da prática da atividade física pode-se citar os aspectos relacionados aos neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Para Costa (2007) apud Jesus (2012) a importância do nível de atividade física na atividade Policial, consegue vislumbrar além do condicionamento físico para situações de pronto emprego, visto que os policiais militares representam uma classe de trabalhadores

diferenciados. Diversos são os fatores que influenciam o exercício da sua profissão, como o convívio com a violência e o risco de morte, a intervenção em delicadas circunstâncias do comportamento humano, como situações de conflito e tensão, sobrecarga e condições de trabalho e estresse.

Em razão da jornada de trabalho desgastante, a prática de atividade física, auxilia na redução de tensão o que é essencial para a profissão policial. Todavia, não são raros os relatos dos próprios policiais acerca da inexistência de programas que permitam a prática diária e obrigatória de atividade física em função da jornada de trabalho maçante, desgastante, estressante e rotativa. Esta rotina diária pressupõe que haja aptidão física para desempenhar adequadamente suas tarefas; a competência para o trabalho é influenciada por fatores como idade, estilo de vida, aptidão física e ambiente de trabalho REIS JUNIOR (2009) BOLDORI et al.; (2005) apud CAVALCANTI (2013).

Em razão do trabalho que exercem, os policiais militares estão suscetíveis a momentos estressantes que somados a falta de atividade física, alimentação inadequada os tornam mais propensos à obesidade OLIVEIRA (2009) apud CAVALCANTE (2013).

Os benefícios associados a prática regular de atividade física são incontestáveis para todo e qualquer ser humano, mas particularmente quando nos referimos a atividade militar e para o policial, percebemos que não apenas enquanto aspecto que traz contribuição para a saúde reduzindo a gordura, controlando diabetes, evitando problemas relacionados ao coração, fortalecendo as habilidades musculares, mas mantendo o desempenho operacional em alto nível o que é essencial no dia a dia do policial.

Todos concordam com as vantagens advindas da atividade física somada a uma alimentação adequada, e estímulo por meio de programas que incentivem a prática regular de atividade física neste campo profissional, que é permeado de uma alto nível de estresse e tensão, problemas estes que são eliminados com a atividade física, seus efeitos reduzem a intervenção medicamentosa, traz equilíbrio biopsicossocial para o policial militar realizar com a máxima eficiência seu trabalho. Como não trazer esta temática para a discussão, vez que seus benefícios podem potencializar o trabalho deste profissional de forma significativa, colaborando para a prevenção do adoecimento psíquico também.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa elucidada no presente artigo colaborou como bibliografia para desenvolver os diversos pontos do trabalho atual, nesta busca compreensiva utilizou-se o material de Jesus (2012), sua pesquisa revelou que, os indivíduos investigados no estudo possuem idade média

de 30 anos, estado civil casados, 37% demonstraram baixa atividade física, 9,5% são inativos e 27,5% são insuficientemente ativos.

A maioria realiza policiamento ostensivo, sendo que, 46,8% demonstram sobrepeso; e 13,6% obesidade, somando um total de 60,4% profissionais com excesso de peso. A análise identificou que a majorante encontra-se nos profissionais do sexo masculino, casados e mais velhos (JESUS, 2012).

Deve-se destacar que há possibilidade de ter ocorrido uma falha acerca da ausência de atividade física e excesso de peso, em função de limitação do instrumento de pesquisa, na fase de coleta de dados, constituindo aspecto de difícil mensuração por meio de questionário.

Souza (2016) ao realizar pesquisa no Quinto Batalhão de Polícia Militar – Londrina-PR (5º BPM), identificou que, a idade média dos policiais variava entre 22 e 56 anos, a predominância na corporação é masculina, visto que somente 35 policiais militares eram mulheres o que representa 21,1% da quantidade total de indivíduos pesquisados. Averiguando que 53% dos policiais militares entrevistados apresentavam graduação, e 69% destes identificaram o estado civil de casados.

Estudo realizado por Oliveira (2009) apud Souza (2016), teve a participação de 280 policiais militares do 6º BPM do Paraná cujo resultado foi aproximado, no qual 65,4% dos policiais participantes da pesquisa estavam com sobrepeso/obesidade.

Estes resultados foram encontrados no estudo elaborado no 22º Batalhão de Polícia Militar na cidade de Trindade-GO, os policiais, sexo masculino, idades entre 28 e 46 anos, no qual Junior (2009) identificou que 60% dos participantes estavam com sobrepeso (52%) e obesos (8%).

A maior parte dos entrevistados está com a circunferência abdominal no limite de risco, contando com 72 %, visto que 15% destes, encontram-se níveis de riscos mais altos, fato que potencializa o índice de doenças cardíacas. Somente 13% dos participantes não predispõe do risco cardíaco (SOUZA, 2016).

A autora conduziu investigação específica que foi feita com questionário aplicado aos policiais-militares acerca da alimentação. Neste fora observado que 90% (150) dos participantes da pesquisa, tomam café da manhã, 24% (40) lancham após o café da manhã, todavia os 98% (163) dos participantes almoçam, 62% (103) lanche da tarde, e 90% (150) não abrem mão do jantar, ainda temo 15% (25) no qual a ceia integra o cardápio alimentar. Acerca do consumo de carne vermelha, esta ocorre de 3/4 vezes por semana ou seja, (49%) sendo que carne branca (37%), deve-se ressaltar que as frituras como parte integrante da alimentação denota fator de risco.

Foi possível identificar nos estudos uma realidade presente não somente na Polícia Militar, mas as questões referentes à obesidade atingem toda a população mundial, é considerada fator de risco para diversas doenças em especial as cardíacas.

Evidencia-se semelhança nos resultados que referem-se a sexo no qual o gênero masculino, é maior do que o feminino na carreira militar, a idade média é compatível, estado civil a maioria é casada, estes foram fatores que associados a uma baixa prática de atividade física, má alimentação, constituem fatores que afetam diretamente não somente a produtividade, mas a saúde do trabalhador que necessita estar em forma para realizar diversas ações no decorrer de seu dia a dia.

O ideal seria realizar pesquisa e colocar os resultados em prática, oferecendo a este profissional espaços nos quais seja possibilitado treino, como academia, acompanhamento nutricional, e psicológico também. Esta tríade poderia desenvolver as capacidades deficitárias do profissional, melhor preparando-o físico/mental para a realização de atividades tanto internas como externas a Polícia Militar.

No estudo de Cavalcanti (2013) contou com uma amostra de 60 policiais militares, dentre os quais 93,33% constituíram do gênero masculino, e 6,67% do sexo feminino, o tempo de serviço médio na corporação é de 15 anos, a faixa etária varia de 22 à 50 anos de idade, todavia a maior parte dos entrevistados 25% encontrava-se entre 46 e 50 anos. Dos participantes da pesquisa, 91,67% relataram não fumar.

Acerca do nível de atividade física praticada pelos PMs, 56,67% foram identificados em baixo nível de atividade física, 21,67% está em alto nível, e 10% com nível moderado e 11,67% como sedentários. Somente 16,67% foi classificado como possuidores de nutrição de boa qualidade, e 83,33% possuíam peso alterado, 50% com sobrepeso e 26,67% com obesidade (CAVALCANTI, 2013).

Segundo a autora a maioria dos participantes não demonstravam risco para morbidades sendo 60% deles, todavia 28,33% demonstravam risco para morbidade e 11,67% evidenciava risco grave. Para as mulheres não houve presença de risco para a morbidades. Ao analisar a prega cutânea tricótipal, 75% dos participantes encontravam-se com obesidade.

Quando se compara as influencia etária com sobrepeso no gênero feminino, elas estavam com idade superior a 33 anos e encontrava-se em condição estrófica. Entre o gênero masculino, a faixa etária predominante foi de 34 a 39 anos houve sobrepeso insignificante, mas na faixa etária de 40 a 45 anos demonstravam obesidade.

O nível de atividade física realizada pelos PMs, aqueles que demonstram boa condição nutricional 30% deles estão em alto nível de atividade física, 10% demonstram nível moderado,

e 50% demonstraram nível baixo de atividade física e 10% são sedentários. Todavia, o maior indicativo de baixa atividade física foi encontrado nos indivíduos com sobrepeso 66,67% (CAVALCANTI, 2013).

O maior índice de atividade física inferior foi encontrada nos PMs de faixa etária entre 46 e 50 anos, sendo o índice maior encontrado entre os que tinham entre 34 e 39 anos, para as mulheres de faixa etária entre 28 e 33 anos, todas demonstraram alto nível de atividade física.

Observamos que as maiores dificuldades encontradas neste estudo foi de que a faixa etária segue como um fator que colabora para a falta de atividade física e sedentarismo, assim como o gênero masculino que é grande maioria na profissão de policial militar, tem maiores dificuldades em manter um estilo de vida saudável e conseqüentemente cuida menos da saúde quando comparado com as mulheres. O tempo de serviço na corporação colabora para a aquisição de hábitos que não colaboram para um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, que é refletida de forma direta no corpo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As contribuições que a atividade física concede ao desenvolvimento humano saudável, é inquestionável, colaborando de modo efetivo na eliminação, bem como na prevenção de distúrbios ocasionados pelo excesso de peso e agravados com o sedentarismo.

Todavia na atividade policial as questões relacionadas à saúde física são essenciais para a manutenção do desempenho e eficiência seja total, visto que o corpo é instrumento de trabalho, principalmente um corpo saudável, que consegue realizar as atividades internas e externas.

Assim, identificou-se como principal agravante, o excesso de peso, uma vez que, dele decorre a perda parcial das habilidades funcionais, ao realizar atividades específicas de policiamento diariamente, ou seja, sua eficiência operacional terá um declínio. Além do fato de alguns funções orgânicas manterem-se alteradas pelo acúmulo de gordura, possibilidade de problemas cardíacos, diabetes, todos estas questões orgânicas influenciam diretamente a vida profissional do policial militar.

Os aspectos etários influenciam a manutenção de uma saúde mais equilibrada, o que foi observado uma diferença para indivíduos com mais de 40 anos, ou seja existe uma dificuldade maior em manter o corpo em funcionamento de alto nível, as barreiras não encontra-se apenas no tempo vivido, mas nas rotinas fora da corporação, os programas em família não exigem um

alto gasto calórico, a má alimentação, a rotina, todos estes fatores condicionam a um resultado crítico acerca da saúde deste profissional.

Observou-se que as questões de cuidados com a saúde corporal, quando verificada no gênero feminino, são unânimes, e isto foi comprovado nos resultados das pesquisas apresentadas, as mulheres, embora também, sejam minoria na corporação, elas tem resultados ótimos, mantendo uma saúde física em melhores condições que a dos homens.

O intuito do trabalho, foi não somente de demonstrar que quando o policial militar inicia a sua carreira as exigências com as habilidade físicas, são fundamentais para seu trabalho, e todavia quando passam dez quinze anos, é verificado um descuido com essa saúde, com esse corpo que foi avaliado, e que posteriormente não será medido, exceto em pesquisas que desejam saber como está este aspecto.

Conclui-se que, as questões de saúde abordadas, são essenciais, visto que elas atingem o aspecto físico e mental deste profissional, se pontuarmos as contribuições da atividade física para a redução da ansiedade, estresse, depressão verificaremos um ganho em todas as áreas, não apenas no corpo saudável.

Evidenciou-se, a necessidade de programas geridos pelas academias de polícia que objetivem uma melhor qualidade de vida para seus profissionais, academias para que possam realizar diariamente atividade física, traria ganhos preventivos, pois a atividade física previne diversas doenças físicas e mentais, assim estariam a longo prazo cuidando da saúde deste profissional que está em contato direto com a poluição, vivenciado situações de extremo risco, violência, pressão, que necessita demonstrar resultados, que colaborar para uma sociedade melhor todos os dias, mas que é esquecido, não tem o devido reconhecimento, não somente da sociedade, mas dos órgãos e dirigentes responsáveis pelas polícias públicas que podem e devem investir em profissionais melhor capacitado, habilitados, com armamento e equipamentos de última geração e amparados por outros profissionais que podem colaborar para uma melhor eficiência nas atividade policiais.

REFERENCIAS

CAMPOS, S. C; AMAUI, A. A; BERNARDES, M.M; CAETANO, F. G; CAROLINO, V. S; MAGALHÃES, A. C; OLIVEIRA, G. G; SILVA, F. C; SOUZA, G. P; SANTOS, O. R. R. Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física. Revista Estudos, Goiânia, v.33, n.7/8, p. 615-633, jul./ago. 2006.

CAVALCANTE; Eliane Cornélia. Avaliação do estado nutricional e nível de atividade física de policiais militares do 1º bpm do estado do Espírito Santo. 94f, 2013 (Monografia) Faculdade Católica Salesiana, Vitória Espírito Santo, 2013.

CASTANHEIRA, Marcelo; OLINTO, Maria Tereza Anselmo; GIGANTE, Denise Petrucci. Associação de Variáveis sócio-demográficas e comportamentais com a gordura abdominal em adultos: estudo de base populacional no sul do Brasil. Cad. De Saúde Pública, 2003 v. 19 supl. 1 p. S55 a S65.

COSTA, M.; JUNIOR, H. A.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira. Revista Panamericana de Saúde Pública, p. 217-222, 2007.

FERREIRA, M. S. et al. A Patologização do Sedentarismo. Saúde e Sociedade. São Paulo, v.21, n.4, p.836-847, 2012.

FREITAS, Hecctor Rodrigo Magalhães. Análise da prevalência de obesidade em escolares da rede de ensino particular de morada nova. 60f, 2010. (Monografia) Faculdade Católica Rainha do Sertão. Quixadá, Ceará, 2010.

JESUS, Éric Fernando Almeida; JESUS, Gilmar, Mercês de. 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.

MATSUDO, V. Promoção da saúde mediante o aumento do nível de atividade física: a proposta do Programa Agita São Paulo. Revista Âmbito Medicina Esportiva, v. 7, pp.5-15, 2001.

NOGUEIRA, Eugênio Cesar. A prevalência de sobrepeso, obesidade e seus riscos à saúde e aptidão física em bombeiros militares do distrito federal. 99f, 2014. (Dissertação) Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

PALMA, A. Atividade Física, processo Saúde-Doença e Condições Sócio Econômicas: uma revisão de literatura. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.14, n.1, p. 97-106, jan./jun.2000.

SOUZA, Pedro Paulo de. Avaliação do estado nutricional dos policiais Militares do quinto batalhão da polícia militar de Londrina-PR. Monografia apresentada Curso Superior de Tecnologia em Alimentos, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, Campus

Londrina, como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Alimentos, 2016, 39p.