



Fédération Internationale d'Éducation Physique –

FIEP

FIEP Bulletin On-line

ISSN-0256-6419 – Impresso

ISSN 2412-2688 - Eletrônico

www.fiepbulletin.net



**ANÁLISE DO NÍVEL DE SEDENTARISMO RELACIONADA À ATIVIDADE FÍSICA
NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS POLICIAIS MILITARES DO 3º BATALHÃO DE
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO ACRE**

CARLOS ANTÔNIO MOREIRA NOBRE¹

CASSIO HARTMANN²

FÁBIO DA SILVA FERREIRA VIEIRA³

1 – Polícia Militar do Estado do Acre/Rio Branco/Acre/Brasil

2 – ABEF Academia Brasileira de Educação Física/Foz do
Iguaçu/Paraná/Brasil

3 - Delegado Adjunto da Federação Internacional de Educação Física e
Esportiva FIEPS-PR/Brasil
carlosnobreibf@gmail.com

DOI: 10.16887/fiepbulletin.v94i1.69818

ABSTRACT

The scope of this scientific article is intrinsically focused on seeking a systematic analysis regarding the level of sedentarism of the military policemen crowded in the 5th Military Police Battalion of the State of Acre, located in the city of Rio Branco, the capital of this State. With this, we elaborated a methodical research from a questionnaire with questions that express the relationship of the military policemen, in question, with the practice of the physical activity to the detriment of a sedentary and hypokinetic behavior. Finally, we performed an analysis of the data obtained through graphs resulting from the questions raised in this research, as well as highlighting the relevance of Physical Education Professionals in a Military Police Battalion.

Keywords: Sedentarism; 5th Battalion of the Military Police; Physical activity; Physical activity.

RESUMEN

El alcance de este artículo científico está intrínsecamente enfocado a buscar un análisis sistemático respecto del nivel de sedentarismo de los policías militares adscritos al 5º Batallón de Policía Militar del Estado de Acre, ubicado en la ciudad de Rio Branco, capital de este Estado. Con esto, desarrollamos una investigación metódica basada en un cuestionario con preguntas que expresan la relación de los policías militares en cuestión con la práctica de actividad física en detrimento del comportamiento sedentario e hipocinético. Finalmente, realizamos un análisis de los datos obtenidos a través de gráficos resultantes de las interrogantes planteadas durante esta investigación, además de resaltar la relevancia de los profesionales de la educación física en un Batallón de Policía Militar.

Palabras clave: Estilo de vida sedentario; 5º Batallón de Policía Militar; Actividad física; Actividad física.

RÉSUMÉ

La portée de cet article scientifique est intrinsèquement axée sur la recherche d'une analyse systématique du niveau de sédentarité des officiers de la police militaire affectés au 5ème Bataillon de Police Militaire de l'État d'Acre, situé dans la ville de Rio Branco, capitale de cet État. Avec cela, nous avons développé une recherche méthodique basée sur un questionnaire avec des questions qui expriment la relation des policiers militaires en question avec la pratique de l'activité physique au détriment des comportements sédentaires et hypokinétiques. Finalement, nous avons procédé à une analyse des données obtenues à l'aide de graphiques issus des questions soulevées lors de cette recherche, ainsi qu'en soulignant la pertinence des professionnels de l'éducation physique au sein d'un bataillon de police militaire.

Mots-clés: Mode de vie sédentaire; 5e bataillon de police militaire; Activité physique; Activité physique.

RESUMO

O escopo deste artigo científico está intrinsecamente voltado em buscar uma análise sistemática no tocante ao nível de sedentarismo dos policiais militares lotados no 5º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Acre, localizado na cidade de Rio Branco, capital deste Estado. Com isto, elaboramos uma pesquisa metódica a partir de um questionário com questões que expressam o relacionamento dos policiais militares, em questão, com a prática da atividade física em detrimento de um comportamento sedentário e hipocinético. Por fim, realizamos uma análise dos dados auferidos por meio de gráficos resultantes dos questionamentos levantados em sede desta pesquisa, bem como destacando a relevância dos Profissionais de educação física em um Batalhão de Polícia Militar.

Palavras-chave: Sedentarismo; 5º Batalhão da Polícia Militar; Atividade física; Atividade física.

INTRODUÇÃO

Com o advento da chamada Revolução Industrial podemos observar, que a sua época, havia uma tendência crassa em reduzir a atividade laboral a meros parâmetros

de quantidade e intensidade. Com isto, nota-se que há 100 anos, pelo menos, a energia necessária pelo homem para o trabalho era de 90% de sua força muscular, hoje em dia é de apenas 1% (NOBRE, 2012). Neste sentido, esta hipocinesia vem sendo mantida ou agravada pela atual “era digital”. Ainda seguindo as contribuições de Nobre (2012), concomitantemente ao exposto acima, os hábitos das pessoas também mudaram, provocando modificações na qualidade de vida. Em face destes fatos, entre inúmeros pesquisadores há um consenso de que a hipocinesia está relacionada com várias doenças crônico-degenerativas, como: acidente vascular cerebral, câncer, obesidade, osteoporose, diabetes, hipertensão e as cardiovasculares.

Com o passar do tempo, a Organização Mundial de Saúde foi aprimorando seu conceito de saúde, a qual inicialmente era entendida como a ausência de doenças. Por esta perspectiva podíamos entender que “ser saudável” estava estritamente relacionado ao indivíduo que não apresentasse nenhum tipo de doença. Atualmente, a saúde é definida como um bem-estar físico, mental e social. Desta forma a saúde passa a ser vista como decorrência de um contínuo, com polos positivo e negativo.

Segundo Nieman (1999) e Nahas (2001), a saúde positiva seria caracterizada pela percepção do bem-estar geral, enquanto a saúde negativa estaria relacionada à morbidade e, no extremo, à mortalidade prematura. Com estas premissas iniciais, podemos perceber a complexidade dada ao conceito de saúde. Tal complexidade se justifica pela gama de aspectos intrínsecos e extrínsecos que compõem a relação do homem e do seu modo de vida.

Em consorte com a temática proposta, podemos suscitar alguns aspectos que tangem ao conceito de qualidade de vida. Neste sentido, tal conceito apresenta diferenças de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, um consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do Ser humano resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, podemos entender por “qualidade de vida”. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.

Intuitivamente é fácil entender esse conceito, mas é difícil defini-lo de forma objetiva. Numa visão holística, consideramos qualidade de vida como sendo “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o Ser humano” (NAHAS, 2006, p.14).

REFERENCIAL TEÓRICO

Não obstante, o sedentarismo, que influencia diretamente no desenvolvimento de diversas doenças, como a obesidade, diabetes, hipertensão, osteoporose e doenças cardiovasculares, se intensificou, afetando a maior parte da população mundial com graves consequências (BEZERRA FILHA, 2004).

Segundo Nahas (2001), uma pessoa sedentária tem uma maior probabilidade de sofrer infarto do que outra pessoa praticante de atividade física regular. Nesse sentido, principalmente nos países industrializados, a inatividade física representa uma causa importante na queda da qualidade de vida, mortes prematuras e debilidade física.

Desse modo, vários estudos têm demonstrado a importância da atividade física para a qualidade de vida e saúde do homem (CARVALHO, 2003; ESTRELA, 2004; PITANGA, 2001).

Pitanga (2001), por exemplo, define atividade física como “qualquer movimento

corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulte em gasto energético, além do gasto energético em repouso”. Com isto, temos componentes e determinantes de ordem biológica, psicológica, social, cultural e comportamental.

Segundo Nahas (2001), a obesidade atinge um número elevado de pessoas, além de ser considerada um problema mundial pela organização da Saúde. Outrossim, por esse fator de risco, o indivíduo apresenta uma quantidade excessiva de gordura, aumentando significativamente a probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares (WILMORE & COSTILL, 2001).

METODOLOGIA

O presente artigo científico trata-se de uma pesquisa quantitativa. Neste sentido, justifica-se classificá-lo com objetivo exploratório-descritivo, pois segundo Gil (2010), as pesquisas exploratórias têm como propósito gerar uma proximidade com a questão abordada, descrevendo sobre as características das pessoas com as quais o estudo será realizado. Como esta pesquisa utiliza um questionário fechado com questões voltadas para o perfil físico dos entrevistados, versão curta, classifica-se a ferramenta como levantamento, pois há a “interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer”. (GIL, 2010, p. 35).

PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados obtidos para a discussão dos resultados deste artigo foram auferidos no 5º Batalhão da Polícia Militar do Estado do Acre, sob o comando do Tenente Coronel da PMAC Rômulo da Costa Modesto, com endereço a rua Boa Vista, 970, bairro Vitória, CEP 69908-970, telefone de contato (68) 3223 1055, na cidade de Rio Branco – Acre.

PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

Os dados desta pesquisa foram coletados com a aplicação de um questionário e os resultados desta foram organizados em gráficos para facilitar a visualização dos resultados obtidos. Assim sendo, foram formuladas questões que individualizam o perfil do policial militar pesquisado, com campos de preenchimento com o nome completo, data de nascimento, idade, sexo, peso, entre outras informações relevantes do entrevistado. Em seguida, o questionário foi organizado com questões que visam perceber o relacionamento do entrevistado com a prática da atividade física e/ou educação física militar. Por fim, obtivemos uma amostragem de 60 indivíduos entrevistados na referida OPM.

A partir do estudo realizado sobre a saúde física e atividade laboral dos policiais militares, foi proposto ao 3º Batalhão da Polícia Militar do Estado do Acre a aplicação deste questionário aos seus policiais militares para identificar a situação na qual se encontram quanto a prática de atividade física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

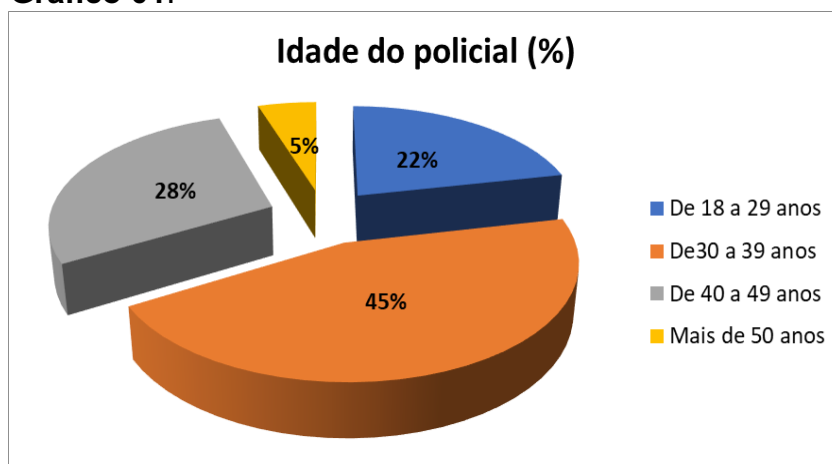
O 5º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Acre tem em seu efetivo 112 componentes, dos quais 60 indivíduos foram entrevistados, diante dos resultados obtidos no 5º BPM constatou-se que 62% dos policiais militares avaliados se encontram em condição sedentária, comprometendo gravemente sua saúde. Precisa-se refletir sobre os dados obtidos. Os policiais militares encontram-se com alto grau de sedentarismo, não comprometendo só a sua saúde, mas também a prestação de serviços a sociedade, podendo causar prejuízos a Instituição Policial Militar.

Precisa-se realizar uma conscientização, estipular e estimular no 5º BPM a prática de atividade física constante de 2ª a 6ª feira em horários diferenciados, com várias modalidades de atividades físicas e, estes operadores acompanhados por profissionais de educação física, para que possam auxiliá-los no seu condicionamento físico, aptidão física na promoção da saúde, mantendo sua saúde, aumentando sua autoestima, expectativa de vida, elevando seu grau de sociabilização, buscando uma diminuição de lesões, proporcionando-lhes o mínimo possível de aptidão física necessária para o desempenho das suas funções policiais militares, melhorando sua qualidade de vida e, precavendo-os de doenças hipocinéticas advindas do sedentarismo.

Dentre os dados analisados pelo questionário apontaremos gráficos que podem justificar nossas impressões no tocante a temática proposta. Neste sentido, vejamos os resultados nos gráficos abaixo:

Para alcançarmos nossos objetivos verificamos ambos os sexos, tanto com os policiais militares que trabalham no serviço operacional, como do administrativo. Com isto, obtivemos informações sobre peso, idade, tempo de serviço, se pratica atividade física, quantas vezes pratica esta atividade física, duração da atividade e tipo de atividade física, há quanto tempo pratica e qual o objetivo?, tendo como resultado os seguintes dados: Idade: de 18 a 29 anos; 22%, de 30 a 39 anos; 45%, de 40 a 49 anos 28%, mais de 50 anos 5% como mostra o gráfico 01.

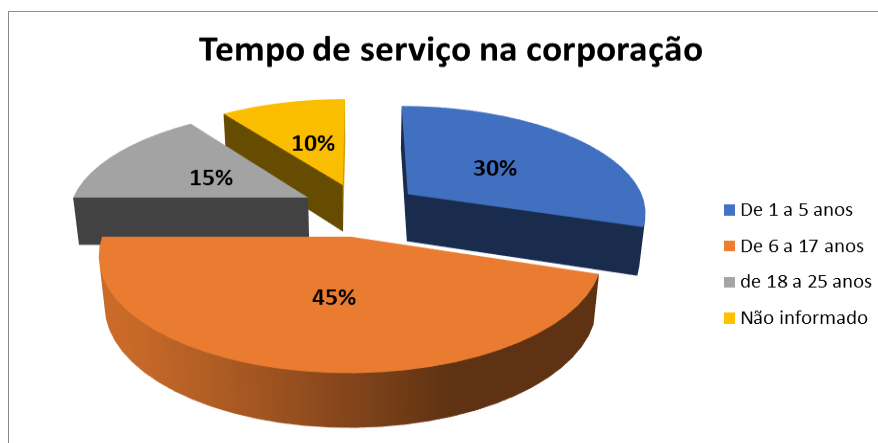
Gráfico 01.



Fonte: do autor

Com relação ao Tempo de serviço na corporação: temos os seguintes dados: 1 a 5; 30%, de 6 a 17; 45%, de 18 a 25; 10%, 15% não informou, como consta no gráfico 02.

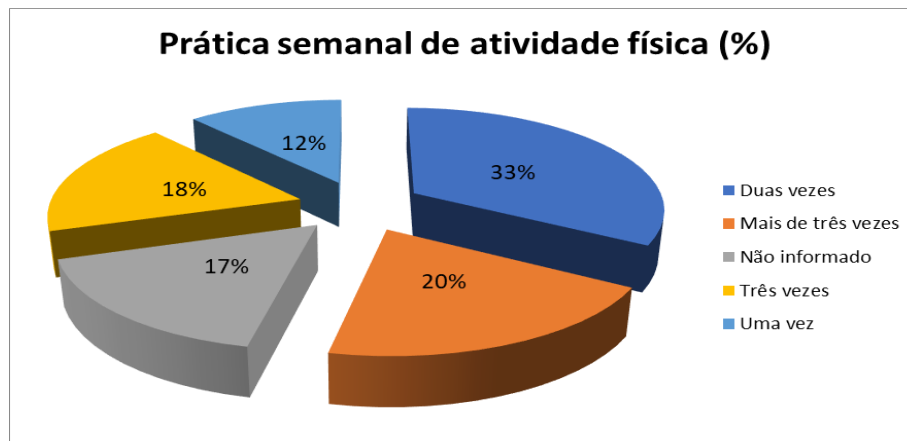
Gráfico 02.



Fonte: do autor

Quando perguntado sobre a Prática semanal de atividade física: duas vezes 33%; mais de três vezes 20%; 17% informado, três vezes 18%, uma vez 12% como consta no gráfico 03.

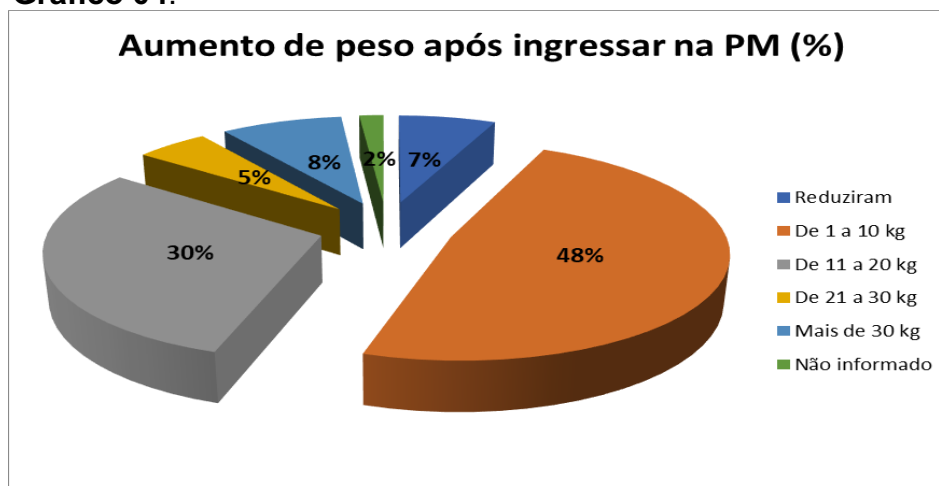
Gráfico 03.



Fonte: do autor

Quanto ao aumento de peso: 7% reduziram de peso, de 1 a 10kg 48%, de 11 a 20kg 30%, de 21 a 30kg 5%, mais de 30kg 8%, não informaram 2%

Gráfico 04.



Fonte: do autor

A partir dos dados acima levantados podemos perceber com facilidade a dimensão de sedentarismo dos nossos policiais militares acreanos, especificamente aos militares do 5º BPM. Com isto, 48% dos policiais militares, perfazendo quase que a metade da população entrevistada, afirmam que obtiveram um aumento de peso considerável a sua massa corporal. Ainda a respeito deste gráfico, podemos também constatar que outro número expressivo de policiais militares afirmam que obtiveram um aumento ainda maior na sua massa corporal, chegando em alguns casos a quase 20 kg. Este segundo grupo de policiais perfaz um total de 30%.

Quando perguntado sobre a Prática atividade física: 83% pratica e 17% não

pratica.

Contraditoriamente, o gráfico 05 nos mostra um importante dilema a ser analisado em nossas Instituições Militares. Assim sendo, ao mesmo tempo que temos uma quantidade expressiva de policiais militares com um aumento de massa corporal, também observamos um número significativo de policiaes que afirmam praticar alguma atividade física

Gráfico 05.

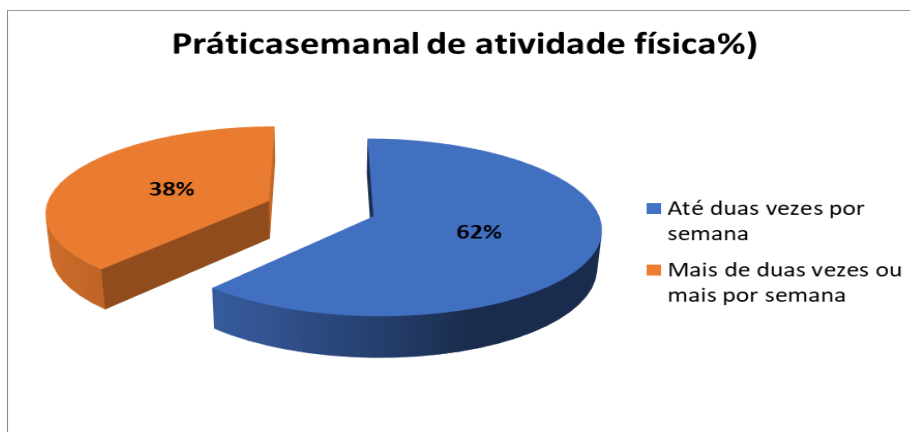


Fonte: do autor

[Digite texto]

1 Quando perguntado sobre a Prática semanal **duas 62%, mais de três vezes**
2 **38%**

3 **Gráfico 06.**

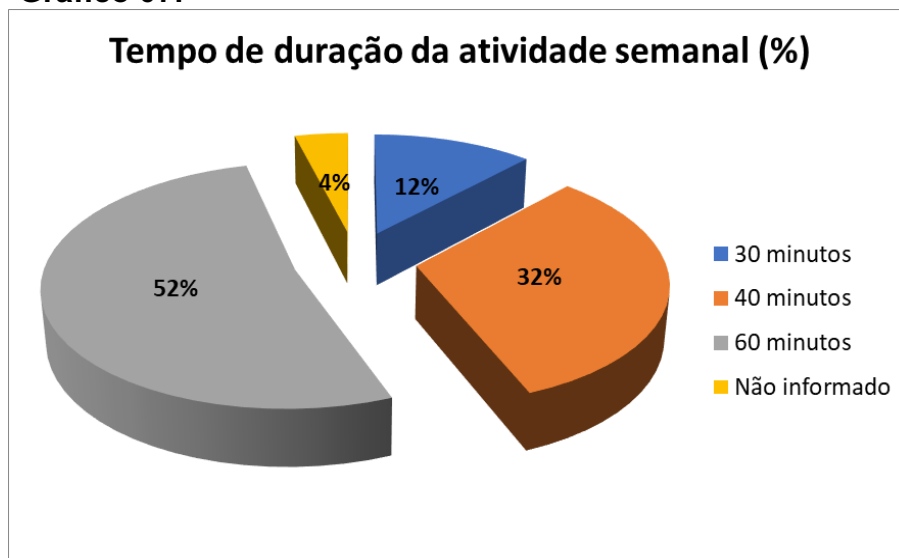


4 **Fonte:** do autor

5
6
7 Em se falando de Tempo de duração da atividade física,30 minutos 12%,
8 40 minutos 32%, 52%, 4% não informaram, assim mostra o gráfico 07.

9
10

Gráfico 07.

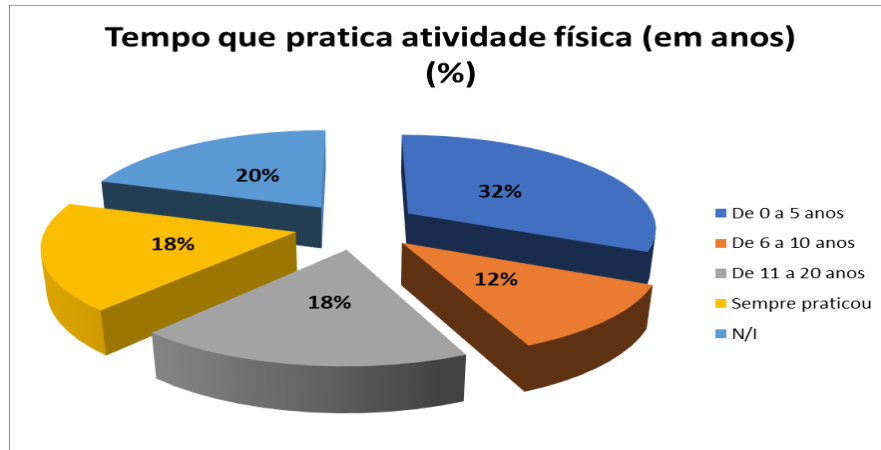


11 **Fonte:** do autor

12
13
14 Quando perguntado o Tempo que pratica atividade física: de 0 a 5 anos
15 32%, de 6 a 10 anos 12%, de 11 a 20 anos 18%, não informado 20%,
16 sempre praticou 18% fica evidente no gráfico 08.
17

18

Gráfico 08.



Fonte: do autor

19

20

21

22

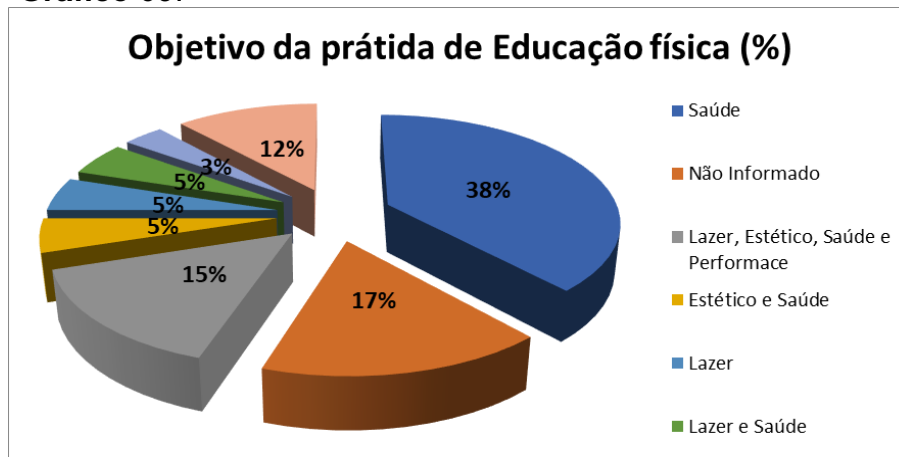
23

24

25

Ao perguntar qual objetivo com a prática de atividade física: lazer 5%, estético 15%, saúde 38%, performance 15%, estética 5%, lazer e saúde 5% não informado 17% como mostra o gráfico 09.

Gráfico 09.



Fonte: do autor

26

27

28

29

30

31

Já quando a pergunta se refere se gostaria que fossem ofertadas outras atividades físicas pela instituição: Sim 82%, não 8% como mostra o gráfico 10.

Gráfico 10.



32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80

Fonte: do autor

Com o suporte do gráfico acima podemos refletir acerca da prática da atividade física. A partir das questões levantadas no gráfico 04, podemos conjugar as informações levantadas no gráfico 05 e tentar compreender como é relevante a prática de atividades físicas planejadas por profissionais da área de educação física. Neste sentido, forçosamente apontamos a necessidade da presença destes profissionais em nossos batalhões militares, haja vista que a prática de uma determinada atividade física, não significa um alcance certo dos objetivos pretendidos, ou seja, somente um profissional habilitado poderá planejar e direcionar atividades específicas para cada pessoa e para cada objetivo que pretende alcançar.

Entretanto, o gráfico 10 nos fornece um dado relevante no tocante a prática da atividade física dentro da nossa corporação. Vejamos com base nos dois grupos apresentados no gráfico acima podemos perceber como a tropa reconhece a relevância da prática de uma atividade física. Neste sentido, percebemos que a maioria dos policiais avaliados, cerca de 82%, gostariam de uma atividade física ofertada pela corporação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devemos buscar uma melhor qualidade de vida, aproveitando o máximo possível do nosso tempo livre para a realização do lúdico, do lazer, da recreação e prática de exercícios físicos. Como seres humanos (Policiais Militares) que somos, buscamos muito a solução de problemas dos outros, e na maioria das vezes esquecemo-nos de nós mesmos, que temos filhos, esposa e esquecendo-se do bem mais valioso que temos, nossa vida. Lembremo-nos de que o corpo humano foi feito para trabalhar e gastar energia e não acumular.

Outrossim, precisamos agregar valores em nosso cotidiano, ainda que não seja parte de nossa cultura local ou institucional dedicar o tempo necessário a prática do lazer; recreação e exercícios físicos. Neste trabalho apresentamos os resultados de uma investigação, que permitiu a análise e interpretação dos dados, demonstrando que dentro do 5º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Acre existem operadores de segurança pública necessitando de cuidados especiais devido a condição com que se encontram (Sedentários).

Contudo, esta pesquisa tem como objetivo relatar a importância da atividade física como fator preventivo dentro da Instituição Militar e, também relatar a possibilidade de que esses operadores de segurança podem adquirir doenças hipocinéticas devido à falta de uma atividade física sistemática dentro da Instituição Policial Militar. Assim também, proponho um despertar aos gestores para desenvolverem políticas públicas que venham ao encontro dos anseios das policiais militares do Brasil e em especial ao nosso Estado acreano.

Destarte, A investigação apontou a necessidade de se fazer uma conscientização tanto com os militares em apreço como também com os gestores da instituição para institucionalizar políticas afirmativas como fator

81 interventivo para que as policiais militares tenham uma melhor qualidade de
82 vida, mostrando a real necessidade do fator “promoção da saúde”. Diante do
83 que foi exposto, é possível afirmar que as policias militares, imbuídas em
84 atividades físicas propostas e planejadas, ganham mais qualidade de vida,
85 aumentando sua expectativa de vida, autoestima, diminuindo-se os riscos de
86 contraírem doenças no aparelho circulatório, depressão, câncer, regulando o
87 ciclo hormonal entre outras complicações de saúde, como também, o Estado
88 e a Instituição ganham por oferecer tal atividade física de fundamental
89 importância para os operadores de segurança pública.

90 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

91 BARBANTI, V. J. **Aptidão física e saúde**. Revista Festur, Curitiba, v. 3, n. 1,
92 p. 5-8, 1993.

93 CASPERSEN.C.J. et al. Physical activity, **exercise and physical fitness**.
94 Public Health Reports, v.100, n.2, p.126-131, 1985.

95
96 GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5. Ed. São Paulo:
97 EditoraAtlas, 2010.

98
99 GUISELINI, Mauro. **Aptidão física bem-estar**. 2ª Ed. São Paulo: Phorte,
100 2006.

101
102 NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. **O pentágulo do**
103 **bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de**
104 **indivíduos ou grupos**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.
105 5, n. 2, 2000, 48-59.

106
107 NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 4.ed. Londrina:
108 Midiograf,2006.

109
110 NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida:**
111 **Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. Ed. rev. e atualizado.
112 Londrina: Ed. Midiograf, 2003.

113
114 NOBRE, Carlos Antônio Moreira. **Um estudo sobre a situação da saúde**
115 **física das policiais femininas do 1º batalhão da polícia militar do estado**
116 **do acre**. (Especialização) Universidade Federal de Ouro Preto -
117 Universidade Aberta do Brasil Proex – especialização em gestão de políticas
118 públicas em gênero e raça a importância da atividade física. Ouro Preto,
119 2012.

120
121 OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (2011). **Saúde para Todos no**
122 **Século XXI – Política de Saúde para a Europa**. OMS, Delegação Regional
123 para a Europa, Copenhaga (versão “draft”).