



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

FELIPE NÓBREGA DINIZ

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES

**CAMPINA GRANDE-PB
2017**

FELIPE NÓBREGA DINIZ

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo, apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª Jozilma Medeiros Gonzaga

CAMPINA GRANDE-PB
2017

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

D585a Diniz, Felipe Nobrega
Avaliação do nível de atividade física de policiais militares
[manuscrito] : / Felipe Nobrega Diniz. - 2017.
19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação : Profa. Dra. Jozilma Medeiros Gonzaga, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Composição corporal. 3. Policiais militares.

21. ed. CDD 613.71


FELIPE NÓBREGA DINIZ

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo, apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

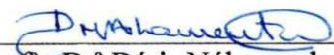
AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES

Aprovada em: 14/12/2017.

BANCA EXAMINADORA



Prof.^ª Dr.^ª Jozilma Medeiros Gonzaga (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.^ª Dr.^ª Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A Deus, por ser essencial em minha vida, autor do meu destino, presente em todos os momentos de minha vida. E, à minha mãe que está em todas as minhas conquistas, aos meus irmãos, minha filha e minha esposa que de forma essencial e carinhosa me deram força e coragem, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

A Deus que me deu todas as ferramentas possíveis para terminar minha graduação, e por ter concebido o dom da vida e me proporcionar esta conquista inenarrável.

À minha mãe, Maria Inês, por ser minha força de inspiração e desejo de vencer, sempre me ajudando em todos os momentos da minha vida.

Aos meus irmãos Paulo e Robson por me ajudarem nessa longa batalha, sempre me apoiando.

À minha esposa Jociely Bernardino e minha filha Ana Clara por todo incentivo, carinho e compreensão por minha ausência durante a tumultuada jornada de conciliar vida pessoal, trabalho e estudos.

À minha professora orientadora Jozilma de Medeiros Gonzaga que teve paciência e que me ajudou bastante a concluir este trabalho.

Aos professores participantes da banca examinadora que dividiram comigo este momento tão importante e esperado, professora Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino e professor Jose Pereira do nascimento Filho.

Aos professores do departamento de educação física agradeço por todo conhecimento transmitido, que contribuíram para o meu crescimento pessoal e acadêmico.

Aos funcionários da UEPB, pela presteza e atendimento quando nos foi necessário.

Aos colegas de curso que estiveram presentes durante este percurso, em especial meu grupo de trabalho, “os de sempre”.

A corporação da polícia militar do estado do Rio Grande do Norte, a qual tenho orgulho de fazer parte, em especial todos os irmãos de farda do pelotão de Parelhas que participaram como voluntários da pesquisa e que me ajudaram muito durante minha jornada.

Ao comandante do pelotão Subtenente Franklin pelo entendimento da importância deste estudo e assim conceder a autorização para que meu trabalho pudesse ser executado com a tropa.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado!

“A satisfação está no esforço e não apenas na realização final”

Mahatma Gandhi.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
3	METODOLOGIA.....	11
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
6	REFERÊNCIAS	16
7	ABSTRACT.....	18
8	ANEXOS.....	19

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES

DINIZ, Felipe Nóbrega.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física de policiais militares, considerando a composição corporal. A pesquisa foi realizada com 44 Policiais Militares pertencentes ao pelotão da cidade de Parelhas-RN, dividido em dois grupos, o grupo 1 composto por 20 policiais que participam de exercícios físicos, proposto pelo pelotão e o grupo 2 composto por 24 policiais que não participavam dos exercícios físicos no pelotão. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o questionário internacional de atividade física IPAQ versão curta e para avaliar os dados antropométricos foi usado fita métrica, estadiômetro de parede e balança digital. Os resultados encontrados mostram que a população estudada tem em média: 39 anos de idade; 1,71 m de altura; 81,75 kg de peso; 94,88 cm de circunferência da cintura e 27,93 kg/m² de índice de massa corporal IMC. Com relação a classificação do nível de atividade física 79,5% da população estudada foi classificada como ativos ou muito ativos, e que os policiais que participam dos exercícios físicos propostos e incentivados pela unidade, apresentam maior nível de atividade física comparado aos que não participam. Já em relação ao IMC, foram constatados que 20,45% dos policiais militares estão com peso normal, 52,27% estão com sobrepeso e 27,27% são obesos. Assim, conclui-se que os policiais apresentam bons níveis de atividade física, porém elevados índices de massa corporal.

Palavras-chave: Atividade física; Composição corporal; Policiais militares;

1- INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são as maiores causas de mortes no mundo e a inatividade física é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento dessas doenças. Vários fatores relacionados à urbanização e o ambiente moderno criaram condições que desencorajam as pessoas a permanecerem mais ativas, por tanto, os estados membros da OMS concordaram em criar políticas destinadas a reduzir a inatividade física em 10% até 2025 (OMS, 2017).

Para Caspersen, Powel e Christenson (1985), citado por Pitanga (2010), atividade física é qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto de energético, podendo ser representadas como atividades no trabalho, atividade doméstica, atividade de deslocamento, atividades de lazer e também os exercícios físicos.

Portanto, para Silva et. al. (2007), atividade física, dentre outros fatores, é considerada elemento fundamental na promoção da saúde e qualidade de vida, contribuindo na prevenção, redução e controle de várias doenças, principalmente as de natureza crônico-degenerativa como cardiopatias, obesidade, hipertensão, câncer e diabetes mellitus.

Além disso, a atividade física regular fortalece a maioria dos sistemas e melhora a saúde psíquica. E de acordo com o Colégio Americano de Saúde e Esportes (ACSM), se as pessoas sedentárias acumulassem ao menos 30 minutos ou mais de atividades físicas, de intensidade moderada na maioria dos dias da semana, haveria um enorme benefício para saúde pública e bem-estar individual, reduzindo riscos de doenças e melhoria na qualidade de vida (NIEMAN, D.C. 2011).

Há de ressaltar, porém que a atividade laboral é um dos fatores que interfere na qualidade de vida, e dentre as profissões existentes, a do policial militar, por ter a missão de servir o proteger a sociedade, estão expostos, em seu cotidiano, com a violência, elevadas cargas de trabalho, situações de problemas, sofrimento e risco de morte, além de pesados equipamentos táticos e de proteção individual, gerando desgaste físico e mental. Acrescentam-se, a esse quadro, os baixos salários, fazendo com que a maioria desses profissionais submetam-se a atividades extras dentro e fora da corporação, sobrando pouco ou quase nenhum tempo à prática de atividades físicas, e por consequência acabam por levar um estilo de vida sedentário (MINAYO, M.C.S. et al 2008).

Muitos fatores que são exigidos na profissão necessitam de que o militar tenha boas qualidades físicas, isso trará diversos benefícios para a sua saúde e melhores condições no desempenho do seu trabalho. Desta forma, torna-se fundamental a identificação dos determinantes da atividade física, para que sejam propostos programas que incentivem a adoção e manutenção dessas práticas.

Portanto, o objetivo do estudo foi avaliar o nível de atividade física dos policiais militares, considerando a composição corporal.

2-REFERENCIAL TEÓRICO

A Polícia Militar do Rio Grande do Norte foi criada em 1834, antes de receber o nome definitivo de Polícia Militar em 1947, a corporação teve outras denominações, ao longo de sua história e desempenhou inúmeras missões no cenário nacional, a organização básica da instituição foi instituída pela Lei Complementar nº 090, de 04 de janeiro de 1991. A qual

prevê sua estruturada em órgãos de apoio e órgãos de execução, os órgãos de Execução são as unidades operacionais que são divididas em: Batalhões, Companhias, Pelotões, Destacamento, além das unidades de caráter especializadas.

A constituição federal de 1988 traz em seu art. 144 as atribuições das Polícias Militares, as quais cabem, a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; são forças auxiliares e reservas do exercício, sendo subordinadas ao governo do estado. A Polícia Militar é a instituição mais cobrada pela sociedade no Rio Grande do Norte, com um efetivo de aproximadamente 9500 homens e mulheres, ela está presente em todos os municípios do estado, cumprindo o seu papel e zelando pela ordem pública (PM/ASSECOM, 2013).

Ao ingressar na corporação, o policial prestará compromisso de honra, no qual afirmará a sua aceitação consciente das obrigações e dos deveres e manifestará a sua firme disposição de bem cumpri-los. A atividade militar tem uma elevada carga de trabalho, que exige preparo físico e psicológico, pois além de pesados equipamentos táticos e de proteção individual, necessitando muitas vezes que esse profissional apresente bons níveis de atividade física.

Inicialmente a carreira do policial militar é marcada por treinamentos físicos intensos, no entanto, depois de formado e já atuando em suas funções e com o passar dos anos, é observado um declínio da condição física desses profissionais, sua condição física adquirida fica a mercê da sua vontade de se manter ativo, mas o que acontece, devido a uma elevada carga de trabalho e influenciados pela falta de tempo é um abandono das práticas de atividades físicas e um descuido com a qualidade de vida, que são agravados pela falta de acompanhamento e incentivos dentro da corporação (BOÇON, M. 2015).

Parelhas é um município no Estado do Rio grande do Norte, localizado na Microrregião do Seridó. De acordo com o IBG sua população é de 20354 habitantes. Foi elevada a condição de cidade pela lei estadual número 656, de 22 de novembro de 1927. Distante 246 km de Natal, capital do estado. Seu território ocupa uma área de 513,507 km² e se limita com os municípios de Carnaúba dos Dantas, Jardim do Seridó, Equador, Santana do Seridó e com os municípios Paraibanos de Nova Palmeira, Pedra Lavrada e São Vicente do Seridó.

A atividade física está subdividida em atividades não estruturadas: que seriam aquelas do dia a dia, mas que não tem um planejamento nem objetivo definido; e as atividades estruturadas: que seriam aquelas planejadas e controladas quanto à intensidade, duração e frequência, ou seja, caracteriza-se por um programa sistematizado de exercícios físicos (PITANGA, F.J.G. 2010).

De acordo com Nieman (2011), a prática de atividade física regular é um poderoso remédio que prolonga a extensão e qualidade de vida, sendo eficiente na prevenção e tratamento de uma ampla variedade de distúrbios que afetam a população contemporânea. Ainda, segundo o autor, várias formas de atividades físicas devem ser incentivadas pelos profissionais da área, pois estudos demonstram que a prática regular dessas atividades regula e diminui os riscos de muitas doenças, fortalece a maioria dos sistemas e melhora a saúde psíquica. Para Costa (2007) citado por Boçon (2015) “manter os níveis de atividade física melhora as funções cardiovasculares e respiratórias, induzindo a produção de substâncias de caráter relaxante e analgésica, reduzindo também os sintomas do stress”.

Para assegurar o sucesso trazido pela atividade física para a saúde, é preciso trazer essas atividades para rotina diária, achando diversas maneiras de se manter ativo; aumentando o máximo possível às atividades do dia a dia como: levar o cachorro pra passear, utilizar escadas em vez de elevador, caminhar até a padaria e supermercado, fazer trabalhos domésticos; fazer exercícios aeróbicos e recreativos 3 a 5 vezes por semana; realizar exercícios de flexibilidade e força 2 a 3 vezes por semana; e diminuir o tempo assistindo tevê, evitando ficar sentado por mais de 30 minutos por vez (NIEMAN, D.C. 2011).

A atividade física possui um grande efeito na promoção da saúde e na prevenção de doenças, por tais motivos a Organização Mundial da saúde (OMS) estabeleceu um plano de ação mundial para prevenção e controle dessas doenças, e vem sensibilizando os países membros quanto à necessidade de modificar o estilo de vida sedentário e a praticar atividades físicas regularmente como forma de proporcionar melhor qualidade de vida. De acordo com essa organização, os níveis de atividades físicas recomendadas para adultos de 18 a 64 anos são no mínimo 150 minutos de atividade aeróbicas moderadas durante a semana ou 75 minutos de atividades aeróbicas vigorosas, e atividades de fortalecimento muscular duas vezes ou mais por semana (OMS, 2017).

Nieman (2011) aponta que pessoas inativas têm mais risco para doenças cardíacas do que pessoas ativas, uma das razões mais importantes para estes dados, é que o exercício físico, tem efeito direto em manter sob controle muitos fatores de risco para essas doenças, exemplificando, é pequeno o número de pessoas ativas que fumam, são obesas ou diabéticas, tem colesterol sanguíneo elevado ou tem problema de pressão alta, as pessoas ativas tem triglicérides mais baixos, HDL (colesterol bom) mais elevado, e em geral apresentam menos ansiedade e depressão.

Outra doença que tem apresentado grande correlação com a inatividade física é a obesidade. A prevalência de sobrepeso e obesidade está aumentando em todo o mundo.

Estudos epidemiológicos identificaram que o índice de massa corporal (IMC) elevado é fator de risco para um conjunto crescente de doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e uma série de distúrbios musculoesqueléticos. Portanto, existem vários métodos para estimar esse tipo de obesidade, entre eles: a razão da circunferência cintura-quadril (RCCQ), diversos índices de dobras cutâneas, e sofisticadas técnicas de representação gráfica. Mas há provas suficientes que a circunferência da cintura possui alta correlação com a gordura visceral e que está associada com o risco elevado de doenças, por isso uma circunferência de cintura elevada (definida com > 102 cm para homens e >89 cm para mulheres), aliado a um IMC >25 prediz um maior risco de doenças (NIEMAN, 2011).

Segundo a OMS (2017), os fatores de riscos comportamentais classificados como mais importantes para as doenças cardiovasculares, são: dieta não saudável, uso de tabaco, consumo de álcool e inatividade física.

Quanto ao nível de atividade física estão disponíveis na literatura alguns instrumentos de mensuração: calorimetria direta e indireta, sensores de movimento, análise cinemática de movimento e questionários. Os questionários por serem os de melhor custo e produzirem dados satisfatórios são os mais utilizados, pois os participantes podem ser classificados em estudos longitudinais e transversais são mais usados em grandes grupos populacionais, dentre eles o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ.

O IPAQ avalia o nível de atividade em quatro domínios: trabalho, tempo livre, atividade doméstica e deslocamento, classificando os indivíduos em: Muito ativo, Ativo, Irregularmente ativo A e B e Sedentário.

3-METODOLOGIA:

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo que utilizou o método descritivo com delineamento transversal, e seguiu a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, expresso na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde – CNS/MS. Tendo sido submetido e aprovado sob CAEE 79858217.3.0000.5187 com pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba (CEP/UEPB).

A população estudada foi o efetivo da Polícia Militar pertencente ao Pelotão da cidade de Parelhas-RN, que conta com um efetivo de 44 policiais militares. Os militares foram divididos em dois grupos, o grupo 1 formado por 20 policiais que participam de atividades

físicas propostas pela unidade, e o grupo 2 formado por 24 policiais que não participam das atividades físicas do pelotão.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e esclarecido (TCLE) da pesquisa. Para coleta dos dados foi utilizado um questionário estruturado, que avalia o nível de atividade física – IPAQ, em sua versão curta, as perguntas estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do mesmo, os questionários foram aplicados diretamente aos Policiais durante o período de trabalho, sempre às 8 horas, no momento em que os policiais chegavam para assumir o serviço. Para classificação 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, que considera os critérios de frequência e duração, e classifica em cinco categorias: muito ativo, ativo, insuficientemente ativo A e B e sedentário.

Para avaliar a composição corporal foram realizadas avaliações antropométricas como o peso, a estatura, índice de massa corporal (IMC) e a medida da circunferência da cintura. Para a mensuração do peso foi utilizada uma balança eletrônica portátil, com capacidade de 150 quilogramas, para a mensuração da estatura foi utilizado estadiômetro de parede e mensuração da circunferência da cintura foi utilizada uma fita métrica.

Os dados foram analisados por meio de tabelas e as informações estatísticas obtidas através do programa estatístico R Studio. Foi realizada uma análise descritiva, trazendo resultados como média, amplitudes e desvios padrões dos dados obtidos, de acordo com as variáveis de interesse.

4 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população deste estudo foi constituída por 44 policiais militares do sexo masculino. A tabela 1 apresenta a caracterização e as variáveis antropométricas da população estudada.

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	31	54	39,57	5,833
Altura	1,61	1,85	1,71	0,052
Peso	55	120	81,75	0,052
IMC	19,30	37,50	27,93	3,761
Circunf. Cintura	77,50	115	94,88	8,327

Tabela 1 - Caracterização e variáveis antropométricas dos policiais militares

Na tabela 2 são apresentados os dados referentes à distribuição dos policiais militares segundo a classificação do índice de massa corporal e levando em consideração as normas da OMS.

Normas do IMC	Classificação IMC	n	%
< 18,5 kg/m ²	Subpeso	0	0%
18,5 a 24,9 kg/m ²	Peso Normal	9	20,45%
25 a 29,9 kg/m ²	Sobrepeso	23	52,27%
30 a 34,9 kg/m ²	Obesidade I	11	25%
35 a 39,9 kg/m ²	Obesidade II	1	2,27%
≥ 40 kg/m ²	Obesidade III	0	0%

Tabela 2 - Distribuição dos policiais militares segundo a classificação do IMC

Os valores obtidos são considerados altos e preocupantes já que o IMC elevado é fator de risco que conduz a uma série de agravos a saúde.

Os resultados apresentam semelhanças em relação aos estudos realizados por Minayo et al. (2008), onde constataram sobrepeso e obesidade na maioria dos policiais na cidade do Rio de Janeiro-RJ. E também com os estudos de Barbosa e Silva (2013) com policiais pertencentes ao 35º batalhão de polícia militar do estado do Rio Grande do Sul que teve uma prevalência de sujeitos na faixa de sobrepeso e dislipidêmicos. Segundo os autores a manifestação de doenças cardiovasculares (DCV) está relacionada aos chamados fatores de risco cardiovascular. Os autores chegaram à conclusão que entre os fatores de risco modificáveis, foi observado predomínio de homens etilistas, insuficientemente ativos, na faixa de sobrepeso e dislipidêmicos, entre as mulheres prevaleceram às inativas e estressadas. A pesquisa sugere a criação de estratégias que incentive a prática de exercícios físicos e promoção de hábitos saudáveis na população estudada.

Na tabela 3 é apresentada a distribuição dos policiais militares de acordo com a classificação do nível de atividade física segundo o IPAQ.

Classificação do Nível de Atividade Física	N	%
Muito ativo	10	22,7%
Ativo	25	56,8%
Insuficientemente ativo A	4	9,1%
Insuficientemente ativo B	5	11,4%
Sedentário	0	0%

Tabela 3 – Distribuição dos policiais militares segundo a classificação de CELAFISCS.

De acordo com a tabela, 10 policiais são muito ativos, totalizando 22,7% da população; 25 são ativos, equivalente a 56,8%; 4 são insuficientemente ativo A e 5 insuficientemente ativo B totalizando 15,5% de insuficientemente ativos, e nenhum foram classificados como sedentários.

Esses resultados assemelham-se ao encontrados por Boçon (2015) que identificou o nível de atividade física e o IMC dos policiais da cidade de Curitiba-PR, em seus resultados e verificou que a maioria dos participantes da pesquisa apresentam níveis de atividade física dentro do recomendado pela OMS, mas os valores do IMC apontam um elevado número de policiais com sobrepeso e obesidade e que não condiz com as condições físicas dos sujeitos da pesquisa nem com a função policial.

Em estudo realizado por Jesus (2012) descreveu o nível de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas de policiais militares de Feira de Santana-BA. A amostra contou com 316 militares sendo a maioria do sexo masculino e com idade média de 36 anos, os resultados revelaram que 37% são inativos ou insuficientemente ativos, estando o baixo das recomendações internacionais quanto à prática de atividades físicas e as principais barreiras que impedem a prática dessas atividades são de cunho pessoal, sendo influenciadas pela falta de tempo, em função dos compromissos familiares e da jornada de trabalho. Por isso chegaram à conclusão que é preciso construir políticas dentro da instituição que de atenção à saúde e qualidade de vida dos policiais, promovendo a prática de atividades físicas, que podem auxiliar na diminuição dos desgastes físicos e psicológicos, melhorando o desempenho no serviço de policiamento.

Porém, pode-se dizer que apesar da influência das atividades físicas sobre o peso corporal é preciso levar em consideração que a medida do IMC não diferencia ossos, gordura e músculos e também a necessidade de programas adequados de exercício físico e dieta.

A tabela 4 apresenta uma comparação entre dois grupos de policiais militares, o grupo 1- sendo composto por 20 policiais que participam de exercícios físicos, proposto pelo pelotão e o grupo 2 - composto por 24 policiais que não participam das atividades físicas no pelotão.

Atividades Físicas do pelotão	Classificação do nível de atividade física (NAF)			
	Muito Ativo	Ativo	Insuf. Ativo	Sedentário
Participam 20	8	12	0	0
Não participam 24	2	13	9	0

Tabela 4 -NAF dos participantes e não participantes de AF do Pelotão Parelhas-RN.

Os resultados mostram que os policiais que participam das atividades propostas e incentivadas pela unidade apresentam maior nível de atividade física segundo a classificação do IPAQ. Este resultado condiz com os achados de Júnior, J.D.A. (2015) o qual avaliou o nível de aptidão física de uma amostra de 12 policiais pertencentes à mesma unidade do estudo, o Pelotão de Parelhas, e que apresentaram bons níveis de aptidão física e essa amostra faz parte dos avaliados que participam das atividades. Esses resultados ressaltam a importância das políticas de incentivo da corporação para adoção e manutenção das práticas de atividades físicas.

5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados apresentados, pode-se concluir que, os policiais militares do pelotão da cidade de Parelhas-RN, apresentam bons níveis de atividade física, reforçando a hipótese deste estudo, porém esses achados não condizem com os altos valores de IMC encontrados e também com as elevadas medidas de circunferência da cintura dos policiais, sob esse ponto de vista, pode-se dizer que esses valores dependem de outros fatores, como uma dieta alimentar adequada e o tipo de atividade física por eles praticados.

Portanto, sugere-se que as futuras investigações avaliem outras variáveis antropométricas destes policiais e também a avaliação das reais condições físicas dos mesmos. Há de ressaltar também que, além das políticas de incentivo a prática das atividades físicas no pelotão é necessário incentivar a população estudada a aumentar o nível de atividades físicas nas horas de lazer, aumentando dessa forma o gasto calórico, torna-se imprescindível também à combinação de uma dieta controlada e programas de exercícios físicos direcionados à redução de peso.

EVALUATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF MILITARY POLICIES

DINIZ, Felipe Nóbrega

ABSTRACT

The present study aimed to evaluate the level of physical activity of military police officers, considering body composition. The research was conducted with 44 military police officers belonging to the Parelhas-RN, divided into two groups, group 1 composed of 20 police officers participating in physical exercises, proposed by the platoon and group 2 composed of 24 police officers who did not participate of physical activities in the squad. To evaluate the level of physical activity was used the IPAQ international physical activity questionnaire short version and to measure the anthropometric data was used tape measure, wall stadiometer and digital scale. The results show that the studied population has on average: 39 years of age; 1.71 m in height; 81.75 kg in weight; 94.88 cm waist circumference and 27.93 kg / m² body mass index bmi. Regarding the classification of the level of physical activity, 79.5% of the studied population was classified as active or very active, and that police officers who participate in physical exercises proposed and encouraged by the unit, present a higher level of physical activity compared to those who do not participate. Regarding bmi, it was found that 20.45% of the military police are normal weight, 52.27% are overweight and 27.27% are obese. Thus, it is concluded that the police present good levels of physical activity, but high levels of body mass.

Keywords: physical activity; body composition; military police;

6 REFERÊNCIAS

BARBOSA, R.O.; SILVA, E.F. **Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares.** Ver. Bras. Cardiol. 2013.

BERNARDO VM; SILAVA FC; FERREIRA EG; BENTO GG; ZILCH MC; SILVA R. **Atividade física de policiais: uma revisão sistemática.** Rev. Cub. Med. Mil vol 45 Habana 2016.

BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policias militares operacionais da cidade de Curitiba.** Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Paraná, 2015.

BRASIL, **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em 01 nov 2017.

BRASIL, Governo do. **Doenças cardiovasculares causam quase 30% das mortes no país.** Por portal do Brasil, 2011. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2011/09/doencas-cardiovasculares-causam-quase-30-das-mortes-no-pais>>. Acesso em: 01 nov 2017.

BRASIL, Governo do. **Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA).** Disponível em: <<http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/inca/portal/home>>. Acesso em: 01 nov 2017.

BRASIL, **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).** Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/painel/historico.php?codmun=240890>> Acesso em: 29 out 2017.

DANIEL, Isabella. **Enfrentando o desafio das doenças não transmissíveis no Brasil.** Relatório N° 32576-BR, 2005. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&alias=1182-brasil-enfrentando-o-desafio-das-doencas-nao-transmissiveis-no-brasil-2&category_slug=doencas-nao-transmissiveis-948&Itemid=965>. Acesso em: 28 de outubro de 2017.

JESUS, Gilmar Mercês; ERIC, Fernando Almeida. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Florianópolis, 2012.

JÚNIOR, José Donato de Azevedo. **Nível de aptidão física dos policiais militares do grupo tático operacional de Parelhas-RN.** Monografia, Faculdade Integrada de Patos. Patos, 2016.

JUNIOR, Valfredo de Almeida; LOLLO, Pablo Cristiano Barbosa. **Atividade física e doenças crônicas degenerativas: recomendações para a prática voltada para saúde.** Revista digital. Buenos Aires. Janeiro, 2015.

MATSUDO S; ARAÚJO T; MATSUDO V; ANDRADE E; OLIVEIRA LC; BRAGGION G. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ) estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** Rev. Bra. Med. Esporte, vol. 6. Niterói, 2001.

METABÓLICA, Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome metabólica (ABESO). **Obesidade e sobrepeso: quantos somos?** ABESO. Jul, 2017. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/noticias>>. Acesso em: 03 nov 2017.

MINAYO, M.C.S.; ASSIS, S.G.; OLIVEIRA, R.V.C. **Impacto das atividades profissionais na saúde dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro**. Fundação Oswaldo Cruz. Artigo apresentado em 2008.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde: testes e prescrição de exercícios**. Barueri, SP: Manole, 2011.

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Conferência Mundial da Saúde**. Montevideu, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estratégia global de dieta, atividade física e saúde**. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/>. Acesso em: 29 de outubro de 2017.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2010.

PM/ASSECOM. **História da Polícia Militar**. Disponível em: <<http://www.pm.rn.gov.br/.asp?TRAN=ITEM&TARG=2400&ACT=null&PAGE=0&PARM=null&LBL=História>>. Acesso em: 25 de outubro de 2017.

POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. **Exercícios na saúde e na doença- avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2.ed. MEDSI, 1993.

SBS – **Sociedade Brasileira de Diabetes**. Disponível em: <<http://www.diabetes.org.br/publico/>>. Acesso em: 02 nov 2017.

SILVA G. S. F; BERGAMASCHINE R; ROSA M; MELO C; MIRANDA R; FILHO MB. **Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biologia**. Rev. Bra. Med. Esporte, vol. 13, Niterói 2017.

**ANEXO 1: QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ
-FORMA 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. Esse projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender quanto ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gastou 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-se de 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: pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços doméstico na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faz aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (por favor, não inclua caminhadas).

Dias por SEMANA _____ () Nenhum

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

Hora: _____ Minutos _____