



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA**

**Condições de saúde física dos policiais militares do serviço
operacional da Região Metropolitana de Belém**

Mário Luís Cardoso Oliveira

**Belém-PA
2020**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA**

Mário Luís Cardoso Oliveira

**Condições de saúde física dos policiais militares do serviço
operacional da Região Metropolitana de Belém**

Dissertação apresentada ao Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em segurança pública.

Área de Concentração: Segurança Pública, Justiça Conflitos e Cidadania.

Linha de Pesquisa: Políticas, Gestão, Direitos Humanos, Criminalidade e Tecnologias da Informação.

Orientador: Prof. Rodolfo Gomes do Nascimento, *Dr.*

**Belém-PA
2020**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- O48c Oliveira, Mário
Condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém / Mário Oliveira. — 2020.
106 f. : il. color.
- Orientador(a): Prof. Dr. Rodolfo Nascimento
Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Pará, Belém, 2020.
1. Segurança pública. 2. Composição corporal. 3. Exercícios físicos. I. Título.

CDD 363.1

**Condições de saúde física dos policiais militares do serviço
operacional da Região Metropolitana de Belém**

Mário Luís Cardoso Oliveira

Essa dissertação foi julgada e aprovada, para a obtenção do grau de mestre em Segurança Pública, do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal do Pará.

Belém-PA, 21 de fevereiro de 2020.

Profa. Dra. Sílvia dos Santos de Almeida
(Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública)

Banca Examinadora

Prof. Dr. Rodolfo Gomes do Nascimento
Universidade Federal do Pará
Orientador

Prof. Dr. Maurício Oliveira Magalhães
Universidade Federal do Pará
Avaliador Externo

Prof. Dra. Maély Ferreira Holanda Ramos
Universidade Federal do Pará
Avaliadora

Prof. Dr. Edson Marcos Leal Soares
Ramos
Universidade Federal do Pará
Avaliador

Me. Ilca Patrícia Caldas Cardoso,
Polícia Militar do Pará
Avaliadora

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, que me guiou até aqui, com saúde, fé e condições para que eu pudesse atingir meus objetivos pessoais e profissionais.

Ao meu orientador, Professor Doutor Rodolfo Gomes do Nascimento, que desde sempre abraçou a ideia do trabalho e me abasteceu com sua sabedoria e orientação assertiva, competente, acessibilidade e dedicação; obrigado por cada reunião, aprendizado e amizade.

Aos professores do Programa de Pós-graduação em Segurança Pública, os quais foram incansáveis na árdua missão de nos incentivar à produção intelectual e ao estudo, em especial aos membros da banca de qualificação, professores Doutores Maurício Oliveira Magalhães, Edson Marcos Leal Soares Ramos, Maély Ferreira Holanda Ramos.

Aos 299 policiais militares das diversas unidades pelas quais a pesquisa foi realizada, pelo tempo oferecido e participação fundamental para a realização deste trabalho.

Aos meus colegas da turma de Mestrado em Segurança Pública – Turma 2018, “a melhor turma, até agora”.

À minha família, minhas “raízes de uma vida”, que são a parte principal na formação de um cidadão.

Ao meu Luís, por ser o meu coração que bate fora do peito.

À minha Letícia, que me ensinou a importância da educação como instrumento de transformação de vidas.

À minha companheira Alessandra, pelo carinho e apoio diário na realização deste sonho.

“E que nunca envergonhemos nossa fé, nossas famílias ou nossos camaradas”

RESUMO

OLIVEIRA, Mário Luís Cardoso de. **Condições de Saúde Física dos Policiais Militares do Serviço Operacional da Região Metropolitana de Belém**. 106f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Segurança pública), PPGSP, UFPA, Belém, Pará, Brasil, 2020.

Segurança pública é um assunto discutido cotidianamente e o estudo sobre as condições de saúde e trabalho de seus componentes é de grande importância. No estado do Pará, os profissionais de segurança pública, especialmente os policiais militares necessitam de boas condições de saúde física para exercerem uma importante função na sociedade, a manutenção da ordem pública. O presente trabalho teve como objetivo investigar a saúde dos policiais militares da Região Metropolitana de Belém, com enfoque ao aspecto da saúde física. A pesquisa se justificou pela necessidade de conhecer o estado de saúde física dos policiais, a fim de que se proponham medidas para a melhora desse aspecto. Trata-se de um estudo observacional, de cunho descritivo, com abordagem quantitativa, feito a partir de uma pesquisa de campo, utilizando um protocolo sobre dados sociodemográficos, profissionais, clínicos e antropométricos, bem como informações sobre o perfil de atividade física e as principais barreiras à prática regular de exercício. Os resultados indicaram que os policiais apresentam diversos fatores prejudiciais à saúde, como a alta prevalência de sobrepeso (50,17%) e obesidade (27,09%), percentual de gordura elevado (82,27%), alto risco cardiovascular, identificado pela circunferência da cintura (55,85%), além de alto percentual de policiais insuficientemente ativos (44,82%). Além disso, embora a maioria tenha considerado a própria saúde como boa (55,03%), a maioria indicou problemas de saúde (78,59%), porém sem realizar tratamento (72,26%). Com relação às barreiras para a prática de atividade física, os fatores mais apontados pelos participantes foram os compromissos familiares (40,13%), a jornada de trabalho extensa (37,79%) e o ambiente insuficientemente seguro (32,44%). Para a mudança desse quadro é necessário a inclusão de hábitos como a prática regular de exercícios físicos, melhora na qualidade da alimentação e repouso adequado, com a finalidade de que a composição corporal sofra alterações que resultem na melhoria da saúde e da qualidade de vida dos policiais, dessa forma contribuindo para a excelência na prestação de serviços à sociedade paraense.

Palavras-chave: Segurança pública; composição corporal; exercícios físicos.

ABSTRACT

OLIVEIRA, Mário Luís Cardoso de. **Physical Health Conditions of Military Police Officers of the Operational Service of the Metropolitan Region of Belém**. 106f. Dissertation (Postgraduate Program in Public Security), PPGSP, UFPA, Belém, Pará, Brazil, 2020.

Public safety is a topic discussed daily and the study of the health and work conditions of its components is of great importance. In the state of Pará, public security professionals, especially military police officers, need good physical health conditions to play an important role in society, the maintenance of public order. This study aimed to investigate the health of military police in the Metropolitan Region of Belém, focusing on the aspect of physical health. The research was justified by the need to know the physical health status of the police, in order to propose measures to improve this aspect. This is an observational, descriptive study with a quantitative approach, based on field research, using a protocol on sociodemographic, professional, clinical and anthropometric data, as well as information on the physical activity profile and the main barriers to regular exercise. The results indicated that police officers present several factors harmful to health, such as the high prevalence of overweight (50.17%) and obesity (27.09%), high fat percentage (82.27%), high cardiovascular risk, identified by waist circumference (55.85%), in addition to a high percentage of insufficiently active police officers (44.82%). In addition, although the majority considered their own health as good (55.03%), the majority indicated health problems (78.59%), but without undergoing treatment (72.26%). Regarding barriers to physical activity, the factors most mentioned by the participants were family commitments (40.13%), long working hours (37.79%) and an insufficiently safe environment (32.44%). In order to change this situation, it is necessary to include habits such as the regular practice of physical exercises, improvement in the quality of food and adequate rest, in order that the body composition undergoes changes that result in the improvement of the health and quality of life of the patients, thus contributing to excellence in providing services to society in Pará.

Keywords: Public security; body composition; physical exercises.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES**CAPÍTULO 1**

Figura 1. Momento de orientações sobre a pesquisa aos participantes.....	29
Figura 2. Avaliação composição corporal com balança de bioimpedância.....	29
Figura 3. Avaliação Antropométrica com medida da circunferência da cintura.....	30

LISTA DE TABELAS

CAPÍTULO 2

Artigo 1

Tabela 1. Classificação de percentual de gordura, por sexo e faixa etária.....	36
Tabela 2. Classificação do percentual de massa magra, por sexo e faixa etária.....	37
Tabela 3. Classificação do Índice de Massa Corporal.....	37
Tabela 4. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados sociodemográficos, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.....	38
Tabela 5. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados profissionais, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.....	39
Tabela 6. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados sobre hábitos de vida, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.....	40
Tabela 7. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados clínicos, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.....	41
Tabela 8. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados antropométricos, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.....	42

Artigo 2

Tabela 1. Nível de atividade física dos policiais militares do serviço operacional RMB, Pará, 2019.....	55
Tabela 2 – Barreiras percebidas para a prática de atividade física dos policiais militares do serviço operacional da RMB, Pará, 2019.....	56

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CME – Comando de Missões Especiais

3ª CIME – Terceira companhia Independente de Missões Especiais

CPC 1- Comando de Policiamento da Capital 1

CPR 3 – Comando de Policiamento Regional 3

IPAQ – International Physical Activity Questionnaire

IFCH – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas

PAF – Perfil de Atividade Física

PM – Polícia Militar ou Policial Militar

PMs- Policiais Militares

PMPA – Polícia Militar do Pará

PPGSP – Programa de Pós-graduação em Segurança Pública

RMB – Região Metropolitana de Belém

SENASP – Secretaria Nacional de Segurança Pública

TAF – Teste de Aptidão Física

UFPA – Universidade Federal do Pará

TFM – Treinamento Físico Militar

SUMÁRIO

Capítulo 1 – Considerações Gerais	13
1.1. INTRODUÇÃO	13
1.2. JUSTIFICATIVA	16
1.3. PROBLEMA DE PESQUISA	18
1.4. OBJETIVOS	19
1.4.1. Objetivo Geral	19
1.4.2. Objetivos Específicos	19
1.5 HIPÓTESE	20
1.6 REFERENCIAL TEÓRICO	20
2. MÉTODOS	23
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	23
2.2. PARTICIPANTES	24
2.3. PERÍODO E LOCAIS DA PESQUISA	25
2.4. INSTRUMENTO	26
2.5. PROCEDIMENTO	28
2.6. PROCESSAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS.....	30
2.7 QUESTÕES ÉTICAS	30
Capítulo 2 – Artigos Científicos	32
2.1 Artigo Científico 1	32
1. INTRODUÇÃO	33
2. MATERIAIS E MÉTODOS	35
3. RESULTADOS	38
4. DISCUSSÕES	43
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	46
REFERÊNCIAS	46
2.2 Artigo Científico 2	50
1. INTRODUÇÃO	51
2. MATERIAIS E MÉTODOS	52
3. RESULTADOS	55
4. DISCUSSÕES	56
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	59
REFERÊNCIAS	59

Capítulo 3 – Considerações Finais, Recomendações para Trabalhos Futuros e Contribuições para a Sociedade	62
3.1 CONSIDERAÇÕES FINAIS	62
3.2 RECOMENDAÇÕES PARA TRABALHOS FUTUROS.....	63
3.3 CONTRIBUIÇÕES PARA A SOCIEDADE	64
3.4 PRODUTOS RESULTANTES DA PESQUISA	66
REFERÊNCIAS DO CAPÍTULO 1	66
APÊNDICE A	69
APÊNDICE B	70
ANEXO A	73
ANEXO B	74
ANEXO C	76
ANEXO D	78
ANEXO E	81
ANEXO F	96

Capítulo 1 – Considerações Gerais

1.1. INTRODUÇÃO

No mundo atual existe uma busca incessante por saúde, qualidade de vida e bem estar, empresas de publicidade e propaganda, indústrias de alimentos, cientistas, médicos, nutricionistas, todos, em diversos países estão voltados para a busca por melhores alimentos, remédios, tratamentos e as mais diversas formas de se obter saúde ou conseguir sua manutenção, alimentos enriquecidos com vitaminas, suplementos alimentares polivitamínicos entre outras opções são a fonte de uma vida saudável.

A atividade física apresenta-se como um importante aliado contra o avanço do sedentarismo. O indivíduo que investir em um estilo de vida voltado à prática regular de exercícios físicos reduzirá diretamente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, além de servir como elemento promissor de mudanças com relação aos fatores de risco (AZEVEDO, 2016, p. 16).

Para Oliveira (2016) a crescente demanda apresentada pela sociedade, a qual é um reflexo do processo de globalização, obriga que as polícias militares respondam cada vez mais rápido e de maneira eficaz, sob a pena de não conseguir garantir um atendimento de qualidade à população. Neste sentido, fica evidente a necessidade de se realizar e noticiar a proposta deste estudo, com vistas a contemplar a defesa da saúde do profissional de segurança pública.

Ao se falar sobre Condições de Saúde Física na Polícia Militar do Pará (PMPA), faz-se necessário tecer um comentário relativo à aptidão física, uma vez que para exercer as atividades de policiamento, espera-se que os policiais, de uma forma geral, apresentem algumas aptidões, neste caso específico, relacionadas à saúde física e intimamente relevantes para o bom cumprimento do serviço.

De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), a aptidão física é a capacidade que determinado indivíduo possui de executar níveis diferenciados de atividade física sem fadiga, podendo essa atividade ser realizada de maneira não estruturada ou sistematizada, como brincadeiras, jogos infantis e atividades lúdicas, ou na forma de exercícios físicos, como por exemplo, a prática de modalidades esportivas. Além disso, os componentes da aptidão física são importantes demonstrativos do estado de saúde do indivíduo (VARGAS, 2013, p. 150).

As polícias militares do Brasil necessitam que seus policiais estejam em boas condições de saúde, como forma de melhor desempenhar o exercício de policiamento em suas mais variadas modalidades, a pé, motorizado, com bicicleta entre outros. Dessa forma, contam em seus quadros funcionais com médicos, nutricionistas, psicólogos, enfermeiros, dentistas e outros profissionais voltados ao cuidado com a saúde dos policiais.

O policial militar necessita de elevado índice de qualidade de vida associados à saúde e atividade física adequada, para atingir níveis satisfatórios na sua profissão, além disso, necessita ainda, estar em boa capacidade de trabalho e aptidão física, pois o policial militar em geral, tende a ter um desgaste físico, psíquico e cognitivo maior do que os outros trabalhadores de outras funções (AZEVEDO, 2016, p. 19)

De acordo com PMPA (2018), o Teste de Aptidão Física (TAF), tem por objetivo avaliar a capacidade cardiorrespiratória e a capacidade do militar mover seu corpo com eficiência ao executar exercícios que exigem certo grau de resistência muscular, além de servir como parâmetro para a seleção de candidatos ao ingresso na corporação, candidatos a frequentar cursos de especialização, formação e aperfeiçoamento, bem como é requisito para a promoção de todos os militares.

O objetivo principal do TAF é verificar se o policial está apto para executar as missões policiais militares diariamente. Porém, além desse objetivo, o TAF serve ainda como critério avaliativo para as promoções e para frequentar diversos cursos (PMPA, 2018, p. 44)

De acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar (2015), previamente à realização do TAF, são executados exercícios que para capacitar os militares à alcançar a aptidão necessária, através do Treinamento Físico Militar, proporcionando também melhorias no condicionamento físico individual e da tropa como um todo, utilizando os mais variados métodos de treinamento, dessa forma dando condições para que os militares possam manter os padrões exigidos de aptidão física necessário para o exercícios das atividades laborais, além de contribuir para a manutenção da saúde do militar.

Os principais *objetivos* do TFM são: “a) proporcionar a manutenção preventiva da saúde do militar; b) desenvolver, manter ou recuperar a condição física total do militar, e; c) cooperar no desenvolvimento de suas qualidades morais e profissionais”, baseado no Manual de Treinamento Físico Militar (MTFM), (JÚNIOR, 1997, p. 82).

O Teste de Aptidão Física, além de avaliar os componentes da aptidão física, tem o

objetivo de valorar as variáveis fisiológicas como resistência aeróbica, força, flexibilidade e componentes da composição corporal e habilidades desportivas em que as variáveis, tais como agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade são mais valorizadas, objetivando o desempenho desportivo, no caso do TAF da PMPA existe a preocupação de se avaliar tanto variáveis fisiológicas como habilidades desportivas que podem ser empregadas no serviço diário (PMPA, 2018, p.44).

No TAF são realizados testes de campo que consistem em avaliar o condicionamento físico individual geral, sejam eles, o teste de Cooper, desenvolvido pelo professor Kenneth Cooper e que consiste em correr ou andar a maior distância no tempo de 12 minutos, com o objetivo de avaliar a resistência aeróbica do indivíduo, testes motores como a flexão de braços sobre o solo, a flexão na barra fixa e a flexão abdominal, sendo estes testes suficientes para avaliar a capacidade aeróbica, força e resistência muscular do indivíduo (PMPA, 2018, p. 45).

Os policiais aprovados estão aptos a realizar as atividades laborais que a profissão exige, porém não existe uma avaliação que consiga obter dados sobre as condições de saúde dos policiais. Desta forma a presente pesquisa teve como objetivo investigar as condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém.

A dissertação está dividida em três capítulos. O primeiro capítulo trata sobre as considerações gerais, introdução, justificativa, objetivos – geral e específicos –, hipótese, revisão de literatura sobre os conceitos e concepções acerca das condições de saúde policial; militar. Seguiu com os métodos utilizados para atingir os objetivos da pesquisa.

O segundo capítulo apresenta dois artigos científicos, o primeiro, denominado “Perfil sociodemográfico, clínico e antropométrico de policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, Brasil”, o qual será encaminhado para publicação na Revista Saúde e Sociedade, apresenta uma análise quantitativa, demonstrando dados referentes à idade, sexo, estado civil, escolaridade remuneração, número de filhos, percepção de estado de saúde, dores no trabalho, problemas gerais de saúde e composição corporal. O segundo artigo, “Perfil de atividade física e percepção de possíveis barreiras para a prática regular de exercício físico de policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, Brasil”, o qual também será encaminhado para publicação na Revista Saúde e Sociedade, analisou a

prática habitual de atividades físicas por parte dos policiais militares, além de verificar as principais barreiras percebidas para a prática de atividade física.

No capítulo 3 são apresentadas as considerações finais, juntamente com as recomendações para trabalhos futuros relacionados ao tema e as contribuições deste trabalho para a sociedade. Vale ressaltar que a presente dissertação seguiu os preceitos constantes da Resolução N° 001/2016 – PPGSP, de 29 de janeiro de 2016, que regula as normas e o modelo de dissertação a ser apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Segurança Pública.

1.2 JUSITICATIVA

Segundo a Diretoria de Inteligência da Casa Militar da Governadoria do Estado - CMG, a quarta maior motivação de mortes de policiais no estado se dá por causas naturais, com 24 policiais mortos entre os anos de 2012 e 2017, enquanto no mesmo período 09 policiais morreram em confrontos armados (OLIVEIRA, 2016). Em ambos os casos se trata de policiais que estavam na ativa, onde se pode observar que o número de policiais mortos em decorrência de alguma patologia é quase três vezes maior do que o número de casos de confrontos armados. Dessa forma, nota-se a importância de se acompanhar as condições de saúde dos policiais, a fim de prevenir e tratar doenças as quais os policiais possam apresentar.

Seguindo o eixo temático “Condições de Trabalho na Segurança Pública”, o presente estudo se faz importante para a corporação Polícia Militar do Pará e para a sociedade paraense, uma vez que apresenta a necessidade de regular o acompanhamento médico junto aos militares, tanto ao nível de Oficiais quanto Praças. Nota-se, também, que, apesar da elevada importância, ainda há pouco estudo sobre o tema na instituição.

A atividade policial é estressante e perigosa, uma vez que seus profissionais lidam, cotidianamente, com situações de violência, acidentes e morte, e ao mesmo tempo são submetidos a turnos de trabalho extenuantes, de longa duração. Além disso, o trabalho policial, ocasionalmente, envolve o desempenho de tarefas físicas extremamente exigentes, como perseguir suspeitos em fuga, saltar obstáculos, controlar a resistência à prisão e deslocar indivíduos acidentados. Destaca-se, ainda, que esses profissionais executam suas atividades transportando cargas com equipamentos de proteção que podem ultrapassar 20 kg. Nesse contexto geral, o labor policial vem sendo associado à alta prevalência de doenças cardiovasculares, inclusive a síndrome metabólica e as lesões musculoesqueléticas, gerando, assim,

incremento nos casos de absenteísmo, morbidade e incapacidade (MARINS *et al.*, 2017, p. 2).

Enfatiza-se a necessidade de mudanças nas dimensões individual e profissional e nos aspectos institucionais referentes às condições e à organização do trabalho e da criação de uma cultura quanto à prática de exercícios físicos, bem como da realização periódica de inspeção de saúde, como forma de prevenir doenças e possibilitar a melhora da Aptidão Física dos policiais militares.

Pesquisas relacionadas à prática de exercício físico por policiais podem contribuir para o conhecimento da situação desses profissionais, bem como para a elaboração de programas de conscientização da importância da prática de exercício físico, e de promoção à saúde, que contribuem para a diminuição de fatores relacionados ao estresse ocasionado pela atividade laboral.

Um estudo realizado com os policiais militares da Cavalaria do estado de Santa Catarina demonstrou que 48% dos policiais que realizavam pouca ou nenhuma atividade física sentiam-se estressados, contrastando com o percentual de apenas 2% dos policiais que realizavam atividade física regular.

Corroborando esse achado, um outro estudo transversal realizado em 2013 com 42 policiais femininas do Rio de Janeiro mostrou que o exercício físico é a estratégia considerada mais eficaz para prevenir as consequências do estresse ocupacional. (OLIVEIRA *et al.*, 2018, p. 30).

Existem ainda os casos em que os policiais militares deixam de informar suas doenças e não procuram orientação ou ajuda para tratamento porque ao apresentarem atestados médicos que lhes afastará das funções para poderem realizar o tratamento são considerados fracos e até mesmo preguiçosos em comparação aos demais.

Há muitos casos que não são notificados e muitos não buscam o tratamento psiquiátrico porque vão sofrer chacota no ambiente de trabalho. Serão chamados de covardes e fracos; os comandantes podem crer que eles estão enrolando para matar serviço, por exemplo. É um ambiente bem machista e de virilidade, em que não podemos assumir fraquezas. Eu fui treinado assim, com os trotes na academia, os trotes das unidades em que passei. Você é humilhado e tem que aguentar porque o bom militar aguenta, o guerreiro aguenta toda e qualquer violência e acha isso normal. Nos fazem achar que fomos feitos para isso, mas ninguém foi feito para isso (MOREIRA; PICCOLO, 2019).

São comuns os casos em que a própria categoria discrimina o policial que apresenta alguma doença e a partir daí, necessita de afastamento para tratamento, ficando estigmatizado,

rotulado perante seus pares, uma vez que se cria a expectativa de que o policial é altamente capacitado para enfrentar todas as dificuldades e permanecer em plenas condições de realizar suas atividades.

A esse respeito encontramos ainda uma série de ambigüidades dentro da própria categoria sobre o policial doente, que é discriminado como —maceteiro, —enrolão ou mesmo é associado a um grupo específico dentro da polícia, como é o caso do Ronda e dos policiais Modernos, os chamados —veste fardal. (MOURA, 2015, p.105).

Desta forma, pode-se concluir que para o policial militar obter melhoria de sua aptidão física, é necessário primeiramente que passe por uma extensa bateria de exames, como forma de detectar preventivamente o surgimento de alguma patologia, além de lhe assegurar de que pode realizar os treinamentos adequados os quais são necessários para obter melhorias no seu condicionamento físico, orientados por profissionais capacitados, objetivando a melhora da saúde do indivíduo como um todo, a fim de melhor prestar o serviço à sociedade. Sendo assim, a presente pesquisa se mostra muito importante do ponto de vista acadêmico, como uma forma de mostrar à instituição, quais as condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém.

1.3 PROBLEMA DE PESQUISA

Como forma de melhorar a saúde dos policiais militares foi criado o Programa Itinerante de Atenção à Saúde da Polícia Militar do Pará (PMPA, 2016), implantado no ano de 2016 e que está voltado para as particularidades do trabalho policial, para o bem estar da tropa e tem por objetivos levar atendimento de saúde psicológica, orientações espirituais, avaliações físicas dos policiais militares, percorrendo as unidades do interior do Estado. Porém, o programa não possui continuidade, sendo realizadas apenas ações em determinadas regiões, previamente planejadas, dessa forma, não existe acompanhamento ou reavaliações dos policiais atendidos.

A Resolução 003 de 2014 (PMPA, 2014) prevê que os policiais militares devem ser submetidos uma vez por ano ao TAF, o que implica em uma Inspeção de Saúde como pré-requisito, a fim de comprovar que os policiais, após serem avaliados clinicamente e

laboratorialmente por uma junta médica, possuem condições físicas de realizar o TAF. Porém segundo estudo de em duas unidades da Polícia Militar, Oliveira (2016) descobriu que na maioria das vezes as inspeções de saúde são realizadas para fins de promoção ou para realização de cursos, apenas,

Desta maneira, essa pesquisa visa responder a seguinte pergunta: quais as condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Polícia Militar do Pará que atuam na Região Metropolitana de Belém?

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo Geral

Investigar a saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Polícia Militar do Pará (PMPA) que atuam na Região Metropolitana de Belém (RMB).

1.4.2 Objetivos Específicos

- Descrever o perfil demográfico, socioeconômico e profissional dos policiais militares do serviço operacional da Polícia Militar do Pará;
- Caracterizar os policiais militares do serviço operacional da Polícia Militar do Pará segundo os hábitos de vida, perfil clínico e antropométrico e prática de exercícios físicos;
- Investigar o nível de atividade física e as principais barreiras à prática regular de exercício físico dos policiais militares do serviço operacional da Polícia Militar do Pará;
- Apresentar uma cartilha com informações e alertas para os policiais militares a respeito dos riscos em saúde, especialmente relacionados ao excesso de peso e inatividade física.

1.5 HIPÓTESE

A hipótese deste trabalho é que a saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Polícia Militar do Pará se apresenta abaixo dos parâmetros considerados ideais pela Organização Mundial de Saúde (OMS), devido à falta de acompanhamento médico contínuo, bem como a carência de profissionais de Educação Física atuando junto aos policiais, aliados à falta de prática contínua de treinamentos físicos, palestras sobre qualidade de vida e saúde, além de alta carga de trabalho que envolve risco de vida constante.

1.6 REFERENCIAL TEÓRICO

Para se avaliar as condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Polícia Militar do Pará da Região Metropolitana de Belém, necessariamente deve-se compreender o que é saúde, a evolução desse conceito e a relação do tema com as atividades exercidas pelos policiais militares.

Como forma de compreender a evolução do conceito de saúde será tomado por base o final da segunda guerra mundial, onde a Organização Mundial de Saúde, observando a necessidade de levar esperança às populações devastadas, em 1946 definiu que “saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente ausência de doença ou incapacidade” (ALMEIDA FILHO, 2011).

Com o passar do tempo ocorre uma grande evolução no que se diz respeito ao conceito de saúde, onde a ausência de doença não significa necessariamente que o indivíduo goza de boa saúde (ALMEIDA FILHO, 2011). As relações interpessoais do indivíduo com o meio social ao qual está inserido, juntamente com cuidados relacionados ao seu estado físico, espiritual, emocional e intelectual contribuem de forma significativa para o alcance de uma definição ampliada desse conceito, onde o indivíduo necessita de todos esses aspectos presentes na sua vida para a existência do que se considerou ser a saúde.

Da mesma forma observa-se que a definição de saúde perpassa por uma busca da perfeição, sempre colocando o aspecto da não-doença como uma forma de se atingir a saúde, porém, segundo Almeida Filho (2000) nem todos os indivíduos sadios são livres de doença,

assim como nem todos os indivíduos livres de doença são sadios, o que pode ser observado também nos policiais militares, uma vez que eles saem do seio da sociedade e passam a integrar as corporações. Nesse sentido, existe uma lacuna que a epidemiologia não conseguiu preencher, e mesmo com a tentativa de algumas instituições de conceituar ou definir o que é saúde, não se conseguiu aplicar uma definição que ultrapasse o conceito da não-doença ou que não seja a busca da perfeição.

Segundo Bouchard *et al.* (1990) saúde pode ser compreendida como uma condição humana, física, social e psicológica, onde cada uma é caracterizada por dois polos, um positivo e outro negativo. A saúde positiva é aquela que está associada à vida dinâmica e produtiva, firmada pela percepção de bem-estar geral, indo além da antiga definição de saúde apenas como ausência de doença. Por sua vez a saúde negativa é aquela associada ao risco de doenças, a morbidade e no limite extremo a morte prematura.

Enquanto surgiam diversas teorias e definições sobre o que é saúde, a OMS criou um programa mundial chamado “Saúde Para Todos no Ano 2000”, que teve seu lançamento em 1977, durante a 30ª Assembleia Mundial de Saúde, e, como marco inicial, foi organizada a Primeira Conferência Internacional Sobre Cuidados Primários de Saúde, no Cazaquistão, onde foi elaborada a Declaração de Alma-Ata, reafirmando o significado de saúde como sendo um direito humano fundamental e também uma das metas mais importantes para se conseguir a melhoria social.

De acordo com a Declaração de Alma-Ata (1978), para que a meta de saúde mundial fosse alcançada, seria necessário, preliminarmente que existissem ações no intuito de diminuir a desigualdade social, ações estas que deveriam ser adotadas por todos os países. A fórmula encontrada para se atingir a “Saúde Para Todos no Ano 2000” seria o investimento em atenção primária, que de acordo com a OMS significa:

Atenção essencial à saúde baseada em tecnologia e métodos práticos, cientificamente comprovados e socialmente aceitáveis, tornados universalmente acessíveis a indivíduos e famílias na comunidade por meios aceitáveis para eles e a um custo que tanto a comunidade como o país possa arcar em cada estágio de seu desenvolvimento, um espírito de autoconfiança e autodeterminação. É parte integral do sistema de saúde do país, do qual é função central, sendo o enfoque principal do desenvolvimento social e econômico global da comunidade. É o primeiro nível de contato dos indivíduos, da família e da comunidade com o sistema nacional de saúde, levando a atenção à saúde o mais próximo possível do local onde as pessoas vivem e trabalham, constituindo o primeiro elemento de um processo de atenção continuada à saúde (OMS, 1978, p.4)

Porém, segundo Almeida Filho (2000), nesse período ocorreu uma busca, por parte da sociedade como um todo, para saber o que é essa tal saúde, uma vez que o mundo todo estava sendo levado a buscar alcançar essa meta, e com o passar dos anos, novas teorias e novos indicadores foram criados, quase sempre levando em consideração as taxas de doença ou morbidade, ou a mortalidade precoce, dessa forma indo na contramão de uma definição objetiva de saúde.

Ainda segundo Almeida Filho (2000) existiam conceitos correlatos desenvolvidos que apresentavam indicadores de vida vivida com saúde, uma vez que descartavam períodos de vida com doença ou alguma incapacidade, tentando, desta forma, estimar uma expectativa de vida saudável em uma população ou um grupo social. Embora o desenvolvimento, teórico e metodológico não seja suficiente para formalizar e aplicar essas teorias pode-se reconhecer um direcionamento no sentido de criar-se uma definição simples e pragmática de saúde como sendo os anos de vida vividos com funcionalidade produtiva e social.

Para Martinez (2006) a boa saúde tanto no aspecto físico quanto mental está relacionada a melhores desempenhos profissionais e se apresenta entre os componentes que mais impactam sobre a capacidade e a satisfação no trabalho.

No caso dos trabalhadores da segurança pública, e mais especificamente polícias militares do Brasil, Azevedo (2016) diz que as corporações necessitam que seus policiais estejam em boas condições de saúde, como forma de melhor desempenhar o exercício de policiamento em suas modalidades, a pé, motorizado, com bicicleta entre outros. Dessa forma, contam em seus quadros funcionais com médicos, nutricionistas, psicólogos, enfermeiros, dentistas e outros profissionais voltados ao cuidado com a saúde dos policiais.

O policial militar necessita de elevado índice de qualidade de vida associados à saúde e atividade física adequada, para atingir níveis satisfatórios na sua profissão, além disso, necessita ainda, estar em boa capacidade de trabalho e aptidão física, pois o policial militar em geral, tende a ter um desgaste físico, psíquico e cognitivo maior do que os outros trabalhadores de outras funções (AZEVEDO, 2016, p. 19)

Apesar disso, os números não correspondem a um quadro de saúde considerado favorável, em pesquisa realizada no ano 2017 foi observado que 21,5% dos policiais da Polícia Militar do Pará, estiveram afastados por problemas de saúde no ano de 2016. (CARDOSO E NUMMER, 2017).

São comuns os casos de policiais que apresentam níveis de atividade física satisfatórios, porém sem uma regularidade que possa trazer os benefícios necessários para o bom desenvolvimento das atividades laborais. Em estudo realizado no Mato grosso foi diagnosticado que apesar de 73,33% dos policiais pesquisados serem ativos fisicamente, somente 37% praticam alguma atividade física regular com pelo menos duas sessões semanais (AZEVEDO *et al*, 2016).

Segundo a OMS (1998) é considerado ativo fisicamente o indivíduo que realiza atividade física vigorosa (com grande esforço físico, que faz o indivíduo respirar muito mais forte que o normal) por 3 ou mais dias por semana e de 20 minutos ou mais por sessão; ou realiza atividade física moderada (com algum esforço físico, que faz o indivíduo respirar um pouco mais forte que o normal) ou caminhada de 5 ou mais dias por semana e de 30 minutos ou mais por sessão; ou c) Qualquer atividade somada de 5 ou mais dias por sem e 150 minutos ou mais por semana (caminhada + moderada + vigorosa)

Minayo, Assis e Oliveira (2011) realizaram um estudo para avaliar o nível de atividade física junto aos policiais militares do estado do Rio de Janeiro, para isso, fizeram uso do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versão curta, o resultado obtido revelou que do público pesquisado 24,8% se apresentaram insuficientemente ativos.

Jesus e Jesus (2012) em estudo sobre o nível de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas em uma amostra de 316 policiais militares de Feira de Santana, Bahia descobriram que 37% dos indivíduos se encontravam insuficientemente ativos, sem diferença significativa entre os sexos e a idade.

2. MÉTODOS

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A presente dissertação é composta por dois estudos caracterizados essencialmente como observacionais, de cunho descritivo, com abordagem quantitativa.

Para Carvalho e Rocha (2008) estudo observacional descritivo é aquele em que não existe nenhum tipo de manipulação do fator em estudo, onde se descreve a ocorrência de

determinado evento.

Segundo Rodrigues (2007) na pesquisa descritiva os fatos a serem pesquisados são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem qualquer interferência do pesquisador, por meio de técnicas padronizadas de coleta de dados, questionário e observação sistemática.

De acordo com Teixeira (2009) na pesquisa quantitativa, através da utilização da matemática são descritas causas de um fenômeno, e a estatística é utilizada para estabelecer uma relação entre o modelo proposto e os dados observados na pesquisa, devendo ser utilizada quando o problema da pesquisa buscar saber a relação entre variáveis, a causa, efeito e consequência, a incidência ou a prevalência de determinado fenômeno.

2.2 PARTICIPANTES

Os participantes da pesquisa foram policiais militares (homens e mulheres) que exercem suas atividades laborais no serviço operacional, ou seja, os que trabalham nas ruas, em escalas de serviço variadas, podendo ser durante o dia ou a noite, desenvolvendo o policiamento motorizado (motocicleta ou carro), a pé, a cavalo ou bicicleta.

Serviço operacional pode ser entendido também como atividade fim da Polícia Militar, onde o policial desenvolve suas atividades laborais nas ruas, fazendo o policiamento ostensivo, às vistas da população, na prevenção de crimes, nas prisões e conduções de criminosos, em negociações diante de assaltos com reféns, no policiamento utilizando viaturas e nas diversas modalidades de policiamento desenvolvidas pela PM.

Segundo Saraiva (2018) as atividades fins das polícias envolvem riscos que estão presentes nos confrontos armados, na condução de viaturas em alta velocidade para atendimentos urgentes às ocorrências, na progressão em favelas, comunidades de difícil acesso, localizadas em morros e em palafitas, na prisão e condução de suspeitos e criminosos, no controle de rebeliões em presídios, na negociação e resgate de reféns e em outras tantas situações a que estão expostos os policiais que trabalham nas ruas.

Na Semana Administrativa de 2013, a Polícia Militar do Pará, ao falar sobre o serviço

administrativo diz que “Para efeito do previsto no Art. 105 do Estatuto da PM entende-se atividade meio o conjunto de esforços de planejamento e de apoio, que permitam ou facilitem a realização da atividade fim da corporação” (PMPA, 2013).

Para o cálculo do tamanho amostral foi utilizado o Programa Epi Info 7.1.4.0® (software de domínio público disponibilizado por *Centers for Disease Control and Prevention* – CDC). Tomou-se como base o número total de policiais do serviço operacional das unidades pesquisadas (1.500), considerando-se margem de erro de 5% e nível α de confiança de 95%. Obteve-se o tamanho de amostra de 299 participantes.

A amostragem da pesquisa foi do tipo não probabilístico e intencional, de acordo com a disponibilidade do participante, obedecendo aos seguintes critérios:

- 1) exercer suas atividades laborais no serviço operacional da Região Metropolitana de Belém
- 2) concordar em participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e esclarecido- TCLE (APÊNDICE A).

Foram excluídos da pesquisa os policiais militares que apresentarem as seguintes características:

- 1) estavam em gozo de férias;
- 2) estavam em licença para tratamento de saúde;
- 3) estavam em gozo de licença especial,
- 4) estavam à disposição da Junta Regular de Saúde da PMPA.

2.3. PERÍODO E LOCAIS DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no período de julho até agosto de 2019, nas unidades que compõem o Comando de Policiamento da Capital I, foram elas o 1º Batalhão de Polícia Militar, localizado no conjunto Paraíso dos Pássaros, rua das gaivotas número 40, no bairro de Val de cães, unidade criada no ano de 1972, responsável pelo policiamento nos bairros do Telégrafo, Sacramento, Barreiro, Maracangalha, Val de Cães, Curió Utinga, Marco, Pedreira,

Castanheira, Marambaia e Souza; 2º Batalhão de Polícia Militar, localizado na Travessa Francisco Monteiro, 379, bairro de Canudos, criado em 1897 e denominado “Batalhão Tiradentes”, passando a ser denominado 2º BPM em 23 de novembro de 1933, responsável pelo policiamento nos bairros da Campina, Cidade Velha, Reduto, Nazaré, Umarizal, Canudos, Fátima e São Brás; 20º Batalhão de Polícia Militar, localizado na Rua Barão de Igarapé Miri, nº 243, bairro do Guamá, criado em 18 de maio de 2005, responsável pelo policiamento nos bairros da Condor, Cremação, Ilhas do Rio Guamá, Batista Campos, Jurunas, Guamá e Terra Firme; e 24º Batalhão de Polícia Militar, localizado na Alameda 11, número 01, conjunto Maguari, bairro do Coqueiro, criado no dia 04 de abril de 2014, responsável pelo policiamento nos bairros do Mangueirão, Cabanagem, Una, Benguí, Tapanã, Pratinha, São Clemente, Coqueiro e Parque Verde. Todos os batalhões que compõem o CPC I estão localizados na Cidade de Belém do Pará.

A pesquisa foi realizada também no 5º BPM, unidade criada em 1974, pertencente ao Comando de Policiamento Regional 3 – CPR 3, e responsável pelo policiamento de 22 municípios, divididos entre a Região Metropolitana de Belém e Região Nordeste do estado, localizado na avenida Barão do Rio Branco, sem número, bairro Centro, no município de Castanhal; Comando de Missões Especiais (CME), que atua no atendimento das ocorrências de maior complexidade, como assaltos com reféns, rebeliões em centros de recuperação, reintegrações de posse, entre outras, estando sediado em Belém e podendo atuar em todo o estado do Pará. Foram pesquisados policiais de duas unidades, além da sede do CME, Batalhão de Polícia de Choque (BPChoque), localizado no bairro da Cremação, sem número e com atuação em todo o estado do Pará, e 3ª Companhia Independente de Missões Especiais – 3ª CIME, localizado na avenida Barão do Rio Branco, sem número, bairro Centro, no município de Castanhal e também com atuação em todo o território paraense.

2.4 INSTRUMENTO

Para a coleta dos dados foi utilizado um instrumento estruturado e elaborado pelos pesquisadores, composto por três seções, sendo elas: 1) Dados demográficos e socioeconômicos; 2) Dados clínicos e antropométricos; 3) Diagnóstico da percepção de possíveis barreiras para a prática regular de exercício físico (ANEXO A).

Referentes aos aspectos demográficos e socioeconômicos dos policiais selecionados para a pesquisa foram coletadas as seguintes variáveis: gênero, idade, raça, estado conjugal, escolaridade, estado ocupacional e renda familiar.

Em relação aos dados clínicos e antropométricos os policiais foram questionados verbalmente sobre a percepção de saúde, doenças referidas, uso de bebidas alcoólicas e tabaco, uso de medicamentos, nutrição, suporte social e continência, além disso, foram coletados dados referentes ao índice de massa corporal, razão cintura quadril e circunferência da cintura. As circunferências foram verificadas utilizando-se uma fita antropométrica da marca Seca.

Para a avaliação da composição corporal foi realizada a bioimpedância com uma balança da Marca *Omrom*, a qual analisa a quantidade aproximada de gordura visceral, o Índice de Massa Corporal, o percentual de gordura e de músculo de um indivíduo, obedecendo ao protocolo de preparo de acordo com o sexo do avaliado, com precisão de 100g e a estatura foi medida por um estadiômetro da mesma marca, com precisão de 0,1cm.

Foram considerados obesos os indivíduos com $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$. As circunferências da cintura (na altura da cicatriz umbilical) e do quadril (porção de maior diâmetro) foram coletadas com uma fita métrica da marca *Cardiomed* com precisão de 1mm. A RCQ foi obtida dividindo-se a circunferência da cintura pela do quadril, ambas em centímetros (cm). Foram considerados elevados os valores acima de 0,8 para mulheres e 0,95 para os homens (OMS, 2018).

Para a avaliação das principais barreiras para a prática de atividades físicas, foi utilizado o questionário proposto e validado por Martins e Petroski (2000). Esse instrumento proporciona as barreiras a nível individual e coletivo, através de um quadro envolvendo dezenove questões, além da opção outros. Em cada uma das questões, utilizou-se uma escala *Likert* de cinco pontos de item único, com ancoras variando de zero ("nunca") para quatro ("sempre"). A percepção de barreiras foi obtida através da soma de pontos (mínimo 00 e máximo 76) obtidos após o preenchimento do quadro (ANEXO A).

O nível de atividade física foi investigado com o uso do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versão curta, sendo obtido por meio de perguntas relacionadas ao tempo que o indivíduo gasta fazendo atividade física na última semana, o estudo também inclui atividades no trabalho, ir de um lugar a outro, lazer, esporte, exercício ou parte das

atividades realizadas em casa ou no jardim, o resultado classifica o indivíduo como sendo muito ativo, ativo, insuficientemente ativo ou sedentário, de acordo com critérios de tempo e de intensidade (ANEXO B).

Para analisar os dados do nível de atividade física foi usado o consenso realizado entre o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) e o Center for Disease Control (CDC) de Atlanta em 2002 considerando os critérios de frequência e duração, que classifica as pessoas em quatro categorias:

- **SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.
- **INSUFICIENTEMENTE ATIVO:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) Frequência: 5 dias /semana ou b) Duração: 150 min / semana ou c) Aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
- **ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de: a) **VIGOROSA:** ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; e/ou b) **MODERADA** ou **CAMINHADA:** ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; e/ou c). Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).
- **MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de: a) **VIGOROSA:** ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão e/ou b) **VIGOROSA:** ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + **MODERADA** e/ou **CAMINHADA:** ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2.5 PROCEDIMENTO

A coleta de dados foi feita após a seleção dos policiais militares, os quais foram escolhidos de acordo com a disponibilidade, durante o expediente de serviço, nas próprias unidades em que trabalham, com a prévia autorização de seus respectivos comandantes. Os policiais foram convidados a participar da pesquisa, onde receberam informações a respeito da natureza e dos objetivos do estudo e, depois de aceitarem participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Figura 1).

Figura 1. Momento de orientações sobre a pesquisa para os participantes.



Fonte: Dados do autor.

Após a inclusão no estudo, preencheram o questionário de dados demográficos, socioeconômicos e clínicos, bem como o diagnóstico da percepção de possíveis barreiras para a prática regular de exercício físico. Em seguida participaram da avaliação antropométrica, onde retiraram o uniforme, permanecendo com o mínimo de roupas, e tiveram seus dados coletados, primeiramente subindo na balança, de frente para o avaliador, para que fossem verificados o peso corporal e a altura, a partir de então foi realizada a bioimpedância (Figura 2). Por último, foi verificada a circunferência da cintura (Figura 3) e a medida do quadril.

Figura 2. Avaliação da composição corporal com bioimpedância.



Fonte: Dados do autor.

Figura 3. Avaliação Antropométrica com medida da circunferência da cintura.



Fonte: Dados do autor.

Ao final as informações coletadas serviram para a elaboração do relatório de pesquisa, o qual apresenta uma proposta de prevenção de doenças, acompanhamento médico, e realização de exames periódicos, para a avaliação clínica da saúde dos policiais militares, da Região Metropolitana de Belém.

2.6 PROCESSAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

A análise descritiva dos dados foi realizada para caracterizar a amostra estudada, a partir do percentual. A análise estatística foi feita após a tabulação dos dados por meio do programa Epi Info 3.5.2 (*Centers for Disease Control and Prevention*, Atlanta, Estados Unidos da América).

2.7 QUESTÕES ÉTICAS

A Presente pesquisa aqui proposta, embora não tenha sido realizada em laboratório, contou com a participação de seres humanos e exigiu atenção às questões éticas a seguir:

A pesquisa foi desenvolvida após aprovação no dia 22 de janeiro de 2019 pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará-UFPA, por meio do Parecer N° 3.118.130, obedecendo às diretrizes e normas

regulamentadoras de pesquisa em seres humanos, conforme a resolução nº 466/2012 CNS.

Não foram realizados testes de esforço, físico, nem testes de resistência muscular localizada, o que poderia ocasionar alguma lesão ou risco à integridade dos participantes, os quais tiveram suas identidades preservadas. Os resultados obtidos neste estudo contribuíram com a fundamentação científica para maior entendimento das condições de saúde física dos policiais militares da Região Metropolitana de Belém, bem como serviram de justificativa científica para a implantação de programas de voltados para a saúde física da categoria, visando a diminuição do número de policiais militares afastados do serviço por problemas de saúde, bem como contribuindo para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

A execução da pesquisa foi de inteira responsabilidade do pesquisador, eximindo-se integralmente os sujeitos da informação, assim como a Coordenação do PPGSP, a direção do IFCH, a própria UFPA (Universidade Federal do Pará), de qualquer equívoco ou falha que possa ocorrer no plano metodológico e/ou operativo desta pesquisa.

Os riscos sobre os resultados e conclusões obtidas neste estudo não tem a pretensão de culpabilizar nenhum participante do PPGSP e, por isso foram assumidos inteiramente pelo coordenador/pesquisador da investigação. Muito embora se pretenda cobrir as “amostras” dos universos considerados, respeitou-se a disposição daqueles que aceitaram ser pesquisados.

O pesquisador se responsabilizou pelos dispêndios financeiros necessários a execução desta pesquisa e, não faz qualquer objeção quanto à publicação de seus resultados por parte da UFPA.

Ainda que o pesquisador tenha um *locus* institucional, que no caso é do estudo de policiais militares observou-se as conveniências dos pesquisados, quanto ao local, à hora e o dia da pesquisa, e por ser oriundo da corporação que é objeto de estudo, manteve constante vigilância epistemológica com a intenção de manter a neutralidade nas argumentações.

Os sujeitos direta ou indiretamente envolvidos no processo de pesquisa e, as demais pessoas interessadas neste estudo, poderão ter acesso aos seus documentos conclusivos, que deverão ser encaminhados à Coordenação do PPGSP – UFPA.

Capítulo 2 – Artigos Científicos

2.1 Artigo Científico 1

Perfil sociodemográfico, clínico e antropométrico de policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, Brasil

Sociodemographic, clinical and anthropometric profile of military police officers from the operational service of the state of Pará, Brazil

Mário Luís Cardoso Oliveira

Mestrando em Segurança Pública (IFCH/UFPA) e oficial da Polícia Militar do Estado do Pará. Belém – Pará – Brasil. mariouisoe@gmail.com

Adrilayne dos Reis Araújo

Mestre em Estatística pela Universidade de São Paulo. Professora da Pós-graduação em Segurança Pública (UFPA). Belém – Pará – Brasil. adrilaynereis@gmail.com

Rodolfo Gomes do Nascimento

Doutor em Teoria e Pesquisa do Comportamento (UFPA). Professor da Pós-graduação em Segurança Pública (UFPA). Belém – Pará – Brasil. rodgn21@gmail.com

RESUMO

O estudo sobre as condições de saúde e de trabalho dos policiais militares é de grande importância, uma vez que esses profissionais exercem um papel fundamental na nossa sociedade, a manutenção da ordem pública, além de estarem constantemente expostos a situações de risco inerentes à atividade. O objetivo do estudo foi traçar o perfil sociodemográfico, clínico e antropométrico dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém. Trata-se de um estudo observacional, de cunho descritivo, com abordagem quantitativa, feito por meio de pesquisa de campo utilizando um protocolo sobre dados pessoais, dados clínicos e antropométricos com a realização de bioimpedância para avaliar a composição corporal. Participaram 299 policiais militares e como resultados mais relevantes foi observado que os policiais militares apresentam fatores que comprometem a saúde, como carga horária de trabalho excessiva, baixa remuneração, alto índice de consumo de álcool (53,67%), dificuldade para dormir (28,19%), alimentação não saudável (47,06%), doenças referidas sem o devido tratamento (72,26), sobrepeso (50,17%), obesidade (27,09%), percentual de gordura acima do normal (82,27%) e elevado risco cardiovascular (55,85%). Tais evidências indicam a necessidade de serviços de prevenção e promoção de saúde na instituição que resultem na melhoria da qualidade de vida dos policiais.

Palavras-chave: Segurança Pública; Condições de Saúde; composição corporal.

ABSTRACT

The study of the health and working conditions of military police officers is of great importance, since these professionals play a fundamental role in our society, the maintenance of public order, in addition to being constantly exposed to risk situations inherent to the activity. We aim to outline the sociodemographic, clinical and anthropometric profile of military police officers in the operational service of the Metropolitan Region of Belém. This is an observational, descriptive study with a quantitative approach, carried out through field research using a protocol on data personal data, clinical and anthropometric data with bioimpedance to assess body composition. As the most relevant results, it was observed that the military police have several factors that compromise health, such as excessive workload, low pay, high alcohol consumption rate (53.67%), difficulty sleeping (28.19%) , unhealthy diet (47.06%), several diseases referred without proper treatment (72.26), overweight (50.17%), obesity (27.09%), fat percentage above normal (82.27 %) and high cardiovascular risk (55.85%). Such evidence indicates the need for prevention and health promotion services in the institution that result in improving the quality of life of police officers.

Key words: Public security; Health conditions; body composition.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2018) a ausência de exercícios físicos, bem como a má qualidade dos alimentos consumidos, são hábitos que contribuem para o sedentarismo e para o aumento da obesidade no mundo, sendo que desde 1975 a obesidade quase triplicou e no ano 2016, aproximadamente 2 bilhões de adultos estavam acima do peso e entre eles mais de 650 milhões estavam obesos.

Para Dórea et al. (2008) a prática de exercícios físicos, aliada à alimentação saudável, são fatores que contribuem de maneira significativa para melhora na qualidade de vida do indivíduo, uma vez que é capaz de combater e prevenir uma série de doenças como obesidade, hipertensão, problemas cardiovasculares, diabetes dentre outras. Em virtude disso, a OMS (2018) recomenda a prática de trinta minutos de atividade física, no mínimo cinco dias por semana.

Na segurança pública brasileira, especificamente no caso dos policiais militares do estado de São Paulo, segundo Santos et al. (2017) a própria atividade laboral pode diminuir os níveis de aptidão física relacionada à saúde, uma vez que grande parte do efetivo pesquisado apresentou excesso de peso ou obesidade, além de não existir treinamento físico específico para esses trabalhadores, dessa forma, potencializando o desenvolvimento da obesidade e de diversas doenças que estão relacionadas ao sobrepeso.

Doenças patológicas, ou seja, doenças que apresentam uma anormalidade que compromete um órgão ou sistema do corpo, e/ou traumatológicas, provenientes de traumas no sistema musculoesquelético, são observadas frequentemente entre os trabalhadores das instituições militares, sendo assim, os males à saúde dos policiais militares vem despertando o interesse de pesquisadores, os quais têm direcionado seus estudos nesse sentido (Bezerra e Neves, 2010; e Minayo, Souza e Assis, 2017).

Segundo Minayo, Assis e Oliveira (2008) o cenário elevado de estresses, desgastes físicos e emocionais tendem a levar os policiais militares a diversos problemas graves de saúde, como por exemplo: obesidade, agravos gastrointestinais, hipertensão arterial, doenças coronarianas e o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, dentre outras patologias.

O esforço físico realizado durante o trabalho, aliado ao estilo de vida, fatores ambientais e a própria herança genética do policial militar, propicia o surgimento de doenças. Cardoso e Nummer (2017) revelam em pesquisa recente que 23,74% do efetivo total da Polícia Militar do Pará esteve ausente do serviço em decorrência de problemas de saúde no ano de 2015 e em 2016 o afastamento foi de 21,5% do efetivo da corporação. As doenças traumatológicas e psiquiátricas foram identificadas como as principais moléstias para o afastamento dos policiais, obtendo respectivamente nos dois anos a soma de 3.303 e 2.494 notificações contabilizadas.

A manutenção da saúde do policial militar perpassa por uma combinação de fatores que vão desde a genética, passando pelos hábitos de vida, a alimentação, vida social e pelo ambiente de trabalho. Na visão de Amador (2000) a saúde é um processo dinâmico na busca de equilíbrio entre o cidadão e o trabalho. Essa dimensão permite que os gestores invistam na qualidade de vida do policial e na salubridade do ambiente de trabalho onde está inserido, que segundo Reis Junior et al. (2017) este investimento não pode ser visto meramente como uma regalia ou algo supérfluo, mas sim como medida importante de proteção ao seu bem-estar como um todo. Dessa forma, este estudo tem como objetivo traçar o perfil sociodemográfico, clínico e antropométrico dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como observacional, de cunho descritivo, que segundo Carvalho e Rocha (2008), é o estudo onde não existe a manipulação do fato o qual está sendo estudado, sendo somente descrita a ocorrência de um evento. A abordagem é quantitativa, onde, para Teixeira (2009), por meio da utilização da Matemática são descritas as causas de um determinado fenômeno, sendo a estatística utilizada no estabelecimento de uma relação entre o modelo apresentado e os dados observados na pesquisa, buscando saber a relação entre variáveis, prevalência, causa, efeito, consequência ou a incidência de determinado fenômeno.

Segundo Rodrigues (2007) na pesquisa descritiva os fatos a serem pesquisados são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem qualquer interferência do pesquisador, por meio de técnicas padronizadas de coleta de dados, questionário e observação sistemática.

Os participantes da pesquisa foram policiais militares (homens e mulheres) que exercem suas atividades laborais no serviço operacional, ou seja, os que trabalham nas ruas da região metropolitana de Belém, em escalas de serviço variadas, podendo ser durante o dia ou a noite, desenvolvendo o policiamento motorizado (motocicleta ou carro), a pé, a cavalo ou bicicleta.

Para o cálculo do tamanho amostral foi utilizado o Programa Epi Info 7.1.4.0® (software de domínio público disponibilizado por *Centers for Disease Control and Prevention* – CDC). Tomou-se como base o número total de policiais do serviço operacional das unidades pesquisadas (1.500), considerando-se margem de erro de 5% e nível α de confiança de 95%. Obteve-se o tamanho de amostra de 299 participantes.

A amostragem da pesquisa foi do tipo não probabilística e intencional, de acordo com a disponibilidade do participante, obedecendo aos seguintes critérios: 1) exercer suas atividades laborais no serviço operacional; 2) concordar em participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e esclarecido- TCLE. Foram excluídos da pesquisa os policiais militares que apresentaram as seguintes características: 1) estavam em gozo de férias; 2) estavam em licença para tratamento de saúde; 3) estavam em gozo de licença especial, 4) estavam à disposição da Junta Regular de Saúde da PMPA.

A pesquisa foi realizada no período de Julho até Outubro de 2019, nas unidades que compõem o Comando de Policiamento da Capital I (CPC I), responsáveis pelo patrulhamento nos bairros centrais de Belém, Comando de Missões Especiais (CME), responsável pelo policiamento especializado e Comando de Policiamento Regional 3 (CPR 3), sediado no município de Castanhal, o qual faz parte da Região Metropolitana de Belém, de acordo com a Lei Complementar Nº 076 de 26 de setembro de 2011 (PARÁ, 2011).

No processo de coleta dos dados foi utilizado um instrumento elaborado pelos pesquisadores e formado por duas seções: 1) Dados demográficos e socioeconômicos; 2) Dados clínicos e antropométricos. Referentes aos dados demográficos e socioeconômicos dos policiais selecionados para a pesquisa foram coletadas as seguintes variáveis: gênero, idade, raça, estado conjugal, escolaridade, estado ocupacional e renda familiar. Para os dados clínicos e antropométricos os policiais responderam um questionário sobre a percepção de saúde, doenças referidas, uso de bebidas alcoólicas e tabaco, uso de medicamentos e nutrição, além disso, foram coletados dados referentes ao índice de massa corporal (IMC), razão cintura quadril (RCQ) e circunferência da cintura. As circunferências da cintura (na altura da cicatriz umbilical) e do quadril (porção de maior diâmetro) foram coletadas com uma fita métrica da marca *Cardiomed* com precisão de 1mm. Para a avaliação da composição corporal foi realizada a bioimpedância com uma balança da marca *Omrom*, a qual analisa o IMC, o percentual de gordura e massa corporal magra, obedecendo ao protocolo de preparo, com precisão de 100g e a estatura foi medida por um estadiômetro da mesma marca, com precisão de 0,1cm.

A classificação do percentual de gordura foi realizada de acordo com Tabela 1.

Tabela 1. Classificação de percentual de gordura, por sexo e faixa etária.

Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	20-39	<21,0	21,0-32,9	33,0-38,9	≥ 39,0
	40-59	<23,0	23,0-33,9	34,0-39,9	≥ 40,0
	60-79	<24,0	24,0-35,9	36,0-41,9	≥ 42,0
Masculino	20-39	<8,0	8,0-19,9	20,0-24,9	≥ 25,0
	40-59	<11,0	11,0-21,9	22,0-27,9	≥ 28,0
	60-79	<13,0	13,0-24,9	25,0-29,9	≥ 30,0

Fonte: Gallagher et al. (2000).

Para a classificação do percentual de massa magra foi utilizada a Tabela 2.

Tabela 2. Classificação do percentual de massa magra, por sexo e faixa etária.

Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	18-39	<24,3	24,3-30,3	30,4-35,3	≥35,4
	40-59	<24,1	24,1-30,1	30,2-35,1	≥35,2
	60-79	<23,9	223,9-29,9	30,0-34,9	≥35,0
Masculino	18-39	<33,3	33,3-39,3	39,4-44,0	≥44,1
	40-59	<33,1	33,1-39,1	39,2-43,8	≥43,9
	60-79	<32,9	32,9-38,9	39,0-43,6	≥43,7

Fonte: OMS, 2017.

Para a classificação do IMC foi adotada a Tabela 3.

Tabela 3. Classificação do Índice de Massa Corporal.

IMC - kg/m²	Classificação
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso normal
18,5 - 24,9	Peso normal
25,0 - 29,9	Sobrepeso
30,0 - 34,9	Obesidade classe I
35,0 - 39,9	Obesidade Classe II
≥ 40	Obesidade classe III

Fonte: OMS, 2015.

A medida da cintura igual ou superior a 94 cm em homens e 80 cm em mulheres indica risco de doenças ligadas ao coração. A RCQ foi obtida dividindo-se a circunferência da cintura (CC) pela do quadril (CQ), ambas em centímetros (cm). O índice de corte para risco cardiovascular é igual ou maior que 0,85 para mulheres e 0,90 para homens (OMS, 2017).

A coleta de dados foi feita após a seleção dos policiais militares, escolhidos de acordo com a disponibilidade, durante o expediente de serviço, nas próprias unidades em que trabalham, com a prévia autorização de seus respectivos comandantes. Os policiais foram convidados a participar da pesquisa, onde receberam informações a respeito da natureza e dos objetivos do estudo e, depois de aceitarem participar da pesquisa assinaram o TCLE.

Após a inclusão no estudo, foi preenchido o questionário de dados demográficos, socioeconômicos e clínicos. Em seguida foi feita a avaliação antropométrica e os dados foram anotados, os avaliados subiram na balança, de frente para o pesquisador, sendo verificados o peso corporal e a altura, em seguida foi realizada a bioimpedância. Ao final, foi verificada a Circunferência da Cintura e a medida do quadril.

A análise estatística foi feita após a tabulação dos dados através do programa Epi Info 3.5.2 (*Centers for Disease Control and Prevention*, Atlanta, Estados Unidos da América). A análise descritiva dos dados coletados foi realizada para caracterizar a amostra pesquisada, através da porcentagem.

O projeto foi autorizado pela Polícia Militar do Estado do Pará (PMPA) e recebeu parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (CEP/ICS/UFPa), segundo o Parecer de N° 3.118.130 /2018, obedecendo às diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em seres humanos, conforme a resolução nº 466/2012 CNS.

3. RESULTADOS

A Tabela 4 demonstra que a amostra pesquisada foi composta em sua maioria por policiais do sexo masculino (88,3%), com faixa etária prevalente de 30 a 39 anos (42,1%), sendo 77,3% casados¹, cerca de 47% da tropa possui o ensino superior incompleto, sendo 24,41% incompleto e 22,74% completo. A maioria (91,64%) possui remuneração entre 02 e 05 salários mínimos² e 35,75% possuem entre 2 e 4 filhos (Tabela 4).

Tabela 4. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados sociodemográficos, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.

Variáveis	%
Sexo	
Masculino	88,30
Feminino	11,70
Faixa etária (em anos)	
20 a 29	21,10
30 a 39	42,10
40 a 49	30,40
50 a 59	6,40

¹ Quatro participantes não quiseram ou não souberam responder à pergunta sobre estado civil.

² Dois participantes não quiseram ou não souberam responder à pergunta sobre remuneração.

(Continuação)

Variáveis	%
Estado civil atual	
Casado(a) ou vive com companheiro(a)	77,30
Solteiro(a)	18,10
Divorciado(a), Viúvo(a)	3,30
Escolaridade	
Ensino Médio Incompleto	5,69
Ensino Médio Completo	40,47
Ensino Superior Incompleto	24,41
Ensino Superior Completo	22,74
Pós-graduação	6,69
Remuneração	
Entre 02 e 05 salários mínimos	91,64
Acima de 05 salários mínimos	7,69
Número de filhos	
Nenhum	28,43
1 filho	34,45
De 2 a 4 filhos	35,78
5 filhos ou mais	1,34

Fonte: Dados obtidos pelo autor, 2019.

Verificou-se que 95,98% da amostra é composta de praças. A Tabela 5 mostra que a maioria é de soldados (35,45%). A maioria pesquisada está entre cinco e 20 anos na corporação (45,47%), sendo que 60,2% afirma não realizar serviços fora da Polícia Militar Pará³ e 77,93% não teve nenhum afastamento do trabalho por problemas físicos no último ano⁴.

Tabela 5. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados profissionais, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.

Variáveis	%
Graduação/Posto	
Soldado	35,45
Cabo	29,09
Sargento	30,43
Sub-tenente	1,34
Tenente	0,33
Capitão	1,34
Major	1,67
Tenente Coronel	0,33

³ Oito participantes não quiseram ou não souberam responder à pergunta sobre a quantidade de serviços fora da Polícia Militar Pará.

⁴ Quatro participantes não quiseram ou não souberam responder à pergunta sobre afastamento do trabalho por problemas físicos.

(Continuação)

Variáveis	%
Tempo de atuação na corporação	
<5 anos	23,74
Entre 5 e 10 anos	25,41
Entre 11 e 15 anos	16,72
Entre 16 a 20 anos	3,34
>20 anos	30,43
Quantidade de serviços fora da PM (semanal)	
0	60,20
1	18,07
2	10,70
>3	8,36
Afastamento do trabalho por problemas físicos (último ano)	
Nenhum	77,93
1 a 2 dias	7,36
3 a 7 dias	3,01
8 dias ou mais	10,36

Fonte: Dados obtidos pelo autor, 2019.

Na Tabela 6 é possível observar que a amostra possui uma pequena parcela de fumantes (7,69%), porém o consumo de álcool é elevado (53,69%), dos quais 1,34% alegou consumo abusivo de álcool⁵, além de que 47,06% afirmou não considerar sua alimentação saudável e 28,19% afirmou ter dificuldades para dormir. Além disso, 85,16% afirmam utilizar carro ou moto como meio de transporte (Tabela 6).

Tabela 6. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados sobre hábitos de vida, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.

Variáveis	%
Fumante ou ex-fumante	
Sim	7,69
Não	92,31
Consumo de álcool	
Sim (abusivo)	1,34
Sim (não abusivo)	52,35
Não	45,97
Alimentação saudável	
Sim	52,94
Não	47,06

⁵ Um participante não quis ou não soube responder à pergunta sobre uso de álcool.

(Continuação)

Variáveis	%
Dificuldades para dormir	
Sim	28,19
Não	71,81
Meio de transporte utilizado	
Carro	52,5
Moto	33,11
Ônibus	6,69
Outros	7,7

Fonte: Dados obtidos pelo autor, 2019.

Na Tabela 7, referente aos dados clínicos, foi identificado que 55,03% dos policiais percebem a própria saúde como boa, enquanto 34,34% assinalaram a própria saúde como regular ou ruim⁶. 67,47% afirmou ter sentido dor no trabalho, sendo que 45,67% afirmou ter sentido pelo menos uma vez⁷. Ainda sobre os dados clínicos, 78,59% dos policiais afirmou apresentar alguma doença, com maior incidência para doenças ortopédicas, sendo que 72,26% dos que afirmaram apresentar algum problema de saúde não procurou tratamento (Tabela 7).

Tabela 7. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados clínicos, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.

Variáveis	%
Percepção de estado de saúde	
Excelente	9,40
Bom	55,03
Regular	32,32
Ruim	3,02
Dores no trabalho	
Nunca	32,53
1 a 2 dias	45,67
3 a 7 dias	10,38
8 ou mais dias	11,42
Presença de problemas de saúde	
Sim	78,59
Não	21,40
Realiza(ou) tratamento	
Sim	33,11
Não	66,89

⁶ Um participante não quis ou não soube responder à pergunta sobre a percepção do estado de saúde.

⁷ 10 participantes não quiseram ou não souberam responder à pergunta sobre dores no trabalho.

(Continuação)

Variáveis	%
Problemas de saúde mais comuns*	
Problemas de visão	17,05
Desconforto digestivo	15,38
Lesões osteomioarticulares em coluna	14,70
Problemas do sono	10,70
Outros	10,70
Cefaléia/ Enxaqueca	9,36
Hipertensão arterial sistêmica	7,36
Artrite ou reumatismo	6,02
Lesões osteomioarticulares em MMSS	5,01
Lesões osteomioarticulares em MMII	3,68

(*) Mais de uma resposta possível para esta questão.

Fonte: Dados obtidos pelo autor, 2019

A Tabela 8 trata das informações referentes aos dados antropométricos, onde 50,17% dos policiais entrevistados estavam com sobrepeso e 27,09% estavam obesos. O percentual de policiais com fator de risco cardiovascular observado pela circunferência da cintura foi de 55,85%, enquanto pela razão cintura-quadril foi de 27,76%. O percentual de gordura de 82,27% da amostra pesquisada estava acima da média considerada normal pela OMS e quanto ao percentual de massa corporal magra, a maioria (61,2%) estava normal.

Tabela 8. Percentual dos policiais militares do serviço operacional da PMPA segundo os dados antropométricos, Região Metropolitana de Belém, Pará, 2019.

Variáveis	%
IMC (kg/m²)	
Baixo peso	0,33
Normal	22,41
Sobrepeso	50,17
Obesidade	27,09
Circunferência da cintura (cm)	
Com fator de risco	55,85
Sem fator de risco	44,15
Razão cintura-quadril	
Com fator de risco	27,76
Sem fator de risco	72,24
Percentual de gordura (%G)	
Abaixo da média	0,67
Normal	17,06
Acima da média	82,27
Massa corporal magra	
Abaixo da média	29,10
Normal	61,20
Acima da média	9,70

Fonte: Dados obtidos pelo autor, 2019.

4. DISCUSSÕES

O estudo revelou aspectos importantes da organização do trabalho dos policiais militares da Região Metropolitana de Belém, em particular os que trabalham no serviço operacional, e mostrou condições clínicas que podem afetar a saúde e o desempenho ocupacional desta categoria.

Comparado a outros estudos, o percentual de PMs que disseram realizar serviços fora da instituição foi baixo (36,47%), pois o discurso informal é de que este tipo de serviço é altamente presente na rotina da maioria desses profissionais. Estudos demonstraram que 55% dos policiais civis do Rio de Janeiro (Minayo e Souza, 2003) e 60% dos policiais militares do Rio de Janeiro afirmaram realizar outros serviços fora da instituição (Minayo e Souza, 2008)

Sobre afastamentos do trabalho por problemas físicos no último ano, 78,98% dos policiais respondeu que não ficou nenhum dia afastado, 7,46% afirmaram ter ficado afastados entre 1 e 2 dias, 3,05% respondeu que ficaram entre 3 e 7 dias, e 10,51% afirmaram terem ficado afastados por 8 ou mais dias no último ano. Estes dados corroboram a pesquisa de Cardoso e Nummer (2017) onde foram identificados que 21,74% da tropa da PM foi afastada do trabalho por problemas de saúde em 2016, principalmente por problemas físicos.

A respeito dos hábitos de vida, o fumo apresenta efeitos prejudiciais à saúde que são amplamente descritos na literatura, entre eles o aumento dos riscos de doenças cardiovasculares, cânceres e problemas respiratórios. No caso dos PMs, o fumo poderá acarretar implicações no desempenho de suas atividades laborais. A prevalência de fumantes no estudo foi 7,69%, pequena quando comparada aos PMs da cidade de Recife (PE) onde 12% dos policiais relataram o hábito de fumar (Ferreira, 2009) e em Natal, Rio Grande do Norte, que identificou 14% de fumantes (Costa, Accioly, Oliveira e Maia, 2007); e menor ainda do que a quantidade verificada entre PMs do Rio de Janeiro (RJ) com 19,1% fumantes (Minayo e Souza, 2008).

Sobre o consumo de bebidas alcoólicas, verificou-se que 53,69% declararam fazer o uso de bebida alcoólica, sendo que 1,34% declarou fazer uso abusivo, número reduzido em comparação a outros estudos onde foi utilizado o questionário CAGE. Pesquisa no Amazonas identificou que 20% dos policiais fazia uso abusivo de bebidas alcoólicas (Ferreira, Alencar, Galvão, Costa e Maciel, 2002); Pesquisa com PMs da radiopatrulha do estado de Pernambuco identificou 25% do efetivo com consumo abusivo de bebidas alcoólicas (Souza, 2004).

A justificativa para o resultado do presente estudo ter sido muito diferente aos estudos apresentados pode estar relacionada ao fato do questionário aplicado não ser indutivo como o

questionário CAGE, um instrumento validado no Brasil desde 1983, composto por quatro perguntas: (1) Você já pensou em largar a bebida?; (2) ficou aborrecido quando outras pessoas criticaram o seu hábito de beber?; (3) se sentiu mal ou culpado pelo fato de beber?; (4) bebeu pela manhã para ficar mais calmo ou se livrar de uma ressaca. Se duas respostas forem afirmativas, sugerem uma indicação positiva de dependência de álcool (Masur e Monteiro, 1983).

Com relação à percepção do estado da saúde, 64,43% declararam estar com a saúde excelente ou boa, ainda 32,55% afirmaram um estado de saúde regular e 3,02% afirmaram que percebem a saúde como sendo ruim. Esses dados são parecidos com o que foi observado em pesquisa realizada pelo IBGE no ano de 2013 em uma pesquisa nacional sobre saúde, onde 66,1% da população brasileira auto avaliaram sua saúde como boa ou muito boa.

Com relação aos problemas gerais de saúde os policiais apresentaram maior prevalência de problemas de visão com 17,05%, seguido de desconforto digestivo com 15,38%, lesões osteomioarticulares em coluna vertebral com 14,7%, problemas do sono com 10,7% e cefaleia ou enxaqueca com 9,36%. É de grande importância comentar que mesmo afirmando possuírem algum tipo de doença, muitos dos policiais, 72,26% afirmaram não terem realizado nenhum tipo de tratamento. Em pesquisa de Edvaldo et al (2016) em três batalhões do comando de policiamento do interior de São Paulo, foi observada também a prevalência de doenças ortopédicas, com 45% dos casos.

Os resultados apresentados corroboram o estudo de Pinto (2010), que aponta a sobrecarga exercida pelos equipamentos de proteção utilizados pelos policiais, bem como a força utilizada no desempenho de suas funções como causa dessas doenças ortopédicas. Ratificando essa informação foi observado que 71,24% dos PMs do Pará utilizam, no mínimo, colete balístico, pistola, carregadores sobressalentes e algemas durante os serviços. Ressalta-se ainda que os policiais estão constantemente expostos à tensão muscular, em virtude do risco inerente às atividades desenvolvidas durante sua jornada de trabalho.

De acordo com Paulo et al. (2014) as lesões do policial militar estão relacionadas ao uso de equipamentos táticos e de proteção individual por períodos que chegam a 24 horas, com turnos de 12 horas, 8 horas ou 6 horas. Em muitas ocasiões, os Policiais Militares ultrapassam esses horários, sob permanente tensão e estresse, trabalhando com EPIs desconfortáveis e pesados. As doenças gastrointestinais aparentemente, estão associadas à alimentação inadequada do policial militar, que, muitas vezes, recorre a lanches rápidos durante seu turno de trabalho de acordo com Santos et al. (2016).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2015, informam que o país possui um policial militar para cada 473 habitantes e, no estado do Pará, um policial militar para 500 habitantes. Considerando o exposto e fazendo uma análise crítica, a cada policial militar afastado por licença para tratamento de saúde, 500 habitantes deixarão de ter a “Sensação de Segurança” e os serviços prestados por esse profissional.

Sobre os dados antropométricos foram encontrados os seguintes resultados, no índice de massa corporal a amostra apresentou 50,17% de policiais com sobrepeso e 27,09% obesos segundo a classificação da OMS (2018). Estudo realizado por Reis (2009) com PMs do 22º batalhão do estado de Goiás, revelou 52% da amostra com sobrepeso. Em estudo realizado por Minayo; Assis; Oliveira, (2011) 48,3% dos policiais militares do Rio de Janeiro foram identificados com sobrepeso. Em estudo realizado por Damasceno et al, (2016) no batalhão de choque do estado do Ceará, apenas 4% do efetivo foi considerado normal segundo a classificação do IMC, enquanto 72% apresentou sobrepeso e 24% apresentou obesidade. Em estudo de Oliveira e Saraiva (2018), 76% do efetivo da Companhia Independente de Operações da PMPA apresentaram IMC acima do normal.

Observa-se que a maioria dos policiais militares da PMPA está dentro da classificação de sobrepeso e uma parte considerável com obesidade, fato preocupante, uma vez que esse quadro conduz a uma série de agravos à saúde. Do efetivo pesquisado 82,27% se apresentou com percentual de gordura acima do normal, resultado aproximado do estudo de Damasceno et al. (2016), onde 84% do efetivo do batalhão de choque do Ceará apresentava percentual de gordura acima do normal, porém muito elevado comparado com estudo realizado por Santos et al. (2013), onde 60,8% do efetivo pesquisado em Boa Vista, Roraima, foi identificado com sobrepeso.

A relação cintura quadril revelou 27,76% de policiais com fator de risco cardiovascular, índice superior aos encontrados por (Barbosa; Silva, 2013) em estudo no Rio Grande do Sul (18,27%) e por Donadussi et al. (2009) na cidade de Cascavel-PR (12,00%), e inferior aos resultados encontrados por Santana et al. (2012) em uma cidade do Sudeste do Brasil (32,10%) e no estado da Bahia em estudo de (31,76%) Braga e D’Oliveira (2013). Em todos os aspectos o efetivo do presente estudo se apresenta com maior parte fora dos padrões recomendados, um número alarmante para a profissão responsável pela segurança pública no estado. Desta forma é possível afirmar que a composição corporal dos policiais está fora dos padrões recomendáveis para o exercício das atividades que a profissão exige.

O estudo apresentou limitações, uma delas é a falta de acompanhamento como forma de comparação dos resultados, bem como a metodologia identificou poucos policiais exercendo outras atividades além do serviço policial, o que é relatada informalmente, mas não teve uma notificação expressiva. Outro ajuste a ser feito está relacionado ao consumo de álcool, onde a utilização de um protocolo poderia trazer resultados mais fidedignos da realidade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das informações obtidas é possível afirmar que os policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém apresentam fatores que comprometem a saúde física desses profissionais, como alto índice de consumo de álcool, carga horária de trabalho excessiva, dificuldade para dormir, baixa remuneração, alta porcentagem de alimentação não saudável, juntamente com prevalência de doenças referidas sem o devido tratamento, além de índices antropométricos abaixo do recomendável, com alto nível de sobrepeso e obesidade, percentual de gordura elevado e risco cardiovascular aumentado.

Os resultados indicam a necessidade de inclusão de hábitos benéficos à saúde, no cotidiano do trabalho dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, como a prática regular de exercícios físicos durante a jornada de trabalho, melhora na qualidade da alimentação, com informações e palestras esclarecedoras sobre o tema, e que as informações conscientizem sobre a importância da alimentação adequada, tanto no trabalho quanto no cotidiano, juntamente com o repouso adequado, objetivando a recuperação das energias para um novo dia. Dessa forma será possível que ocorram as alterações e mudanças importantíssimas nos hábitos de vida, no perfil de atividade física e na composição corporal dessa classe, proporcionando melhoria da saúde física, dessa forma contribuindo para que os policiais alcancem excelência na manutenção da ordem pública, contribuindo assim, com eficiência para a segurança da sociedade paraense.

REFERÊNCIAS

AMADOR, F.S. **Trabalho e saúde - considerações a respeito da Categoria dos policiais militares**. O Alferes, Belo Horizonte, v. 15, n. 52, p. 47-60, 2000.

BARBOSA, R.O.; SILVA, E.F. **Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares**. Revista Brasileira de Cardiologia, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 45-53, jan./fev. 2013.

BEZERRA, M. L. S.; NEVES, E. B. **Perfil da produção científica em saúde do trabalhador.** *Saude soc.* v.19, n.2, p.384-394, 2010.

BRAGA, R.T.; D'OLIVEIRA J. A. **The prevalence of metabolic syndrome among soldiers of the military police of Bahia state, Brazil.** *American Journal of Men's Health, United States,* v. 7, n. 6, p.1-6, nov. 2013.

CARDOSO, I.; NUMMER, F. **Adoecimento na Polícia militar do Pará: Uma Realidade a ser Revelada,** *Revista Brasileira Militar de Ciências/Fundação Tiradentes, Goiânia,* v. 2, n 5, p.25-30, 2017.

CARVALHO, E. R.; ROCHA, H. A. L. **Estudos Epidemiológicos.** Faculdade de Medicina – Universidade Federal do Ceará. Disponível em: [<http://www.epidemiologia.ufc.br/files/05estudosepidemiologicos.pdf>]; acesso em 12 jun 2018.

COSTA, M.; ACCIOLY, J. H.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.** *Rev Panam Salud Publica;* v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

DAMASCENO, R., K. V.; BENEVIDES, A. C. S.; CUNHA, D. O.; LIMA, D. L. F.; GONZALEZ, R. H.; MENDONÇA, F. C. F.; **Composição Corporal e Dados Antropométricos de Policiais Militares do Batalhão de Choque do Estado do Ceará;** UNILASALLE - Canoas/RS, 2016.

DONADUSSI, C. et al. **Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares.** *Revista Brasileira de Nutrição, Campinas,* v. 22, n. 6, p. 847-855, nov./dez. 2009.

DÓREA, V.; e colaboradores. **Aptidão física relacionada à saúde em escolares de Jequié, BA, Brasil.** *Revista brasileira de medicina do esporte,* v. 14, n. 6, nov. /dez., 2008

FERREIRA, D. K. S. **Condições de saúde, de trabalho e modos de vida de policiais militares: Estudo de caso na cidade do Recife-Pe.** Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação do Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz para obtenção do título de Doutora em Ciências, Área de Concentração Saúde Pública. Recife, 2009.

FERREIRA, F.L.; ALENCAR A.; GALVÃO, M, C. G.; ARAÚJO M. M. L.; MACIEL, R. K. M. **Alcoolismo na polícia militar do Estado do Amazonas.** [relatório]. Amazonas: UFAM; 2002.

GALLAGHER, D.; HEYMSFIELD, S. B.; HEO, M.; JEBB, S. A.; Murgatroyd, P. R.; SAKAMOTO, Y. **Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index.** *American Journal of Clinical Nutrition,* v. 72, set. 2000.

JUNIOR, J. R. **Avaliação da composição corporal em Policiais militares do 22º batalhão da Polícia militar de trindade – GO.** Revista Brasileira militar de ciências. V. 2. 5. Ed., p. 31-36, 2017.

MASUR, J, MONTEIRO, M. Validation of the CAGE alcoholism screening test in Brazilian Psychiatry inpatient hospital setting. J Biol Res, v.16 n.3, p. 215-8, 1983.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R.; organizadores. **Missão Investigar: entre o ideal e a realidade de ser policial.** 2. ed., Rio de Janeiro: Garamond, 2003.

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, abr. 2011.

MINAYO, M.C.S.; ASSIS, S.G. **Novas e velhas faces da violência no Século XXI: Visão da literatura brasileira do campo da saúde.** Rio de Janeiro; Editora Fiocruz; 2017.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R.; CONSTANTINO, P. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde de policiais militares do Rio de Janeiro.** Rio de Janeiro: Fiocruz; 2008.

OLIVEIRA, M. L. C.; SARAIVA, J. S.; DA COSTA, S. S.; DO NASCIMENTO, R. G. **A saúde da tropa: um diagnóstico sobre o Índice de Massa Corporal do efetivo da Companhia Independente de Operações Especiais da Polícia Militar do Estado do Pará.** Segurança e Defesa: cidade, criminalidade, tecnologia e diversidade, Edições Uni-CV, Praia – Cabo Verde, v.3.n1.p 119-128, set. 2018.

OMS. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>>. Acesso em 24 mar. 2018.

PAULO, L. F. L. et al. **Prevalência de dor em alunos da academia de polícia militar do Barro Branco.** Revista Delfos, n. 4, p. 5-11, 2014.

PARÁ. Lei Complementar Nº 027, de 19 de outubro de 1995. Institui a Região Metropolitana de Belém e dá outras providências. Diário Oficial do Estado do Pará, 1995.

PARÁ. Lei Complementar Nº 076, de 28 de dezembro de 2011. Acrescenta o município de Castanhal à Região Metropolitana de Belém. Diário Oficial do Estado do Pará, 2011.

PINTO, J. N. **Absenteísmo por Doença na Brigada Militar de Porto Alegre, RS. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem)** - Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

RODRIGUES, W, C. **Metodologia Científica.** FAETEC/IST Paracambi, 2007.

SANTANA, A.M.C. **Occupational stress, working condition and nutritional status of military police officers.** Work, Birmingham, v. 41 (Suppl. 1), p. 2908-2914, 2012.

SANTOS, E. F. dos.; NETO, O. S.; ARISWA, E. A.; SILVA, A. C. da. **Perfil epidemiológico de policiais militares de um grande comando de policiamento do interior**. Revista Univap – revista.univap.br São José dos Campos-SP-Brasil, v. 22, n. 39, jul.2016.

SANTOS, E. O.; PINHEIRO, A. M.; VESPASIANO, B. S.; PINHEIRO, L. H.; BRATIFISCHE, S. A.; RODRIGUES, E. F. **Análise do índice de massa corporal dos policiais do 19º Batalhão da Polícia Militar do Interior do estado de São Paulo**. Revista Corpoconsciência, v. 21, n. 3, set./dez., 2017.

SANTOS, C. R. dos. **Monografia: guia prático para elaboração**. 2. ed., São Paulo: Páginas e Letras, 2004.

SANTOS, J. A.; SILVA, R. G.; BROWNE, R. A. V.; SALES, M. M.; RUSSO, A. F.; SEGUNDO, R. R. **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. Jan/fev. 2013

SOUZA LVS. **Características do perfil sócio-epidemiológico e do processo de trabalho, relacionadas ao consumo de álcool: um estudo em policiais militares do batalhão de radiopatrulha de Pernambuco**. [dissertação]. Recife: Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz; 2004.

TEIXEIRA, E. **As Três Metodologias: Acadêmica, da ciência e da Pesquisa**. 6. ed., Petrópolis, RJ, Vozes, 2009.

2.2 Artigo Científico 2

Perfil de atividade física e percepção de possíveis barreiras para a prática regular de exercício físico de policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém

Physical activity profile and perception of possible barriers to regular physical exercise by military police officers in the operational service of the state of Pará, Brazil

Mário Luís Cardoso Oliveira

Mestrando em Segurança Pública (IFCH/UFGA) e oficial da Polícia Militar do Estado do Pará. Belém – Pará – Brasil. mariouisoe@gmail.com

Adrilayne dos Reis Araújo

Mestre em Estatística pela Universidade de São Paulo. Professora da Pós-graduação em Segurança Pública (UFGA). Belém – Pará – Brasil. adrilaynereis@gmail.com

Rodolfo Gomes do Nascimento

Doutor em Teoria e Pesquisa do Comportamento (UFGA). Professor da Pós-graduação em Segurança Pública (UFGA). Belém – Pará – Brasil. rodgn21@gmail.com

RESUMO

Para exercer suas atividades laborais o policial militar, enquanto profissional da segurança pública, necessita de um bom nível de aptidão física, primordial para a manutenção da ordem pública, e durante o serviço o policial está constantemente exposto aos perigos que envolvem a profissão. Este trabalho tem o objetivo de mostrar o perfil de atividade física e a percepção de possíveis barreiras para a prática regular de exercícios físicos dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém. A metodologia utilizada caracteriza-se como observacional, de cunho descritivo, com abordagem quantitativa, onde a coleta de dados foi realizada por meio de pesquisa de campo junto aos policiais, com a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física e protocolo de Martins e Petroski sobre as barreiras para a prática de exercício físico. Dentre os principais resultados, evidenciou-se que a maioria dos policiais eram insuficientemente ativos (44,82%) e com relação às barreiras para a prática de atividade física, os fatores mais apontados pelos participantes foram os compromissos familiares (40,13%), a jornada de trabalho extensa (37,79%) e o ambiente insuficientemente seguro (32,44%). Desta forma, é fundamental que os policiais militares sejam inseridos em práticas de exercícios físicos voltadas para a melhoria da saúde desses profissionais durante o período em que se encontram no serviço operacional, possibilitando melhores condições de atendimento às demandas da sociedade.

Palavras-chave: Segurança Pública; Atividades militares; Esforço físico.

ABSTRACT

In order to carry out his work activities, the military policeman needs a good level of physical fitness, which is essential for the maintenance of public order, and during the service the policeman is constantly exposed to the dangers involved in the profession. This work aims to outline the profile of physical activity and the perception of possible barriers to the regular practice of physical exercises by the military police of the operational service in the state of Pará. The methodology used is characterized as observational, of a descriptive nature, with quantitative approach, where data collection was carried out through field research with the police, with the application of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Martins and Petroski's protocol on barriers to physical exercise. Among the main results, it was evident that the majority of police officers were insufficiently active (44.82%) and with regard to barriers to the practice of physical activity, the factors most pointed out by the participants were family commitments (40.13%), long working hours (37.79%) and an insufficiently safe environment (32.44%). Thus, it is essential that military police officers are inserted in physical exercise practices aimed at improving the quality of life of these professionals during the period they are in the operational service, enabling better conditions to meet the demands of society.

Key words: Public security; Military activities; Physical effort.

1. INTRODUÇÃO

A ausência de atividades físicas, bem como a má qualidade alimentar, são hábitos que contribuem significativamente para o crescimento do sedentarismo e obesidade, esse estilo de vida atinge grande parte da população mundial e alguns grupos de profissionais, onde estão inseridos os policiais militares (OMS, 2018).

Em segurança pública, os males à saúde dos policiais militares têm despertado cada vez mais o interesse de pesquisadores, os quais têm direcionado seus estudos para doenças patológicas e/ou traumatológicas mais frequentes entre os trabalhadores das instituições militares (Bezerra e Neves, 2010; Minayo, Souza e Assis, 2013).

Para Guedes e Guedes (1995), o sobrepeso e a obesidade reduzem os padrões de atividade física que o indivíduo habitualmente realiza, diminuindo assim os níveis de aptidão física e reduzindo a capacidade do organismo utilizar a gordura como fonte de energia, o que acarreta aumento da gordura corporal. Sob essa ótica Santos et al. (2017) afirmam que o trabalho do policial militar pode reduzir os seus níveis de aptidão física relacionada à saúde além de apontar riscos elevados de obesidade e de doenças relacionadas à atividade policial.

Para Dórea et al. (2008) a prática de exercícios físicos, aliada à alimentação saudável, são fatores que contribuem de maneira significativa para melhora na qualidade de vida do

indivíduo, uma vez que é capaz de combater e prevenir uma série de doenças como obesidade, hipertensão, problemas cardiovasculares, diabetes dentre outras. Por conta disso, a OMS (2018) recomenda a prática de trinta minutos de atividade física, no mínimo cinco dias por semana.

A manutenção da saúde do policial militar perpassa por uma combinação de variáveis, da vida social ao ambiente de trabalho. Na visão de Amador (2000) saúde não é um estado, mas sim um processo dinâmico na busca de equilíbrio entre o cidadão e o trabalho. Essa dimensão permite que os gestores invistam na qualidade de vida do policial e melhoria do ambiente de trabalho, que segundo Reis Junior, et al. (2017) este investimento não pode ser visto como um benefício, mas como medida importante de proteção ao bem-estar do profissional.

Minayo, Assis e Oliveira (2011) realizaram estudo junto aos policiais militares do Rio de Janeiro, revelando que 24,8% se apresentaram insuficientemente ativos, enquanto Jesus e Jesus (2012) ao avaliarem o nível de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas de policiais de Feira de Santana na Bahia, descobriram 37% de indivíduos insuficientemente ativos, e as barreiras percebidas para a prática de atividade física mais destacadas foram: compromissos familiares (39,2%), jornada de trabalho (36,7%), falta de equipamento (30,4%), ambiente inseguro (26,9%), falta de companhia (25,6%), tarefas domésticas (20,6%) e falta de recursos financeiros (20,3%)

Dessa forma o objetivo deste estudo é mostrar o perfil de atividade física e a percepção de possíveis barreiras para a prática regular de exercícios físicos de policiais do serviço operacional da Polícia Militar RMB.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo apresenta-se como observacional, de cunho descritivo, que de acordo com Rodrigues (2007) é o estudo onde os fatos a serem pesquisados, são observados, analisados, classificados e interpretados sem modificações feitas pelo pesquisador; abordagem quantitativa, onde Teixeira (2009) diz que na pesquisa quantitativa, através da utilização da matemática são descritas causas de um fenômeno, e a estatística é utilizada estabelecendo uma relação entre o modelo existente e os dados obtidos na pesquisa, utilizada quando o problema

da pesquisa procura saber a relação entre variáveis, a causa, efeito e consequência, a incidência ou a prevalência de um fenômeno.

Os participantes da pesquisa foram policiais militares (homens e mulheres) que exerciam suas atividades no serviço operacional nas ruas da RMB, em escalas de serviço variadas, durante o dia ou a noite, desenvolvendo o policiamento em uma das modalidades existentes, motorizado (motocicleta ou carro), a pé, a cavalo ou bicicleta.

O tamanho amostral foi obtido por meio do Programa Epi Info 7.1.4.0® (software de domínio público disponibilizado por *Centers for Disease Control and Prevention – CDC*). Tomou-se como base o número total de policiais do serviço operacional (1.500), com margem de erro de 5% e nível α de confiança de 95%. O tamanho da amostra alcançado foi de 299 participantes.

A amostragem da pesquisa foi do tipo não probabilística e intencional, de acordo com a disponibilidade do participante, obedecendo aos seguintes critérios: 1) exercer suas atividades laborais no serviço operacional; 2) concordar em participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e esclarecido- TCLE. Foram excluídos da pesquisa os policiais que estavam: 1) em gozo de férias; 2) em licença para tratamento de saúde; 3) em gozo de licença especial, 4) à disposição da Junta Regular de Saúde da Polícia Militar do Pará.

A pesquisa foi realizada no período entre julho e outubro de 2019, em quartéis que compõem o Comando de Policiamento da Capital I (CPC I), responsáveis pelo patrulhamento nos bairros centrais de Belém, Comando de Missões Especiais (CME), responsável pelo policiamento especializado e Comando de Policiamento Regional 3 (CPR 3), que faz o policiamento em municípios do interior que fazem parte da RMB.

Para a coleta dos dados foi utilizado um instrumento elaborado pelos pesquisadores, composto por duas seções, sendo elas: 1) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Versão curta; 2) Diagnóstico da percepção de possíveis barreiras para a prática regular de exercício físico.

O IPAQ apresenta perguntas relacionadas ao tempo que o indivíduo gasta fazendo atividade física na última semana, incluindo atividades no trabalho, para ir de um lugar a outro,

por lazer, por esporte, exercício ou parte das atividades em casa ou no jardim, classificando o indivíduo como, muito ativo, ativo, irregularmente ativo ou sedentário. Para investigar as principais barreiras à prática regular de exercício físico será utilizado o questionário de Martins e Petroski (2000), o qual proporciona as barreiras a nível individual e coletivo, envolvendo dezenove questões, além da opção outros. Em cada questão utiliza-se uma escala *Likert* de cinco pontos de item único, com âncoras variando de zero ("nunca") para quatro ("sempre"). A percepção de barreiras é obtida através da soma de pontos (mínimo 00 e máximo 76) obtidos após o preenchimento do quadro. O percentual de casos em que cada barreira foi citada como “sempre” ou “quase sempre”, foi adicionado à tabela como “barreira percebida”; e quando a barreira foi citada como “às vezes”, “raramente” e “nunca”, não foram consideradas empecilhos para a prática de atividade física, foi adicionado à tabela como “barreira não percebida”.

A coleta de dados foi feita após a seleção dos policiais militares, durante o expediente de serviço, nas próprias unidades em que trabalham, com a prévia autorização de seus respectivos comandantes. Os policiais receberam informações e orientações a respeito da natureza e dos objetivos do estudo e, depois de aceitarem participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Ao final as informações coletadas servirão para a elaboração do relatório de pesquisa, o qual apresentará uma proposta de um sistema de treinamento físico que contribuirá para a prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida, além de acompanhamento médico, realização de exames periódicos e avaliação clínica da saúde dos policiais militares do estado do Pará.

A análise estatística foi feita após a tabulação dos dados no programa Epi Info 3.5.2 (*Centers for Disease Control and Prevention*, Atlanta, Estados Unidos da América). A análise descritiva dos dados foi realizada para caracterizar a amostra estudada, por meio da porcentagem.

O projeto foi autorizado pelo comando da Polícia Militar do Estado do Pará (PMPA) e recebeu parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (CEP/ICS/UFPa), Parecer de N° 3.118.130 /2018, sendo obedecidas as diretrizes e normas que regulam as pesquisas em seres humanos, conforme a resolução nº 466/2012 CNS.

3. RESULTADOS

A amostra foi composta por 299 policiais militares do serviço operacional, praças (95,98%), a maioria do sexo masculino (88,3%), com faixa etária prevalente de 30 a 39 anos (42,1%), com tempo de serviço entre 5 e 20 anos na corporação (45,47%).

A Tabela 1 demonstra o nível de atividade física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, que apresentou 20,07% inativos, 44,82% insuficientemente ativos, o que significa um total de 64,87% de policiais que não atingiram a recomendação da Organização Mundial da Saúde, de realizar 150 minutos de atividades físicas semanais.

Tabela 1. Nível de atividade física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, 2019.

Fator	%
Inativos	20,07
Insuficientemente ativos	44,82
Ativos	19,06
Muito ativos	16,05

Fonte: Dados obtidos pelo autor, 2019.

A Tabela 2 demonstra as barreiras percebidas pelos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, para a prática de exercícios físicos, e os fatores mais apontados pelos entrevistados na pesquisa foram os compromissos familiares com 40,13%, a jornada de trabalho extensa com 37,79% e o ambiente insuficientemente seguro para realização de atividades físicas com 32,44%.

Tabela 2. Barreiras percebidas para a prática de atividade física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, 2019.

Fator	Barreira Percebida	Barreira não percebida
	%	%
Jornada de trabalho extensa	37,79	62,21
Compromissos familiares (pais, cônjuges, etc.)	40,13	59,87
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.).	8,03	91,97

(Continuação)

Fator	Barreira Percebida	Barreira não percebida
	%	%
Falta de espaço disponível para a prática	21,41	78,59
Falta de equipamento disponível	21,74	78,26
Tarefas domésticas (para com sua casa)	27,42	72,58
Falta de companhia	17,73	82,27
Falta de incentivo da família e/ou amigos	13,05	86,95
Falta de recursos financeiros	16,06	83,94
Mau humor	5,02	94,98
Medo de lesionar-se	8,36	91,64
Limitações físicas	8,70	91,30
Dores leves ou mal-estar	12,04	87,96
Falta de energia (cansaço físico)	12,70	87,30
Falta de habilidades físicas	5,35	94,65
Falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física	12,38	87,62
Ambiente insuficientemente seguro	32,44	67,56
Falta de interesse em praticar	12,71	87,29

Fonte: Dados obtidos pelo autor, 2019.

4. DISCUSSÕES

A avaliação do nível de atividade física da amostra demonstrou um percentual de indivíduos insuficientemente ativos com 44,82%, superior ao apresentado por um estudo com policiais militares do Rio de Janeiro que foi de 24,8% (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011); e ao estudo apresentado por Malta et al. (2009) para a população brasileira (29,2%). Na pesquisa sobre o perfil de atividade física e percepção de possíveis barreiras para a prática regular de exercício físico de policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, objeto do atual artigo científico, não houve diferença no nível de atividade física, considerando o sexo e a idade.

Em estudo realizado com a participação de policiais militares na cidade de Floriano, Piauí, 40% dos pesquisados foram apontados como insuficientemente ativos (NETA, 2015), resultado bastante elevado, porém ainda menor que o encontrado no estado do Pará. Uma das causas para a diferença ter sido tão grande pode ser por uma questão metodológica do estudo, uma vez que o IPAQ, versão curta, não permite a avaliação da prática de atividades físicas em situações diferentes do cotidiano (no trabalho, no lazer, nas atividades domésticas ou no transporte). Por outro lado, em estudo realizado no Comando de Policiamento da Capital, em Recife, Pernambuco, identificou 72,6% dos policiais pesquisados como sendo insuficientemente ativos, porcentagem muito superior ao estudo em questão.

Sobre as barreiras para a prática regular de atividades físicas, o estudo revelou os compromissos familiares como o principal fator percebido, em seguida pela jornada de trabalho, ambiente insuficientemente seguro, tarefas domésticas, falta de equipamento e falta de espaço. A falta de tempo e a jornada de trabalho, são fatores apontados em outros estudos científicos, como principais barreiras para a prática de atividades físicas, (DASKAPAN; TUZUN; EKER, 2006; CASTRO-CARVAJAL et al., 2008; REICHERT et al., 2007; MARTINS, 2000; JESUS E JESUS, 2012).

Em estudo realizado por Reichert et al. (2007), falta de dinheiro foi a barreira mais frequente (40,3%), seguida pelo cansaço (38,1%), falta de companhia (32,2%) e de tempo (31,5%) Entre outras barreiras percebidas, a falta de interesse, as tarefas domésticas, a falta de companhia e a jornada de trabalho se destacaram.

O terceiro fator mais apontado foi o ambiente insuficientemente seguro como barreira para a prática de atividades físicas, com relatos individuais sobre o receio de praticar alguma atividade ao ar livre e ser surpreendido com algum ato de violência. Nesse caso pode existir uma relação com o elevado índice de violência na Região Metropolitana de Belém, onde nos últimos anos houve vários casos de morte de policiais, dessa forma existe o perigo de serem identificados por bandidos enquanto praticam algum tipo de atividade física nas ruas da cidade, podendo ser atacados, agredidos ou até mesmo mortos.

A segurança pública pode ser um fator estimulador para a prática de atividades físicas, principalmente ao ar livre. Em pesquisa realizada por Silva et al. (2009) com frequentadores de um parque público do Paraná, os resultados colocaram a segurança pública como um fator

estimulador da prática de atividades físicas. em contrapartida, em um estudo realizado com uma população norte-americana, foi observado que a atividade física no lazer é significativamente diminuída quando existem altas taxas de criminalidade urbana (MCGINN et al., 2008).

Segundo Jesus e Jesus (2012) a jornada de trabalho extensa pode levar os indivíduos a perceberem como barreira para a prática de atividades físicas, fatores como a falta de energia, dores, male star ou mau humor por conta da atividade laboral altamente estressante diante do perigo iminente no enfrentamento da violência e criminalidade.

Na pesquisa realizada constatou-se um aumento considerável na percepção de fatores como compromissos familiares, falta de habilidade e conhecimento, na medida em que a idade dos policiais pesquisados aumentou. Esses resultados vão na contramão do que foi encontrado em pesquisa de Martins (2000), onde foram pesquisados professores da Universidade Federal de Santa Catarina, sendo identificado que com o avanço da idade havia um decréscimo na frequência da percepção de barreiras para a atividade física.

Outras barreiras frequentes na percepção dos policiais investigados foram a falta de espaço adequado, falta de equipamento e falta de recursos financeiros. A falta de espaço pode ser entendida como falta de uma estrutura própria nos quartéis para o desenvolvimento das atividades, como quadra poliesportiva, pista de corrida, piscina, sala de musculação, a falta de equipamentos pode ser interpretada, por exemplo, como a escassez de aparelhos de ginástica, ou de musculação, tatame, bem como um espaço para alongamentos sendo que alguns desses podem ser disponibilizados em espaços públicos; porém pode ser interpretado também como a falta de objetos pessoais, como calçados ou vestimentas adequadas para realizar atividades físicas. Na primeira interpretação, essa barreira pode ser apresentada como uma questão social; já na segunda, como de ordem pessoal (econômica ou financeira), pois remete a questões individuais. Os participantes da pesquisa podem ter encarado esse motivo de um modo ou de outro, o que dificulta uma análise mais precisa.

O estudo realizado apresenta limitações, pois só participaram da pesquisa policiais militares do serviço operacional, que são apenas uma parte do efetivo total, onde existem policiais que trabalham no serviço administrativo que foram excluídos da pesquisa, o que pode acarretar uma avaliação parcial sobre a realidade das condições de saúde física dos policiais.

Outra limitação é referente ao IPAQ, que não considera atividades de laser para avaliar o perfil de atividade física dos indivíduos, podendo influenciar no resultado do estudo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados obtidos no estudo revelam que a maioria dos policiais militares se apresentam insuficientemente ativos e a falta de tempo é o principal fator percebido como barreira para a prática de atividades físicas, com destaque para o excesso de trabalho somado aos compromissos familiares. Desta forma, é fundamental que os policiais militares sejam inseridos em práticas de exercícios físicos voltadas para a melhoria da saúde, durante o período em que se encontram no serviço operacional diário, possibilitando melhores condições de atendimento às demandas da sociedade no que diz respeito à segurança pública.

REFERÊNCIAS

AMADOR, F.S. **Trabalho e saúde - considerações a respeito da Categoria dos policiais militares.** O Alferes, Belo Horizonte, v. 15, n. 52, p. 47-69, 2000.

AZEVEDO E. M. et al, **Análise da Qualidade de Vida e do Nível de Atividade Física dos Policiais Militares do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS,** Revista de Administração do Sul do Pará (REASP), v. 3, n. 2, p. 14-31, Mai/Ago – 2016.

BEZERRA, M. L. S.; NEVES, E. B.. **Perfil da produção científica em saúde do trabalhador.** *Saude soc.* v.19, n.2, p. 384-394, 2010.

CARVAJAL, J. A. et al. Aspectos Asociado a la actividad física en el tiempo libre em la población adulta de um município Antioqueño. *Revista de Salud Pública, Colombia,* v.19, n. 5, p. 679-690, dec. 2008.

DASKAPAN, A., TUZUN, E.H. and EKER, L. **Perceived barriers to physical activity in university students.** *Journal of Sports Science and Medicine,* v. 5, p. 615-620, 2006.

DÓREA, V. e colaboradores. Aptidão física relacionada à saúde em escolares de Jequié, BA, Brasil. **Revista brasileira de medicina do esporte,** v. 14, n. 6, nov. /dez., 2008.

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

JESUS, G. M.; JESUS E. F.; **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

JUNIOR, J. R. **Avaliação da composição corporal em Policiais militares do 22º batalhão da Polícia militar de trindade – GO.** Revista Brasileira militar de ciências. v. 2, 5. ed, p. 31-36, 2017.

MALTA, D. C. et al. **Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006.** Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 18, n. 1, p. 7-16, jan./mar. 2009.

MARTINS, M. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física de professores universitários.** 2000. 183 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

MARTINS, M.; PETROSKI, E. L. **Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividade física: uma proposta de instrumento.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v. 2, n. 1, p.58-65, 2000.

MCGINN, A. P. et al. **The association of perceived and objectively measured crime with physical activity: a cross-sectional analysis.** Journal of Physical Activity and Health, Champaign, v. 5, n. 1, p. 117-131, jan. 2008.

MINAYO, M. C.; SANCHES, O. **Quantitativo-qualitativo: Oposição ou Complementaridade?** Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 239-262, jul/set. 1993.

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, abr. 2011.

OMS. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>>. Acesso em 24 mar. 2018.

NETA, E. S. A. R., FERNANDES FILHO, J., CORTEZ, A. C. L. **Nível de atividade física e estado nutricional de policiais militares na cidade de Floriano-PI.** Revista Kinesis, v. 34, n. 1, p. 84-101, 2016.

REICHERT, F. F. et al. **The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity.** American Journal of Public Health, Washington, v. 97, n. 3, p. 515-519, mar. 2007.

RODRIGUES, W, C. **Metodologia Científica.** FAETEC/IST Paracambi, 2007.

SANTOS, E. O.; PINHEIRO, A. M.; VESPASIANO, B. S.; PINHEIRO, L. H.; BRATIFISCHE, S. A.; RODRIGUES, E. F. **Análise do índice de massa corporal dos policiais do 19º Batalhão da Polícia Militar do Interior do estado de São Paulo.** Revista Corpoconsciência, v. 21, n. 3, set./dez., 2017.

SANTOS, E. F. dos.; NETO, O. S.; ARISAWA, E. A.; SILVA, A. C. da. **Perfil epidemiológico de policiais militares de um grande comando de policiamento do interior.** Revista Univap – revista.univap.br São José dos Campos-SP-Brasil, v. 22, n. 39, jul.2016.

TEIXEIRA, E. **As Três Metodologias: Acadêmica, da ciência e da Pesquisa.** 6. ed., Petrópolis, RJ, Vozes, 2009.

CAPÍTULO 3 – Considerações Finais, Recomendações para Trabalhos Futuros e Contribuições para a Sociedade

3.1 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As principais evidências alcançadas nesta dissertação revelaram que, embora a maioria dos policiais militares tenha declarado satisfação com seu estado de saúde, chama a atenção a presença de problemas de saúde diversos, o consumo de álcool, a má alimentação, a dificuldade para dormir, além da ocorrência de sobrepeso e obesidade, alto risco cardiovascular, elevado percentual de gordura, baixo perfil de atividade física e várias barreiras para a prática de atividade física.

As referências, pesquisas e análises que resultaram no trabalho sobre as condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém revelaram que é imperativa a necessidade de se criar uma alternativa para o quadro que se apresenta. Embora a corporação Polícia Militar tenha criado o Plano de assistência à saúde, com equipes multidisciplinares de médicos, fisioterapeutas, profissionais de Educação Física, enfermeiros, nutricionistas e psicólogos, levando diversos serviços importantes aos quartéis, onde são realizadas avaliações físicas, palestras, orientações, porém ainda não existe um sistema contínuo para essa prática, ficando a tropa sem acompanhamento após o término das ações, o que fatalmente dificulta a efetividade das mudanças necessárias para a melhoria da saúde.

Está evidente que os policiais carecem de um sistema de treinamento físico regular e contínuo nos quartéis da Região Metropolitana de Belém e, conseqüentemente de todo o estado do Pará, pois apenas alguns casos isolados apontaram a existência de treinamento regular nos quartéis, o que certamente é a realidade de toda a instituição.

Para finalizar, os autores sugerem que alguns direcionamentos em prol da melhoria da saúde dos policiais sejam efetivados para que o tema alcance a importância devida. Sejam elas:

- a) Institucionalizar na rotina dos quartéis, através de uma Portaria do Comandante Geral, a prática do Treinamento Físico Militar diariamente, com acompanhamento de profissionais da Educação Física, para que os objetivos de melhoria do condicionamento sejam alcançados, para que os policiais sejam orientados na execução dos exercícios. Para isso é necessário adequar as escalas de serviço sem comprometer a folga dos policiais;

- b) Estabelecer um calendário de exames clínicos, avaliações físicas e antropométricas para todos os policiais, como forma de acompanhamento dos percentuais de gordura, massa magra, índice de massa corporal, controle do peso corporal, circunferência da cintura, relação cintura-quadril, dessa forma, podendo acompanhar alterações que devam ser evitadas;
- c) Proporcionar palestras sobre orientações nutricionais para que os policiais possam fazer melhores escolhas nas refeições e assim também alcançar melhores níveis nutricionais;
- d) Adequar a estrutura física dos quartéis para oferecer condições dos policiais praticarem o treinamento, com salas para alongamento, espaço para exercícios localizados, áreas externas que ofereçam condições de execução de exercícios aeróbicos, além de alojamentos e banheiros.
- e) Efetuar convênios com outras instituições, academias, clubes, para que os policiais possam frequentar esses espaços e realizar treinamentos em ambientes seguros e com profissionais capacitados.
- f) Desenvolver estudos entre a Polícia Militar do Pará e outras instituições, estaduais e internacionais a fim de encontrar alternativas para a melhoria das condições de saúde dos policiais.

3.2 RECOMENDAÇÕES PARA TRABALHOS FUTUROS

O estudo sobre as condições de saúde dos policiais não se encerra ao final deste trabalho, servindo como um início da discussão acerca dos fatores que contribuem para a qualidade de vida desses profissionais. É preciso lembrar que além do policial existe um ser humano que continuará a desenvolver suas atividades fora da corporação, necessitando de cuidados preventivos para uma vida com saúde.

Diante dos resultados obtidos, sugere-se que novos estudos sejam realizados com o objetivo de atualizar as informações, alcançando também os quartéis do interior do estado, podendo também investigar as condições de saúde física de policiais que já se encontram na reserva remunerada.

Outra sugestão seria realizar estudos comparativos, de coorte e/ou de intervenção. Nestes, pode-se utilizar um quartel como piloto, incluindo inspeção de saúde, avaliação física com composição corporal, introduzindo a prática de educação física no cotidiano dos policiais,

em um espaço adequado para a realização de variadas modalidades de exercícios, com acompanhamento de um profissional da área, juntamente com palestras sobre nutrição, cuidados com o uso de medicamentos e álcool, como forma de mensurar se haverá benefícios e melhorias na qualidade de vida dos policiais.

3.3 CONTRIBUIÇÃO PARA A SOCIEDADE

As análises e discussões originadas a partir desta dissertação produziram contribuições efetivas junto à sociedade e no contexto da Segurança Pública. Os resultados deste trabalho foram apresentados através da palestra “CONDIÇÕES DE SAÚDE FÍSICA NA PMPA” durante a realização da I JORNADA DE SAÚDE DA PMPA, realizada pelo Corpo Militar de Saúde da PMPA, nos dias 13 e 14 de setembro de 2019.

Além disso, a realização desta pesquisa possibilitou a construção e efetivação da palestra ministrada no Curso de adaptação à Graduação de Sargentos – CGS PM 2019 – 3ª turma, no polo Castanhal, no dia 13 de novembro de 2019 cujo tema foi “Condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da PMPA” que contou com a participação de 100 militares.

Na expectativa de que esta dissertação seja uma maneira de se repensar possibilidades de melhoria da saúde física dos policiais militares, sugere-se as seguintes estratégias de intervenção pública:

- **Título da Proposta:** Criação de um calendário de treinamento físico para os policiais militares

Objetivo: Melhorar as condições de saúde dos policiais militares.

Descrição: Atualmente o Manual de Educação Física da PMPA apresenta um programa de treinamento físico básico para o policial militar, com planilhas de treinamentos para os exercícios que são cobrados nos Testes de Aptidão Física, Porém, não existe um calendário anua de treinamento físico para os policiais proporcionado pelos quartéis, e dessa forma o número de policiais insuficientemente ativos e sedentários é grande (64,87%) como foi observado na pesquisa. Dessa forma, a criação de um calendário fará com que os policiais

cumpram o que está estabelecido nas planilhas e os resultados tendem a melhorar, proporcionando também melhoria da qualidade de vida e das condições de saúde física da tropa.

Quem pode executar: Polícia Militar do Pará por meio da Diretoria Geral de Ensino e Cultura.

Resultados Esperados: Melhoria do Perfil de Atividades Físicas, diminuição das barreiras percebidas para a prática de atividade física, diminuição do percentual de gordura, diminuição das circunferências abdominais, redução do absenteísmo na corporação, aumento do número de policiais fisicamente ativos.

- **Título da Proposta:** Ampliação do Programa de Atenção à Saúde do Policial Militar – PAS PM - e “Medida Certa”

Objetivo: Criar um calendário permanente para as ações dos programas, com metas a serem alcançadas e acompanhamento dos participantes.

Descrição: Programa de Atenção à Saúde do Policial Militar – PAS PM, oferece atendimento realizado por médicos, nutricionistas, psicólogos, assistentes sociais, educadores físicos e outros. Além de serviços médicos-ambulatoriais, como aferição da pressão arterial e da glicemia, também é oferecido apoio espiritual. Palestras buscam incluir bons hábitos na vida do policial militar, assim como orientações sobre alimentação e questões legais. A ação “Medida Certa”, é um programa que atende policiais militares, que após a triagem realizada pelo setor de Educação Física, são diagnosticados com algum tipo de obesidade. Esses policiais são convocados para uma nova avaliação e um acompanhamento mensal para determinar a evolução do tratamento indicado. Ambos os programas apresentam a necessidade de um calendário permanente, com atuações contínuas e acompanhamento junto aos policiais, como forma de prevenir o surgimento ou o agravamento de doenças existentes.

Quem pode executar: Polícia Militar do Pará através do Corpo Militar de Saúde.

Resultados Esperados: Melhoria das condições de saúde e da qualidade de vida dos policiais, diminuição dos casos de sobrepeso e obesidade.

3.4 PRODUTOS RESULTANTES DA PESQUISA

A partir dos resultados deste estudo foram desenvolvidos dois produtos. O primeiro foi o “Relatório de Pesquisa” (ANEXO E), o qual cumpre com um dos principais objetivos sociais da pesquisa que é a apresentação dos resultados à instituição envolvida. Desta forma, foi elaborado o documento mostrando sequencialmente como o projeto foi executado, quais dados foram coletados, como esses dados foram analisados e quais foram os resultados mais relevantes. O encaminhamento deste produto ao Comando da Polícia Militar do Pará permitirá que sejam verificadas e reavaliadas as atuais dinâmicas no cotidiano do serviço nos quartéis, possibilitando a promoção de debates acerca do tema, além de alertar para a necessidade de novas medidas que tenham maior potencial para melhorar a saúde física dos policiais militares do Pará.

O segundo produto elaborado pelos pesquisadores foi uma cartilha⁸ intitulada “PM em forma: um alerta prático sobre os riscos do excesso de peso e inatividade física” (ANEXO F). Após a realização da pesquisa observou-se também a necessidade de fomentar e ampliar o conhecimento e informação acerca da temática entre os próprios policiais militares do serviço operacional. Diante disso, decidiu-se compilar o conhecimento obtido de forma simples e acessível às pessoas leigas de maneira a fornecer-lhes uma compreensão objetiva sobre os riscos do excesso de peso e de hábitos de vida deletérios como o sedentarismo, má alimentação, uso abusivo de álcool etc., na forma de uma cartilha.

REFERÊNCIAS DO CAPÍTULO 1

ALMEIDA FILHO, N. de. Editorial - **Qual o sentido do termo Saúde?** Cadernos de Saúde Pública. V. 16, n 2, p. 300-301, 2000.

ALMEIDA FILHO, N. R de. **O que é saúde**, São Paulo: Fiocruz, 2011.

AZEVEDO, E M.; FERRAZ, A. F.; ALVEZ, C. A.; LIMA, G. M.; SILVA, L. G. **Análise da Qualidade de Vida e do Nível de Atividade Física dos Policiais Militares do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS**, Revista de Administração do Sul do Pará (REASP), v. 3, n. 2, p 14-31, Mai/Ago – 2016.

⁸ Este produto foi submetido e aceito ao Repositório do EduCapes e pode ser acessado por meio do link <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/565763>

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Organização: Alexandre de Moraes. 34. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

BRASIL. **Portaria Interministerial N 002/2010**. Dispõe sobre os Direitos Humanos dos Profissionais de Segurança Pública, 2010.

BOUCHARD C, SHEPHARD RJ, STEPHENS T, SUTTON JR, Mcpherson BD (org.) **Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge**. Champaign, Human Kinetics, p. 3-28, 1990.

CARVALHO, E. R.; ROCHA, H. A. L. Estudos Epidemiológicos. Faculdade de Medicina – Universidade Federal do Ceará. Disponível em: [<http://www.epidemiio.ufc.br/files/05estudosepidemiologicos.pdf>]; acesso em 12 jun 2018.

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE CUIDADOS PRIMÁRIOS DE SAÚDE Alma-Ata, URSS, 1978.

OLIVEIRA, L. R.; CLEMENTE, A. G. M.; LAUREANO, L. G.; EVANGELISTA, P. G.; AMARAL, W. N. **A importância da atividade física para a polícia militar**. Revista Brasileira Militar de Ciências, n.8, p.28-33, 2018

JESUS, G. M.; JESUS E. F.; **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012

JÚNIOR, E. M. **AVALIANDO RELAÇÕES ENTRE SAÚDE COLETIVA E ATIVIDADE FÍSICA: aspectos normativos e aplicados do Treinamento Físico Militar brasileiro**, Motriz, v 3, n 2, p. 80-88, 1997

MARINS, E. F.; VECCHIO, F. B. **Programa Patrulha da Saúde: indicadores de saúde em policiais rodoviários federais**, Sci. Med., v. 27, n. 2, p. 2-10, 2017.

MARTINS, M.O.; PETROSKI, E. L. **Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento**. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum., v. 2, n. 1, p. 58-65, 2000.

MARTINEZ, M.C.; LATORRE, M.R.O. **Saúde e capacidade para o trabalho em trabalhadores de área administrativa**. Revista de Saúde Pública, v. 40, n.5, p. 851-858, 2006.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; ARAÚJO, T. L.; ANDRADE. D. R.; ANDRADE E. L.; OLIVEIRA, LC, BRAGGION, G. F.; **Nível de atividade física na**

população do estado de São Paulo: uma análise de acordo com o gênero, idade, nível sócioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Rev Bras Ciê e Mov. 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, abr. 2011.

MOREIRA, M.; PICOLO, T. **PMs sofrem com suicídios e transtornos mentais sem apoio da corporação.** Exame, 2019. Disponível em; <<https://exame.abril.com.br/brasil/pms-sofrem-com-suicidios-e-transtornos-mentais-sem-apoio-da-corporacao/>>. Acesso em: 22 out. 2019.

MOURA, T. M. S. **Percepções sobre adoecimento e risco no trabalho dos Policiais Militares do Ceará.** Universidade Estadual do Ceará, Centro de Estudos Sociais Aplicados, Mestrado Acadêmico em Políticas Públicas e Sociedade, Fortaleza, 2015.

Manual de Campanha EB20-MC-10.350 Treinamento Físico Militar, 4a Edição, 2015

OMS – Ministério da Saúde: **Relatório da Conferência Internacional sobre Cuidados Primários em Saúde.** Brasília. OPAS/MS, p. 4, 1978.

OLIVEIRA, M. L. C. **A inspeção de saúde como fator de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida na Polícia Militar do Pará:** estudo de caso do efetivo da casa militar da governadoria e 1º Batalhão de Polícia Militar, Belém, 2016.

PARÁ. **Manual de Educação Física da PMPA: Orientações para um bom condicionamento físico,** Belém, 2018.

PMPA. **Jornada administrativa da Polícia Militar do Pará,** 2013.

RODRIGUES, W, C. **Metodologia Científica.** FAETEC/IST Paracambi, 2007.

SARAIVA, F. **Polícia Operacional.** ADEPOL – AL. Disponível em: <<https://www.adepolalagoas.com.br/artigo/policia-operacional-flavio-saraiva.html>> Acesso em: 23 out. 2019.

organização TEIXEIRA, E. **As Três Metodologias: Acadêmica, da ciência e da Pesquisa.** 6. ed. Petrópolis, RJ, Vozes, 2009

VARGAS, L. M. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 11, n. 2, p. 148-167,** abr./jun. 2013.

APÊNDICE A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Estou sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa sobre condições de saúde física de policiais militares, que está sendo desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública da Universidade Federal do Pará- FFTO/ UFPA.

Para que eu decidisse ou não em participar da pesquisa me foram prestadas as seguintes informações:

1. O título da pesquisa é: **Condições de Saúde Física dos Policiais Militares do Serviço Operacional da Região Metropolitana de Belém.**
2. O pesquisador responsável é o Prof. Dr. Rodolfo Gomes do Nascimento, Fisioterapeuta, Professor da Universidade Federal do Pará.
3. O objetivo da pesquisa é investigar a saúde dos policiais militares do Comando de Policiamento da Capital I, com enfoque ao aspecto da saúde física.
4. A pesquisa oferece poucos riscos, porque as práticas são confiáveis e de uso rotineiro.
5. A duração da avaliação será de aproximadamente 30 minutos.
6. A pesquisa foi e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição.
7. Ninguém é obrigado a participar da pesquisa, assim como qualquer pessoa poderá deixar a pesquisa no momento que quiser, pois não haverá prejuízo por esta causa.
8. Não haverá nenhum tipo de despesas para participação da pesquisa, assim como não haverá nenhuma forma de pagamento para participação.
9. A participação na pesquisa é sigilosa, isto significa que, somente os pesquisadores ficarão sabendo de sua participação. Os dados utilizados na pesquisa terão uso exclusivo neste trabalho, sem a identificação individual do participante.

Assinatura do Pesquisador Responsável

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro que li as informações acima sobre a pesquisa, que me sinto perfeitamente esclarecido(a) acerca do conteúdo da mesma, assim como seus riscos e benefícios. Declaro ainda que, por minha livre vontade, aceito participar da pesquisa cooperando com a coleta de material para exame e com o tratamento proposto.

Belém, ____ / ____ / ____

Assinatura da participante

Pesquisador: Mário Luís Cardoso Oliveira

Tel.: (91) 99338-2112/ 98142-1427

Endereço: Avenida dos Planetas, 200, Mangueirão.

Universidade Federal do Pará, Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, Tel./fax: (91) 3201-7798, e-mail: marioluisoe@gmail.com

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA CEP-CCS/UFPA. Universidade Federal do Pará – Complexo de Aulas/CCS – Sala 14 – Campus Universitário do Guamá, 66075-110 – Belém, Pará, Tel.: (91) 3201-8028, e-mail: cepecs@ufpa.br

APÊNDICE B

PROTOCOLO PARA COLETA DE DADOS			
DADOS PESSOAIS	Nome: _____		
	Sexo	Masculino (1) Feminino (2)	
	Faixa etária Idade: _____	<20 (1) 20-29 (2) 30-39 (3) 40-49 (4) 50-59 (5) >60 (6)	
	Estado civil atual	Casado(a) ou vive com companheiro(a) (1) Solteiro(a) (2) Divorciado(a), Viúvo (a) (3) NSR (99)	
	Escolaridade	Ensino Médio Incompleto (1) Ensino Médio Completo (2) Ensino Superior Incompleto (3) Ensino Superior Completo (4) Pós-graduação (99) NSR	
	Remuneração	De 02 e 05 salários mínimos (1) Acima de 05 salários mínimos (2) NSR (99)	
	Número de filhos	Nenhum (1) 1 filho (2) De 2 a 4 filhos (3) 5 filhos ou mais (4) NSR (99)	
	Com quem mora?	Sozinho (1) Marido / mulher/ companheiro(a) (2) Filhos (____) (3) Outros parentes (____) (4) Outros (amigo, empregado, etc.) (____) (5) NSR (99)	
	DADOS PROFISSIONAIS	Graduação/Posto	Soldado (1) Cabo (2) Sargento (____) (3) Sub-tenente (4) Tenente (____) (5) Capitão (6) Major (7) Tenente-coronel (8)
		Tempo de atuação na corporação	<5 anos (1) De 5 e 10 anos (2) De 11 e 15 anos (3) De 16 a 20 anos (4) >20 anos (5) NSR (99)
Horário de trabalho			
CH semanal: ____ Horas extras: ____			

	Faz uso de equipamentos no serviço:	Colete balístico Pistola Carregadores sobressalentes Algemas Bastão Outros _____ NSR	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (99)
	Quantidade de serviços fora da PM (semanal)	0 1 2 >3 NSR	(1) (2) (3) (4) (99)
	Afastamento do trabalho por problemas físicos (último ano)	Nenhum 1 a 2 dias 3 a 7 dias 8 dias ou mais NSR	(1) (2) (3) (4) (99)
HÁBITOS DE VIDA	Fumante ou ex-fumante? Freq.:_____ Qtd.:_____	Sim Não NSR	(1) (2) (99)
	Uso de álcool? Freq.:_____ Qtd.:_____	Sim (abusivo) Sim (não abusivo) Não NSR	(1) (2) (3) (99)
	Considera sua alimentação saudável?	Sim Não NSR	(1) (2) (99)
	Dificuldades para dormir	Sim Não NSR	(1) (2) (99)
	Meio de transporte utilizado	Carro Moto Ônibus Outros NSR	(1) (2) (3) (4) (99)
DADOS SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO	Pratica exercício físico regular	Sim Não NSR	(1) (2) (99)
	Modalidades	Caminhada/corrida de rua Musculação Futebol Ginástica Dança Natação Lutas Crossfit Outros NSR	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (99)
	Frequência	3 ou mais vezes por semana 1 a 3 vezes por semana Não pratica atividade física NSR	(1) (2) (3) (99)
	Qual a frequência de TFM na sua unidade	3 ou mais vezes por semana 1 a 3 vezes por semana Não pratica NSR	(1) (2) (3) (99)
	Classificações do IPAQ (versão curta)	Muito Ativo Ativo Irregularmente Ativo	(1) (2) (3)

		Sedentário	(4)
DADOS CLÍNICOS	Auro percepção de estado de saúde	Excelente	(1)
		Bom	(2)
		Regular	(3)
		Ruim	(4)
		Péssima	(5)
		NSR	(99)
DADOS CLÍNICOS	Sentiu dores nos trabalhos	Nunca	(1)
		1 a 2 dias	(2)
		3 a 7 dias	(3)
		8 ou mais dias	(4)
		NSR	(99)
DADOS CLÍNICOS	Problemas gerais de saúde	Hipertensão arterial sistêmica	(1)
		Diabetes Mellitus	(2)
		Problemas cardiovasculares	(3)
		Dislipidemia	(4)
		Desconforto digestivo	(5)
		Câncer	(6)
		Problemas respiratórios	(7)
		Problemas genitourinários	(8)
		Problemas no sono	(9)
		Depressão	(10)
		Problemas de visão	(11)
		Problemas de audição	(12)
		Cefaléia/ Enxaqueca	(13)
		Artrite ou reumatismo	(14)
		Lesões osteomioarticulares em coluna	(15)
		Lesões osteomioarticulares em MMSS	(16)
		Lesões osteomioarticulares em MMII	(17)
		Outros: _____	(17)
DADOS CLÍNICOS	Realiza(ou) tratamento	Sim	(1)
		Não	(2)
		NSR	(99)
COMPOSIÇÃO CORPORAL	Massa corporal (kg)		
	Estatura (m)		
	IMC (kg/m²)		
	CC (cm)		
	RCQ		
	Percentual de gordura (%G)		
	Peso ósseo (PO)		
	MCM – massa corporal magra		
	MCA – massa corporal adiposa		

ANEXO A



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA

MARTINS E PETROSKI (2000) – Barreiras para a prática de atividade física.

Considerando os fatores abaixo relacionados, indique com que frequência eles representam, **para si**, fatores que **dificultam** sua prática de **atividade física (AF)**. (Assinale com um X)

Fator	Sempre	Quase Sempre	Às vezes	Raramente	Nunca
Jornada de trabalho extensa					
Compromissos familiares (pais, cônjuges, filhos, etc.)					
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.).					
Falta de espaço disponível para a prática, (seja pela distância ou pelo horário).					
Falta de equipamento disponível					
Tarefas domésticas (para com sua casa)					
Falta de companhia					
Falta de incentivo da família e/ou amigos					
Falta de recursos financeiros (seja para comprar o material de desporto necessário, seja para pagar o ginásio...).					
Mau humor					
Medo de lesionar-se					
Limitações físicas (p. exemplo, muscular ou articular)					
Dores leves ou mal-estar					
Falta de energia (cansaço físico)					
Falta de habilidades físicas					
Falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física					
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)					
Preocupação com a aparência durante a prática (seja porque se sinto demasiado gordo (a) ou fora de forma física, ou por causa de como as roupas de desporto lhe ficam, ou por não gostar que os outros o (a) vejam suar, ou por que se sinta embaraçado (a) por qualquer outra razão...).					
Falta de interesse em praticar (seja por que não gosta, tem preguiça, não tem vontade ou motivação, por que é aborrecido, não tem prazer em fazê-lo, falo (a) sentir-se mais triste).					

ANEXO B

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA-



Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade: _____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos:

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou

qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por SEMANA () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por SEMANA () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?
_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?
_____ horas _____ minutos

ANEXO C – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UFPA - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CONDIÇÕES DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS POLICIAIS DO SERVIÇO OPERACIONAL DO COMANDO DE POLICIAMENTO DA CAPITAL 1 (CPC1), DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PARÁ (PMPA)

Pesquisador: rodolfo gomes nascimento

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 00527318.0.0000.0018

Instituição Proponente: Instituto de Filosofia e Ciências Humanas

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.118.130

Apresentação do Projeto:

Resumo: A presente pesquisa vinculada ao Programa de Pós-graduação em Segurança Pública da Universidade Federal do Pará tem como objetivo investigar a saúde física e mental dos policiais militares que compõem o Serviço Operacional do Comando de Policiamento da Capital I (CPC I), através de uma abordagem multimetodológica. Justifica-se a pesquisa pela escassez de produção científica acerca da temática e a relevância social da mesma se dá em função da necessidade de implantação de programas de voltados para a saúde física e mental da categoria, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da tropa da Polícia Militar do Pará como um todo.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Investigar a saúde física e mental dos policiais militares do Comando de Policiamento da Capital I.

Objetivo Secundário: - Descrever o perfil demográfico e socioeconômico dos Policiais militares do CPC I;- Descrever o perfil profissional dos Policiais militares do CPC I;Caracterizar os Policiais militares do CPC I segundo os hábitos de vida; -Caracterizar os Policiais militares do CPC I segundo os dados sobre a prática de exercício físico; - Descrever o perfil clínico dos Policiais militares do CPC I, com destaque para a auto percepção e problemas atuais e progressos de saúde;- Investigar e classificar a composição corporal dos Policiais militares do CPC I;-Realizar levantamento exploratório sobre os índices de afastamento por

lesões musculoesqueléticas em policiais militares em serviço;- Identificar e caracterizar os tipos de lesões musculoesqueléticas que ocorrem em Policiais Militares em exercício;- Mapear a incidência de dor crônica em policiais militares, associando à rotina de trabalho;- Mapear a rotina diária dos policiais militares para identificar possíveis fatores de risco à lesão e possíveis comportamentos auto regulatórios;- Identificar fatores associados ao estresse ocupacional nos policiais militares;- Identificar fatores associados à qualidade de vida nos policiais militares;- Relacionar o estresse ocupacional e a qualidade de vida dos policiais militares.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: A aplicação do protocolo aos sujeitos da pesquisa é de uso rotineiro e oferece poucos riscos à integridade física e psicológica, assegurando anonimato e confidencialidade das informações obtidas. Não serão realizados testes de esforço, físico, nem testes de resistência muscular localizada, o que poderia ocasionar alguma lesão ou risco à integridade dos participantes. A avaliação física será realizada em local reservado, evitando a exposição dos avaliados, bem como durante a avaliação de policiais femininos contará com a presença de outra mulher, a fim de evitar possíveis constrangimentos. Benefícios: Os resultados obtidos neste estudo contribuirão com a fundamentação científica para maior entendimento das condições de saúde física e mental dos policiais militares do Estado do Pará, bem como servirão de justificativa científica para a implantação de programas de voltados para a saúde física e mental da categoria, visando a diminuição do número de policiais militares afastados do serviço por problemas de saúde, bem como contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da tropa da Polícia Militar do Pará como um todo.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O protocolo encaminhado dispõe de metodologia e critérios conforme resolução 466/12 do CNS/MS.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos apresentados contemplam os sugeridos pelo sistema CEP/CONEP.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Diante do exposto somos pela aprovação do protocolo. Este é nosso parecer, SMJ

Considerações Finais a critério do CEP:

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BELEM, 22 de Janeiro de 2019

Assinado por:

Wallace Raimundo Araujo dos Santos (Coordenador(a))

ANEXO D – NORMAS PARA PUBLICAÇÃO

INSTRUÇÕES AOS AUTORES

- Escopo e política
- Preparação de manuscritos
- Envio do material

Escopo e política

Política editorial

A revista **Saúde e Sociedade** veicula produção científica de caráter crítico e reflexivo relacionada ao campo da saúde pública/coletiva. Tem por objetivo adicional socializar novas abordagens. Acolhe, ainda, a produção técnica que divulgue resultados de trabalhos em instituições com atuação em saúde pública/coletiva que consubstanciem uma contribuição relevante para o avanço do debate sobre temas desafiadores.

Serão particularmente valorizados artigos que priorizem a interface da saúde com as ciências sociais e humanas.

Áreas de interesse

Desde sua criação, em 1992, **Saúde e Sociedade** tem publicado trabalhos de diferentes áreas do saber que se relacionam à saúde pública/coletiva. Pretende abarcar a produção de diferentes ramos das ciências humanas e sociais, tanto a produção científica e teórica, como a referente às propostas de intervenção e prática institucional.

Tipos de artigos

Todos os tipos de manuscrito devem obedecer rigorosamente às regras de apresentação disponíveis no item “Preparação de manuscritos”, assim como no item “Ética em publicação científica e política de plágio”.

Saúde e Sociedade publica matérias inéditas de natureza reflexiva, de pesquisa e atualização do conhecimento, sob a forma de:

- Artigos* - textos analíticos resultantes de pesquisas originais teóricas ou empíricas referentes a temas de interesse para a revista (até seis mil palavras);
- Ensaio* - textos baseados em discussões teóricas, metodológicas ou temáticas que tragam aspectos inovadores ou problematizem questões em pauta no campo de interesse da revista (até sete mil palavras);
- Relatos de experiências* - nas áreas de pesquisa, ensino e prestação de serviços de saúde (até seis mil palavras);
- Comentários* - textos curtos em reação à matéria já publicada pela revista, oferecendo informações complementares, contribuições ou críticas respeitadas e construtivas, de modo a alimentar o debate acadêmico e técnico da produção do campo - ao indicar a

modalidade da matéria no sistema Scholar, favor identificá-la como *Letter to the Editor* (até mil palavras); e

e) *Entrevistas* - Depoimentos de personalidades ou especialistas da área visando, quer a reconstrução da história da saúde pública/coletiva, quer a atualização em temas de interesse da revista (até seis mil palavras).

- *Dossiês* - textos ensaísticos ou analíticos resultantes de estudos ou pesquisas originais sobre tema indicado pelos editores e a convite deles;

- *Editoriais* - textos temáticos de responsabilidade dos editores ou de pesquisadores convidados (até duas mil palavras);

- Comentários curtos, notícias ou críticas de livros publicados e de interesse para a área, a convite do corpo editorial;

- *Anais* - de congressos e de outros eventos científicos pertinentes à linha editorial da Revista, a convite dos editores.

Procedimentos de avaliação por pares

Na seleção de artigos para publicação, avalia-se o mérito científico do trabalho e sua adequação às normas editoriais adotadas pela revista. Todo texto enviado para publicação é submetido a uma pré-avaliação pelo Corpo Editorial. Uma vez aprovado, é encaminhado à revisão por pares (no mínimo dois pareceristas *ad hoc*). Tanto a identidade dos autores como a dos pareceristas é mantida em sigilo. O material será devolvido ao(s) autores caso os pareceristas sugiram mudanças e/ou correções. Em caso de divergência de pareceres, o texto será encaminhado a um terceiro parecerista para arbitragem. A decisão final sobre o mérito do trabalho é de responsabilidade do Corpo Editorial (editores, editores associados e editores associados *ad hoc*).

Os textos são de responsabilidade dos autores, não coincidindo necessariamente com o ponto de vista dos editores e do Corpo Editorial da revista.

Do ineditismo do material

O conteúdo dos artigos enviados para publicação não pode ter sido publicado anteriormente ou encaminhado simultaneamente a outro periódico. Os artigos já publicados na *Saúde e Sociedade*, para serem publicados em outros locais, ainda que parcialmente, necessitam de aprovação por escrito por parte dos Editores e neles deverá constar a informação de que o texto foi publicado anteriormente na revista Saúde e Sociedade, indicando o volume, número e ano de publicação.

Ética em publicação científica e política de plágio

A constatação da ocorrência de plágio implica em exclusão imediata do sistema de avaliação.

Saúde e Sociedade tem como referência os princípios de conduta e a política de plágio elaborados pelo *Committee on Publications Ethics* – *COPE* (<https://publicationethics.org>) e, a partir de 2019, adotará softwares específicos para aferição de similaridade textual ou de conteúdo entre o material submetido à avaliação/publicação e outras publicações, inclusive dos próprios autores.

A produção intelectual veiculada pela revista deve ser autoral e original. O corpo editorial apurará condutas que não sejam adequadas aos fins científicos, de acordo com os princípios já citados, sem prejuízo da realização crítica da produção acadêmica e da expressão da liberdade do pensamento.

A Revista refuta enfaticamente as diversas formas de plágio e quaisquer intentos de apropriação indevida do produto do trabalho intelectual alheio, inclusive o autoplágio quando se justifica por imperativos do produtivismo acadêmico, incompatíveis com o compartilhamento responsável do conhecimento. A originalidade dos trabalhos submetidos para avaliação/publicação é considerada tanto em relação às fontes autorais dos conteúdos desenvolvidos e/ou referidos quanto em relação aos aspectos formais da redação.

Ao submeter seus trabalhos, pedimos aos autores que ponderem a efetiva necessidade de inclusão do nome de coautores em manuscritos, inclusive nos casos de participação de orientadores e coordenadores de pesquisas acadêmicas. Deve haver especial cuidado em relação à elaboração de trabalhos derivados de pesquisas acadêmicas de mestrado, doutorado, pós-doutorado e similares para que os autores não incorram em autoplágio. Ainda nos casos em que o manuscrito é inspirado ou derivado de pesquisas *stricto sensu*, é importante que a fonte de origem do conteúdo, salvaguardada a identidade dos autores durante o processo de avaliação, seja devidamente indicada e o texto apresentado seja efetivamente original.

Financiamento

Caso a matéria apresentada seja resultado de pesquisa financiada por entidades públicas ou privadas, esta informação deve obrigatoriamente ser fornecida na versão definitiva da publicação, mas não no manuscrito de submissão.

Da autoria

As pessoas designadas como autores devem ter participado na elaboração dos artigos de modo que possam assumir publicamente a responsabilidade pelo seu conteúdo. A qualificação como autor deve pressupor: concepção e o delineamento ou a análise e interpretação dos dados; redação do artigo ou a sua revisão crítica; e aprovação da versão a ser publicada.

No final do texto devem ser especificadas as contribuições individuais de cada autor na elaboração do artigo.

No arquivo que contém o manuscrito, a autoria e contribuição dos autores devem ser omitidas do texto, para que possa haver a devida avaliação cega por pares.

Preparação de manuscritos

ANEXO E – RELATÓRIO DE PESQUISA



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA**

RELATÓRIO DE PESQUISA

Título da pesquisa:

**Condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da
Região Metropolitana de Belém**

Autores:

**Mário Luís Cardoso Oliveira
Rodolfo Gomes do Nascimento**

**BELÉM-PA
2020**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA**

COMO CITAR ESTE RELATÓRIO:

OLIVEIRA, Mário Luís Cardoso de; NASCIMENTO, Rodolfo Gomes. Relatório de pesquisa: **Condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém.** Belém: PPGSP-UFPA, 2020, 15f.



I APRESENTAÇÃO

A segurança pública requer, entre outras características, que seus agentes, neste caso, especificamente os policiais militares, tenham **boas condições de saúde, no aspecto físico**, para poder desempenhar suas funções na preservação da ordem pública, proporcionando sensação de segurança ao cidadão.

O presente documento, finalizado em janeiro de 2020, constitui-se no Relatório da Pesquisa “Condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém”, desenvolvida no âmbito do curso de mestrado em Segurança Pública do Programa de Pós-graduação em Segurança Pública da Universidade Federal do Pará.

O interesse no estudo por parte dos pesquisadores baseou-se na observação de que há poucas pesquisas sobre o tema envolvendo policiais militares do serviço operacional que atuam na Região Metropolitana de Belém, e a expectativa do ponto de vista acadêmico, institucional e social, é que os resultados oriundos desta pesquisa gerem visibilidade à algumas importantes problemáticas envolvendo a saúde física desses agentes de segurança e possam servir como ferramenta para a estruturação e desenvolvimento de **programas estratégicos em saúde** em prol da melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

II OBJETIVOS

O objetivo geral deste estudo foi investigar a **saúde física** dos policiais militares do serviço operacional da Polícia Militar do Pará (PMPA) que atuam na Região Metropolitana de Belém (RMB).

Desta forma, buscou-se conhecer **informações** sobre o perfil demográfico, socioeconômico e profissional; os hábitos de vida, o perfil clínico e antropométrico e prática de exercícios físicos; o nível de atividade física e as principais barreiras à prática regular de exercício físico dos policiais militares do serviço operacional da RMB.

Enquanto contribuição da pesquisa de mestrado à sociedade, houve a preocupação

em elaborar um produto técnico para disponibilizar ao público-alvo. Assim, com embasamento nos principais resultados, os autores elaboraram a **cartilha** “PM em forma: um alerta prático sobre os riscos do excesso de peso e inatividade física”, com informações e alertas para os policiais militares (em anexo).

III FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Organização Mundial de Saúde definiu que “saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente ausência de doença ou incapacidade”. Esse conceito evoluiu e a ausência de doença não significa necessariamente que o indivíduo goza de boa saúde (ALMEIDA FILHO, 2011). Além disso as relações interpessoais do indivíduo com o meio social ao qual está inserido, juntamente com cuidados relacionados ao seu estado físico, espiritual, emocional e intelectual contribuem de forma significativa para o bem-estar da pessoa.

Para Martinez (2006) a boa saúde tanto no aspecto físico quanto mental está relacionada a melhores desempenhos profissionais e se apresenta entre os componentes que mais impactam sobre a capacidade e a satisfação no trabalho. No caso dos trabalhadores da segurança pública, e mais especificamente polícias militares do Brasil, Azevedo (2016) afirma que as corporações necessitam que seus policiais estejam em boas condições de saúde, como forma de melhor desempenhar o exercício de policiamento em suas modalidades, a pé, motorizado, com bicicleta entre outros.

Do ponto de vista científico, diversas pesquisas nacionais têm sido realizadas a fim de se conhecer as condições de saúde física dos profissionais policiais, envolvendo aspectos relacionados ao estilo de vida, perfil nutricional e antropométrico, aptidão física, nível de atividade física e adoecimento. A maioria delas tem sido realizada nas regiões sul, sudeste e nordeste do país, pouco se conhece sobre esses dados na região norte. Assim, considera-se como de grande relevância o monitoramento dos fatores de risco cardiovasculares como estratégia de prevenção e promoção da saúde.

De acordo com Costa et al. (2007) os policiais militares constituem um grupo populacional distinto da população em geral, pelo fato de lidarem constantemente com a violência e a criminalidade. Eles estão expostos aos fatores de risco cardiovasculares como inatividade física, dislipidemias tabagismo, etilismo, excesso de peso e, particularmente, obesidade abdominal (BARBOSA; SILVA, 2013).

Diante destas preocupações, Cardoso e Nummer (2017), realizaram uma pesquisa sobre o adoecimento na Polícia Militar do Pará e evidenciou que as patologias psiquiátricas e traumatológicas constituem as doenças com maior prevalência entre os profissionais. Foi observado que 21,5% dos efetivos da corporação estiveram afastados *para tratamento de Saúde* no ano de 2016. Em outro estudo realizado no ano seguinte, as pesquisadoras ainda revelaram que para evitar atitudes discriminatórias, prejuízos profissionais e financeiros, muitos policiais militares esforçam-se para ocultar os sintomas de suas enfermidades e optam por trabalhar adoecidos (CARDOSO e NUMMER, 2017).

IV HIPÓTESE

A hipótese deste estudo foi que a saúde física dos policiais militares do serviço operacional da RMB se apresentava abaixo dos parâmetros considerados ideais pela Organização Mundial de Saúde (OMS), devido à dificuldade de acompanhamento médico contínuo, bem como a carência de profissionais de Educação Física atuando junto aos policiais, cotidianamente, aliado à falta de prática contínua de treinamentos físicos, educação em saúde, além de alta carga de trabalho que envolve risco de vida constante.

V MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi essencialmente observacional, de cunho descritivo, com abordagem quantitativa dos dados. Os participantes da pesquisa foram policiais militares (homens e mulheres) que exercem suas atividades laborais no serviço operacional, ou seja, os que trabalham nas ruas, em escalas de serviço variadas, podendo ser durante o dia ou a noite, desenvolvendo o policiamento motorizado (motocicleta ou carro), a pé, a cavalo ou bicicleta.

Vale ressaltar que os pesquisadores realizaram o cálculo do tamanho amostral tomando como base o número total de policiais do serviço operacional das unidades pesquisadas. Portanto, do ponto de vista estatístico o número obtido (299 participantes) representa a população estudada.

A coleta de dados foi realizada após cumprimento de todos os aspectos éticos incluindo o aceite do orientador, da instituição Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará- UFPA, por meio do Parecer N° 3.118.130, obedecendo às diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em seres humanos, conforme a resolução nº 466/2012 CNS.

Após a seleção dos policiais militares, de acordo com a disponibilidade, durante o expediente de serviço, nas próprias unidades em que trabalham, com a prévia autorização de seus respectivos comandantes, os mesmos receberam informações a respeito da natureza e dos objetivos do estudo e, depois de aceitarem participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, preencheram o questionário de dados demográficos, socioeconômicos e clínicos, bem como o Questionário Internacional de atividade Física e o diagnóstico da percepção de possíveis barreiras para a prática regular de exercício físico.

Figura 1. Momento de orientações sobre a pesquisa para os participantes.



Fonte: Dados do autor.

Em seguida participaram da avaliação antropométrica, onde retiraram o uniforme, permanecendo com o mínimo de roupas, e tiveram seus dados coletados, primeiramente subindo na balança, de frente para o avaliador, para que fossem verificados o peso corporal

e a altura, a partir de então foi realizada a bioimpedância. Por último, foi verificada a circunferência da cintura e a medida do quadril.

Figura 2. Avaliação da composição corporal com bioimpedância e avaliação antropométrica com medida da circunferência da cintura.



Fonte: Dados do autor.

Cabe destacar que a tabulação e análise estatística dos dados foram realizadas no programa *Epi Info 3.5.2* para caracterizar a amostra estudada. Os dados referentes à avaliação da composição corporal foram analisados considerando as recomendações da Organização Mundial de Saúde (2018) e a análise dos dados do nível de atividade física considerou o consenso realizado entre o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) e o *Center for Disease Control* (CDC) de Atlanta em 2002 (MATSUDO et al., 2002).

VI RESULTADOS

Considerando os principais dados obtidos na pesquisa é possível observar que a amostra possui uma pequena parcela de **fumantes** (7,69%), porém o **consumo de álcool** é elevado (53,69%), dos quais 1,34% alegou consumo abusivo de álcool, 47,06% afirmou não considerar sua alimentação saudável e 28,19% afirmou ter **dificuldades para dormir**. Além disso, 85,16% afirmam utilizar carro ou moto como meio de transporte.

Foi identificado que 55,03% percebem a própria **saúde** como boa, 34,34% como regular ou ruim. Foi verificado ainda que 67,47% afirmou ter sentido **dor no trabalho**, no último ano, sendo que 45,67% afirmou ter sentido pelo menos uma vez. 78,59% afirmou apresentar alguma doença, com maior incidência para **doenças ortopédicas**, porém, 72,26% não procurou tratamento.

Da amostra pesquisada, 50,17% possui **sobrepeso** e 27,09% está **obesa**, 55,85% possui **risco cardiovascular**, observado pela circunferência da cintura, e a relação cintura-quadril demonstrou 27,76% com fator de risco. O **percentual de gordura** de 82,27% está acima da média, conforme a OMS, enquanto o percentual de massa corporal magra normal é de 61,2%, com 29,1% abaixo do normal e 9,7% acima.

Sobre o **nível de atividade física**, a amostra demonstrou 20,07% inativos, 44,82% insuficientemente ativos, ou seja, 64,89% não atingiram a recomendação da OMS, de realizar 150 minutos de atividades físicas semanais, com apenas 35,11% atingindo a recomendação.

Com relação as **barreiras percebidas** para a prática de exercícios físicos, os fatores mais apontados foram os compromissos familiares com 40,13%, a jornada de trabalho extensa com 37,79% e o ambiente insuficientemente seguro 32,44%.

VII DISCUSSÕES

O estudo revelou aspectos importantes da organização do trabalho dos policiais militares da Região Metropolitana de Belém, em particular os que trabalham no serviço operacional, e mostrou condições clínicas que podem afetar a saúde e o desempenho ocupacional desta categoria.

Sobre o consumo de bebidas alcoólicas, verificou-se que 53,69% declararam fazer o uso de bebida alcoólica, sendo que 1,34% declarou fazer uso abusivo, número reduzido em comparação a outros estudos onde foi utilizado o questionário CAGE, apesar do alto consumo de álcool não foi possível detectar se é abusivo ou não.

Com relação à percepção do estado da saúde, 64,43% declararam estar com a saúde excelente ou boa, 32,55% afirmaram um estado de saúde regular e 3,02% afirmaram que percebem a saúde como sendo ruim. Esses dados são parecidos com o que foi observado em pesquisa realizada pelo IBGE no ano de 2013 em uma pesquisa nacional sobre saúde, onde 66,1% da população brasileira auto avaliaram sua saúde como boa ou muito boa.

Com relação aos problemas gerais de saúde os policiais apresentaram maior prevalência de problemas de visão com 17,05%, seguido de desconforto digestivo com 15,38%, lesões osteomioarticulares em coluna vertebral com 14,7%, problemas do sono com 10,7% e cefaleia ou enxaqueca com 9,36%. Esses dados demonstram que os sujeitos da pesquisa terão em algum momento prejuízo no desempenho de suas atividades laborais.

É de grande importância comentar que mesmo afirmando possuírem algum tipo de doença, muitos dos policiais, 72,26% afirmaram não terem realizado nenhum tipo de tratamento. Ressalta-se ainda que os policiais estão constantemente expostos à tensão muscular, em virtude do risco inerente às atividades desenvolvidas durante sua jornada de trabalho.

As doenças gastrointestinais aparentemente, estão associadas à alimentação inadequada do policial militar, que, muitas vezes, recorre a lanches rápidos durante seu turno de trabalho de acordo com Santos et al. (2016).

Sobre os dados antropométricos foram encontrados os seguintes resultados, no índice de massa corporal a amostra apresentou 50,17% de policiais com sobrepeso e 27,09% obesos segundo a classificação da OMS (2018).

Em estudo realizado por Damasceno et al, (2016) no batalhão de choque do estado do Ceará, apenas 4% do efetivo foi considerado normal segundo a classificação do IMC, enquanto 72% apresentou sobrepeso e 24% apresentou obesidade. Em estudo de Oliveira e Saraiva (2018), 76% do efetivo da Companhia Independente de Operações da PMPA apresentaram IMC acima do normal.

A relação cintura quadril revelou 27,76% de policiais com fator de risco cardiovascular, índice superior aos encontrados por (Barbosa; Silva, 2013) em estudo no Rio Grande do Sul (18,27%) e por Donadussi et al. (2009) na cidade de Cascavel-PR (12,00%),

e inferior aos resultados encontrados por Santana et al. (2012) em uma cidade do Sudeste do Brasil (32,10%) e no estado da Bahia em estudo de (31,76%) Braga e D'Oliveira (2013).

A pesquisa demonstrou um percentual de indivíduos insuficientemente ativos com 44,82%, superior ao apresentado por um estudo com policiais militares do Rio de Janeiro, 24,8% (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011); bem como em estudo apresentado por Malta et al. (2009) para a população brasileira que apresentou 29,2% de indivíduos insuficientemente ativos.

Sobre as barreiras para a prática regular de atividades físicas, o estudo revelou os compromissos familiares como o principal fator percebido, em seguida pela jornada de trabalho, ambiente insuficientemente seguro, tarefas domésticas, falta de equipamento e falta de espaço. A falta de tempo e a jornada de trabalho, são fatores apontados em outros estudos científicos, como principais barreiras para a prática de atividades físicas, (DASKAPAN; TUZUN; EKER, 2006; CARVAJAL et al., 2008; REICHERT et al., 2007; MARTINS, 2000; JESUS E JESUS, 2012).

VIII CONCLUSÕES

As principais evidências alcançadas na dissertação revelaram que, embora a maioria dos policiais militares tenha declarado satisfação com seu estado de saúde, chama a atenção a presença de problemas de saúde diversos, o consumo de álcool, a má alimentação, a dificuldade para dormir, além da ocorrência de sobrepeso e obesidade, alto risco cardiovascular, elevado percentual de gordura, baixo perfil de atividade física e várias barreiras para a prática de atividade física. Este estudo revelou que é imperativa a necessidade de se criar uma alternativa para o quadro que se apresenta.

Embora a PMPA tenha criado o Programa Itinerante de Atenção à Saúde do Policial Militar, com equipes multidisciplinares de médicos, fisioterapeutas, profissionais de Educação Física, enfermeiros, nutricionistas e psicólogos, levando diversos serviços

importantes aos quartéis, onde são realizadas avaliações físicas, palestras, orientações, não existe um sistema contínuo para essa prática, ficando a tropa sem acompanhamento após o término das ações, o que fatalmente dificulta a efetividade das mudanças necessárias para a melhoria da saúde.

Por fim, percebe-se que os policiais carecem de um sistema de treinamento físico regular e contínuo nos quartéis da Região Metropolitana de Belém e, conseqüentemente de todo o estado do Pará, pois apenas alguns casos isolados apontaram a existência de treinamento regular nos quartéis, o que provavelmente é a realidade de toda a instituição.

IX RECOMENDAÇÕES

Mais do que um diagnóstico da realidade, esta pesquisa pode contribuir na promoção de intervenções focadas na modificação de hábitos deletérios na vida social e no ambiente de trabalho do policial militar, por meio de mudanças comportamentais, na estrutura organizacional de apoio à saúde do trabalhador e no treinamento e desenvolvimento dos profissionais frente aos desafios neste contexto.

Na expectativa de que esta produção científica seja uma maneira de se repensar possibilidades de melhoria da saúde física dos policiais militares, sugere-se à Polícia Militar do Pará (PMPA) as seguintes estratégias de intervenção pública:

Título da Proposta: Criação de um calendário de treinamento físico para os policiais militares

Objetivo: Melhorar as condições de saúde dos policiais militares.

Descrição: Atualmente o Manual de Educação Física da PMPA apresenta um programa de treinamento físico básico para o policial militar, com planilhas de treinamentos para os exercícios que são cobrados nos Testes de Aptidão Física, Porém, não existe um calendário anua de treinamento físico para os policiais proporcionado pelos quartéis, e dessa forma o número de policiais insuficientemente ativos e sedentários é grande (64,87%) como foi

observado na pesquisa. Dessa forma, a criação de um calendário fará com que os policiais cumpram o que está estabelecido nas planilhas e os resultados tendem a melhorar, proporcionando também melhoria da qualidade de vida e das condições de saúde física da tropa.

Quem pode executar: Polícia Militar do Pará por meio da Diretoria Geral de Ensino e Cultura.

Resultados Esperados: Melhoria do Perfil de Atividades Físicas, diminuição das barreiras percebidas para a prática de atividade física, diminuição do percentual de gordura, diminuição das circunferências abdominais, redução do absenteísmo na corporação, aumento do número de policiais fisicamente ativos.

Título da Proposta: Ampliação do Programa Itinerante de Atenção à Saúde do Policial Militar – PAS PM - e “Medida Certa”

Objetivo: Criar um calendário permanente para as ações dos programas, com metas a serem alcançadas e acompanhamento dos participantes.

Descrição: Programa de Atenção à Saúde do Policial Militar – PAS PM, oferece atendimento por médicos, nutricionistas, psicólogos, assistentes sociais, educadores físicos e outros. Além de serviços médicos-ambulatoriais, como aferição da pressão arterial e da glicemia, também é oferecido apoio espiritual. Palestras buscam incluir bons hábitos na vida do policial, orientações sobre alimentação e questões legais. A ação “Medida Certa” é um programa que atende policiais, que após a triagem realizada no setor de Educação Física, são diagnosticados com obesidade. São convocados para outra avaliação e acompanhamento mensal para determinar a evolução do tratamento indicado. Ambos os programas apresentam a necessidade de um calendário permanente, com atuações contínuas e acompanhamento junto aos policiais, para prevenir o surgimento ou o agravamento de doenças existentes.

Quem pode executar: Polícia Militar do Pará através do Corpo Militar de Saúde.

Resultados Esperados: Melhoria das condições de saúde e da qualidade de vida dos policiais, diminuição dos casos de sobrepeso e obesidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, Naomar de. **O que é saúde**, São Paulo: Fiocruz, 2011;

BARBOSA, R.O.; SILVA, E.F. **Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares**. Revista Brasileira de Cardiologia, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 45-53, jan./fev. 2013.

BRAGA, R.T.; D'OLIVEIRA J. A. **The prevalence of metabolic syndrome among soldiers of the military police of Bahia state, Brazil**. American Journal of Men's Health, United States, v. 7, n. 6, p.1-6, nov. 2013.

CARDOSO, I.; NUMMER, F. **Adoecimento na Polícia militar do Pará: Uma Realidade a ser Revelada**, Revista Brasileira Militar de Ciências/Fundação Tiradentes, Goiânia, v. 2, n 5, p.25-30, 2017.

CARVAJAL, J. A. et al. **Aspectos Asociado a la actividad física en el tiempo libre em la población adulta de um município Antioqueño**. Revista de Salud Pública, Colombia, v.19, n. 5, p. 679-690, dec. 2008.

COSTA, M. et al. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**. Revista Panamericana de Salud Pública, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, apr. 2007.

DASKAPAN, A., TUZUN, E.H. and EKER, L. **Perceived barriers to physical activity in university students**. Journal of Sports Science and Medicine, v. 5, p. 615-620, 2006.

DAMASCENO, R., K. V.; BENEVIDES, A. C. S.; CUNHA, D. O.; LIMA, D. L. F.; GONZALEZ, R. H.; MENDONÇA, F. C. F.; **Composição Corporal e Dados Antropométricos de Policiais Militares do Batalhão de Choque do Estado do Ceará**; UNILASALLE - Canoas/RS, 2016.

DONADUSSI, C. et al. **Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares**. Revista Brasileira de Nutrição, Campinas, v. 22, n. 6, p. 847-855, nov./dez. 2009.

JESUS, G. M.: JESUS E. F.; **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a**

prática de atividades físicas entre policiais militares. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012

MALTA, D. C. et al. **Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006.** Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 18, n. 1, p. 7-16, jan./mar. 2009.

MARTINS, M. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física de professores universitários.** 2000. 183 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

MARTINEZ, M.C.; LATORRE, M.R.O. **Saúde e capacidade para o trabalho em trabalhadores de área administrativa.** Revista de Saúde Pública, v. 40, n.5, p. 851-858, 2006.

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, abr. 2011.

OLIVEIRA, M. L. C.; SARAIVA, J. S.; DA COSTA, S. S.; DO NASCIMENTO, R. G. **A saúde da tropa: um diagnóstico sobre o Índice de Massa Corporal do efetivo da Companhia Independente de Operações Especiais da Polícia Militar do Estado do Pará.** Segurança e Defesa: cidade, criminalidade, tecnologia e diversidade, Edições Uni-CV, Praia – Cabo Verde, v.3.n1.p 119-128, set. 2018.

OMS. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>>. Acesso em 24 mar. 2018.

OMS – Ministério da Saúde: **Relatório da Conferência Internacional sobre Cuidados Primários em Saúde.** Brasília. OPAS/MS, p. 4, 1978.

REICHERT, F. F. et al. **The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity.** American Journal of Public Health, Washington, v. 97, n. 3, p. 515-519, mar. 2007.

SANTANA, A.M.C. **Occupational stress, working condition and nutritional status of military police officers.** *Work*, Birmingham, v. 41 (Suppl. 1), p. 2908-2914, 2012.

SANTOS, E. F. dos; NETO, O. S.; ARISWA, E. A.; SILVA, A. C. da. **Perfil epidemiológico de policiais militares de um grande comando de policiamento do interior.** *Revista Univap* – revista.univap.br São José dos Campos-SP-Brasil, v. 22, n. 39, jul.2016.

ANEXO F – CARTILHA



PM EM FORMA:

um alerta prático sobre os riscos
do excesso de peso e inatividade
física

**MÁRIO LUÍS CARDOSO OLIVEIRA
RODOLFO GOMES DO NASCIMENTO**

2020

FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO

Universidade Federal do Pará
Instituto de Filosofia e Ciências Humanas
Programa de Pós Graduação em Segurança Pública
Resolução Nº 4.091, de 27/01/2011

SUPERVISÃO E DESIGN

Rodolfo Gomes do Nascimento- rodgn@hotmail.com

ROTEIRO E ELABORAÇÃO DO TEXTO

Mário Luís Cardoso Oliveira - marioluisoe@gmail.com

COMO REFERENCIAR ESTA OBRA

OLIVEIRA, Mário Luís Cardoso; NASCIMENTO; Rodolfo Gomes. PM em forma: um alerta prático sobre os riscos do excesso de peso e inatividade física. Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública. Instituto de Filosofia e Ciências Humanas. Universidade Federal do Pará. Belém, Pará, Brasil, 2020.

AGRADECIMENTOS

Somos gratos ao Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública (PPGSP), do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas (IFCH), da Universidade Federal do Pará (UFPA) e a Polícia Militar do Estado do Pará (PMPA).

SUMÁRIO

Apresentação.....	3
Como está a saúde física dos policiais militares da região metropolitana de Belém?	4
Como sei se estou com sobrepeso/obesidade ou com o risco cardiovascular elevado?	6
Algumas dúvidas e orientações práticas.....	7
Outras orientações	9



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto da pesquisa realizada no mestrado do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública da UFPA sobre as condições de saúde física de policiais militares do serviço operacional da região metropolitana de Belém, Pará. Tem como objetivo principal informar e alertar os policiais a respeito dos riscos em saúde, especialmente relacionados ao excesso de peso e falta de exercícios físicos. Aborda-se nela, portanto, os principais dados alcançados na pesquisa, bem como, importantes dicas e alguns cuidados básicos que devem ser adotados para se manter saudável fisicamente.



Como está a saúde física dos policiais militares da região metropolitana de Belém?

Na pesquisa realizada sobre a saúde física dos policiais militares do serviço operacional que atuam na região metropolitana de Belém foram investigados 299 voluntários, a maioria eram homens (88%), com faixa etária de 30 a 39 anos (42%), casados (77%) e praças (95,9%).

Sobre a saúde geral destes, chama atenção que embora a maioria tenha declarado ter boa saúde, são muitos os que apresentam algum tipo de problema (85%) como por exemplo, os que prejudicam a visão, os que causam dores no estômago e na região da coluna vertebral.

Outros dados alarmantes envolveram os hábitos do dia-a-dia. Dentre os policiais o consumo de álcool é elevado (53%), além de que 47% afirmou não considerar sua alimentação saudável e 28% afirmou ter dificuldades para dormir.

Sobre a avaliação física, foi visto que mais da metade dos policiais pesquisados se apresenta com **SOBREPESO** (50%) e 27% já está com **OBESIDADE**. Além disso, ao analisar o percentual de gordura, 82% da corporação está acima da média considerada normal pela Organização Mundial da Saúde. Com a pesquisa também foi possível identificar através do tamanho da cintura que a maioria dos policiais (55,8%) apresentam elevado fator de risco cardiovascular, ou seja, apresentam maiores chances de desenvolver doenças do coração como pressão alta e infarto.



5

Considerando que um melhor padrão de saúde se associa com a prática de exercícios físicos, também foi objetivo desta pesquisa saber se os policiais se aproximavam mais do perfil ativo ou sedentário fisicamente. Assim, foi visto que 64,8% apresentou-se como **INSUFICIENTEMENTE ATIVOS** e **INATIVOS**, ou seja, a maioria não atingiu a recomendação da Organização Mundial da Saúde, de realizar pelo menos 150 minutos de exercícios físicos por semana. Dentre os motivos mais apontados para a não realização de exercícios físicos destacaram-se: os compromissos familiares (40%), a jornada de trabalho extensa (37,7%) e o ambiente insuficientemente seguro (32%).

Em conclusão, os resultados apontados são preocupantes e indicam a necessidade de **ESFORÇOS** para modificar esta realidade.

Quer saber se você faz parte desse grupo de policiais obesos ou com risco cardiovascular? Quer saber o que pode fazer para manter ou melhorar sua saúde física?



Fica ligado na missão!!



Como sei se estou com sobrepeso/obesidade ou com risco cardiovascular elevado?

Para saber se você está com o peso corporal ideal, sobrepeso ou obesidade é muito simples! Você precisa conhecer seu **Índice de Massa Corpórea (IMC)**, parâmetro adotado pela Organização Mundial de Saúde. O índice é calculado da seguinte maneira: divida o seu peso pela sua altura elevada ao quadrado.

- Considera-se **NORMAL** quando o IMC está entre 18,5 e 24,9.
- É classificado como **SOBREPESO** quando o IMC está entre 25,0 e 29,9.
- É classificado como **OBESIDADE** quando o IMC está acima de 30.

Qual o seu IMC?

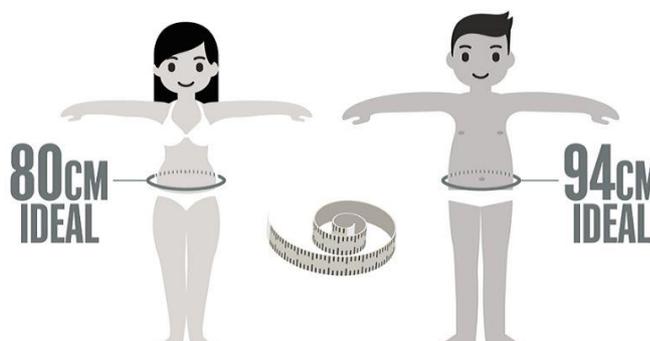
Data: ___/___/___
IMC: _____

Data: ___/___/___
IMC: _____

Data: ___/___/___
IMC: _____

Para saber se você está com o risco cardiovascular elevado, basta identificar a **circunferência da cintura** com uma fita métrica. Siga as orientações abaixo:

- 1 Tire a camisa e afrouxe o cinto.
- 2 Posicione a fita métrica entre a borda inferior das costelas e a borda superior do osso do quadril.
- 3 Relaxe o abdômen e expire no momento de medir.
- 4 Registre a medida.



Algumas dúvidas e orientações práticas



Como posso prevenir ou controlar a obesidade?



A obesidade é considerada a epidemia do século XXI e dentre os principais causadores estão fatores comportamentais como o sedentarismo, maus hábitos alimentares, uso excessivo de álcool e medicamentos e fatores ambientais. Atualmente algumas estratégias são usadas na perda de peso, entre elas destacam-se a **reeducação alimentar**, e a **prática regular de exercícios físicos**.



O que devo fazer para melhorar minha alimentação?

Lembre-se! Não existe uma dieta padrão ou uma fórmula milagrosa. Caso seu IMC já esteja indicando sobrepeso ou obesidade, o emagrecimento deve ocorrer de forma lenta e gradual, sendo necessário o acompanhamento de um profissional nutricionista.

Dicas para reeducação alimentar:

- Procure realizar de 5 a 6 refeições ao dia, em pequenos volumes.
- Mastigue bem os alimentos e realize suas refeições em locais tranquilos.
- Não fique mais de 3h sem se alimentar, estabeleça horários regulares.
- Consuma variedades de frutas, verduras e legumes.
- Inicie as principais refeições pelo consumo de saladas de hortaliças, pois são fontes de fibras que promovem saciedade.
- Beba bastante líquido na forma de água, chás e sucos naturais. Os sucos industrializados devem ser evitados.
- Evite frituras e alimentos gordurosos, prefira as preparações cozidas, assadas, grelhadas ou refogadas.
- Evite guloseimas, doces, refrigerantes, alimentos enlatados, embutidos e outros produtos industrializados.



Algumas dúvidas e orientações práticas



Quero começar a praticar algum exercício físico, o que devo saber?



Um dos primeiros passos para começar a prática de exercício físico é passar por exames e avaliação profissional. Esse cuidado garante a sua segurança e a recomendação adequada.

A prática regular e orientada de exercício físico é fundamental para evitar doenças e lesões. Manter-se ativo não é difícil, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda 30 minutos diários de exercícios. Se o dia estiver corrido, este tempo não precisa ser ininterrupto e pode ser dividido, inclusive no ambiente de trabalho.

- O ideal é escolher a modalidade que lhe agrada mais para que a rotina não se torne chata, lembrando que você **POLICIAL MILITAR, PRECISA CARREGAR EQUIPAMENTOS E ARMAMENTOS DURANTE O SERVIÇO**. São várias as opções de exercícios físicos! Caminhadas, ciclismo, natação e musculação são excelentes.
- É importante respeitar seu condicionamento e começar devagar, com uma prática adequada. Conforme for se acostumando é possível aumentar o ritmo e intensidade, podendo acrescentar outras modalidades.
- Crie uma rotina, de preferência com uma meta, assim você acostuma melhor seu corpo e não corre o risco de ficar adiando a prática, um passo de cada vez!



Outras orientações

4

Evite o consumo excessivo de álcool!

Fique ligado e procure ajuda caso esteja abandonando importantes prazeres ou compromissos por causa do uso do álcool.

**5**

Cuidado com a postura da sua coluna!

Evite ficar em uma única posição por muito tempo. Sentado, mantenha as costas retas e apoiadas na cadeira. Lembre-se, bolsas e mochilas pesadas devem ser evitadas, 10% do peso corporal é a máxima carga permitida.

**6**

Durma bem!

Uma boa noite de sono é fundamental para repor as energias e manter uma vida saudável. Portanto, prepare o ambiente, adote uma rotina diária, ou seja, vá para a cama sempre no mesmo horário e com o mesmo ritual. Evite alimentos pesados e bebidas cafeinadas.



Realização:

