



VOL. I - Nº 4 Octubre/Diciembre 2015
ISSN 0719 - 5729

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Universidad de Los Lagos, Chile

Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo

Héctor Garate Wamparo

Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés – Francés

Ilia Zamora Peña

Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres

Asesorías 221 B, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Mg. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Aysel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi

Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

England Futsal National Team, Reino Unido

The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Mg. Pablo Del Val Martín
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez
Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Ana Rosa Jaqueira
Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač
University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Ramón Llopis-Goic
Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero
Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe
Universidad de Oriente, Cuba
Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous
Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro
*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk
Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero
Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte
Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado
Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio
Universidad Católica de Brasilia, Brasil
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dr. Rolando Zamora Castro
Universidad de Oriente, Cuba
Director Revista Arranca

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
CEPU – ICAT
Centro de Estudios y Perfeccionamiento
Universitario en Investigación
de Ciencia Aplicada y Tecnológica
Santiago – Chile

Indización

Revista ODEP, indizada en:



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DA SEDE DA 1ªCIA/1ºBTL EM RUSSAS-CE

EL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA POLÍCIA MILITAR SEDE 1 CIA/1BTL EN RUSO-CE

Lic. Francisco Lucio Jean Barbosa

Investigador Independiente, Brasil
luciojean@hotmail.com

Mg. Francisco Nataniel Macedo Uchoa

Universidade Trás dos Montes e Alto Douro, Portugal
nataniel14@hotmail.com

Lic. Ariane Teixeira dos Santos

Centro Universitário Estácio FIC, Brasil
ariane_teixeira@ymail.com

Mg. Ricardo Lima dos Santos

Universidade de Fortaleza, Brasil
ricardosantos@unifor.br

Fecha de Recepción: 25 de julio de 2015 – **Fecha de Aceptación:** 10 de agosto de 2015

Resumo

A prática regular de atividade física está relacionada com a melhoria da saúde em geral e, também, com a prevenção de diversas formas de doença. Estudos realizados com policiais militares em alguns estados brasileiros têm revelado baixos níveis de atividade física nesse público. O estudo visou conhecer o nível de atividade física dos policiais militares da sede da 1ª CIA/1ºBTL em Russas-CE. Trata-se de um estudo exploratório com delineamento transversal. Participaram do estudo 43 policiais militares que obedeceram aos seguintes critérios: (a) ser lotado na sede da 1ªCIA/1ºBTL; (b) voluntário; (c) da ativa; (c) que não se encontre afastado do serviço policial para tratamento de saúde própria. Os dados foram coletados por meio do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAC versão curta com acréscimo de duas perguntas. A análise dos dados revelou que 62,8% são ativos, 32,5% irregularmente ativos e 4,7% sedentários. A função operacional apresentou mais policiais irregularmente ativos que a função administrativa, e que os sedentários concentraram-se acima dos 40 anos de idade. Portanto, sugere-se estudos mais abrangentes e adoção à programa de atividades físicas e esportivas oferecido pela própria instituição policial, mas sob a coordenação de Profissional de Educação Física.

Palavras-Chaves

Atividade física – Saúde – Doenças Crônicas Não Transmissíveis – Policiais Militares

Resumen

La actividad física regular se asocia con una mejor salud en general y también como prevención de las diversas formas de la enfermedad. Los estudios de los agentes de policía en algunos estados de Brasil han puesto de manifiesto los bajos niveles de actividad física. El estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física de la policía militar de la primera sede de la CIA / 1ºBTL en RUSO-CE. Se trata de un estudio transversal exploratorio. El estudio incluyó a 43 policías militares que cumplieron con los siguientes criterios: (a) pertenecientes a la sede de 1ªCIA / 1ºBTL; (b) voluntario; (c) activos; (c) que no se elimina del servicio de policía para su tratamiento de salud. Los datos fueron recolectados a través de la Internacional de Actividad Física - versión corta IPAC con la adición de dos preguntas. El Análisis de los datos reveló que el 62,8% son activos, 32,5% irregularmente activos y 4,7% sedentaria. La función operativa mostró más policías irregularmente activos. Finalmente, se sugiere estudios más completos y adopción programas de educación física y deportes para los integrantes de esta Unidad.

Palabras Claves

Actividad física – Enfermedades crónicas no transmisibles – Policía Militar

Introdução

A prática regular de atividade física está relacionada com a melhoria da saúde em geral e, também, com a prevenção de diversas formas de doença. Portanto, ser ativo fisicamente pode resultar em melhoria das capacidades cardiovascular e respiratória, da resistência muscular, da densidade óssea e mobilidade das articulações, na melhora dos níveis pressóricos em hipertensos, no controle do diabetes reduzindo a tolerância a glicose e melhorando a ação da insulina, fortalecimento do sistema imunológico, diminuição do risco de alguns tipos de cânceres, auxílio no controle do colesterol, redução de lombalgias, depressão e estresse¹.

Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte², as evidências que sustentam a relação inversa entre atividade física e mortalidade prematura e, uma série de doenças crônicas não transmissíveis - DCNTs continuam a se acumular. Dando cada vez mais ênfase a importância de um estilo de vida ativo que proporcione melhora nas funções cardiovascular e respiratória, diminuição dos fatores de risco de doenças cardiovasculares, redução da morbidade e mortalidade, além de outros inúmeros benefícios à saúde.

No Brasil as DCNTs constituem a principal causa de morte. Em 2009 respondeu por cerca de 72,4% de todas as mortes ocorridas no país. Sendo as doenças cardiovasculares, neoplasias, doenças respiratórias crônicas e a diabetes responsáveis por mais de 80% dessas mortes. Sabe-se ainda, que diversos fatores de risco estariam relacionados às DCNTs, sendo a inatividade física um deles³.

Estudos como os de Ferreira, Bonfim e Augusto⁴ e Ferraz e colaboradores⁶, realizados com policiais militares, descreveram um baixo nível de atividade física entre esses profissionais da segurança pública. Fato que constitui condição divergente da necessária para manutenção da saúde e dos níveis de aptidão física de um indivíduo.

Portanto, conhecer o nível de atividade física dos policiais militares do Ceará, mas especificamente, dos que são lotados na sede da 1ªCIA/1ºBTL em Russas-CE, é objetivo deste estudo, trará informações importantes para adoção de medidas de promoção da saúde desses profissionais.

¹ Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica diabetes mellitus. Cadernos de Atenção Básica, 2013 (36).

² Diretrizes do ACSM. Diretrizes para os testes de esforço e sua prescrição. Tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos. (Rio de Janeiro: Guanabara).

³ B. A. Duncan; D. Chor; E. M. L. Aquino; I. M. Bensenor; J. G. Mill; M. I. Schimidt; P. A. Lotufo; A. Vigo y S. M. Barreto, Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. Rev. Saúde Pública, 2012, 46 (1) y D. K. S. Ferreira; C. Bonfim y L. G. S. Augusto, Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. Ciênc. Saúde coletiva, 2011; 16 (8). Rio de Janeiro, ago.

⁴ R. R. N. Ferraz; N. S. Ferreira; D. P. Arçari; J. V. Fornari C. y A. S. Barnabé, Índice de massa corpórea (IMC) e sedentarismo entre policiais militares do estado de São Paulo que exercem função administrativa. Revista eletrônica saúde em foco. Edição 2014. Disponível em: http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2014/imc_militares.pdf. Acesso em 6 de novembro de 2014.

Metodologia

A pesquisa ocorreu no município de Russas interior do Ceará, localizado a 160 km da capital Fortaleza. A coleta dos dados ocorreu no mês de dezembro de 2014 na sede 1ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar, situado na Avenida Irmã Maria da Graça, 343, Centro de Russas.

A amostra foi composta por policiais militares lotados na sede da 1ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar em Russas-CE. Só participaram do estudo policiais do sexo masculino, em virtude de não haverem policiais do sexo feminino na sede.

Na ocasião da coleta, a sede da 1ªCIA/1ºBTL contava com 58 policiais militares. Participaram da pesquisa 43 policiais. Não houve exclusão da pesquisa por função desempenhada, pois fizeram parte da amostra, policiais que desempenhavam função predominantemente operacional e, também os que realizavam função predominantemente administrativa.

Para a coleta dos dados foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAC versão curta - que foi proposto pela Organização Mundial de Saúde - OMS em 1998, cuja a coordenação no Brasil é feita pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física.

O questionário consta de 8 perguntas com relação a frequência e duração de atividades físicas moderadas, vigorosas e de caminhadas na última semana. As perguntas incluem atividades físicas em quatro domínios: trabalho, lazer, deslocamentos e atividades domésticas.

Para análise e classificação do nível de atividade física foi utilizado o consenso entre o CELAFICS e o Center for Disease Control (CDC) de Atlanta em 2002⁵.

Ao IPAC foram acrescentadas mais duas perguntas pelo autor da pesquisa, a primeira em relação ao tempo de serviço na corporação, e a segunda em relação ao predomínio administrativo ou operacional da função exercida pelo participante. O objetivo do acréscimo foi relacionar o nível de atividade física com as variáveis tempo de serviço e função desempenhada.

Antes de iniciar a coleta dos dados, o pesquisador solicitou junto à autoridade gestora responsável pelo Comando da 1ªCIA/1ºBTL em Russas-CE, autorização para proceder em uma pesquisa acadêmico-científica com o objetivo de conhecer e analisar o nível de atividade física dos policiais militares da sede da 1ªCIA/1ºBTL. O documento foi assinado em duas cópias, onde constam as assinaturas do pesquisador, do professor orientador e, da autoridade policial militar responsável.

Os dados foram coletados e analisados com o auxílio do programa Microsoft Excel 2013.

⁵ S. M. Matsudo; V. R. Matsudo; T. Araújo; D. Andrade; E. Andrade; L. Oliveira y G. Braggion, Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2002 10(4).

Resultados

O Quadro 1 traz as características gerais da amostra. Percebe-se também, que os policiais militares da pesquisa são todos do sexo masculino. Em relação à idade, a média é de 39,9 anos, com idade mínima de 22 anos e máxima de 52 anos. Em relação ao tempo de serviço na corporação observa-se que a amostra revelou apenas 7 policiais com até 10 anos na corporação, representando 16,3%. Que de 11 a 20 anos de serviço totalizaram 20 policiais, ou seja, 46,5% dos participantes. E, com 21 anos ou mais na polícia militar encontrou-se 16 indivíduos, representando 37,2% da amostra analisada.

Em relação ao nível de atividade física, a análise dos dados revelou que os ativos e muito ativos totalizaram 27 policiais, representando 62,8% do efetivo investigado. Que os irregularmente ativos somaram 14 indivíduos no total, representando 32,5% dos participantes analisados. Que na classificação de sedentários, a pesquisa revelou 2 policiais, representando 4,7% da amostra. A análise da amostra descreve que a maioria dos policiais militares estão ativos, ou seja, cumprem as recomendações quanto à frequência, duração e intensidade de atividades físicas semanais. Quanto a função desempenhada, 14 participantes encontram-se em função predominantemente administrativa e 29 em função predominantemente operacional.

O Gráfico 1 apresenta o nível de atividade física dos policiais militares da amostra analisada. Para facilitar a compreensão, os 5 níveis de atividade física expressos na tabela 1, foram organizados em apenas 3 níveis. São eles: Ativo, que compreende muito ativo + ativo; Irregularmente ativo, que compreende irregularmente ativos A e B, e Sedentário.

VARIÁVEIS	FREQUÊNCIA	%
SEXO		
Masculino	43	100
IDADE		
De 18 - 30 anos	05	11,6
De 31 - 40 anos	17	39,5
> 40 anos	21	48,8
TEMPO DE SERVIÇO		
Até 5 anos	06	14,0
De 6 - 10 anos	01	2,3
De 11 - 20 anos	20	46,5
> 20 anos	16	37,2
CLASSIFICAÇÃO/NAF*		
Muito ativo	10	23,3
Ativo	17	39,5
Irregularmente ativo A	09	20,9
Irregularmente ativo B	05	11,6
Sedentário	02	4,7
FUNÇÃO		
Administrativa**	14	32,6
Operacional***	29	67,4

Quadro 1 – Caracterização da amostra

Fonte: Dados da pesquisa

Legenda: NAF* - Nível de atividade física. Administrativa** - Função de caráter burocrático na Polícia Militar. Operacional*** - Atividade fim da Polícia Militar, ou seja, policiamento ostensivo realizado nos espaços públicos, em viaturas, motos, a pé, etc.

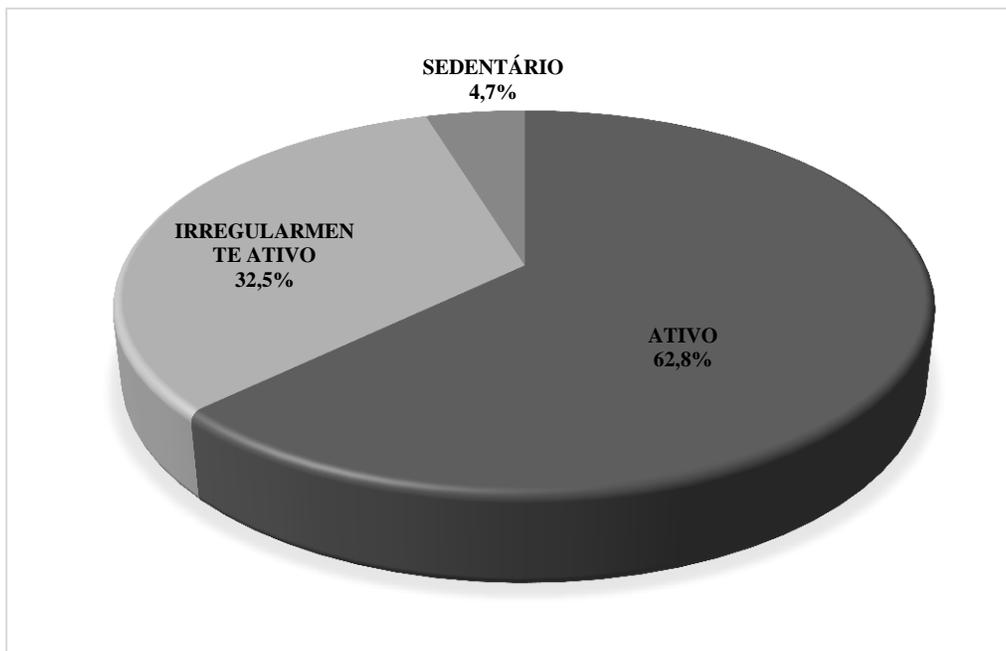


Gráfico 1 – NAF* dos policiais militares da amostra
 Fonte: Dados da pesquisa
 Legenda: NAF* - Nível de Atividade Física

O Quadro 2 apresenta o nível de atividade física dos policiais da amostra de acordo com a função que exercem. Os dados demonstram que na função administrativa 78,6% são ativos, contra 55,2% da função operacional. Em relação aos irregularmente ativo, os policiais administrativos também apresentaram melhores resultados, 14,3% contra 41,4% dos operacionais. No grupo dos sedentários, os policiais administrativos apresentaram igualdade em termos absolutos em relação aos operacionais. A amostra revelou 1 indivíduo sedentário em cada grupo. No entanto, em termos relativos, a proporção de sedentários foi maior no grupo dos policiais que desempenham função predominantemente administrativa, haja vista, este grupo somou 14 indivíduos, enquanto os operacionais somaram 29.

VARIÁVEIS	Função Administrativa		Função Operacional	
	F*	%	F*	%
Ativo	11	78,6	16	55,2
Irregularmente ativo	2	14,3	12	41,4
Sedentário	1	7,1	1	3,4

Quadro 2
 Distribuição do NAF da amostra nas funções administrativa e operacional
 Fonte: Dados da pesquisa
 Legenda: F* - Frequência.

O Gráfico 2 apresenta o nível de atividade física dos policiais militares da amostra distribuídos nas funções administrativa e operacional.

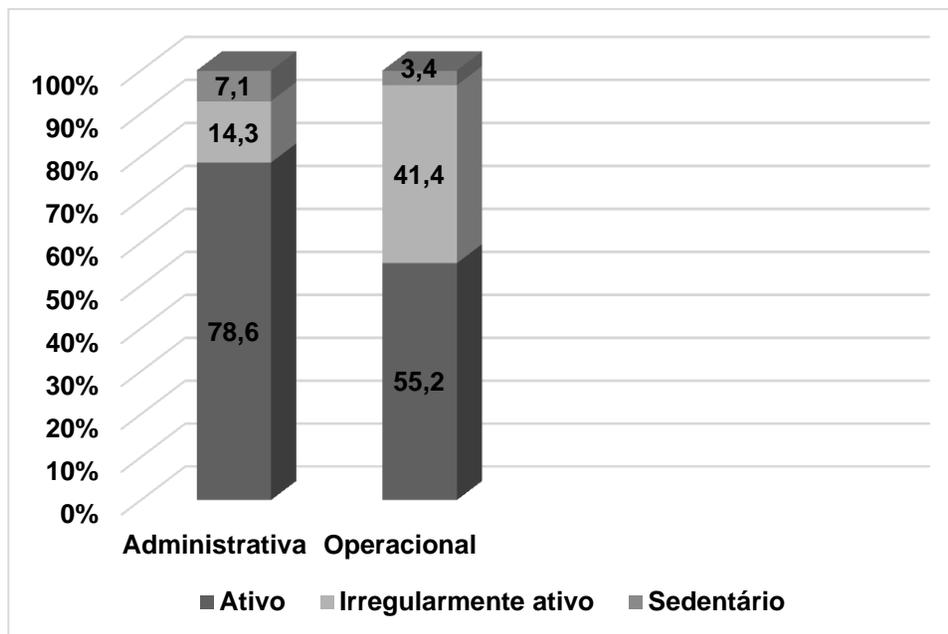


Gráfico 2

NAF da amostra distribuído nas funções administrativa e operacional

Fonte: Dados da pesquisa

O Quadro 3 apresenta o nível de atividade física da amostra distribuído por faixa etária e tempo de serviço na instituição policial. Para a variável idade, os participantes foram divididos em três faixas-etárias: na **1ª faixa etária (18 – 30 anos)**, observa-se um total de 5 policiais, com 1 irregularmente ativo, 4 ativos e nenhum sedentário. Esta faixa etária apresenta a maior prevalência de ativos, 80% do grupo. Na **2ª faixa etária (31 – 40 anos)**, a análise descreve que dos 17 policiais deste grupo, 8 são irregularmente ativos, representando a faixa de idade com maior irregularidade de atividade física, ou seja, 47,1%. A **3ª faixa etária (acima de 40 anos)**, conta com 21 indivíduos. Destes, 2 são sedentários, 5 irregularmente ativos e 14 ativos. Sendo que os sedentários se concentram nesta faixa etária.

O tempo de serviço na polícia foi dividido no Quadro 3 em 4 intervalos de tempo: **1º (até 5 anos)**, **2º (6 – 10 anos)**, **3º (11 – 20 anos)** e o **4º (acima de 20 anos)**. A frequência de policiais nos respectivos intervalos de tempo foi de 6, 1, 20 e 16. Os sedentários ocorreram apenas no 4º intervalo de tempo. Os irregularmente ativos tiveram prevalência no 3º intervalo de tempo (11 – 20 anos) totalizando 45%. O 2º intervalo de tempo (6 - 10 anos) apresentou 100% de ativo. No entanto, esse grupo só apresentou 1 indivíduo.

De acordo com análise, a segunda maior prevalência de ativos se deu no 1º intervalo de tempo - até 5 anos de serviço - com 83,3% dos analisados, sendo que este grupo conta com 5 indivíduos.

VARIÁVEIS	SEDENTÁRIO		IRREGULARMENTE ATIVO***		ATIVO****	
	F	%	F	%	F	%
F. ETÁRIA**						
18 - 30 anos	0	0,0	1	20,0	4	80,0
31 - 40 anos	0	0,0	8	47,1	9	52,9
> 40 anos	2	9,5	5	23,8	14	66,7
T. SERVIÇO*						
Até 5 anos	0	0,0	1	16,7	5	83,3
6 – 10 anos	0	0,0	0	0,0	1	100,0
11 – 20 anos	0	0,0	9	45,0	11	55,0
> 20 anos	2	12,5	4	25,0	10	62,5

Quadro 3

Distribuição do NAF da amostra por faixa etária e tempo de serviço

Fonte: Dados da pesquisa

Legenda: T. serviço* – Tempo de serviço na polícia. F. etária** - Faixa etária. Irregularmente **ativo** *** - Compreende os Irregularmente ativos A e B. **Ativo****** - Compreende os Muito ativo + ativo.

No Gráfico 3 se pode visualizar com clareza o nível de atividade física dos policiais militares da amostra distribuídos por faixa etária.

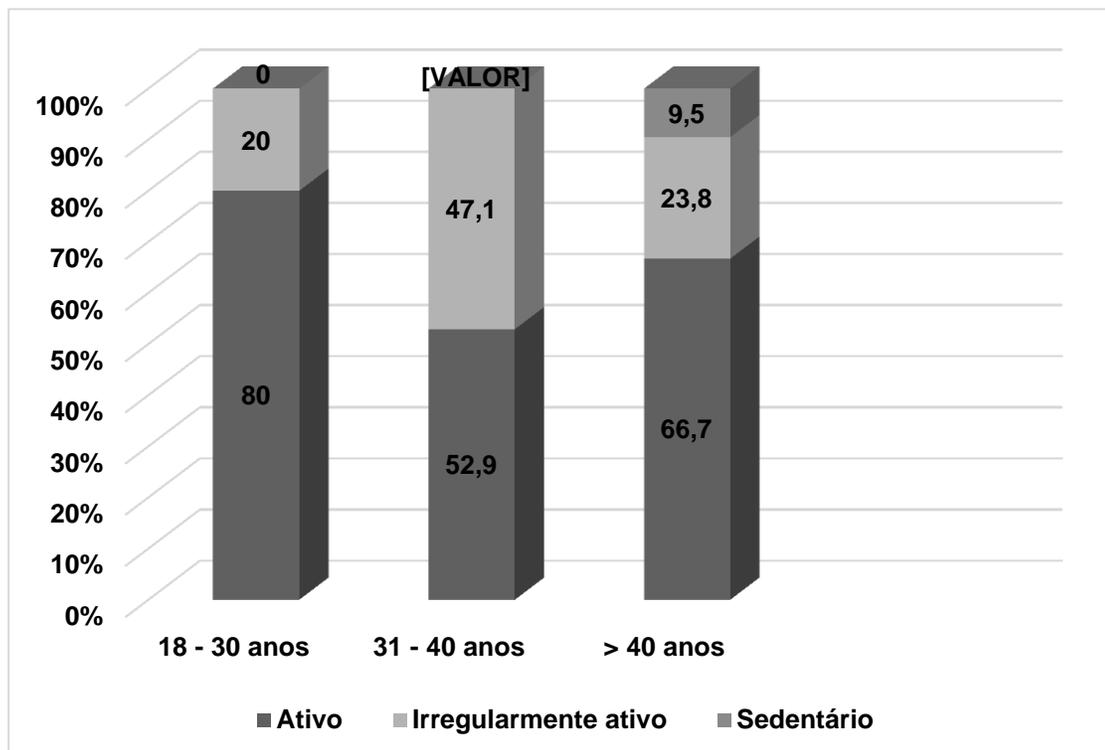


Gráfico 3

NAF dos policiais da amostra por faixa etária

Fonte: Dados da pesquisa

A figura 4 mostra o nível de atividade física dos policiais pesquisados considerando o tempo de serviço.

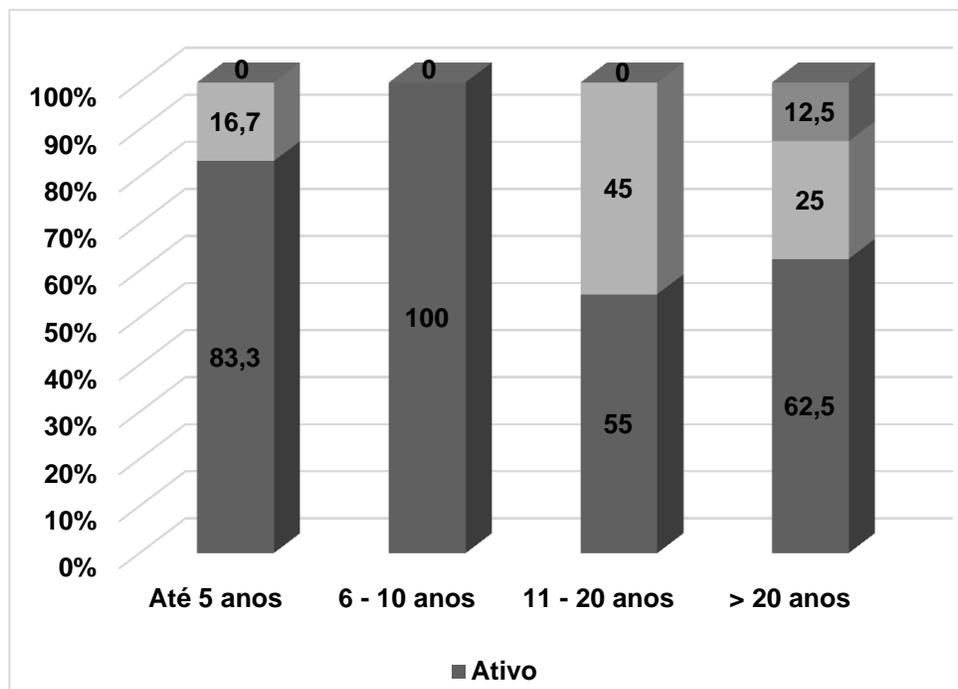


Gráfico 4 –
NAF da amostra por tempo de serviço
Fonte: Dados da pesquisa

Discussão

A avaliação do nível de atividade física dos policiais militares da 1ªCIA/1ºBTL em Russas-CE, revelou que 62,8% dos policiais se encontravam ativos, 32,5% irregularmente ativos e, que 4,7% sedentários. Em soma, 37% da amostra necessitando tornar-se ativo. O que possibilitaria manter ou melhorar os níveis de aptidão física e, outrossim beneficiar-se dos efeitos positivos que a prática regular de atividade física pode trazer à saúde.

A presente pesquisa também analisou o NAF dos policiais nas funções administrativa e operacional, onde encontrou respectivamente 78,6% e 55,2% classificados como ativos. Resultado bastante diverso do encontrado por Ferreira et al⁴, que analisou policiais militares do estado de São Paulo, cuja a análise revelou que apenas 20% dos participantes praticava alguma atividade física pelo menos duas vezes por semana. Pode-se perceber uma considerável divergência de percentis de ativos nos dois estudos, o que hipoteticamente pode ser explicado pela diferença no método de coleta e análise dos dados, já que o primeiro utilizou o IPAC – versão curta, e, o segundo, um questionário com 6 perguntas fechadas com respeito a dados antropométricos e prática ou não de atividades esportivas.

O estudo de Jesus e Pitanga⁶, também revelou resultados preocupantes quando analisou uma amostra composta por 51 policiais militares, apenas do sexo masculino, lotados na 53ª CIPM em Mata São João – BA, encontrando 50,98% com baixo nível de atividade física e 49,02% de ativos.

Os resultados encontrados na presente pesquisa, juntamente com os resultados descritos em alguns estudos durante revisão literária sobre o nível de atividade física entre policiais militares de alguns estados brasileiros, leva a crer que as taxas de insuficientemente ativos e sedentários sejam elevadas.

Segundo a OMS⁷, uma crescente alta de inatividade física em diversos países, tem contribuído para o aumento impactante de DCNTs pelo mundo, onde os inativos apresentam um risco aumentado de morte em torno de 20 a 30% em relação aos ativos fisicamente. Doenças como cânceres de mama e cólon, diabetes e doenças cardíacas estariam relacionadas.

A falta ou redução nos níveis de atividade física tem estreita relação com as novas tecnologias à disposição das pessoas, onde “[...] as facilidades proporcionadas pelo computador e por outros tipos de serviço tornam o ser humano sedentário”.⁸

Alguns fatores ligados a urbanização também podem exercer influência negativa à prática de atividade física, como a violência, poluição do ar, falta de espaços públicos destinados à prática esportiva e de lazer, etc. A Pesquisa Nacional de Saúde, revelou que 46% dos brasileiros são insuficientemente ativos. Que a partir dos 60 anos este percentual fica acima dos 60%. Que as mulheres apresentam taxas de inatividade superior à dos homens. E, que os ativos concentram na faixa etária de 18 – 24 anos, correspondendo a mais de 36% da população⁹.

A inatividade física estaria relacionada ainda a diversas doenças crônicas não transmissíveis como a diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e respiratórias, sendo estas as que mais matam. Cerca de 70% de todas as mortes no Brasil são atribuídas às DCNT's. Em relação aos impactos econômicos que essas formas de doença acarretam, os custos chegaram a mais de 4 bilhões de dólares, só nos últimos 8 anos, com apenas 3 formas dessas doenças: diabetes, acidente vascular encefálico e doenças cardíacas. Vale ressaltar também que as DCNTs constituem as principais causas de internação no Brasil¹⁰.

⁶ C. C. B. Jesus y P. S. Pitanga, Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em Mata São João – Bahia. Revista do Curso de Educação Física – UNIJORGE, 2011; 1(1) jul – dez.

⁷ Organização Mundial da Saúde. Atividade Física - Folha Informativa N° 385 - Fevereiro de 2014. Traduzido por: Aliança de Controle do Tabagismo.

⁸ D. P. Guedes, Musculação: estética e saúde feminina, 4ª edição. São Paulo: Phorte, 2012 y Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE/MINISTÉRIO DA SAÚDE – MS. Pesquisa Nacional de Saúde - PNS 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro, 2014.

⁹ Malta DC; Moraes Neto OL; Silva Júnior JB. Apresentação do plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2011 a 2022. Epidemiol. Serv. Saúde, 2011. 20(4), Brasília, dez.

¹⁰ Organização Mundial da Saúde. Atividade Física... y D. S. Paredes, Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 16º BPM de Santa Catarina. Universidade Federal de Santa Catarina. [Monografia], 2012: 53.

Dessa forma, conhecer ou determinar o nível de atividade física de policiais militares permitirá à adoção de medidas de combate ao sedentarismo e a prevenção de diversas formas de doenças entre esses profissionais da segurança pública. É claro, que os demais fatores de risco devem ser igualmente combatidos. Pois, um estilo de vida saudável inclui além da atividade física regular, uma alimentação saudável, não fumar e não ingerir bebida alcoólica de forma abusiva.

Pode-se observar que entre as muitas exigências supracitadas no edital, consta uma prova de capacidade física de caráter eliminatório. Ou seja, qualquer sujeito que se candidate a ser policial militar “deve” possuir bons níveis de aptidão física e saúde. No entanto, depois de formado o policial militar parece não participar de programas regulares de atividade física oferecidos pela instituição policial. O que pode ter contribuído para as altas taxas de inatividade ou atividade física insuficiente verificadas nos estudos supracitados.

Segundo Paredes¹¹, para realizar o policiamento ostensivo, um policial militar necessita carregar sobre si 10 kg ou mais de equipamentos. O que já seria suficiente para se exigir dele bons níveis de aptidão física. Isso sem levar em conta que no decorrer do serviço poderá se submeter a diversas e imprevisíveis situações, como, correr, saltar, caminhar, ficar em pé por diversas horas, entrar em luta corporal, etc. Tudo isso, devido a imprevisibilidade das ocorrências policiais.

Outro fato que Paredes¹², destaca em relação aos policiais militares de grupos especializados é que:

[...] durante o turno de serviço (24 horas), são incentivados à prática de atividade física, como corrida, abdominal, flexão de braços, polichinelos, entre outras. Além disso, semanalmente há instruções que exigem dos mesmos, aptidão física mínima para suportá-las, como as instruções de defesa pessoal, técnicas de patrulha rural e patrulha urbana.

O mesmo parece não acontecer com os policiais militares que não fazem parte de grupos especializados.

Certamente, medidas de promoção da saúde e preparo profissional como as referidas por Paredes¹³, deveriam ser implantadas em qualquer instituição policial militar. Contudo, que se estendesse a todos os integrantes das forças policiais.

Conclusão

O presente estudo revelou que 37% dos policiais militares da amostra foram classificados como irregularmente ativos e sedentários. Que a função operacional apresentou mais policiais irregularmente ativos que a função administrativa. Que a faixa etária de 31 – 40 anos apresentou as maiores taxas de irregularmente ativo. E, que os sedentários concentraram-se acima dos 40 anos de idade.

¹¹ D. S. Paredes, Nível de atividade física...

¹² D. S. Paredes, Nível de atividade física...

¹³ D. S. Paredes, Nível de atividade física... y D. C. Malta; O. L. Moraes Neto y J. B. Silva Júnior, Apresentação do plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2011 a 2022. Epidemiol. Serv. Saúde, 2011. 20(4), Brasília, dez.

Os resultados supracitados representam uma condição incompatível com os requisitos exigidos para investidura e exercício no cargo de policial militar, como também, de promoção da saúde desses profissionais. Haja vista, que inúmeros estudos reforçam a importância da atividade física regular na melhora e/ou manutenção da saúde, na prevenção e/ou tratamento de diversas DCNTs, e ainda, na melhora e/ou manutenção dos níveis de aptidão física e controle de peso.

Dessa forma, a presente pesquisa sugere a realização de estudos mais abrangentes acerca da saúde desses policiais militares e, também, à adoção a um programa regular de atividades físicas e esportivas, oferecidos pela própria instituição policial, mas que sejam elaborados, coordenados e executados por Profissionais de Educação Física, de modo que possa atender de forma segura e eficaz às necessidades do público em questão.

Referências

Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica diabetes mellitus. Cadernos de Atenção Básica, 2013 (36).

Diretrizes do ACSM. Diretrizes para os testes de esforço e sua prescrição. Tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos. Guanabara, 9ª ed. Rio de Janeiro.

Duncan, B. A.; Chor, D.; Aquino, E. M. L.; Bensenor, I. M.; Mill, J. G.; Schimidt, M. I.; Lotufo, P. A.; Vigo y A.; Barreto, S. M. Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. Rev. Saúde Pública, 2012, 46(1).

Ferreira, D. K. S.; Bonfim, C. y Augusto, L. G. S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. Ciênc. Saúde coletiva, 2011; 16(8). Rio de Janeiro, ago.

Ferraz, R. R. N; Ferreira. N. S; Arçari, D. P; Fornari, J. V y Barnabé, A. S. Índice de massa corpórea (IMC) e sedentarismo entre policiais militares do estado de São Paulo que exercem função administrativa. Revista eletrônica saúde em foco. Edição 2014. Disponível em: http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2014/imc_militares.pdf. Acesso em 6 de novembro de 2014.

Matsudo, S. M.; Matsudo, V. R; Araújo, T.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L. y Braggion, G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2002 10(4).

Jesus, C. C. B y Pitanga. P. S. Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em Mata São João – Bahia. Revista do Curso de Educação Física – UNIJORGE, 2011; 1(1) jul – dez.

Organização Mundial da Saúde. Atividade Física - Folha Informativa Nº 385 - Fevereiro de 2014. Traduzido por: Aliança de Controle do Tabagismo.

Guedes, D. P. Musculação: estética e saúde feminina, 4ª edição. São Paulo: Phorte, 2012.

Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE/MINISTÉRIO DA SAÚDE – MS. Pesquisa Nacional de Saúde - PNS 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro, 2014.

Malta, D. C.; Morais Neto, O. L. y Silva Júnior, J. B. Apresentação do plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2011 a 2022. Epidemiol. Serv. Saúde, 2011. 20(4), Brasília, dez.

Paredes, D. S. Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 16º BPM de Santa Catarina. Universidade Federal de Santa Catarina. [Monografia], 2012: 53.

Para Citar este Artículo:

Barbosa, Francisco Lucio Jean; Macedo Uchoa, Francisco Nataniel; Dos Santos, Ariene Teixeira y Dos Santos, Ricardo Lima. Nível de atividade física dos policiais militares da Sede da 1ªCia/1ºBtl em Russas-CE. Rev. ODEP. Vol. 1. Num. 4. Octubre-Diciembre (2015), ISSN 0719-5729, pp. 191-203.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.