

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF

ALEXANDRE CABRAL DA SILVA

PREVALÊNCIA DE SEDENTARISMO EM POLICIAIS MILITARES
PERTENCENTES À COMPANHIA DE RÁDIO PATRULHA DO 2º
BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA

CAMPINA GRANDE-PB

2015

ALEXANDRE CABRAL DA SILVA

**PREVALÊNCIA DE SEDENTARISMO EM POLICIAIS MILITARES
PERTENCENTES À COMPANHIA DE RÁDIO PATRULHA DO 2º
BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Artigo Científico, apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Mirian Werba Saldanha.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Mirian Werba Saldanha

CAMPINA GRANDE-PB

2015

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.

S586p Silva, Alexandre Cabral da.
Prevalência de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba [manuscrito] / Alexandre Cabral da Silva. - 2015.
22 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.
"Orientação: Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha, Departamento de Educação Física".

1. Polícia militar. 2. Sedentarismo. 3. Atividade física. I.
Título.


21. ed. CDD 613.7

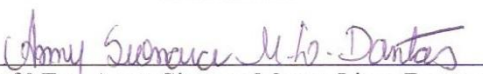
ALEXANDRE CABRAL DA SILVA

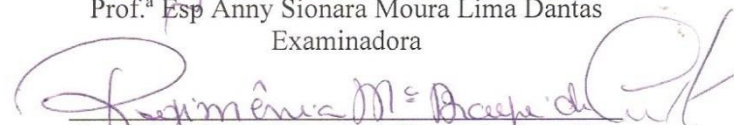
**PREVALÊNCIA DE SEDENTARISMO EM POLICIAIS
MILITARES PERTENCENTES À COMPANHIA DE RÁDIO
PATRULHA DO BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DA
PARAÍBA**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Artigo Científico, apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Mirian Werba Saldanha.

Aprovada em 10/12/2015


Prof.^a Dr.^a Mirian Werba Saldanha/UEPB
Orientadora


Prof.^a Esp Anny Sionara Moura Lima Dantas
Examinadora


Prof.^o Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho
Examinadora

AGRADECIMENTOS

A Deus primeiramente, por sempre está comigo principalmente nas horas difíceis dessa caminhada.

Aos meus pais Severino Cabral e Maria José, pelo amor, dedicação e conselhos que me deram todo esse tempo.

A minha esposa Rosemary e ao meu filho **Jonathas** pelo apoio e paciência.

A minha família, que torce pelo fim da conquista.

A minha professora e Orientadora Mirian Werba Saldanha, que com muita paciência, tirou minhas dúvidas e me incentivou a continuar.

A minha turma, por todos os momentos que estamos desfrutando juntas, sempre incentivando uma a outra.

Minha gratidão, a todos que de alguma forma contribuíram para a realização e conclusão deste trabalho.

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar a prevalência de sedentarismo em Policiais Militares pertencentes à Companhia de Rádio Patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba. A pesquisa é caracterizada do tipo descritiva, transversal, quantitativa. A população é composta por 38 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 25 a 45 anos que estejam no serviço de patrulhamento em viaturas. A amostra abrangeu a totalidade de policiais. Foi utilizado o questionário IPAQ, versão curta (MATSUDO et al, 2001) e dados sociodemográficos e de caracterização sobre o trabalho. Os resultados apresentam a prevalência de 21,1% de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de Rádio Patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba e, 50% estão na condição de insuficientemente ativo. A faixa etária de maior prevalência de sedentarismo é de 36 a 40 anos, assim como verifica-se um aumento crescente na condição com o aumento do tempo de formado. Os principais motivos alegados para estar sedentário foram: falta de tempo, cansaço e fadiga e falta de motivação. Conclui-se que existe uma elevada prevalência de sedentarismo, assim como insuficiente atividade física em policiais pertencentes à Companhia de Rádio Patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba e que o aumento da idade e do tempo de formado são agravantes da referida condição. Assim sugere-se que sejam realizadas medidas que minimizem a situação de risco dos policiais, através de programas de incentivo à atividade física.

Palavras-Chave: Polícia Militar, Sedentarismo, atividade física.

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo é definido pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) como uma prática de atividade física leve inferior a 150 minutos por semana, de acordo com as recomendações atuais, para a população entre 18 e 60 anos (Haskel et al, 2007).

Segundo Neto, 2010 trata-se de um comportamento induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna e que, com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandam gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço.

Segundo dados do Sistema de Vigilância Doenças Crônicas Não Transmissíveis – VIGITEL, realizado em 2013, no Brasil, o sedentarismo é de 64,7%, sendo maior entre mulheres (70%) do que entre homens (58,4%) (BRASIL, 2014).

Indubitavelmente, a inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, pois aumenta substancialmente a incidência relativa de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%) (KATZMARZYK & JANSSEN, 2004).

A Polícia Militar do Estado da Paraíba é um dos órgãos públicos mais antigos do estado com 179 anos servido à população, tem sua origem no Exército Brasileiro. São forças auxiliares e reserva do Exército Brasileiro e integram o Sistema de Segurança Pública e Defesa Social Brasileiro. Dessa forma a Polícia Militar segue os padrões do Exército Brasileiro em termos de aptidão física e, hoje para ingressar na Polícia Militar, o candidato precisa passar por um teste de aptidão física (TAF), que são exigidos ao ingressar e durante os cursos de formação da Polícia Militar. No entanto, depois de formados alguns policiais não continuam a prática regular de atividades físicas, o que pode ocasionar níveis elevados de sedentarismo em alguns policiais, principalmente os que exercem uma função burocrática ou em serviço de patrulhamento em veículos.

Sabemos da importância da atividade física e os males que o sedentarismo pode causar à saúde das pessoas, a presente pesquisa tem como objetivo descrever a

prevalência de sedentarismo em policiais militares no município de Campina Grande – PB que trabalhem na companhia de rádio patrulha do 2º Batalhão da Polícia Militar.

2 JUSTIFICATIVA

Os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados, por conta de vários fatores que influenciam o exercício da sua profissão, dentre os quais podem ser destacados a convivência com a violência e o risco de morte, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA et al., 2007).

A profissão de policial militar a algumas décadas exigia muito fisicamente dos policiais, pois estes não tinham o aparato que existe hoje, onde a maioria dos deslocamentos para atender as ocorrências era realizada a pé, inclusive para outras cidades. Mas como o crescimento das cidades a Polícia Militar teve que se adequar na forma de trabalhar para atender à demanda de ocorrências, utilizando vários meios de transportes como: carros, motocicletas, bicicletas, cavalos, barcos e helicópteros. A evolução foi muito positiva para os policiais e também para a sociedade que teve uma melhoria no atendimento. Porém, isso influenciou para que aumentasse o comportamento sedentário dos policiais que, algumas vezes, durante os serviços permanecem muitas horas patrulhando sentado no banco da viatura. Destaca-se que após o curso de formação não existe um tempo dentro da jornada de trabalho destinada à prática de atividades físicas pelos policiais. Portanto, o estudo destina-se a demonstrar a necessidade de incorporar um horário destinado a estas atividades extremamente importantes à saúde e à função laboral do policial militar.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Descrever a prevalência de sedentarismo em policiais militares, pertencentes à Companhia de Rádio Patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar do município de Campina Grande – PB.

3.2 Objetivos Específicos

Caracterizar o perfil dos policiais que exercem a função na Rádio Patrulha quanto aos aspectos sociodemográficos e da função exercida;

Descrever a prevalência de sedentarismo em relação aos grupos etários e de tempo de função.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

Desde os primórdios da civilização, assim que o homem se pôs de pé, sempre necessitou da ação dos movimentos corporais. Segundo Ramos (1982) o homem primitivo, tinha sua vida cotidiana assinalada, sobretudo, por duas grandes preocupações – atacar e defende-se.

Analisando as ações naturais do homem primitivo, podemos dizer que se tratava de um autêntico programa da atividade física com exercícios naturais, pois durante a maior parte da sua existência, condenado a uma situação de nomadismo e seminomadíssimo, o homem dependia da sua força, velocidade e resistência para sobreviver (OLIVEIRA, 2006). As ações como nadar, correr, subir, arremessar, saltar, empurrar, puxar, foram facilitadas cada vez mais pelos aprimoramentos dos sentidos, das habilidades motoras e da força, assinalando assim, a sobrevivência do homem primitivo através da aquisição de um verdadeiro repertório psicomotor.

“... As atividades físicas das sociedades pré-históricas – dentro dos aspectos natural, utilitário, guerreiro, ritual e recreativo - objetivavam a luta pela vida, os ritos e cultos, a preparação guerreira, as ações competitivas e as práticas recreativas.” (RAMOS, 1982, p. 17).

Com o passar dos tempos, marcadamente após a Revolução Industrial, o Homem reduziu drasticamente a sua atividade física no trabalho, assim como no tempo de lazer e, a condição de sedentarismo passou a aumentar cada vez mais na população.

O sedentarismo é definido pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) como uma prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por

semana, de acordo com as recomendações atuais, para a população entre 18 e 60 anos (Haskel et al, 2007).

Nahas (2001) considera sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer+ atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 kcal por semana.

Segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. O indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas (NETO, 2010).

O sedentarismo é um dos fatores de risco que mais se relacionam ao aparecimento de doenças como a hipertensão, doenças respiratórias crônicas e distúrbios cardíacos, pesquisas mostram que, o risco de se ter uma doença cardiovascular aumenta uma vez e meia nas pessoas que não têm uma vida ativa.

Mesmo já comprovado os benefícios que a prática regular de atividades físicas traz ao ser humano, percebe-se ainda o desinteresse ou a falta de informação sobre esta questão (FERGITZ, 2007 apud CASAGRANDE, 2009).

No Brasil, segundo dados do Sistema de Vigilância Doenças Crônicas Não Transmissíveis – VIGITEL, realizado em 2013, a prevalência de sedentarismo é de 64,7%, sendo maior entre mulheres (70%) do que entre homens (58,4%). Isso mostra uma situação alarmante para a saúde pública, que necessita de medidas emergenciais para que o quadro seja reduzido e as consequências à saúde da população sejam minimizadas.

Além da importância para a saúde, especificamente no policial, existem qualidades físicas que são necessárias para o desempenho da profissão de policial militar, ou seja, para a realização de suas atividades diárias, dentre as quais: velocidade, força, resistência aeróbica e anaeróbica, agilidade, coordenação motora.

Para Nieman (1999) qualidade física é a capacidade de continuar ou persistir em tarefas extenuantes envolvendo grandes grupos musculares por período de tempo prolongado.

Segundo Barboza & Sandes (2002), deve-se conhecer a aptidão física de Policiais Militares, a fim de ter condições de prescrever atividades físicas específicas, buscando os seguintes objetivos: a) manter a saúde preventiva; b) desenvolver, manter

e recuperar a condição física geral; c) cooperar no desenvolvimento das qualidades morais e profissionais e; d) proporcionar uma redução dos níveis de stress adquiridos no cotidiano do trabalho.

O Policial Militar necessita diariamente do aprimoramento de suas qualidades físicas, não só para o desempenho da função policial, mas para seu bem estar.

Aptidão física profissional: É a capacidade do militar de desempenhar suas atividades laborativas sem perda de qualidade e sem atingir níveis de fadiga, mantendo reservas de energia acumulada, tendo possibilidade de recuperar, em breve espaço de tempo, as condições físicas ideais(SILVA, ROSA, 2013, p.17)

Atualmente a Polícia Militar tem meios de transportes que contribuem para melhorar a qualidade dos serviços prestados a sociedade, tais como viaturas, motocicletas, lanchas, bicicletas, cavalos e helicópteros para atuar em todos os terrenos possíveis. Mais mesmo com todo esse apoio, o policiamento a pé ainda é bastante utilizado em nosso estado, devido às vielas e becos de difícil acesso. Por esse motivo é fundamental que o policial esteja bem condicionado para o serviço que pode ser realizado rapidamente ou perdurar horas ou até mesmo dias. , pode-se observar que até mesmo para utilizar os meios de locomoção que a Polícia Militar disponibiliza é necessário que o policial esteja bem fisicamente, pois um policial sedentário não poderá desempenhar seu trabalho de rotina como, por exemplo: patrulhamento em viatura ou motocicleta, pois quando ele foi mais exigido para um serviço mais demorado como policiamento em uma partida de futebol que o policial tem que passar mais de noventa minutos em pé equipado ou em uma intervenção no presídio, que geralmente dura mais de seis horas em pé, com armas que pesam cinco quilos ou mais, o corpo do policial sedentário não está preparado para suportar tamanhas cargas que no final do serviço vai se transformar em dores ou até mesmo lesões e fadiga muscular.

5. METODOLOGIA

5.1 Tipo de pesquisa

Estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa.

5.2 Local da Pesquisa

A pesquisa foi realizada no quartel no 2º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, na Companhia de Rádio Patrulha, no município de Campina Grande – PB.

5.3 População e Amostra

A população é composta por 38 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 25 a 45 anos que desempenham suas funções no serviço de patrulhamento em viaturas, na Companhia de Rádio Patrulha, no município de Campina Grande – PB. A amostra abrangeu a totalidade da população

5.4 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos todos os policiais em serviço no período da coleta de dados e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE. Foram excluídos os policiais em férias ou em afastamento médico ou de outra natureza.

5.5 Instrumentos de Coleta de Dados

Foi utilizado o questionário IPAC, versão curta (MATSUDO et al, 2001) e questões sobre o perfil sociodemográfico e de caracterização do trabalho exercido pelos policiais.

5.6 Procedimentos de Coleta de Dados

O questionário foi aplicado nas dependências do 2º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, na Companhia de Rádio Patrulha, no município de Campina Grande – PB. Foi auto administrado pelos policiais, por estes terem nível de escolaridade compatível à leitura e interpretação do instrumento. Anteriormente à coleta foi explicado aos policiais os objetivos da pesquisa, bem como os procedimentos.

5.7 Processamento e Análise dos Dados

Após a coleta dos dados, estes foram organizados em uma base de dados no Programa SPSS, versão 20.0, para, através dos recursos do programa ser realizada a análise dos resultados, utilizando a estatística descritiva.

5.8 Aspectos Éticos

Por ser tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo segue 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. O projeto foi aprovado no Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba com o número do parecer: 44723415.8.0000.5187.

6 RESULTADOS

6.1. Perfil Sociodemográfico e de Trabalho dos Policiais Militares

TABELA 1: Resultados da caracterização sociodemográfica e do trabalho dos policiais militares

Variáveis	Categorias	n	%
Sexo	Masculino	36	94,7
	Feminino	02	5,3
Idade	27-35 anos	18	48,6
	36-40 anos	12	32,4
	>40 anos	07	18,9
Carga horária semanal	24 horas	01	2,6
	30 horas	08	21,1
	48 horas	24	63,2
	60 horas	01	2,6
	72 horas	04	10,5
Tempo de formado	<5 anos	3	7,9
	6-10 anos	17	44,7
	11-16 anos	13	34,2
	16-25 anos	05	13,2
Tempo na função	<1 ano	04	10,8
	1-4 anos	15	40,5
	5-9 anos	09	24,3
	10-12 anos	06	16,2
	13-20 anos	03	8,1

Observa-se que no perfil sociodemográfico que a grande maioria dos policiais era do sexo masculino, com idades inferiores a 40 anos. No perfil do trabalho a maior frequência de carga horária semanal foi 48 horas; a maioria possui entre 6-10 anos e de 11-16 anos de formado e, 40,1 % possui de 1 a 4 anos na função.

6.2 Classificação do Nível de Atividade Física dos Policiais Militares

Tabela 2: Resultados da classificação do nível de atividade física dos policiais

Categorias	N	%
Ativo	11	28,9
Irregularmente ativo	19	50,0
Sedentário	08	21,10

A tabela 2 apresenta os resultados da classificação da atividade física praticada pelos policiais militares avaliados. Observa-se que 21,10% dos policiais estão na condição de sedentarismo e, para somar a estes 50% estão na condição de irregularmente ativo, ou seja, não alcançam com regularidade o mínimo necessário para ser considerado ativo fisicamente.

6.3 Classificação do Nível de Atividade Física em Relação às Categorias de Idade

Tabela 3: Resultados da classificação do nível de atividade física em relação aos grupos etários dos policiais

Categorias de Idade	Classificação Atividade Física	N	%
27-35 anos	Ativo	01	27,8
	Irregularmente ativo	05	50,0
	Sedentário	09	22,2
36-40 anos	Ativo	04	33,3
	Irregularmente ativo	18	41,7
	Sedentário	04	25,0
>40 anos	Ativo	01	14,3
	Irregularmente ativo	05	85,7
	Sedentário	01	14,3

Os resultados apresentados na tabela 3 mostram que os mais jovens possuem maior prevalência de sedentarismo que os que possuem idades mais elevadas (>40 anos). A maior prevalência foi encontrada no grupo de 36 a 40 anos (25%).

6.4 Classificação do Nível de Atividade Física em Relação ao Tempo de Serviço

Tabela 4: Resultados da classificação do nível de atividade física em relação ao tempo de serviço

Variável	Categoria	n	%
<1 ano	Ativo	02	50,0
	Irregularmente ativo	02	50,0
	Sedentário	-	-
1-4 anos	Ativo	05	33,3
	Irregularmente ativo	08	53,3
	Sedentário	02	13,3
5-9 anos	Ativo	02	22,2
	Irregularmente ativo	03	33,3
	Sedentário	04	44,4
10-12 anos	Ativo	-	-
	Irregularmente ativo	04	66,7
	Sedentário	02	33,3
13-20 anos	Ativo	01	33,3
	Irregularmente ativo	02	66,7
	Sedentário	-	-

Os resultados apresentados mostram uma tendência do aumento do sedentarismo juntamente com o aumento do tempo de serviço dos policiais. A maior prevalência foi encontrada no grupo que possuía 5 a 9 anos de serviço como policial. Ao somar a prevalência de sedentarismo com a condição de irregularmente ativo claramente é mostrado a crescente sedentarização dos policiais avaliados (50%; 66,6%; 77,7%; 100% e 66,7%, respectivamente).

6.5 Percepção de Cansaço Após o Trabalho

Tabela 5: Resultados da percepção de cansaço após o trabalho

Categorias	n	%
Muito disposto	12	31,6
Disposto	20	52,6
Cansado	05	13,2
Muito cansado	01	2,6

De acordo com os resultados apresentados na tabela 5 percebe-se que 31,6 e 52,6%, dos policiais, respectivamente, responderam se sentir muito dispostos e dispostos após o trabalho e, apenas 15,8% responderam se sentirem cansado ou muito cansado.

6.6 Principais Motivos da Condição de Sedentarismo

Quando perguntados sobre os motivos que levaram aos policiais a não praticarem atividades físicas regularmente a falta de tempo, o cansaço e fadiga e a falta de motivação foram os mais frequentemente citados.

7 DISCUSSÃO

O presente estudo que teve como objetivo geral descrever a prevalência de sedentarismo em policiais militares que trabalham na Rádio Patrulha em Campina Grande-PB apresentou uma prevalência de 21,10% dos policiais estão na condição de sedentarismo e, 50% na condição de irregularmente ativo, ou seja, não alcançam com regularidade o mínimo necessário para ser considerado ativo fisicamente.

Estes resultados são bastante preocupantes, uma vez que, o policial necessita de uma boa condição física para desempenhar a sua função de trabalho, o qual muitas vezes exige elevado esforço e dispêndio energético. Além de que um bom nível de atividade física proporciona uma melhor condição de saúde e prevenção de doenças crônicas degenerativas, além de melhorar a qualidade de vida.

Quando comparados a outros estudos em policiais como o realizado por Jesus (2011) que pesquisou 51 indivíduos, do sexo masculino, que trabalham no Policiamento Ostensivo a pé e de viatura da 53ª CIPM em Mata de São João-BA, os resultados da classificação quanto ao nível de atividade física, mostrou um percentual de indivíduos classificados como sedentários de 5.88%; pouco ativos 45.10%, ativos 17.65%, muito ativos 31.37%. Os resultados encontrados na Paraíba ainda apontam uma condição de sedentarismo ainda maior, embora deva salientar-se que parte da amostra do estudo da Bahia abrangeu policiamento que trabalhava numa condição ativa fisicamente, o que pode ter contribuído no resultado inferior.

Outros estudos preocupantes que apontam para uma realidade que está diretamente relacionada ao sedentarismo que é o sobrepeso e a obesidade. Sabe-se que o sedentarismo é o principal fator para o aumento de peso, juntamente com os hábitos alimentares que incluem elevados valores calóricos vindos dos alimentos ricos em gorduras e açúcar.

Destacam-se estudos realizados com policiais que mostram condições elevadas de sobrepeso e obesidade como o desenvolvido por Júnior (2009), que avaliou a composição corporal em Policiais Militares do 22ª Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás e, de acordo com os resultados obtidos, nota-se que a PM do Estado de Goiás não vem dando a devida atenção à prática regular de atividade física no Batalhão da corporação, onde grande parte de Policiais Militares estão na faixa de sobrepeso e obesidade. Assim como o estudo realizado por Bezerra Filha (2004) que constatou que 42% e 3% dos policiais militares pertencentes ao Quartel do Comando Geral da Paraíba apresentavam resultados de sobrepeso e obesidade, respectivamente. O estudo desenvolvido por Oliveira (2002), com policiais militares integrantes do pelotão de choques de João Pessoa, constatou que o efetivo estava 47% com sobrepeso e 14% obesos. E o estudo realizado por Gonçalves (2006) com policiais da Companhia Especial de Choque do Estado de Rondônia (COE), verificou que os mais jovens de 20 a 29 anos de idade apresentavam sobrepeso em relação ao grupo controle.

Estes dados mostram a necessidade de medidas urgentes a serem tomadas pelas instituições, adotando políticas que possibilitem aos Policiais Militares acesso à prática orientada e regular de exercícios físicos.

Segundo Leite (2000) para se adaptar as várias tarefas do cotidiano, todas as pessoas necessitam de um mínimo de aptidão física, sendo que a prática regular de atividades físicas tem sido comprovadamente um fator de proteção contra diversos processos degenerativos e distúrbios metabólicos, como aterosclerose, obesidade, envelhecimento precoce, hipertensão arterial e estresses emocionais.

8 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo apontam elevada prevalência de sedentarismo 21,10% em policiais militares pertencentes à companhia de Rádio Patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, somados a 50% estarem irregularmente ativos. Os principais motivos da condição de sedentarismo foram: falta de tempo, cansaço, fadiga e falta de motivação. O aumento da idade e do tempo de formado é agravante da referida condição

Os policiais militares necessitam de um programa de atividade física mais estruturada, que possibilite a prática regular de atividades, visando à recuperação a manutenção e a melhoria de todos os componentes da aptidão física relacionados à saúde, o que trará benefícios tanto para a saúde quanto para o desempenho da atividade policial.

O 10º Batalhão de Polícia Militar situado em Campina Grande-PB é o primeiro a oferecer aos seus policiais que trabalham no serviço interno, a oportunidade aos policiais praticarem atividade física antes de iniciar o serviço. A participação é voluntária e acontece duas vezes por semana e os policiais são orientados por professores de educação física.

Por fim é necessário que a Polícia Militar se adeque as novas prática de valorização do homem e entenda que a corporação existe porque existem pessoas que fazem a história com honra, lealdade e fé.

ABSTRACT

This study aims to analyze the prevalence of physical inactivity in Military Police belonging to the Society of Radio Patrol 2nd Military Police Battalion of the State of Paraíba. The research is characterized descriptive, cross-sectional quantitative. The population is composed of 38 individuals of both sexes, aged 25-45 years who are on patrol service vehicles. The sample covered the whole police. We used the IPAQ, short version (Matsudo et al, 2001) and sociodemographic and characterization of the job data. The results show the prevalence of physical inactivity in 21.1% of police officers belonging to the company of Radio Patrol 2nd Military Police Battalion of the State of Paraíba, and 50% are insufficiently active condition. The age group with the highest prevalence of physical inactivity is 36-40 years, and there sheum increasing provided with increasing time since graduation. The main reasons given for being sedentary were: lack of time, tiredness and fatigue and lack of motivation. We conclude that there is a high prevalence of physical inactivity, as well as insufficient physical activity belonging to police the Society of Radio 2 Patrol Military Police Battalion of the State of Paraíba and the increasing age and time since graduation are aggravating the condition referred to . Thus it is suggested that measures be taken to minimize the risk of the police, through encouragement of physical activity programs.

Keywords: military police, sedentary lifestyle, physical activity.

REFERÊNCIAS

ACSM, American College Of Sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Williams & Wilkins, 1995.

BEZERRA FILHA, Maria José Alves. Níveis de aptidão física dos policiais militares

COSTA, M. et al. E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. Revista pan-americana de Saúde Pública, Washington, v. 21, n. 4, p.217-222, abr. 2007.

Disponível em:<[http://www.webartigos.com/artigos/combate ao sedentarismo a intervenção através de atividades e exercícios físicos para promoção de uma vida saudável e ativa](http://www.webartigos.com/artigos/combate_ao_sedentarismo_a_intervencao_atraves_de_atividades_e_exercicios_fisicos_para_promocao_de_uma_vida_saudavel_e_ativa)>. Acesso em 15/04/2015.

do Quartel do Comando Geral da Paraíba, João Pessoa, 2004.

GONÇALVES, Luís Gonzaga de Oliveira Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho - RO, Brasília, 2006.

JESUS,Cíntia Cristina Brito de. Nível de Atividade Física dos Policiais Militares da 53ª CIPM em Mata de São João-Bahia, 2011.

JÚNIOR, José Reis. Avaliação da composição corporal em Policiais Militares do 22º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, 2009.

LEITE, P.F. Aptidão Física- Esporte e Saúde. São Paulo: Editora Robe Editorial, 2000.

MATSUDO S, ARAÚJO T, MATSUDO V, ANDRADE D, OLIVEIRA L; Glauca BRAGGION G. Questionário Internacional de Atividade Física: estudo da validade e reprodutibilidade no Brasil Ver. Bras. Ativ.Saúde. 2001; 10:5-18.

NAHAS, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativa. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS. M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. 2º edição. Londrina: Midiograf, 2001.

NETO, Turíbio Leite Barros. Sedentarismo. Disponível em:<http://emedix.uol.com.br/doe/mes001_1f_sedentarismo.php#texto4>. Acesse em 05 de Set. 2014.

OLIVEIRA, Juceilton Soares. Avaliação do nível de aptidão física dos policiais militares do Pelotão de Choque da Polícia Militar da Paraíba. João Pessoa, 2002.

OLIVEIRA, Vitor Marinho. O que é educação física. 4ª reimpr. 11ª ed. São Paulo: Brasiliense, 2004.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DA PARAÍBA. Disponível: em <http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/historia_da_pmpb.pdf>. Acesso em 25 fev. 2014.

SABA, Fábio. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano Editora, 2003.

SANTOS, Sidney. História da educação física. Disponível em <<http://www.espaco10.com.br/>>. Acesso em 20 de fev. 2014.