

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESEMPENHO DOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS POLICIAIS MILITARES, DO PELOTÃO ALFA-5º CRPM/LUZIÂNIA-GO

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE PERFORMANCE OF STUDENTS OF THE MILITARY POLICE PRACTICE TRAINING COURSE, OF THE ALPHA-5 CRPM / LUZIÂNIA-GO SQUAD

SILVA, Adriano Medeiros da¹
PAULA, Márcio Antônio de²

RESUMO

A atividade física é reconhecida como fator de proteção para a saúde, tendo seus benefícios associados à redução de doenças crônicas e à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares. A atividade policial militar exige aptidão física acima da média, contudo é necessário abordar estudos que demonstrem a importância de boa aptidão física para desempenho eficaz das atividades que são realizadas pelo Policial Militar. Trata-se de artigo de revisão bibliográfica e pesquisa de campo, de caráter descritivo, onde foram analisados diversos artigos correlatos ao tema com a finalidade de observar fatores de risco que impactam na atuação profissional do policial militar relacionados à aptidão física ineficaz. Nesta pesquisa foram calculados dos alunos do CFP 2017, os Índices de Massa Corporal (IMC), Teste de Aptidão Física (TAF) e Circunferência Abdominal, onde a pesquisa e vários estudos comprovaram a importância da atividade física para o policial militar, demonstrando a importância da continuidade dessas atividades após o Curso de Formação.

Palavras-chave: Atividade física. Policial Militar. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Physical activity is recognized as a protection factor for health, with its benefits associated with the reduction of chronic diseases and the reduction of the risk of premature death due to cardiovascular diseases. Military police activity requires above average physical aptitude, however, it is necessary to approach studies that demonstrate the importance of good physical fitness for the effective performance of the activities that are carried out by the Military Police. It is a bibliographical review and field research article, with a descriptive character, where several articles related to the subject were analyzed in order to observe risk factors that impact on the professional performance of the military police related to ineffective physical fitness. In this research were calculated from the students of the CFP 2017, Body Mass Index (BMI), Physical Fitness Test (TAF) and Abdominal Circumference, where the research and several studies confirmed the importance of physical activity for the military police, demonstrating the importance of the continuity of these activities after the Training Course.

Keywords: Physical Activity. Military Police. Quality of Life.

¹Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma A, Luziânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, adriano.bmm@hotmail.com;

² Professor orientador: Especialista Márcio Antônio de Paula, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, marcio.paula78@gmail.com, Goiânia – GO, Maio de 2018.

1. INTRODUÇÃO

SHIROMA (2010) orienta que atividade física é levada como motivo de prevenção para a saúde contando que na década de 1950. Prontamente, análises ligam seus benefícios à diminuição de doenças crônicas, à redução do peso em adultos que praticam atividades físicas ao longo da vida ou ainda à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares (SHIROMA (2010).

O policial militar, profissional que atua na segurança pública, precisa, impreterivelmente, estar com as condições físicas plenas para o total desempenho de suas funções laborais. Ressaltando, que, a atividade física é constituída não só durante o período de formação, mas sim, durante toda sua vida profissional, a fim de lhe proporcionar o vigor e a energia necessária para o bom atendimento das ocorrências policiais.

Partindo dessa dificuldade em repensar a necessidade de se praticar atividade física, existe a necessidade de se desenvolver um trabalho mais conciso, claro e detalhado, levando em consideração que, a regularidade trará grandes benefícios ao ser humano como bem-estar físico, mental, saúde, disposição e uma melhora no desempenho profissional, em decorrência dos benefícios adquiridos. Com isso, virá a ter uma atividade diária melhor, diminuindo ainda o risco de desenvolvimento de doenças em geral.

O objetivo geral é analisar a importância da atividade física para o desempenho dos alunos do Curso de Formação de Praças Policiais Militares, do pelotão Alfa - 5º CRPM / Luziânia-Go.

Os objetivos específicos é discorrer sobre sedentarismo, conceituar atividade física, relacionar atividade física e o Policial Militar, ressaltar sobre qualidade de vida, classificar as consequências da inatividade física., bem como analisar os dados coletados: IMC, circunferência abdominal e os resultados de TAF da 1ª e 2ª Verificação Corrente – Padrão Formação.

Justifica, com este trabalho de pesquisa de campo, sobre a importância que a atividade física acarreta no desempenho das atividades policiais, em especial, as atividades desenvolvidas pelos Policiais Militares do Estado de Goiás, sensibilizando para praticar exercícios físicos diários e o bom condicionamento físico, a fim de se estender além do período de formação na academia de polícia militar.

A elaboração do presente estudo foi feita a partir de uma pesquisa de campo, onde foram efetuados cálculos dos Índices de Massa Corporal, aferição da região abdominal e

análise das notas de aplicação do Teste de Avaliação Física, Padrão Formação das 1ª e 2ª Verificação Corrente.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SEDENTARISMO

Atualmente, se observa que apenas uma pequena parcela do efetivo policial militar se preocupa, de fato, com a prática de exercícios físicos a fim de prevenir doenças. Os policiais gradativamente têm sobrado menos tempo para praticar exercícios físicos. O aconchego e o encanto da vida modernizada fazem com que os cuidados essenciais com a saúde sejam esquecidos ou deixados de lado com maior frequência, decorrendo, em alguns casos, a pactuar a qualidade de vida dos policiais militares a redução do desempenho no trabalho. A baixa no rendimento tem precavido as autoridades para a real importância do assunto, e algumas já perceberam o impacto negativo sobre as equipes de serviço, tanto em relação aos dias de afastamento por licenças para tratamento de saúde, como nos aspectos de eficácia, eficiência e qualidade de produção, em virtude do cansaço, depressão ou da falta de motivação para o trabalho (BITES et al, 2013).

O sedentarismo é uma adversidade que, ultimamente, vem alcançando altíssimas extensões no mundo contemporâneo, atingindo a maior parte da população brasileira (70%), com números mais expressivos que a obesidade, o tabagismo, a hipertensão, o diabetes e até mesmo o colesterol. (DÂMASO, 2001).

Nos últimos anos o comodismo físico tem colaborado com o crescimento do sedentarismo, e seus danos associados à saúde e ao bem-estar do militar. Tudo isso, é decorrência de um novo patamar de vida que a sociedade moderna vivencia (SAMULSKI, 2000).

2.1.2 ATIVIDADES FÍSICA

A OMS (2010) Define atividade física como toda e qualquer atividade física ou deslocação corporal gerada pelos músculos esqueléticos, onde se requer um custo energético,

compreendendo além do exercício físico programado e organizado, atividades praticadas no dia-a-dia, deslocamentos e atividades de divertimento (OMS, 2010).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e o American College of Sports Medicine (ACSM) propõem a execução mínima de atividades físicas, sendo aconselhado que as atividades devam ser disseminadas com potências leves e moderadas, com 30 minutos de exercícios físicos diários (WAGNA et al., 2017).

Com a prática cotidiana de atividade física melhora e renova os níveis da taxa dos tecidos, tarda o envelhecimento, baixa a taxa de gordura circulante, melhora a solidificação sanguínea e a troca de fluídos nos pulmões, e auxilia na mineralização dos ossos e permite a liberação da endorfina, neurotransmissor que diminui o estresse e aumenta a sensação de segurança. (DESLANDES, 2013).

É essencial manter-se fisicamente ativo, uma vez que a atividade física colabora com a diminuição de riscos de doenças coronarianas, hipertensão arterial, diabetes, acidente vascular cerebral, depressão, câncer de mama e de cólon, risco de caimentos e ainda melhora a saúde óssea e funcional, bem como facilita na conservação do peso e no controle dos níveis glicêmico (OMS, 2010).

A atividade física cotidiana traz vários proventos ao praticante tais como, a melhora na função cardiovascular e respiratória, através do acrescentamento da absorção máxima de oxigênio em virtude de moldagens tanto centrais quanto periféricas. Percebe-se uma redução da ventilação minuto, custo em oxigênio do miocárdio, frequência cardíaca e pressão arterial para determinada impetuosidade submáxima; incremento da densidade capilar no músculo esquelético, limiar de exercício para o acúmulo de lactado no sangue, tempo de contração antes da fadiga muscular, mobilidade articular e flexibilidade corporal, melhora no equilíbrio e agilidade; entre outros benefícios, que por sua vez acaba promovendo ganhos no desempenho funcional do indivíduo (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2011).

Segundo Matsudo & Matsudo (2000), a regularidade nas atividades físicas traz muitos benefícios à saúde nas feições antropométricas, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Sobre os efeitos metabólicos, os pesquisadores citam o aumento do rendimento aeróbico, a melhora do perfil lipídico, o acrescentamento do volume sistólico, o alargamento da ventilação pulmonar, o progresso da sensibilidade à insulina, a redução da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo e diminuição da pressão arterial. Sobre os efeitos antropométricos e neuromusculares, ocorre uma diminuição de gordura corporal, o

aumento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. Sobre os aspectos psicológicos, os autores acreditam que a atividade física pode melhorar a autoestima, a imagem corporal, o autoconceito, melhora nas funções cognitivas e de sociabilizarão, diminuição da ansiedade, do estresse e da irritabilidade e diminuição do uso de medicamentos em geral (MATSUDO e MATSUDO, 2000).

Atividade física é compreendida como qualquer movimento gerado pelo corpo, enquanto aptidão física é caracterizada como condição biológica voltado para a eficiência de realizar força física e movimentos próprios. No entanto, a prática de atividade física deve ser vista como componente de múltiplas dimensões em que inclui vigor, duração e regularidade de deslocação do corpo. Já aptidão física engloba várias diferenciações de componentes e identificações de aperfeiçoados com a prática mais eficiente do movimento, ou seja, aplicação essa voltada para a área desportiva. Desta forma, estudos comprovam e sugerem que a prática de atividade física e o exercício físico trazem benefícios para a saúde (GUEDES ETAL, 2012).

2.1.3 ATIVIDADES FÍSICA X POLICIAL MILITAR

Assim como outras profissões, os policiais estão diretamente expostos a inúmeras situações de risco à saúde. As características ocupacionais da instituição militar, como: sobrecarga de trabalho, influência dos diferentes turnos de trabalho, escalas diversificadas, rígido cumprimento da hierarquia e disciplina e as situações enfrentadas diariamente como atendimentos de ocorrências de risco, somadas as exigências e obrigações pessoais externas a sua profissão, expõe seus agentes a uma série de problemas que levam ao adoecimento físico e mental (BARBOSA, 2013).

Neste contexto, a atividade física pode ser considerada uma importante ferramenta no tratamento e na prevenção de algumas doenças crônicas bem como benefícios físicos e psíquicos (PITANGA, 2006).

A atividade policial militar é classificada como uma das profissões mais desgastantes e estressantes. Principalmente para o profissional que trabalha no patrulhamento ostensivo. Essa profissão lida 24 horas com aspectos de riscos que envolvem condicionamento físico e principalmente psicológico, exigindo muito preparo físico, e excepcionalmente preparo mental para o cumprimento da missão da preservação da ordem

pública (DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO (DEFD), R7, 2017).

O militar é constantemente submetido a condições desgastantes em que muitas vezes se vê obrigado a percorrer longas distâncias, carregando grande peso em equipamentos, armamento e munição, na maioria das vezes sob condições extremas como sol, chuva, sede, fome e cansaço, além da necessidade do militar estar sempre atento ao perigo, sempre na ameaça de um confronto a qualquer instante. Tais fatores acarretam na perda de valiosos líquidos corporais no suor e a depleção de nutrientes essenciais para a saúde, especialmente glicose e glicogênio armazenado no fígado e nos músculos ativos (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2002).

A importância de o Policial Militar estar com o nível físico elevado ainda vai além da conservação física para situações de pronto atendimento, pois os policiais militares correspondem a uma variedade de trabalhadores contrários. Muitos são os motivos que diferenciam a atividade da sua profissão, como a vivência com a violência e o risco de morte, em muitos casos a intervenção em delicadas ocorrências acarretadas pelo comportamento humano, como várias situações de conflitos e apreensões, a mercê de condições estressantes acarretadas pelo trabalho (COSTA, 2007).

O Policial Militar acopla no seu uniforme (fardamento) todos os materiais necessários para a execução de suas atividades cotidianas, esses materiais são utilizados no fardamento devido à agilidade de acesso para o desempenho de suas funções, tais como colete balístico, capa tática, cinto de guarnição, arma alimentada e carregada, carregadores de munição, canivete, lanternas e algemas, o que gera o transporte de um sobrepeso corporal, podendo acarretar dores, tensões musculares e problemas posturais. (MINUTOSAYO, ASSIS e OLIVEIRA, 2011).

De acordo com o estudo de Minutosayo Assis e Oliveira (2011) realizado com 1.108 Policiais Militares do Rio de Janeiro, foram analisadas a saúde de policiais através de uma interpelação qualitativa com equipes focais, e feitas entrevistas semi-estruturadas individuais e análises de campo que constatou vários agravos osteomusculares (distúrbios) como dores no pescoço, costas e coluna são as principais queixas físicas, afetando gradativamente 38,8% dos policiais em que foram estudados. Tais desconfortos também podem ser amenizados com um bom nível de atividade física e exercícios físicos que promovam o fortalecimento muscular (MINUTOSAYO, ASSIS e OLIVEIRA, 2011).

Em uma edição do Jornal O Popular (12/09/2007) Capa-Cidades “com o tema: Obesidade é problema sério na PM”, de autoria das jornalistas Rosane Rodrigues da Cunha e Maria José Silva apresentaram que um grande número de policiais se encontra com vários problemas de saúde devido à falta de atividades físicas regulares, dentre os problemas podemos destacar os seguintes: sobrepeso, desvios posturais, artrites, pressão alta, diabetes, colesterol, etc. Vale ressaltar que estes problemas podem estar relacionados a outros fatores e não apenas a falta de atividades físicas, mas no presente trabalho nos limitaremos a abordar as questões relativas à prática ou não de atividades físicas (JORNAL O POPULAR, 2007, CAPA-CIDADES).

Devido à falta de atividade física e hábitos inadequados, ingestão de alimentos calóricos, a obesidade se tornou uma epidemia mundial e continuam a caminhar passos largos para se tornar uma catástrofe. O sobrepeso gera obesidade, e a obesidade constitui uma das principais causa de morte, estando classificada em 5ª, sendo responsável com mais de três milhões de mortes anuais atribuídas a este feito (HOLUB ET AL., 2013; JAIME ET AL., 2013).

Os indivíduos acima do peso passam a compor o que Guedes e Guedes (1995) reconhecem como um círculo vicioso: com elevada atenuação dos padrões de atividade física cotidiana – baixos níveis de aptidão física – pouca capacidade de utilizar da gordura sendo uma das fontes mais energética do corpo humano - maiores proporções de adiposidade corporal – diminuição de trabalho físico nas atividades habituais. Tais fatores em conjunto tornam-se, por fim, na baixa dos padrões de atividade física cotidiano. Este ciclo vicioso resulta em um processo patológico de evolução calada que se associa a um vasto aumento na mortalidade mundial, especialmente ligado às doenças de origem cardiovascular (JERANT, 2012).

Para Nieman (1999) atributo físico é a eficiência de progredir ou persistir em determinadas funções extenuantes envolvendo amplos grupos musculares por período de tempo duradouro (NIEMAN, 1999).

De acordo com Rodriguez-Anez (2003), algumas pesquisas efetuadas com policiais militares descobriram níveis desagradáveis de aptidão física na mencionada população, e expõem para a indispensabilidade de que estes policiais apontam para graus elevados de virtudes físicas básicas, que são fundamentais ao desempenho profissional próprio (RODRIGUEZ-AÑEZ, 2003).

2.1.4 QUALIDADES DE VIDA

Chiavenato et al (2004) aborda que a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) visa “simplificar ou trazer entusiasmo e bem-estar ao trabalhador na execução de suas tarefas”.Ao pesquisar a QVT de policiais militares do Distrito Federal, Coelho (2014) identificou que, na percepção dos trabalhadores estudados, QVT está relacionada ao reconhecimento pelo trabalho prestado e às boas condições de trabalho (CHIAVENATO ET AL, 2004).

O sono é fundamental para a reposição das energias perdidas durante o dia, influenciando no equilíbrio metabólico e no desenvolvimento físico e mental do indivíduo. Para Martino (2009) a privação de sono pode levar à “fadiga mental e física, apatia, negligência e endurecimento das atitudes individuais”. O fato da impossibilidade de interrupção do serviço de segurança pública durante o período noturno, qualquer que seja o dia da semana; desta forma, a privação de sono é uma constante na rotina do policial militar que trabalha no serviço operacional. (ALCANFOR, 2016)

De acordo com a pesquisa realizada por da Silva (2010), onde o pesquisador analisou os graus de atividade física e os aspectos associados à concepção de estresse em policiais militares do município de São José, foi percebido o quão a maior parte dos policiais que tem um grau elevado de estudo é sedentária (58%), ao mesmo tempo em que 42% mostraram-se ser ativos fisicamente. Além do mais, no fator associado à saúde, a qualidade do sono dos profissionais de segurança pública, referiu-se desfavoravelmente com o estresse e favoravelmente com a fase de mudança de comportamento para o exercício da (SILVA, 2010).

Já um estudo produzido por Ferreira et al., (2011) em que os estudiosos exploraram circunstâncias relacionadas ao hábito de vida de 288 policiais militares do Comando de Policiamento da Capital, em Recife, PE, foi constatado que 73% dos pesquisados foram classificados como sendo insuficientemente ativos, com apenas 27% dos policiais mostrando ser praticantes de 150 minutos ou mais de atividade física semanal (FERREIRA ET AL., 2011).

O policial militar tem por, geralmente, trabalhar em escalas de serviço, tem a oportunidade em trabalhar em outros lugares fazendo “bico” como segurança particular, porteiro, guardieiro, e até escolta armada dentre outras funcionalidades. O trabalho extra adicionado às horas trabalhadas no ambiente firmado de trabalho, mais o tempo aplicado à família enreda o policial de desempenhar alguma atividade física planejada no cotidiano do

seu dia a dia. Vale destacar que a atividade policial é apontada como a segunda profissão maior geradora de estresse do mundo, sendo somente superada pela mineração, quer dizer, este ofício é certamente um dos mais perigosos para a saúde e bem estar físico mental (OMS, 1988).

A ausência rotineira nas horas de trabalho, onde as horas vagas precisam ser agregadas com os compromissos familiares além das demais atribuições, é uma condição complicadora que tem puxado cada vez mais para a intolerância física como mostra a pesquisa de Jesus (2012), analisando 316 Policiais Militares da Bahia através de um questionário de parecer das barreiras constatadas para o desempenho de atividades físicas, oferecido e aprovado por Martins e Petroski (2000). Nos resultados obtidos, os cuidados familiares e a rotina extensa de trabalhos, dominam os espaços das principais barreiras para o desempenho de atividade física, com 39,2% e 36,7% respectivamente (CHIAVENATO ET AL, 2004).

De acordo com as pesquisas de Mota, 2006; Silva, et al, (2010) indicadas para se ter uma melhor qualidade de vida é imprescindível admitir o quão significativo é uma atividade física habitual e seus proveitos em correlação à saúde. Na atualidade, esses frutos são espelhados em várias pesquisas que indicam a atividade física regular como uma das mais importantes aliadas no combate do sedentarismo e suas desvantagens (MOTA, 2006; SILVA, ET AL, 2010).

2.1.5 CONSEQUÊNCIAS DA INATIVIDADE FÍSICA

A inatividade ocasiona prejuízos para a saúde física e mental em geral. De acordo com o parecer oficial do *Fédération Internationale de Médecine Sportive* (1998) as dificuldades de ajustamentos induzidas pelo exercício cotidiano diminuem os estoques fisiológicas do corpo, o que acarreta várias consequências e riscos para a saúde e a eficácia física. O sedentarismo é um causa de risco notável por si só, mas desempenha uma interferência negativa clara sobre demais causas de perigo como obesidade, hipertensão e metabolismo do colesterol. A redução de força fixa e desempenho, muscular e da flexibilidade articular acrescentam também os riscos de incidentes e lesões do aparelho locomotor (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE, 1998).

No tocante à atividade laboral de Policiais Militares, a inatividade é causa desfavorável, uma vez que, conforme Costa et al (2007), tais profissionais simbolizam uma

espécie de trabalhadores dessemelhantes, por estimativa de diversos aspectos que atuam pontualmente no exercício da sua profissão, cujo os quais podem ser considerados a coexistência com a violência e o perigo de morte, o fardo e as conjunções de trabalho e o estresse (COSTA ET AL (2007).

Costa et al., (2007) salienta que pelas particularidades da atividade, o policial é um forte concorrente ao estresse crônico, identificado por expor sinais e sintomas de esgotamento físico, psicológico e emocional, consecutivo da má adequação do policial a um atividade excessivo e prolongado. Ele ainda atenta que se não mantiver a devida consciência pode sobrevir enfermidades tais como: hipertensão arterial, úlcera, obesidade, câncer, etc., além disso, pesquisas comprovam que policiais com altos níveis de estresse utilizam mais o uso de agressividades nas ocorrências policiais (COSTA ET AL (2007).

Profissionais da Segurança Pública, por trabalharem na iminência do perigo estão sujeitos a ocorrências estressantes e prolongadas, podem expor risco de intercessão no equilíbrio emocional e em sua eficiência de raciocínio rápido. É preciso raciocinar, também, que os constituintes dessa classe profissional possuem arma de fogo, além disso, durante os horários de folga, obrigando-os a uma constante condução dos acontecimentos que podem ser analisados como perigosas e, conseqüentemente, estressoras (SENASP/MJ, 2010).

O ambiente profissional do Policial Militar ostenta particularidades próprias, necessárias aos seus envolvimento em ocorrências de pesos variáveis (apreensões, assaltos variáveis, seqüestros, confrontos armados entre outros). O cotidiano oscilante dessa profissão manifesta os policiais a graus elevados de estresse no decorrer e após a jornada de trabalho que, em na maioria dos casos, é expandida para ambientes fora dos horários de serviço (FERREIRA, 2013).

De modo geral, observou-se ainda que em vários estudos realizados sobre esta temática que policiais militares que desenvolvem somente serviços administrativos tem mais pré-disposição para o aparecimento de doenças crônicas, sedentarismo e obesidade. Num estudo realizado por (FERRAZ ET AL, 2010)

Deslandes (2013). Assim, destaca-se a importância na adesão de exercícios físicos destaca a categoria profissional, seja para atender as exigências de trabalho, como também para prevenir alguns tipos de agravos à saúde (DESLANDES, 2013).

3. METODOLOGIA

O presente artigo foi construído a começar de uma série de pesquisas acadêmicas e Pesquisa de Campo, a partir de dados constantes em artigos científicos oriundos do Google Acadêmico, pesquisas registradas nas bases de dados do SCIELO, BVS, REBESP, dentre outras fontes do levantamento dos dados da pesquisa.

Foi feito um estudo exploratório e descritivo voltado para as atividades físicas dos alunos soldados da PMGO, a fim de massificar a importância dessas atividades na vida militar. Após uma série de pesquisas em sites e artigos científicos, que demonstraram os benefícios que os alunos estariam adquirindo com a prevenção de várias doenças relacionadas ao sedentarismo, pressão alta e tensão psicológica, doenças do tipo cardiovasculares, hipertensão, diabetes, dentre outras.

A pesquisa descritiva mostra as particularidades de estipulada população ou episódio, demonstra conexões entre vários aspectos e define sua origem.

O estudo exploratória procura averiguar e levantar informações sobre um deliberado objeto, demarcando assim um campo de ocupação, diagramando as circunstâncias de exibição desse objeto.

Portanto feita medições do IMC, calculando utilizando a fórmula: peso atual (kg) / estatura (m)². Dando fórmula ao resultado.

Foi feita medição do perímetro da cintura com uma fita métrica, medindo a circunferência abdominal dois dedos acima do umbigo, para chegar à medição ideal, a fim de calcular as medidas da turma para chegar à média final.

De acordo com a portaria do TAF da PMGO, nº 42/2008 – PM/1, adotando um padrão da somatória da 1º e 2º avaliação, dividindo-as pelo número de alunos pesquisados, chegando ao resultado da média da turma, onde foi demonstrado um aumento significativo da 1º para a 2º avaliação.

Essa pesquisa foi feita com análise de dados dos alunos soldados do Curso de Formação de Praças 3ª turma de 2017, pelotão ALFA, do 5º CRPM, Luziânia-GO

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Feita a pesquisa de campo com levantamento de dados dos alunos soldados do Curso de Formação de Praças 2017/18, pelotão ALFA, do 5º CRPM – Luziânia-GO. A fim de chegar aos resultados, foi tirada uma série de medidas e cálculos para se chegar ao resultado final.

Nesta pesquisa foram calculados os Índices de Massa Corporal (IMC), extraídos das avaliações de número um e dois do Teste de Aptidão Física (TAF) e Circunferência Abdominal.

Os quadros a seguir mostram os resultados obtidos nesta pesquisa.

4.1 DADOS

Quadro 1: resultado

IMC	1ª Mensuração (12/09/2017)	2ª Mensuração (23/04/2018)
Média	24,39 ± 2,70 Kg/m ²	24,36 ± 2,77Kg/m ²

Quadro 1: Mensuração do Índice de Massa Corpórea do Pelotão Alfa – 5º CRPM / Luziânia
Fonte: (Autor, 2018).

O (IMC) Índice de Massa Corporal é um dos parâmetros utilizados pela (OMS) Organização Mundial de Saúde para averiguação da condição nutricional, calculado a contar do seguinte modelo: peso atual (kg) / estatura (m)² (Dr. Pedro Pinheiro, 2017).

De acordo com a OMS, a tabela abaixo classifica a definição do IMC.



Fonte: (Dr. Andréia Silva, 2017. IMC)

De acordo com a classificação e definição do IMC, a média da turma ALFA se encontra no peso Adequado, com distorção de ± 2,70 Kg/m². Portanto é uma turma

heterogênea. Portanto, alguns alunos especificamente os que estão distorcendo a média da turma necessitam de um acompanhamento mais específico, para tornar que a turma possa se tornar homogênea.

Além dos benefícios apresentados, conforme leciona Deslandes (2013), com a prática cotidiana de atividade física melhora e renova os níveis da taxa dos tecidos, tarda o envelhecimento, baixa a taxa de gordura circulante, melhora a solidificação sanguínea e a troca de fluídos nos pulmões, e auxilia na mineralização dos ossos e permite a liberação da endorfina, neurotransmissor que diminui o estresse e aumenta a sensação de segurança (DESKANDES, 2013).

4.1.1 DADOS

Quadro 2: resultado

TAF	1ª VC (11/12/2018)	2ª VC (16/03/2018)
Média	8,20 ± 0,87	8,42 ± 0,85

Quadro 2: Mensuração da Média TAF do Pelotão Alfa – 5º CRPM / Luziânia

Fonte: (Autor, 2018).

Conforme A Portaria nº 42 de 2008 – PMGO que regulamenta os Testes de Aptidão Física, a avaliação física far-se-á mediante teste de esforço físico titulado de Teste de Avaliação Física – TAF, realizado em uma única etapa e formado de provas que permitem conferir e avaliar o condicionamento físico, nos termos e especificações descritas nesta Portaria e no seu Anexo Único.

A referida portaria orienta que a classificação se dará ao aluno que alcançar nota final igual ou superior a 5,0 (cinco), e sendo não recomendado, ou seja, reprovado, aquele que não alcançar tal pontuação mínima ou deixar de pontuar em qualquer das provas que compõem o TAF.

Ainda sobre a Portaria 42 de 2008, nos trás que para ingressar nos quadros de acesso à promoção, os conceitos do TAF ficam assim definidos: I – “regular”: quando a nota final for entre 5,0 (cinco) e 5,9 (cinco vírgula nove); II – “bom”: quando a nota final for entre 6,0 (seis) e 7,9 (sete vírgula nove); III – “muito bom”: quando a nota final for entre 8,0 (oito) a 9,9 (nove vírgula nove); IV – “excelente”: quando a nota final for igual a 10,0 (dez).

Para os alunos que estão em curso de formação o Teste de Aptidão Física é composta pelas seguintes modalidades, Tração na barra, flexão de braços, abdominal curl-up e corrida de 12 minutos. (GOIÁS, 2018)

De acordo com a média dos alunos do CFP, encontram-se no conceito “muito bom” conforme a portaria nº 42/2008 – PM/1 e quadro de pesquisa nº 02, com margem de distorção de $\pm 0,87$, na primeira avaliação e $\pm 0,85$ na 2ª avaliação. Os dados mostram favoráveis à continuação da prática de atividades física, com aumento significativo de 2,2 da primeira avaliação para a segunda.

Para Nieman (1999) atributo físico é a eficiência de progredir ou persistir em determinadas funções extenuantes envolvendo amplos grupos musculares por período de tempo duradouro (NIEMAN, 1999).

4.1.2 DADOS

Quadro 3: resultado

Circunferência Abdominal	Mensuração (23/04/2018)
Média	86,77 $\pm$ 7,70 cm

Quadro 3: Mensuração da Circunferência Abdominal do Pelotão Alfa – 5º CRPM / Luziânia
Fonte: (Autor, 2018).

Conforme o Especialista em Cardiologia Ricardo José Rodrigues (2018) existem diversos estudos que comprovaram que o aumento na circunferência abdominal está inteiramente relacionado ao surgimento de diversas doenças, entre elas, as doenças cardiovasculares. Pacientes que possuem medidas exorbitantes no abdômen tendem a ter maiores chances de sofrer um infarto agudo do miocárdio.

Ainda nas palavras do Especialista Ricardo José Rodrigues (2018) a circunferência abdominal de 80 cm para as mulheres é considerada como boa, já para os homens o número é 94 cm, acima disso já é caracterizado um risco para a saúde de ambos. Acima de 88 cm para mulheres e 102 cm para homens caracteriza risco muito elevado.

De modo geral, observou-se ainda que em vários estudos realizados sobre esta temática que policiais militares que desenvolvem somente serviços administrativos têm mais pré-disposição para o aparecimento de doenças crônicas, sedentarismo e obesidade.

De acordo a Nutricionista Cristiane Perroni (2013) Para reduzir o acúmulo de gordura abdominal, é importante fazer mudanças no estilo de vida, praticar atividades físicas, tais como, (nadar, caminhar, pedalar, correr...), abandonar os vícios, evitar ou diminuir a ingestão de bebidas alcoólicas, além de ter hábitos alimentares saudáveis (PERRONI, 2013).

Circunferência abdominal (cm) e risco de complicações metabólicas associadas com obesidade em homens e mulheres		
Risco de complicações metabólicas	Homem	Mulher
Aumentado	≥ 94	≥ 80
Aumentado substancialmente	≥ 102	≥ 88

Fonte: (OMS, 2016)

De acordo com os dados calculados da turma ALFA, com média 86,77 e margem de distorção de $\pm 7,70$ cm, a turma encontra-se num estágio adequado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa e vários estudos comprovaram que é de suma importância a atividade física para a saúde corporal dos alunos do CFP. Não só para os alunos, tais como para todos os policiais militares que alinhados com uma boa alimentação, a fim de proporcionar a prevenção de doenças e o bom funcionamento do corpo perante as adversidades.

A prática sistematizada de atividade física e um bom condicionamento físico são quesitos primordiais ao longo da carreira do Policial Militar. Os benefícios decorrentes da prática habitual de exercícios físicos estão associados tanto ao grau de melhor aptidão física, como ainda, no desempenho da capacidade técnica necessária para o desempenho da atividade policial. Não somente pela característica da atividade laboral exercida pelo Policial Militar, que exige mais preparo físico, a prática regular de exercício físico está associada também a melhores condições de saúde, trazendo benefícios em relação ao risco de surgimento de doenças em geral, como doenças coronarianas, hipertensão arterial sistêmica, diabetes, dislipidemias, obesidade entre outras. Portanto, analisando os efeitos positivos da prática de exercício físico em relação à profissão policial militar, faz-se necessário a criação de programas de incentivo a praticar exercícios, uma vez que muitas vezes o sucesso de uma operação depende das condições físicas em que o policial se encontra, bem como uma equipe mais saudável e menos sedentária.

Os policiais militares precisam de um planejamento de atividade física mais elaborada, que viabiliza a prática continuada de atividades, objetivando a regeneração, a

preservação e a melhoria de todos os segmentos da aptidão física correlacionados à saúde, o que encaminhará privilégios tanto para a saúde quanto para o desempenho das atividades policiais.

Diante dos estudos analisados, a maior parte dos policiais militares noticiam estar insuficientemente dedicados e sedentários, apontando um estilo de vida não saudável e demonstra riscos à saúde.

Portanto esse resultado chama a atenção e comprova a indispensabilidade de intensificação dos programas educacionais e de atividade física, incorporado no âmbito do progresso da saúde, a fim de controlar esses aspectos de risco à saúde e favorecer a qualidade de vida destes cidadãos. Sugere-se ainda uma maior eficiência do Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM.

Com uma intensa divulgação do Plano de Avaliação Regular de Exames Periódicos, a fim de constatar precocemente fatores de risco. Outros Incentivos podem ser criados dentro das corporações como, por exemplo, pequenas maratonas com o estilo “corrida de rua”, em horário diferente do horário de trabalho. Pode-se ainda criar mecanismos de premiações para os competidores, despertando maior interesse de participação por parte dos policiais, dentre outras atividades.

Porém, apesar de ser um tema amplamente abordado em outros estudos, necessita-se ainda, de maior aprofundamento na temática no que tange à incorporação da Prática de Atividades Físicas Regulares através de iniciativas e programas dentro das corporações.

REFERÊNCIAS

ALCANFOR, L.M., COSTA, V.A. **“Qualidade de vida no trabalho policial: as estratégias organizacionais para minimizar os impactos da privação de Sono à saúde do Policial Militar que desempenha a radiopatrulha noturna”**.2016 REBESP, Goiânia, v. 9, n. 1, p. 1-19, jan/jun. 2016.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde**, 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2011.

BARBOSA R.O., Silva E.F. **Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares**. RevBrasCardiol. 2013; 26(1):45-53.

BITES, L. A. S.-TC QOPM; VILELA M.F.-TC QOPMA. **Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. Curso Superior de Polícia (2012/2013); Goiânia.
BRASIL. **Portaria n. 42, de 2008**. Estabelece Normas e Condições Para o Teste de Avaliação Física. **POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS - PMGO**. Disponível em < <http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf> >.

COELHO, E.F. "**Uma farda sem um homem é só um pedaço de pano**": estudo de caso sobre autoeficácia e qualidade de vida no trabalho na Polícia Militar do Distrito Federal. 2014. xviii, 194 f.,il. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) —Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

COSTA, Marcos; ACCIOLY JR., Horácio; OLIVEIRA, José e MAIA, Eulália. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

CHIAVENATO Idalberto: **Gestão de Pessoas**. Petrópolis – RJ: Elsevier, 2004.

DA SILVA, L. C. **Variáveis Associadas à Atividade Física e Percepção de Estresse em Policiais Militares**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

DÂMASO, Ana. **Nutrição e Exercício na Prevenção de Doenças**. Rio de Janeiro: Medsi, 2001.

DESLANDES, A. **The biological clock keeps ticking, but exercise may turn it back**. Arquivos de Neuro-Psiquiatria, São Paulo, v. 71, n. 2, p. 113-118, Fev. 2013.
DEFD. Departamento de Educação Física e Desporto. 2017. **A importância da Atividade Física para a Polícia Militar de Alagoas**. Disponível em < <http://www.tnh1.com.br/noticias/noticias-detalle/alagoas/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-policia-militar-de-alagoas/?cHash=13b62a84d318e234376ff48b28666ce3> >.

DUMITH, S. C. **Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, v. 15, n. 4, p. 253-254, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342009000100025&script=sci_arttext>. Acesso em: 26 dez. 2017.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE. Posicionamento Oficial. **A inatividade física aumenta os fatores de risco para a saúde e a capacidade física**. Rev.Bras.Med. Esporte. v. 4, n. 2, p. 69-70, mar./abr. 1998.

FERRAZ, R.R.N. et al. **Índice de Massa Corpórea (IMC) e Sedentarismo entre Policiais Militares do Estado de São Paulo que exercem função administrativa.** Programa de Mestrado Profissional em Administração – Gestão em Sistemas de Saúde (PMPA-GSS) – Universidade Nove de Julho (UNINOVE) - SP. Departamento de Saúde – UNINOVE – SP.

FERREIRA, D. K. S; BONFIM, C; AUGUSTO, L. G. S. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares.** Ciência & Saúde Coletiva, João Pessoa, PB, v. 8, n. 16, p.3403-3412, 15 set. 2011.

FERREIRA. Evanilson. **Estresse, sedentarismo e o estilo de vida do Policial Militar.** < <http://abordagempolicial.com/2013/09/estresse-sedentarismo-e-o-estilo-de-vida-do-policial-militar/> >

GERBER, M. et al.; **Perceived fitness protects against stress-based mental health impairments among police officers who report good sleep.** Journal of Occupational Health, v. 55, p. 376-384, 2013.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram.** Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf., 1995.

HOLUB. Cristina K. **Obesity Control in Latin American and U.S. Latinos.** Disponível em < [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(13\)00117-7/pdf](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(13)00117-7/pdf) > .

JAIME, P. C.; et al. **Brazilian obesity prevention and control initiatives.** Obesity Reviews, v. 14, n. 2, p. 88-95, 2013.

JERANT, A.; FRANKS, P. **Índice de Massa Corporal como Fator de Risco Cardiovascular.** J Am Board Fam Med, v. 25, p. 422-431, 2012.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. **Níveis de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Rev. Bras. Ciên. Esporte. Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

MARTINO, Milva Maria Figueiredo de. **Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho.** Revista da Escola de Enfermagem. USP, 2009.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. **Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde.** Revista Diagnóstico e tratamento, v.5, n. 2, p. 10-17, 2000.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento; v.6, n.4, p.19-30, out. 1992.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fundamentos de fisiologia do exercício,** 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2002.

MINUTOSAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 4, p. 2199-2209. 2011.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde Exercício e saúde Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** Tradução de Marcos Ikeda. São Paulo: Manole, 1999. p. 3 a 20.

O POPULAR, Rodrigues da Cunha, Rosane e Maria José Silva. **Obesidade é problema sério na PM.** Organização Jaime Câmara, Goiânia, 2007.

OMS. **Physical Activity Recommendations.** Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-1864years>. Pdf. Acesso em: 26 dez. 2017.

PITANGA, F.J.G., LESSA I. **Razão cintura-estatura como discriminador do risco coronariano de adultos.** RevAssocMed Bras. 2006; 52(3):157-61.

PERRONI, Cristiane. **Atividade Física Reduz a Gordura Corporal e Circunferência Abdominal.** Rio de Janeiro. 2018. Disponível em < <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2013/02/atividade-fisica-reduz-gordura-corporal-e-circunferencia-abdominal.html> >.

PONCE, Wagna. **O american college of Sports Medicine (ACSM).** Disponível em < <https://brainly.com.br/tarefa/12758477> >.

PINHEIRO, Pedro, Dr. **CAUCULE SEU PESO IDEAL E IMC. 2017.** Disponível em < <https://www.mdsaude.com/2015/11/calcule-o-seu-peso-ideal-e-imc.html> >.

RODRIGUES, José Ricardo, Dr. **O Que é Circunferência Abdominal e Qual Sua Relação Com as Doenças Cardiovasculares?** 2018. Disponível em < <http://www.centrodocoracao.com.br/noticias/noticias.asp?nrseq=114> >.

RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de Policiais Militares.** Florianópolis [s.n.],2003. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. **A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários UFMG.** Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.

SANTA CATARINA. SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA. **Mapeamento das Fontes de Estresse em Profissionais da Segurança Pública do Estado de Santa Catarina.** Florianópolis: DIFC/SSP – SENASP/MJ, 2010. 71 p.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico.** São Paulo: Cortez, 2007.

SHIROMA E.J., LEE, I.M. **Physical activity and cardiovascular health: lessons learned from epidemiological studies across age, gender, and race/ethnicity.** Circulation. 2010; 122(7):743-52.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. **Atividade física e qualidade de vida.** Ciência & Saúde Coletiva. 15 (1): 115-120, 2010.

SILVA, Andréia, Dr. **IMC.** 2017. Disponível em < https://ev.turnitin.com/app/carta/pt_br/?lang=pt_br&u=1071781676&student_user=1&o=967833284 >.

SOUZA, E.R., MINAYO, M.C.S., SILVA, J.G., PIRES,T.O. **Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro.** Brasil. Cad. Saúde Pub. 2012; 28(7): 1297-311

VERGARA Sylvia C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração.** 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.