



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

HALISSON CLEITON BATISTA DOS SANTOS

**INCIDÊNCIA DE DORES E INCOMODOS LOMBARES DOS
MOTOCICLISTAS DA ROTAM DA POLICIA MILITAR DA PARAIBA**

CAMPINA GRANDE-PB

2014

HALISSON CLEITON BATISTA DOS SANTOS

**INCIDENCIA DE DORES E INCOMODOS LOMBARES
DOS MOTOCICLISTAS DA ROTAM DA POLICIA
MILITAR DA PARAIBA**

Trabalho
de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Graduação Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, em
cumprimento à exigência para obtenção
do grau de Licenciatura em Educação
física.

Orientador : Prof.Dr. Andrei Guilherme Lopes

Campina Grande – PB
2014

É expressamente proibida 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 da dissertação.

S237i Santos, Halisson Cleiton Batista dos.
Incidência de dores e incômodos lombares dos motociclistas da Rotam da Polícia Militar da Paraíba [manuscrito] / Halisson Cleiton Batista dos Santos. - 2014.
24 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.
"Orientação: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Departamento de Educação Física".

1. Lombalgia. 2. Polícia Militar. 3. Educação Física. I.
Título.

21. ed. CDD 616.73

HALISSON CLEITON BATISTA DOS SANTOS

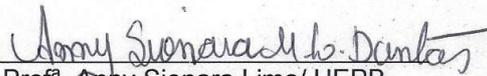
**INCIDÊNCIA DE DORES E INCOMODOS LOMBARES DOS
MOTOCICLISTAS DA ROTAM DA POLICIA MILITAR DA PARAIBA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, em cumprimento à
exigência para obtenção do grau de
licenciatura em Educação Física.

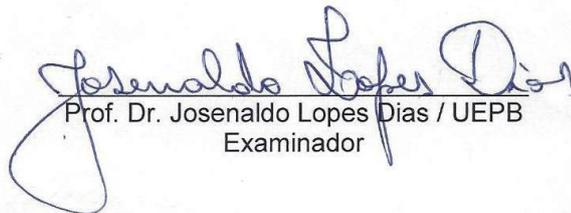
Aprovada em 27/11/2014.



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes / UEPB
Orientador



Prof.ª Anny Sionara Lima / UEPB
Examinadora



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias / UEPB
Examinador

SANTOS, Halisson Cleiton Batista. Incidências de Dores e Incômodos Lombares dos Motociclistas da ROTAM da Polícia Militar da Paraíba. Trabalho de Conclusão de Curso(TCC),Universidade Estadual da Paraíba,Campina Grande,Paraíba,2014.

RESUMO

Este estudo buscou identificar a incidência de dores lombares e desconfortos em motociclistas da ROTAM. A ROTAM é um grupamento da Polícia Militar do Estado da Paraíba criado para ter maior agilidade nas ocorrências e oferecer pronta e rápida resposta aos crimes, a postura dinâmica adotada pelo profissional motopatrulheiro durante a exaustiva jornada de trabalho associada a fatores como, exigência, longa jornada do trabalho de 12 horas, tempo nesta função profissional e sobrecarga aplicada pelo peso dos equipamentos e armas utilizadas pela polícia militar, podem ocasionar incômodos físicos como dores musculoesqueléticas na região da coluna lombar. Trata-se de um estudo transversal, descritivo com abordagem quantitativa. com uma amostra de 26 Policiais Militares no município de Campina Grande-PB. Os dados foram coletados através de um questionário estruturado, com variáveis relacionadas ao perfil do entrevistado, o processo de trabalho e a análise da presença de quadro algico na coluna vertebral. Todos os participantes eram do sexo masculino, com média de idade entre 25 e 45 anos. Em sua maioria possuíam tempo de profissão de 3 a 9 anos, tendo uma carga de trabalho de 14 horas. Foi constatado que os participantes, assumiam posturas inadequadas na pilotagem das motos e prevalência de dores na região lombar. Verificou-se a concordância com a literatura relacionada. Os resultados sugerem a necessidade de um programa de exercícios físicos que inclua fortalecimento dos músculos do tronco e flexibilidade.

PALAVRAS-CHAVE: Lombalgias. Polícia Militar. Educação Física. Saúde.

SANTOS, Halisson Cleiton Batista. Incidências de Dores e Incômodos Lombares dos Motociclistas da ROTAM da Polícia Militar da Paraíba. Trabalho de Conclusão de Curso(TCC),Universidade Estadual da Paraíba,Campina Grande,Paraíba,2014.

ABSTRACT

This study aims to identify possible incidences of lower back pains and discomforts in ROTAM's motorcyclists; ROTAM (Motorcyclist Ostensive Tactical Rounds) is part of the Military Police of Paraíba created to offer more agility and quick response against crimes. The body position required during a exhaustive work journey full of factors as physical demand, extensive work journey of 12 hours, years on this function and overload exerted by the weight of equipment, weapons and supplies used by the military police, can brings on fisical injuries, neuromuscular lower back pain. This was a transversal, descriptive study, with a quantitative approach. The 26 policemen participants were recruited from the ROTAM division from military police. The data was collected through a questionnaire that included profile of participant, working procedures and the incidence of the back pain. All participants were male with mean age of 25 to 45 years old. They have 3 to 9 years since their admission on military police and a 14 hours of work. About the time management of work, to relieve their body, 52% of the participant can't do it and 48% developed management strategies do relieve their bodies to avoid the overload and respect their body limits. Was found that the participants adopted unusual postures during motorcycle driving and prevalence of lower back pain. This corroborates with other related studies The results suggest the needed of a physical program of exercises that includes resistance training of trunk muscles and flexibility.

KEYWORDS: Back pain. Military Police. Physical education. Health.

AGRADECIMENTOS

Agradeço e dou graças primeiramente aquele digno de toda honra e toda a glória DEUS, por me fazer suportar todo o curso e não me deixar desistir, aquele em que orei e pedi e ele me escutou e assim deu forças pra lutar nessa batalha diária obrigado Senhor.

Á minha tia Francisca, que nunca deixou de acreditar em mim, mesmo quando ninguém da família acreditou, me incentivou até o fim e me deu suporte, não só na graduação, mais lá embaixo, nos primeiros anos de escola, graças a ela sou um homem de verdade, obrigado por ficar comigo até o fim.

Ao meu orientador Andrei Guilherme, que assim que chegou no curso me fez enxergar com outros olhos os métodos de ensino, agradeço por ter aceitado meu convite pra seguir comigo nessa trajetória pelo meu trabalho, obrigado pela paciência e pelos ensinamentos.

Á meus colegas de curso com os quais compartilhei 4 anos de minha vida, obrigado pelas amizades sinceras, me proporcionando alegrias e me apoiando .

Á Alisson Souza e Saulo José, que me deram a primeira oportunidade de conhecimento fora do local da universidade, agradeço pelo apoio, a paciência comigo nos momentos de dúvidas, pelos ensinamentos morais, pelo apoio e acreditar em mim, além de tudo são meus melhores amigos, obrigado.

Á Edglay que foi uma ponte de meu interesse a vida com Deus, que acreditou em mim e me apoiou e me puxou a orelha nos momentos de precisão, me mostrou o mundo de uma maneira diferente em que resolvi aceitar, obrigado pela paciência e ensinamentos.

Á minha namorada Walnysa Pessoa, que esteve comigo me apoiando nos momentos difíceis, em decisões, obrigado pela paciência com meu stress, meu mau humor, mesmo assim me incentivando a continuar na luta e firme na rocha.

Á o pessoal da ROTAM que aceitou minha proposta de trabalho, grande família de águias, que dedicaram um pouco de seu tempo para participar dessa pesquisa, em especial ao meu amigo Tiago de Sousa que me ajudou com todos os procedimentos, meu irmão obrigado pela atenção.

Á os professores Anny Sionara Lima e Josenaldo Dias Lopes, por terem aceitado participar da minha banca examinadora.

Aos professores que me acompanharam durante toda a graduação, e que dedicaram seu tempo e sua sabedoria para a minha formação acadêmica.

Á os funcionários da UEPB pelos serviços prestados e atendimentos quando foi necessário.

1. INTRODUÇÃO

A ROTAM é um grupamento da Polícia Militar criado para ter maior agilidade nas ocorrências e oferecer pronta e rápida resposta aos crimes. Seus policiais são ágeis, cortam o trânsito de maneira rápida sobre motocicletas, adentram em becos e vielas na cidade, mas tem também interação em outros terrenos, como Zona-Rural onde a estrada de terra e barro em busca da ordem pública e combatendo o crime seja em que terreno for.

As motos tem uma vantagem em relação aos veículos de 4 rodas, tanto como sua agilidade e mobilidade entre o caos do trânsito, como também em termos de manutenção, mas essas vantagens tem seu preço, durante horas em cima das motos e junto a eles seus objetos de trabalho, como capacete, colete, pistolas, rádio. Pode acarretar em uma série de dores e incômodos lombares durante certo tempo de serviço, e esses fatores causam diretamente problemas para sua saúde e qualidade de vida.

Através dessa pesquisa podemos identificar tais problemas decorrentes desse tipo de trabalho sobre duas rodas. Trazendo um conhecimento não só para os policiais da ROTAM, mas também para todos aqueles que têm a motocicleta como meio de transporte, seja para lazer, ou trabalho,

Deloroso (1999) afirma que o profissional de educação física deve aplicar seus conhecimentos para resolução de problemas relacionados ao desenvolvimento através da utilização da postura e do movimento, usando de técnicas e estratégias que se utilizam de atividades atualizadas e organizadas.

A falta de atividade física é um dos grandes fatores influenciadores nesses casos, pois quando se tem uma região abdominal enfraquecida tende-se a transferir o peso para a região lombar, assim ocasionando as lombalgias, o educador físico terá uma importante intervenção nesses casos, proporcionando uma atividade específica para suprir a necessidade de alívio nas dores.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Motociclismo

A postura de um motociclista varia de acordo com o modelo da moto em que ele pilota. A altura da moto, o peso, o guidão, o pedal, o conforto, o desempenho, entre outros, é o que vai determinar sua forma de condução. Variações de posturas na moto são adotadas pelos motociclistas durante as tomadas de curva, existindo três posições distintas que varia de acordo com o condutor: 1) Quando o motociclista e a moto formam o mesmo ângulo de inclinação; 2) Quando o motociclista forma um ângulo de inclinação maior que a moto, onde piora a visibilidade, mas melhora a aderência dos pneus com o asfalto; 3) Quando a moto forma um ângulo de inclinação maior que a do motociclista, onde melhora a visibilidade e permite fazer curvas mais fechadas, porém perde a aderência dos pneus com o asfalto. Devido a estas variações de posturas, podemos afirmar que a postura de um mototaxista é dinâmica.

A postura inadequada adotada pelos cidadãos durante anos, inclusive na pilotagem de motos, causam dores nas costas, que é um problema que acomete grande parte da população mundial, e é um dos principais fatores que influencia na condição de trabalho, aumenta o estresse e contribuem para o sedentarismo. Sendo assim os problemas de coluna é um importante fator que acarreta limitações laborais, induzindo ao afastamento e até mesmo a uma aposentadoria precoce. Uma postura deficiente pode ser classificada como adquirida ou congênita. A postura adquirida apresenta-se com mais frequência e é decorrente de pessoas que atuam trabalhando na postura sentada ou em pé por muito tempo, levando a disfunções musculoesqueléticas devido a posições "confortáveis".

Coluna vertebral

A Coluna Vertebral é formada por 33 vértebras, formando um conjunto que se estende pela nuca, tórax, abdome e pelve, divididos em 7 cervicais, 12 torácicas, 5 lombares, 5 sacrais e 5 coccigenas. Considera 24 vértebras e dois ossos, o sacro e o cóccix, já que essas vértebras se fundiram formando-se um osso só (NETTER, Frank H. Atlas de Anatomia Humana).

Tem como função, proteger a medula espinhal, e os nervos espinhais, suportar o peso corporal, fornece um eixo parcialmente rígido e flexível para o corpo e um pivô para a cabeça, exerce um papel importante para postura e locomoção, serve de ponto de fixação para as costelas, a cintura pélvica e os músculos do dorso, proporciona flexibilidade para o corpo, podendo fletir-se para frente, para trás e para os lados e girar em torno do seu eixo maior (CRESPO Xavier, Curell, Nuria, Jordi. Atlas da Anatomia Humana).

Lombalgia

É chamado de lombalgia (ou dor lombar baixa, do inglês low back pain) quadros de dores na região lombar. As lombalgias podem ser associadas ou não a dores ciáticas (lombociatalgia) – dores irradiadas para glúteo, coxa, perna e/ou pé. Segundo a OMS cerca de 80% da população tem ou terá em algum momento da vida esse tipo de dor. No Brasil, 50 milhões de brasileiros por ano apresentam tal queixa. Os sintomas e sinais de lombalgia vão desde ligeiros desconfortos, dores, queimações, crises com “travamentos” e até

incapacidade de ficar com o corpo ereto para caminhar ou até mesmo manter-se em pé. A maioria das lombalgias é considerada aguda, pois aparece de forma relativamente rápida, sendo caráter multifatorial, muitas vezes reversível apenas com repouso. A frequência dessas ocasiões tende a aumentar com o envelhecimento, ficando as crises mais intensas, podendo tornar-se um problema crônico. Dentre as possíveis causas de lombalgia podem-se citar causas mecânicas (p.ex. excesso de peso, movimentos bruscos, etc.), inflamatórias, nervosas, reumáticas e quando não é possível definir a causa pode-se denominá-la dor lombar inespecífica (DATASUS. Estatísticas de Saúde: morbidade hospitalar).

A flacidez muscular e a falta de condicionamento físico também podem gerar dores fortes e transitórias. Estas ocorrências geralmente estão relacionadas à sobrecarga e esforços que geram contraturas, distensão e inflamação local. Para uma musculatura mal condicionada, o acúmulo de ácido lático gerado pelo excesso de estresse mecânico e a falta de preparo físico podem “travar” as costas da pessoa após o movimento excessivo ou até mesmo deitado em repouso (GUEDES F.G., MACHADO A.P.N. 2008).

Se falando de motociclismo e seus danos causados a saúde sempre é lembrado o acidente de trânsito, por mais que seja uma realidade, não só isso prejudica a saúde do motociclista, destacam-se as lombalgias. Estas alterações da coluna citadas estão relacionadas nos grupos de doenças do trabalho, tendo uma alta incidência e prevalência em trabalhadores. É o principal motivo de afastamento na previdência.

A ROTAM

O grupamento da ROTAM em Campina Grande surgiu em janeiro de 2005, devido à agilidade nas ocorrências, pois sempre que se tinha um chamado, as demais viaturas veiculares não tinham uma desenvoltura para lidar com o trânsito que vem crescendo na cidade, muitas vezes não se chegava

a tempo de reprimir tal crime,ate mesmo na zona-rural em que o índice de violência vem aumentando.

As motos da ROTAM são do tipo On/Off Road,tem finalidades para os dois terrenos,seja no asfalto da cidade ou no terreno não pavimentado,proporcionando agilidade no serviço,os policiais que trabalham com motos geralmente estão expostos a situações tanto de estresse físico e psicológico,podendo isso ocasionar acidentes no transito,principalmente aqueles sedentários,já que os mesmos carregam equipamentos . Durante a jornada de trabalho o policial militar permanece por muitas horas de pé, caminha, corre, carrega material pesado e eventualmente precisa fazer uso exaustivo da força (VELHO, 1994;SILVEIRA, 1997).

Seguindo essa linha de pensamento o policial sofre muito devido ao uso de seus materiais de trabalho, como capacetes, coletes balísticos que variam entre 1,6 kg a 2,6 kg o masculino e 1,1 kg a 1,8 os femininos vêm também pistola de porte, rádio, algemas, bloco de infrações, que pesam em torno de 2,6 kg, o que dependendo da condição física do policial pode ser um fator limitante para o bom desempenho de suas atividades, e assim colaborar para o aparecimento de sinais de cansaço. Para Bezerra Filha (2004), na atividade Policial Militar, em particular, a aptidão física torna-se fundamental, pois, nas adversidades de sua função, é necessário ao policial militar que ele tenha um bom nível de aptidão física que ele possa agir de forma eficiente e eficaz na preservação da ordem pública.

Motociclismo e Lombalgias

A dor lombar constitui uma causa frequente de morbidade e incapacidade, na escala dos distúrbios dolorosos que afetam o homem, como os policiais em especifico os da ROTAM passam a maioria da parte de seu tempo de serviço

sentado sobre as motocicletas, esse fator contribui, o passar de um longo período acarreta em várias posições incorretas levando geralmente o piloto a se apoiar no guidão da moto, se projetando para frente, isso durante um longo período, assim agravando mais as dores, Se o indivíduo já possui algum tipo de assimetria, que chamamos de escoliose, ou seja, o famoso desvio lateral de coluna, a chance disto ocorrer aumenta, pois já há desequilíbrio muscular entre a musculatura para vertebral de cada lado.

Fora os pontos gatilhos, uma do aparelho locomotor que é muito acometida é a coluna lombar. Em geral, o motociclista tende a adquirir uma postura de flexão da coluna lombar, antagônica à lordose fisiológica, que é aquela curvinha para dentro que todos nós temos que ter. Em geral, o motociclista flexiona demais a lombar e a põe na frente do quadril. Isto é uma posição de risco, pois um tranco proveniente de um terreno irregular pode jogar uma vértebra contra a outra e levar ao que chamamos de hérnia de disco, que é uma lesão séria e às vezes cirúrgica. (SITE. wildhealthy).

Outro fator que pode gerar problemas à saúde da coluna é o impacto. Boa parte das ruas da cidade de Campina Grande apresenta um asfalto irregular devido aos remendos, ondulações e buracos, além de subir calçadas. Apesar dos pneus, da suspensão e do banco, o impacto que o motociclista sofre ao passar por esses obstáculos cotidianos é transmitido diretamente à coluna, principalmente à região lombar, podendo ocasionar lesões mais graves ou simplesmente aquela dorzinha insuportável ao final do dia.

Exercício físico e qualidade de vida

O sedentarismo é uma das mais frequentes causas para dores no corpo e na coluna. Mas transformar os exercícios físicos em hábito pode ser difícil para

aquelas pessoas que enxergam a atividade como obrigação e não conseguem tê-la como agradável e prazerosa.

Sabemos que a atividade física é uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física e sua prática deve ser desenvolvida de uma forma prazerosa e contínua ao longo de toda a vida. Segundo (*CASPERSEN et alii, 1985*) A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso.

O nível de aptidão física de cada componente pode ser importante para a prevenção das dores lombares. Para Guedes; Guedes (1998), um bom nível de aptidão física relacionado à saúde dispõem de elementos como flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, resistência muscular localizada e composição corporal, que são considerados fundamentais para que o ser humano tenha uma vida com menos riscos de desenvolver as doenças crônico-degenerativas. O crescente desenvolvimento sobre esse assunto desenvolvido pela ciência do esporte nos proporciona muito conhecimento.

A flexibilidade é definida por Alter (1988) como a qualidade física responsável pela amplitude de movimento disponível em uma articulação ou conjunto de articulações. A flexibilidade é considerada fundamental na realização de certas tarefas e trabalhos, além disso, é igualmente importante para a saúde geral e a aptidão física do ser humano. Exemplo disso são os exercícios de flexibilidade que vêm sendo prescritos com sucesso para o alívio da tensão das lombalgias.

No trabalho policial a flexibilidade é bastante solicitada em diversas articulações, pois no decorrer de seu trabalho ele realiza movimentos vigorosos como entrar e sair rapidamente de uma viatura em especial a ROTAM sair da moto com agilidade, escalar muros e edificações correr nadar saltar sempre.

O aumento da flexibilidade e a importância de medir esta variável estão no fato de mostrar ao indivíduo que a prática de atividade física pode melhorar seu estado de saúde e contribuir na produção de seu trabalho (DANTAS, 1999).

(O método de avaliação usado é o do SENTAR E ALCANÇAR BANCO DE WELLS). Permite avaliar a flexibilidade da articulação coxofemoral, o avaliado deverá flexionar o tronco sobre o quadril, empurrando o taco de madeira sobre a caixa que possui uma fita métrica milimetrada. Será realizado três vezes este procedimento, considerando-se a maior distância atingida. O participante tenta alcançar lentamente à frente o mais distante possível ao longo do topo do banco, conservando as duas mãos paralelas, não podendo flexionar os joelhos, deverá manter esta posição momentaneamente (Heyward, 2004).

3. REFERENCIAL METODOLOGICO

Tipo de estudo

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter descritivo com abordagem quantitativa.

Local da pesquisa

O campo desta pesquisa configurou-se na cidade de Campina Grande. Já a unidade de observação tratou-se da companhia especializada em motocicletas da Polícia Militar ROTAM, composta por 50 policiais.

População e amostra

A amostra da pesquisa foi do tipo probabilística, assim esta amostra foi composta por 26 integrantes do grupo.

Crítérios de Inclusão e Exclusão

A pesquisa teve como critérios de inclusão da amostra pesquisar apenas os policiais que atuam somente na função de motopatrulheiros, e como critério de exclusão, os policiais que não tem ao menos 2 anos na função.

Instrumentos de coleta de dados

O instrumento utilizado na pesquisa campo foi através de uma anamnese seguida de um questionário elaborado com perguntas específicas relacionadas a sua função.

Procedimentos de coleta de dados

Os policiais que participaram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Foi aplicada uma anamnese para identificação das condições do policial. Foi aplicado o questionário com 11 perguntas relacionadas ao trabalho e seu histórico clínico.

Procedimento de análise dos dados

Primeiramente as respostas foram agrupadas por grupos de informações com o critério de semelhança. Em sequência foram calculadas as porcentagens de incidência de cada grupo de respostas e as mesmas foram apresentadas em tabela elaborados em ambiente do programa Excel para melhor entendimento.

Aspectos éticos

Este estudo segue rigorosamente as orientações e diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS e suas complementares outorgadas pelo decreto nº 93833, de 24 de janeiro de 1987. Ficando claro assim, que foi mantido o sigilo dos pesquisados e que poderá haver desistência, a qualquer momento, sem haver empecilhos por parte do pesquisador.

4. RESULTADOS

Da amostra final de 26 motopatrulheiros, os nossos resultados demonstraram que a prevalência de indivíduos com dor na coluna lombar foi de 84,61% (22 indivíduos).

Dentre estes, referiram dor nas regiões da cabeça 19,28% (5 indivíduos), nas coxas 3,84% (1 indivíduo), no pescoço 34,61% (9 indivíduos), no punho 19,28% (5 indivíduos) nas pernas 42,30% (11 indivíduos), nos ombros 19,28% (5 indivíduos), nas mãos 7,69% (2 indivíduos), nos tornozelos 3,84% (1 indivíduo), nos pés 23,07% (6 indivíduos). como mostra a tabela 1.

TABELA 1. Percentual por segmento corporal de dor referida por policiais da ROTAM

SEGMENTO	N=26	MÉDIA (%)	IDADE (25 - 45 ANOS)
CABEÇA	5	19,28%	
BRAÇO	0	0%	
COXAS	1	3,84%	
PESCOÇO	9	34,61%	
PUNHO	5	19,28%	
PERNAS	11	42,30%	
OMBRO	5	19,28%	
MÃOS	2	7,69%	
TORNOZELOS	1	3,84%	

COLUNA LOMBAR	22	84,61%
DEDOS	0	0%
PÉS	6	23,07%
Total	26	100%

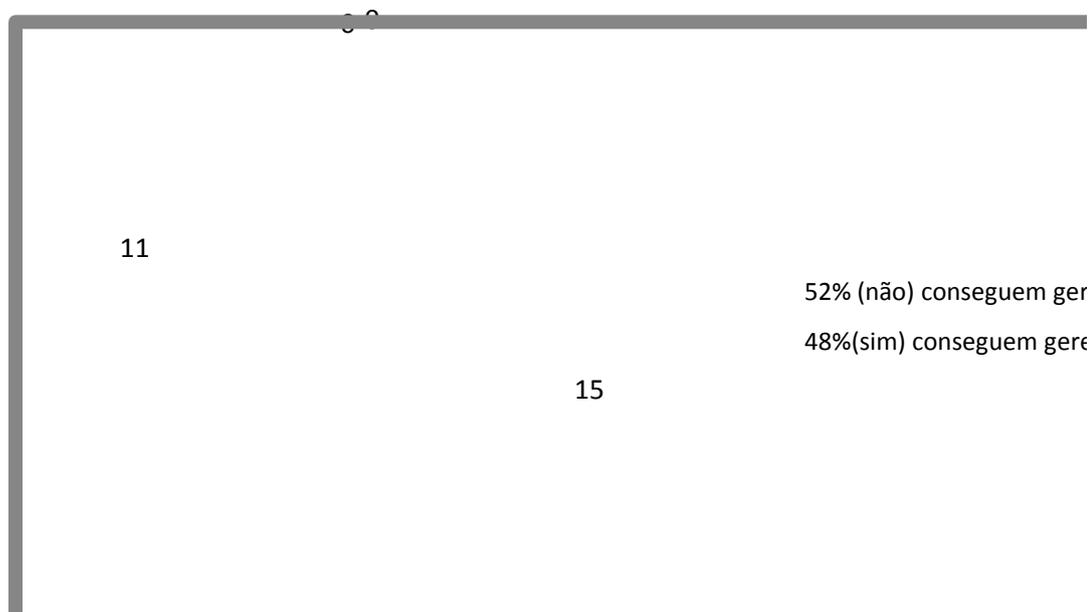


GRÁFICO 1 – Gerenciamento do horário de serviço para não sobrecarregar o corpo

Em relação ao gerenciamento do horário de serviço visando não sobrecarregar o corpo, (52%) 15 policiais não conseguem administrar e acabam sobrecarregando seu corpo, (48%) 11 policiais conseguem administrar esse horário e aliviam a sobrecarga sobre o corpo.

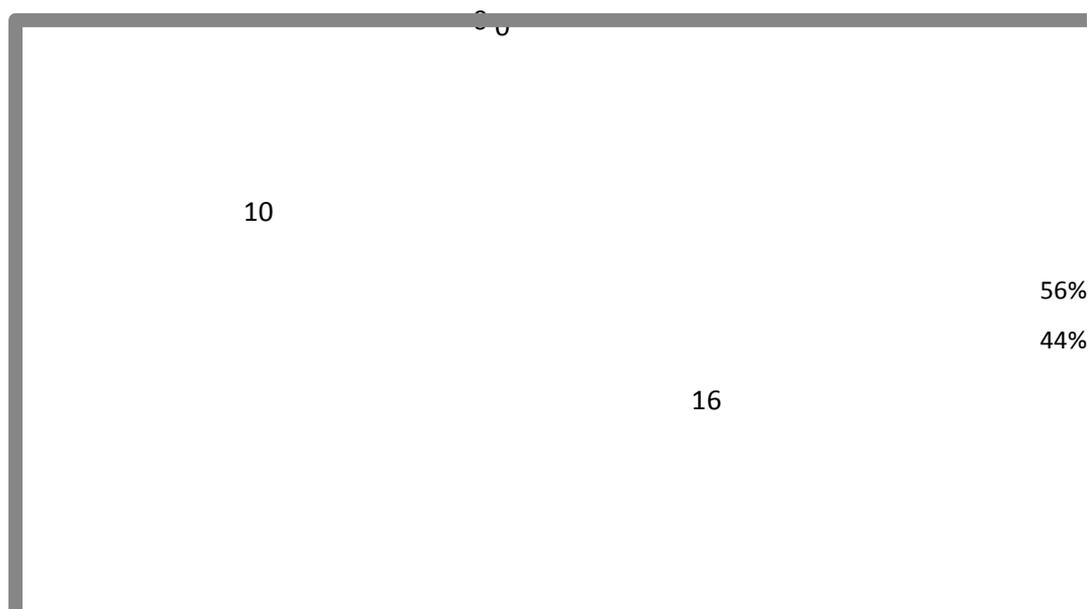


GRÁFICO 2 - Respeita os limites do corpo e organismo

Foram estudados 26 motopatrulheiros dos 50 policiais na faixa etária de 25 e 45 anos que fazem parte da ROTAM (Rondas Ostensivas Táticas Com Apoio de motocicletas). Entre as características encontradas, (56%) 16 policiais afirmam que não há como respeitar seus limites, (44%) 10 policiais disseram que respeitam o limite do seu corpo e organismo.

Na associação das variáveis, a dor na coluna lombar associou-se de forma significativa, com o turno da dor sempre ao fim do dia, o difícil gerenciamento da carga horária de serviço, a falta de respeito com os limites do corpo, teve significativa, fatores influenciadores para a alta incidência de dor principalmente na coluna lombar como mostrado na tabela 1.

5. DISCUSSAO

A dor nas costas é um desconforto comum para muitos brasileiros. Seja por conta de má postura ao andar, dormir, pilotar ou ainda por fraqueza muscular e peso excessivo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80%

das pessoas têm, teve ou terá problemas na região cervical em algum período da vida. Na Europa, estudos demonstram que 84% das pessoas terão um episódio de lombalgia durante a vida.

Segundo Alexandre e Moraes (2001) O aparecimento de algias na coluna vertebral pode ser causado por um comprometimento da musculatura paravertebral, tendões, ligamentos, fascias, raízes nervosas, entre outros, no qual poderá levar a uma protrusão do disco intervertebral acarretando em uma compressão na medula espinhal. Esta alteração pode gerar uma inflamação dos tecidos ocasionando os sintomas das algias. Os discos lombares são os mais afetados por prolápio que qualquer outra região do tronco, sendo assim a área maior incidência de dores na coluna.

No presente estudo, os resultados demonstram que a área mais acometida da coluna pela dor foi à região lombar, correspondendo a 84,61% dos entrevistados.

Os estudos de Toscano e Egypto (2001) relatam que se o indivíduo tem uma vida onde realiza atividades físicas e obtém uma boa condição muscular de força e flexibilidade, as chances de apresentarem dores lombares são reduzidas.

Surpreendentemente existe pouca pesquisa recente na área de intervenção dos métodos e o incremento da flexibilidade em melhoria dos sintomas de lombalgias. evidência é que a flexibilidade desenvolvida através de seus métodos podem ser úteis em um programa de exercícios para indivíduos com mobilidade total reduzida .

Modernamente, a atividade física vem sendo estudada no sentido de consolidar um saber científico sobre a saúde coletiva. A vida sedentária é reconhecida, mais fortemente, como sendo importante fator contribuinte na ausência de saúde e morte precoce.

A Organização Mundial da Saúde e a Federação Internacional do Esporte estimam que metade da população mundial seja inativa fisicamente. No Brasil segundo a Folha de S. Paulo (1997), cerca de 60% dos brasileiros não praticam nenhum tipo de atividade física

Em recente estudo THOMAS E, SILMAN (1999), propõem um modelo de prognóstico da lombalgia não apenas baseado em fatores clínicos associados

com a dor, mas também através de variáveis do estado pré-mórbido, sendo a persistência dos sintomas associada a baixos níveis de atividade física.

A atividade de motopatrulheiro exige grande dedicação de tempo, já que segundo a escala de trabalho oferecida pela corporação da Polícia Militar da Paraíba, a maioria destes profissionais trabalham quase todos os dias da semana de forma integral, de acordo com Marques et al (2010) a posição sentada requer um consumo energético maior quando comparado com a posição de decúbito dorsal, exigindo assim de uma maior atividade do dorso e do abdômen para manter esta posição, o que explica este ser um dos principais motivos para o surgimento destas algias.

O tempo de atuação, as condições precárias, a exigência da produtividade e as longas jornadas de trabalho, possuem uma relação direta com o desgaste do corpo destes profissionais. Estas condições podem acarretar em incômodos físicos, como presença de fadiga nos membros e dores musculoesquelética na região da coluna, causando afastamento do trabalho. Estes resultados reafirmam o presente estudo.

6. CONCLUSÃO

Os motopatrulheiros avaliados apresentaram uma baixa média de idade, com total predomínio do sexo masculino na profissão, o que se assemelha a outros estudos realizados em outras regiões do Brasil. Em sua maioria, assumiam posturas inadequadas na pilotagem das motos, com uma carga horária excessiva e um bom tempo profissional, sendo prevalente algias na região lombar. Verificou-se a concordância com a literatura quando comparado a prática de atividade física e dores na coluna, onde os indivíduos, apresentaram alto índice destas algias.

Exercícios orientados de fortalecimento das musculaturas do tronco para este público, que trabalha muito tempo sentado com uma carga horária excessiva, seriam importantes para verificar a redução das algias na coluna. A literatura sobre o tema ainda é bastante escassa, fazendo-se necessária a realização de novas pesquisas para avaliar a especificidade do processo de

trabalho do motopatrulheiro e desenvolvimento de programas promoção e prevenção de saúde voltada para este público específico.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALEXANDRE N. M. C; MORAES M. A. A., **Modelo de avaliação físico-funcional da coluna vertebral**. Rev Latino-Am. Enfermagem, v.9(2) p. 67-75, 2001.

Folha de S. Paulo. Datafolha: **60% dos brasileiros estão parados. Especial: Mexa-se**. São Paulo: p. 12, 27/11/1997

CASPERSEN C. J. POWELL K. F. CHRISTENSON G. M. **Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Rep;v.100(2) p.126-31, 1985.

CRESPO, X. CURELL, N, J. **Atlas da Anatomia Humana**. Curitiba: Bolsa Nacional do Livro Dores de Motociclistas <http://www.wildhealthy.com.br/dores-motociclista.php>. Acessado em 25 de maio de 2014.

FILHA, Maria José Alves Bezerra. **Níveis de aptidão física relacionados à saúde dos policiais militares que trabalham no serviço de Rádio-Patrolha do 5º Batalhão de João Pessoa**. Curso de Especialização em Segurança Pública. Diretoria de Ensino. Polícia Militar do Estado da Paraíba. João Pessoa – PB. 2004.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GUEDES F.G., MACHADO A.P.N. **Fatores que influenciam no aparecimento das dores na coluna vertebral de acadêmicos de fisioterapia**, Estação Científica Online (Ed. Esp. Saúde) Juiz de Fora, n. 05, Jan/ 2008;

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. 1. ed. Londrina: Midiograf, 1995.

MARQUES N.R.; HALLAL C.Z.; GONÇALVES M., **Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão**, Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.3, p.270-6, jul/set. 2010

Ministério da Saúde (BR). DATASUS. **Estatísticas de Saúde: morbidade hospitalar**.2008

NETTER, Frank H. **Atlas de Anatomia Humana**. 2ed. Porto Alegre. Artmed 2000.

SERBENA, H. J. **Análise Postural em Diferentes Modelos de Motocicletas**, Universidade Federal do Paraná, 2009.

VAN DER WINDT, D. A; DUNN, K.M. **Low back pain research—future directions**. Best Pract Res Clin Rheumatol.v.27(5) p. 699–708, 2013.

THOMAS E; SILMAN A. J; CROFT P. R; PAPAGEORGION A. C; JAYSON M. I; MACFARLANE G. J. **Predicting who develops chronic low back pain in primary care: a prospective study**. BMJ ;318:1662-7, 1999.

TOSCANO J.O.; EGYPTO E.P. **A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia**, Rev. Bras. Med. Esporte, v. 7, n. 4 – Jul/Ago, 2001.

WELLS, K. F; DILLON, E. K; **The sit and reach**: a test of back and leg flexibility. Research Quarterly for Exercise and Sport, Washington,v. 23: p.115-118, 1952.

WHO/FIMS. Exercise for health. Bull World Health Organ; 1995 v.v.73 (2)p.135-6.