

## OBESIDADE E VOLUME DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES

LUIS CARLOS NOBRE DE OLIVEIRA  
ANA PAULA NASSIF TONDATO DA TRINDADE  
MANOEL IVANILDO SILVESTRE BEZERRA  
JAIR RODRIGUES GARCIA JÚNIOR  
PAULO ROBERTO VEIGA QUEMELO

Universidade de Franca, Franca-SP, Brasil  
Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente-SP, Brasil  
Universidade do Oeste Paulista, Presidente Prudente-SP, Brasil  
pquemelo@hotmail.com

### INTRODUÇÃO

Os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados, no qual bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo (JESUS e JESUS, 2012). No serviço militar, a aptidão física é um fator determinante, ou seja, sujeitos com baixa aptidão física influenciam negativamente tanto no ingresso quanto no sistema promocional da carreira militar (CHARLES et al., 2008).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e o *American College of Sports Medicine* (ACSM) recomendam a prática mínima de atividade física, sendo preconizado que as atividades devem ser distribuídas em intensidades leves e moderadas, com 30 minutos de exercícios físicos diários (GARBER et al., 2011). A prática regular de atividade física aumenta a taxa de renovação dos tecidos, retarda o envelhecimento, diminui a taxa de gordura circulante, melhora a coagulação sanguínea e a troca de gases nos pulmões, facilita a mineralização dos ossos e libera endorfina, neurotransmissor que diminui o estresse, aumenta a sensação de bem-estar (DESLANDES, 2013).

Devido à falta de atividade física e a ingestão inadequada de alimentos calóricos, a obesidade tornou-se uma epidemia mundial e continua a ganhar impulso. O sobrepeso e a obesidade constituem a quinta principal causa de morte, com mais de três milhões de mortes anuais atribuídas a este fenômeno (HOLUB et al., 2013; JAIME et al., 2013). Assim, este fator de risco apresenta causas multivariadas e está associado a custos elevados para o setor de saúde, sendo fundamental a monitorização e controle deste problema (PASCO et al., 2013; CUREAU; REICHERT, 2013). Diante do exposto, o objetivo do estudo foi avaliar o volume de atividade física e o índice de massa corporal de policiais militares.

### MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo transversal, com uma amostra estratificada e representativa da população de policiais militares da região de Araçatuba/SP. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade de Franca (CAAE: 08660112.6.0000.5495). Participaram voluntariamente do estudo 274 policiais. Doze policiais não preencheram os questionários corretamente, sendo excluídos do estudo. A amostra final ficou com o total de 262 policiais militares que representa um intervalo de confiança de 95% e margem de erro de 5%. Foram incluídos no estudo policiais militares de ambos os gêneros que trabalhavam regularmente na PM, por um período superior a um ano. Foram excluídos os policiais com menos de um ano no serviço, que não

responderam o questionário de forma correta ou que estivessem afastados da função no momento da avaliação.

O procedimento de coleta de dados iniciou com o preenchimento de um questionário sociodemográfico. O volume de atividade física foi avaliado por meio da aplicação do IPAQ-8 versão curta, após explicação aos voluntários. O IPAQ-8 versão curta contém seis questões relacionadas com a quantidade de dias e de minutos em que as atividades físicas de lazer, ocupacionais, de locomoção e de trabalho doméstico são realizadas, tendo como referência a semana anterior à aplicação do questionário. O IPAQ-8 versão curta apresenta bons coeficientes de validade e reprodutibilidade, se baseando em critérios de frequência, intensidade e duração da atividade para classificar os níveis de atividade física em: sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo (MATSUDO et al., 2001; DUMITH, 2010; BRITO et al., 2012; SILVA et al., 2012).

O peso e a estatura foram mensurados utilizando uma balança digital da marca Toledo (modelo 2096PP), com estadiômetro acoplado. O Índice de Massa Corporal (IMC em  $\text{Kg/m}^2$ ) foi obtido pela razão entre o peso corporal (Kg) e a estatura. Para classificação do IMC utilizou-se o critério proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que estabelece os seguintes limites de corte ( $\text{Kg/m}^2$ ) e respectivos diagnósticos nutricionais: Eutrofia de 18,5 a 24,9; Sobrepeso de 25,0 a 29,9; Obesidade grau I de 30,0 a 34,9; Obesidade grau II de 35 a 39,9 e Obesidade grau III  $\geq 40,0$ .

A estatística descritiva foi utilizada para cálculos da média, desvio padrão (DP), valores absolutos e relativos. O teste de aderência do Qui-Quadrado foi utilizado para análise da significância das diferenças entre as categorias do IMC em cada gênero. O teste de Friedman foi utilizado para análise da significância das diferenças entre as categorias quanto à frequência e volume de atividade física em cada gênero. Foram consideradas significativas as diferenças com  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Entre os 262 policiais militares avaliados, 216 (82,4%) eram do gênero masculino e 46 (17,5%) do gênero feminino, com média de idade geral de  $37 \pm 7,1$  anos e IMC de  $27,6 \pm 3,7 \text{ Kg/m}^2$  (Tabela 1).

**Tabela 1.** Dados de idade e antropométricos dos policiais militares participantes de ambos os gêneros e total (média  $\pm$  DP).

Variáveis	Homens	Mulheres	Total
Idade(anos)	$36,8 \pm 7,0$	$42,5 \pm 2,1$	$37,0 \pm 7,1$
Peso (Kg)	$85,0 \pm 1,0$	$73,5 \pm 13,7$	$83,0 \pm 1,0$
Altura (m)	$1,74 \pm 0,06$	$1,65 \pm 0,06$	$1,73 \pm 0,06$
IMC ( $\text{Kg/m}^2$ )	$27,8 \pm 3,5$	$27,0 \pm 5,0$	$27,6 \pm 3,7$

IMC= Índice de Massa Corporal

A maioria dos participantes 182 (69,47%), responderam estar casado. Sessenta e nove (26,34%) policiais trabalhavam na parte administrativa e 193 militares (73,66%) na parte operacional. O tempo médio de trabalho na polícia foi de  $13,6 \pm 2,8$  anos e na função atual de  $9,4 \pm 7,2$  anos.

De acordo com o IMC, a maioria dos militares, 50,7% (n=133) foi classificada como sobrepeso (Tabela 2).

**Tabela 2.** Distribuição de frequência da amostra de acordo com a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC; valores absolutos e relativos) de ambos os gêneros e total.

Classes	Homens		Mulheres		Total	
	N	%	N	%	N	%
<b>Eutrófico</b>	47	21,7	19	41,3	66	25,1
<b>Sobrepeso</b>	115	53,2 *	18	39,1	133	50,7 *
<b>Obeso</b>	54	25,0	9	19,5	63	24,0

\*  $p < 0,001$  em comparação às demais classes para o gênero masculino e para o total.

Os militares que praticavam atividade física de baixa intensidade possuem uma frequência média de  $2,0 \pm 2,3$  dias por semana. Os militares que praticavam atividade física de intensidade moderada apresentaram frequência semanal média de  $1,9 \pm 1,9$  dias. Já os militares que praticam atividades físicas de alta intensidade apresentam uma frequência semanal média de  $1,5 \pm 1,3$  (Tabela 3).

**Tabela 3.** Frequência da prática semanal de atividade física em cada uma das classes de intensidade do IPAQ, de ambos os gêneros e total (média  $\pm$  DP).

Intensidade	Frequência (dias/sem)		
	Homens	Mulheres	Total
<b>Baixa</b>	$2,0 \pm 2,3$	$1,5 \pm 1,8$	$2,0 \pm 2,3$
<b>Moderada</b>	$1,9 \pm 1,9$	$1,8 \pm 1,7$	$1,9 \pm 1,9$
<b>Intensa</b>	$1,1 \pm 1,5 *$	$1,0 \pm 1,5 *$	$1,5 \pm 1,3 *$

\*  $p < 0,002$  em comparação às demais classes para cada gênero e para o total.

A média geral dos militares que praticavam atividade física moderada apresentou um volume médio de  $53,1 \pm 59,9$  minutos semanais. Já os militares que praticavam as atividades físicas de baixa intensidade apresentaram um volume médio de  $31,3 \pm 36,7$  minutos semanais. Os militares que praticavam atividades físicas de alta intensidade apresentaram um volume médio de  $36,8 \pm 52,9$  minutos semanais (Tabela 4).

**Tabela 4.** Volume de prática de atividade física em cada uma das classes de intensidade do IPAQ, de ambos os gêneros e total (média  $\pm$  DP).

Intensidade	Volume (min/sem)		
	Homens	Mulheres	Total
<b>Baixa</b>	$30,3 \pm 37,0$	$27,2 \pm 32,9$	$31,3 \pm 36,7$
<b>Moderada</b>	$52,6 \pm 64,8 *$	$79,4 \pm 78,2 *$	$53,1 \pm 59,9 *$
<b>Intensa</b>	$35,7 \pm 52,5$	$34,7 \pm 53,8$	$36,8 \pm 52,9$

\*  $p < 0,002$  em comparação às demais classes para cada gênero e para o total.

Ao analisar os resultados obtidos no questionário IPAQ é possível identificar que a maior parte da amostra (51,5%) apresenta o volume de atividade física como irregularmente ativo, sendo que 30% são ativos e 16,4% são sedentários (Tabela 5).

**Tabela 5.** Distribuição de frequência das categorias de classificação do IPAQ para o volume de atividade física de ambos os gêneros e total.

Categorias	Homens		Mulheres		Total	
	N	%	N	%	N	%
Muito Ativo	2	0,9 *	3	6,5 *	5	1,9 *
Ativo	62	28,7	13	28,2	79	30,1
Irregularmente Ativo	118	54,6	21	45,6	135	51,5
Sedentário	34	15,7	9	19,5	43	16,4

\*  $p < 0,002$  em comparação às demais classes para cada gênero e para o total.

## DISCUSSÃO

A maioria dos policiais é do gênero masculino, o que confirma dados obtidos por Jesus e Jesus (2012). Essa maior prevalência de homens nesse tipo de serviço pode estar relacionada com a história do serviço militar no país, obrigatório para o gênero masculino e, cujo estereotipo segue condições também masculinas. No presente estudo, foi observado que 69,4% exerciam atividade no setor operacional. Resultado semelhante foi encontrado em estudo realizado no Nordeste do país, que demonstra maior porcentagem de militares trabalhando no operacional (66,7%), quando comparado com o administrativo (33,2%) (CALHEIROS et al.2013).

Em relação ao peso corporal, pesquisa realizada por Jaime et al. (2013) constatou que 35% da população adulta brasileira esta com excesso de peso. Nesse sentido, a atual pesquisa permitiu constatar que 74,7% dos policiais estão classificados com sobrepesos e obesos. Tal valor, comparado à prevalência na população, leva ao entendimento de que, se há preocupação com o número de brasileiros com sobrepeso, os policiais estão em situação ainda mais grave, pois a prevalência é mais que o dobro daquela da população em geral. Resultados semelhantes ao do presente estudo foram observados em policia do Norte (60,8%) e do Sul (63,9%) do país, também classificados como sobrepesos e obesos (SANTOS et al., 2013). No Rio de Janeiro, foi observada uma prevalência de 60% ou mais de policiais (militar e civil) acima do peso ideal (MINAYO et al., 2011). Em outro estudo realizado no Rio de Janeiro, foi constatado que 70% dos policiais entrevistados foram classificados com sobrepeso ou obesos (GONÇALVES et al., 2012).

Considerando apenas os obesos, o presente estudo mostrou que 24% dos policiais avaliados encontram-se nessa faixa de classificação. Resultado acima deste valor foi encontrado nos policiais dos Estados Unidos, com prevalência de obesidade de 40% (GU et al., 2012). Os autores sugerem que essa alta prevalência de policiais obesos é devido à associação entre longas horas de trabalho, consumo regular de dieta hipercalórica e baixo volume de atividade física.

A obesidade interfere na qualidade de vida, sendo um forte fator de risco para o desenvolvimento de doenças não transmissíveis. Em 2007, 72% das mortes no país foram atribuídas a doenças não transmissíveis. Estima-se que, entre 2009 e 2011, o custo total anual de internações e procedimentos ambulatoriais no Brasil

relacionados a doenças crônicas associadas com o excesso de peso foi de US\$ 2,1 bilhões, sendo 10% deste custo atribuído ao excesso de peso e obesidade (JAIME et al., 2013). No presente estudo, foi observado que a maioria dos policiais apresentou um ou mais fatores não saudáveis relacionados ao estilo de vida (sedentarismo e excesso de peso). Este dado é preocupante tendo em vista que estes fatores são determinantes para a condição de saúde destes trabalhadores e, preponderantes como fatores de risco para o desenvolvimento de doenças não transmissíveis.

Por outro lado, a prática regular de atividade física auxilia a controlar o peso e tem mostrado alguns benefícios na redução de fatores de risco como, por exemplo, melhora do controle da pressão arterial e melhora na coagulação sanguínea, além de melhorar a função imune (DESLANDES, 2013). Entretanto, apenas 29,3% dos policiais do presente estudo praticam alguma atividade física mais de 3 vezes na semana. A atividade física visa trabalhar diretamente na melhora de um conjunto de fatores relacionados ao cotidiano do indivíduo, considerando as questões pessoais e profissionais. Silva et al. (2012) afirmam que um policial militar bem preparado fisicamente apresenta melhores condições no atendimento de ocorrências. Em direção oposta, o presente estudo indica baixos níveis de atividade física (67,9% são sedentários ou irregularmente ativos), o que pode prejudicar o desempenho deste profissional. Jesus e Jesus (2012) também relataram que sujeitos com inadequada preparação física podem apresentar baixa qualidade do serviço militar.

No presente estudo, a média geral de atividade física moderada entre os militares foi de 53,1 minutos por semana. Esses valores estão abaixo das recomendações da Organização Mundial da Saúde, que sugere 30 minutos de exercícios físicos diários (OMS, 2013). A condição física tem relação direta com o serviço prestado pelo policial tanto pela jornada de trabalho, como pela condição física necessária para o desenvolvimento das atividades (JESUS; JESUS, 2012). Entretanto, os achados deste estudo, mostraram que o volume de atividade praticado semanalmente, expresso em minutos, parecem não ser suficientes para os PMs, uma vez que 67,9% foram classificados como irregularmente ativos e sedentários. No estudo de Gonçalves, Veiga e Rodrigues (2012) foi observado que mais da metade dos policiais militares (60%) não praticava nenhum tipo de esporte. Na Alemanha, foi constatado que 41% dos militares têm baixa aptidão física, 37% têm aptidão física moderada e 23% têm aptidão física alta (GERBER et al., 2013). Os autores relataram que o baixo volume de atividade física pode ser devido ao acúmulo de funções, destacando os compromissos familiares e a jornada de trabalho como os principais fatores.

As explicações para os baixos níveis de atividade física esta relacionada com a atividade que policial exerce, que se caracteriza ser principalmente sedentária, com ocasionais períodos de esforço máximo (BOYCE et al., 2008). Os autores mencionam que as exigências físicas de rotina deste trabalho, tais como andar em um carro de patrulha e preparar a papelada, são muitas vezes inadequadas para a manutenção da condição física necessária para a execução das funções gerais.

No presente estudo, praticamente metade dos policiais militares (51,1%) foram classificados como irregularmente ativos. Resultado superior (62,1%) foi encontrado em pesquisa realizada no Nordeste do país com policiais militares (CALHEIRO et al., 2013). A literatura aponta dados semelhantes, para baixo volume de atividade física em adultos (57,4%) no Sul do país (BARRETA et al., 2007) e para professores (46,3%) no Sudeste do país (BRITO et al., 2012). Apesar das diferenças entre as populações estudadas, fica evidente que o volume de atividade física é

baixo, demonstrando a necessidade de políticas públicas voltada para esta questão e estilo de vida. Ainda sim, existe uma preocupação especial com o policial militar, que apresenta diminuição na capacidade física e aumento da proporção de gordura corporal (RODRIGUEZ-ANES, 2003). Adicionalmente, a prática insuficiente de atividade física é um problema de saúde pública, principalmente nos países em desenvolvimento, o que pode aumentar o risco de doenças não transmissíveis, como o diabetes e aterosclerose. Tais fatores de risco são altamente relevantes para compreensão, diagnóstico e prognóstico que comumente fazem parte do discurso investigativo médico e de diversas categorias da área da saúde (JAIME et al., 2013).

## CONCLUSÃO

Perante os resultados apresentados foi possível verificar que a maioria dos policiais militares foi classificada acima do peso ideal. A maioria dos policiais militares relataram estar insuficientemente ativos e sedentários, o que aponta um estilo de vida não saudável e demonstra riscos à saúde. Este resultado chama a atenção e demonstra a necessidade de programas educacionais e de atividade física, dentro do âmbito da promoção da saúde, para controlar esses fatores de risco a saúde e melhorar a qualidade de vida desta população.

**Palavras chave:** Estilo de Vida Sedentário, Índice de Massa Corporal, Militares.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, M. L. L. et al. Nível de atividade física e ingestão energético em graduandos de educação física. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 2, p. 114-118, 2013.
- BARRETA, E.; BARRETA, M. Nível de atividade física e fatores associados entre adultos no Município de Joaçaba. **Caderno de Saúde de Pública**, Rio de Janeiro v. 23, n. 7, p. 1595-1602, 2007.
- BOYCE, R. W. et al. Muscular Strength and Body Composition Comparison Between the Charlotte-Mecklenburg Fire and Police Departments. **International Journal of Exercise Science**, Charlotte, v. 1, n. 3, p. 125-135, 2008.
- BRITO, W. F. et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n.1, p. 104-9, 2012.
- CALHEIROS, D. S.; NETO, J. L. C.; CALHEIROS, D. S. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de vida**, Ponta Grossa, v. 5, n. 3, p. 59-71, 2013.
- CHARLES, L. E. et al. Adiposity Measures and Oxidative Stress Among Police Officers. **Obesity**, Silver Spring, v. 16, n. 11, p. 2489-2497, 2008.
- CUREAU, F. V.; REICHERT, F. F. Indicadores antropométricos de obesidade como preditores de pressão arterial elevada em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Pelotas, v. 15, n. 3, p. 338-349, 2013.
- 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.
- 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.
- GARBER, C. E. et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for

prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.

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.

GONÇALVES, S. J. C.; VEIGA, A. J. S.; RODRIGUES, L. M. S. Qualidade de vida dos policiais militares que atuam na área da 2º CIA do 10º Batalhão Militar (Miguel Pereira e Paty de Alfenas). **Revista Fluminense de Extensão Universitário**, Vassouras, v. 2, n. 2, p. 53-76, 2012.

GU, J. K. et al. Long Work Hours and Adiposity Among Police Officers in a US Northeast City. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, Morgantown v. 54, n. 11, p. 1374-1381, 2012.

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

JESUS, G.M.; JESUS, E. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista de Educação Física e Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, 2012.

MATSUDO, S. M. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o sexo, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

PASCO, J. L.; BRENNAN, S. L.; KOTOWIC, Z. Morbid obesity in women on the rise: an observational, population-based study. **BMC Public Health**, v. 290, n. 13, p.1-4, 2013.

RODRIGUES-AÑES, C. R. Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares. 2003. 143 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2003.

SANTOS, J. A. B. et al. Nível de Adiposidade Corporal e de Aptidão Física de Policiais Militares de Boa Vista – Roraima. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 7, n. 37, p. 21-28, 2013.

SILVA, R. et al. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 81-89, 2012.

SUZUKI, C. S.; MORAES, S. A.; FREITAS, I. C. M. Atividade física e fatores associados em adultos residentes em Ribeirão Preto/SP. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 2, p. 311-20, 2011.

Endereço para correspondência: PAULO ROBERTO VEIGA QUEMELO  
Av. Armando Salles de Oliveira, 201 – Franca, SP – Brasil. Cep: 14.404-600.

## **OBESITY AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN POLICE OFFICERS ABSTRACT**

The aim of the study was to evaluate the physical activity level (PAL) and body mass index (BMI) of the police officer. It was evaluated 262 employees. 216 (82.4%) were male and 46 (17.5%) females with mean age  $37 \pm 7.1$  years. For assessing the PAL international physical activity questionnaire (IPAQ-8) was used and the BMI was calculated by dividing body weight (kg) by height ( $m^2$ ). The results of the PAL to the police were: 1.9% (n=5) very active, 30.1% (n=79) active, 51.5 % (n=135) irregularly active and 16.4% (n=43) sedentary. The results for BMI showed overall mean BMI  $27.6 \pm 3.7$  kg/ $m^2$ . In conclusion, the study showed a high percentage of police officer classified as insufficiently active and within range of overweight and obese. These results demonstrate the need for educational and physical activity programs to control of body weight and physical inactivity within the military police.

**Keywords:** Motor Activity, Sedentary Lifestyle, Body Mass Index, Military.

## **OBÉSITÉ ET ACTIVITÉ EN VOLUME PHYSIQUES POLICE MILITAIRE RÉSUMÉ**

L'objectif de l'étude était d'évaluer le volume de l'activité physique (VAF) et l'indice de masse corporelle (IMC) de la police militaire. Nous avons évalué 262 sujets, 216 (82,4%) étaient le sexe masculin et 46 (17,5%) étaient des femmes, avec un âge moyen de  $37 \pm 7,1$  ans. Pour l'évaluation de VAF nous avons utilisé le questionnaire international de l'activité physique (IPAQ-8). Le IMC a été obtenu en divisant le poids corporel (kg) par la taille ( $m^2$ ). Les résultats VAF à la police étaient: 1,9% (n = 5) très actif, 30,1% (n = 79) actif, 51,5% (n = 135) irrégulière active et 16,4% (n = 43) sédentaire. Les résultats ont montré pour IMC IMC moyenne globale de  $27,6 \pm 3,7$  kg/ $m^2$ . L'étude montre qu'un pourcentage élevé de la police militaire ont été classés comme insuffisamment active et dans la gamme surpoids. Ces résultats démontrent la nécessité de programmes d'éducation et l'activité physique pour le contrôle du poids corporel et de l'inactivité physique au sein de la police militaire.

**Mots-clés:** Mode de vie sédentaire, indice de masse corporelle, Militaire.

## **OBESIDAD Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POLICÍA MILITAR RESUMEN**

El objetivo del estudio fue evaluar el volumen de la actividad física (VAF) y el índice de masa corporal (IMC) de la policía militar. Se evaluaron 262 sujetos, 216 (82,4%) eran de género masculino y 46 (17,5%) eran mujeres, con una edad de  $37 \pm 7,1$  años. Para la evaluación de VAF se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ-8). El IMC se obtiene dividiendo el peso corporal (kg) por la altura ( $m^2$ ). Los resultados VAF a la policía fueron: 1,9% (n = 5) muy activo, el 30,1% (n = 79) activa, el 51,5% (n = 135) irregularmente activos y el 16,4% (n = 43) sedentaria. Los resultados para el índice de masa corporal mostraron promedio general IMC  $27,6 \pm 3,7$  kg/ $m^2$ . El estudio muestra que un alto porcentaje de la policía militar se clasificaron como insuficientemente activos y dentro del rango de sobrepeso. Estos resultados demuestran la necesidad de programas educativos y de la actividad física para el control del peso corporal y la inactividad física dentro de la policía militar.

**Palabras clave:** Estilo de vida sedentario, índice de masa corporal, Militar.

## **OBESIDADE E VOLUME DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES RESUMO**

O objetivo do estudo foi avaliar o volume de atividade física (VAF) e o índice de massa corporal (IMC) dos policiais militares. Foram avaliados 262 sujeitos, sendo 216 (82,4%) do gênero masculino e 46 (17,5%) do feminino, com média de idade de

37±7,1 anos. Para a avaliação do VAF foi utilizado o questionário internacional de atividade física (IPAQ-8). O IMC foi obtido mediante a divisão do peso corpóreo (kg) pela estatura (m<sup>2</sup>). Os resultados do VAF para os policiais foram: 1,9% (n=5) muito ativo, 30,1% (n=79) ativo, 51,5% (n=135) irregularmente ativo e 16,4% (n=43) sedentário. Os resultados para o IMC demonstraram média IMC geral de 27,6±3,7 kg/m<sup>2</sup>. O estudo mostra que alta porcentagem de policiais militares foram classificados como insuficientemente ativos e dentro da faixa de sobrepeso. Estes resultados demonstram a necessidade de programas educacionais e de atividade física para o controle do sedentarismo e peso corporal dentro da polícia militar.

**Palavras chave:** Estilo de Vida Sedentário, Índice de Massa Corporal, Militares.