

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS – PMMA

MAYKISON DE MATOS SALES

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA CARREIRA MILITAR:
um estudo no 9º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão

São Luís

2022

MAYKISON DE MATOS SALES

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA CARREIRA MILITAR:

um estudo no 9º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão

Monografia apresentada ao Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Estado do Maranhão e da Universidade Estadual do Maranhão, com requisito para obtenção do grau de Bacharel em Segurança Pública.

Orientador: Cel. QOPM Anderson
Fernando Holanda Maciel.

,

São Luís

2022

MAYKISON DE MATOS SALES

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA CARREIRA MILITAR:

um estudo no 9º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão

Monografia apresentada ao Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Estado do Maranhão e da Universidade Estadual do Maranhão, com requisito para obtenção do grau de Bacharel em Segurança Pública.

Orientador: Cel. QOPM Anderson
Fernando Holanda Maciel.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Cel. QOPM Anderson Fernando Holanda Maciel (Orientador)
Polícia Militar do Maranhão

Ten. Cel. QOPM Raimundo Mulundú Martins Serra Júnior
Polícia Militar do Maranhão

Prof. Me. José de Ribamar Silva Moraes
Universidade Estadual do Maranhão

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter me mantido firme durante o curso e por ter me proporcionado uma família maravilhosa e amigos excepcionais. Sou agradecido por tudo.

A minha mãe, Maria do Rosário Saraiva de Matos, por todo esse amor e ajuda durante todos esses anos.

Ao meu pai por estar comigo sempre que preciso, agradeço demais o carinho.

A minha irmã, Letícia Sales, por me incentivar fortemente nessa jornada.

A minha namorada Sara Nunes, por todo o carinho e amor, obrigado por está comigo nessa caminhada.

Ao Cel. QOPM Anderson, exímio pesquisador, orientador, instrutor de Educação Física e Comandante, tenho-lhe como forte exemplo profissional nas fileiras da Polícia Militar do Maranhão.

Aos instrutores da Academia de Polícia Militar Gonçalves Dias e aos professores da Universidade Estadual do Maranhão pelo aprendizado técnico-profissional-científico transferido que me enriqueceram de conhecimento para carreira profissional.

A professora Lurdinha, secretaria do CFO – PM, que desempenha um excelente papel profissional na instituição com respeito e atitude.

Ao Guilherme Quirino, CAD PM 14/19 Ferreira, por ser mais que um amigo nessa jornada, até mesmo antes dela, pela irmandade e camaradagem.

A todos meus amigos da 25ª Turma - Cães de Guerra - por compartilharem durante esses anos de curso os mesmos sentimentos, agradeço o apoio e união de sempre.

A todos os oficiais, praças e funcionários civis da PMMA que contribuíram de alguma forma com a minha formação.

Aos meus amigos Jhosias Santos, Noel Victor, Higor Gusmão, Marcos Vinicius, Cosme Damião, Robson Ribeiro e Mateus Matos: obrigado pela amizade.

Dedico este trabalho a todos os policiais militares que contribuíram para preservação da ordem pública e que hoje estão eternizados na memória de seus familiares.

RESUMO

As atividades físicas desempenham importante papel para o regular funcionamento do organismo humano e combater o surgimento de doenças hipocinéticas ou controlá-las, em especial cardiopatias, diabetes, hipertensão, estresse, obesidade, entre outras. O estudo busca apresentar como o sedentarismo pode influenciar no desempenho do policial militar do 9º Batalhão de Polícia Militar (BPM) do Maranhão, caracterizado como sendo de natureza exploratória, onde foi feito um levantamento de campo, por meio da aplicação de questionário, sendo aplicado aos policiais do 9º BPM: levantando dados pessoais, profissionais e de nível de atividade física, por meio do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (versão curta) com o objetivo de levantar o nível de atividade física dos policiais do 9º BPM, em especial: o nível de sedentarismo. O estudo foi realizado com 67 servidores empregados no serviço de policiamento operacional de ambos os sexos, de onde obteve-se que 27% dos entrevistados foram considerados sedentários, sem a realização de nenhum tipo de atividade contínua ao longo da semana por pelo menos 10 minutos contínuos. Por outro lado, 27% foram classificados como ativos, igualando aos sedentários, 28% classificados como irregularmente ativo e 18% são muito ativos. Uma boa parte dos entrevistados possuem problemas de saúde, sendo principalmente o estresse, a obesidade e a hipertensão, e, a maior parte não pratica exercícios físicos regulares, sendo que a principal justificativa adotada foi a falta de tempo mesmo considerando importante para saúde e para o bom desempenho da atividade policial a realização de atividade física.

Palavras – chave: Atividades Físicas. Sedentarismo. Doenças hipocinéticas. Policial militar.

ABSTRACT

Physical activities play an important role in the regular functioning of the human body and in combating the emergence of hypokinetic diseases or controlling them, especially heart disease, diabetes, hypertension, stress, obesity, among others. The study seeks to present how sedentary lifestyle can influence the performance of the military police officer of the 9th Military Police Battalion (BPM) of Maranhão, characterized as being of an exploratory nature, where a field survey was carried out, through the application of a questionnaire, being applied to the 9th BPM police officers: collecting personal, professional and physical activity level data, through the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ (short version) with the objective of raising the physical activity level of the 9th BPM police officers, in particular: the level of sedentary lifestyle. The study was carried out with 67 servers employed in the operational policing service of both sexes, from which it was found that 27% of respondents were considered sedentary, without performing any type of continuous activity throughout the week for at least 10 minutes. continuous. On the other hand, 27% were classified as active, equal to sedentary, 28% classified as irregularly active and 18% are very active. A good part of the interviewees have health problems, mainly stress, obesity and hypertension, and most of them do not practice regular physical exercises, and the main justification adopted was the lack of time, even considering it important for health and for the good performance of the police activity the accomplishment of physical activity.

Keywords: Physical activities. Sedentary lifestyle. Hypokinetic diseases. Military police.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 – Distribuição dos participantes por sexo	39
Gráfico 2 – Distribuição etária dos integrantes.....	40
Gráfico 3 – Estado Civil.....	41
Gráfico 4 – Nível de escolaridade	41
Gráfico 5 – Tempo de Serviço.....	42
Gráfico 6 – Índice de Massa Corporal	42
Gráfico 7 – Justificativa para a falta de prática de exercícios físicos.....	43
Gráfico 8 – Os esportes mais praticados	44
Gráfico 9 – Importância das práticas regulares de atividades físicas.....	45
Gráfico 10 – Presença de comorbidade	46
Gráfico 11 – Nível de qualidade da saúde	47
Gráfico 12 – Classificação do nível de atividade Física	48

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Habilidades físicas	27
--------------------------------------	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SAÚDE	13
2.1 Sedentarismo e a atuação policial	13
2.2 Doenças hipocinéticas	15
3 EDUCAÇÃO FÍSICA	22
3.1 História da Educação Física	22
3.1.1 Brasil do Período colonial a República	24
3.1.2 A contemporaneidade brasileira	25
3.2 Atividade física, exercício físico e aptidão física	26
3.3 Atividade física na Polícia Militar do Maranhão	27
4 POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO	30
4.1 História da Polícia Militar do Maranhão	30
4.2 História do 9º Batalhão de Polícia Militar (BPM) do Maranhão	32
5 METODOLOGIA	34
5.1 Tipos de estudo	34
5.2 Local e sujeitos da pesquisa	35
5.3 Instrumentos de coleta de dados	35
5.4 Descrição da coleta e análise de dados	35
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	38
6.1 Bloco 1 – Identificação dos policiais militares do 9º BPM	38
6.2 Bloco 2 – Análise relacionada a saúde e atividade física	41
6.3 Bloco 3 – Análise referente ao nível de sedentarismo dos policiais militares do 9º BPM	46
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
REFERÊNCIAS	51
APÊNDICE	55
APÊNDICE A – Ofícios de autorizações de pesquisa de campo	56
APÊNDICE B – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)	58
APÊNDICE C – Questionário	59

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é de grande importância para a vida das pessoas, visto que contribui significativamente para redução de riscos relacionados a doenças, uma vez que a prática de atividade física estimula o sistema autoimune, influenciando positivamente na capacidade de recuperação do organismo humano. Portanto, o comportamento sedentário no decorrer dos anos atinge cada vez mais pessoas, indo por um caminho contrário as atividades físicas, passando a estimular problemas crônicos de saúde, afetando níveis de perda de desempenho, mobilidade e bem-estar (BITES; VILLELA, 2013).

Para que os policiais militares realizem suas atribuições com vigor e energia é necessário que possuam qualidade de vida e disposição, pois é inerente da profissão policial passar por situações de risco devido a violência, sejam por situação de perigo ou insalubre, para garantir a ordem social, dessa maneira, é necessário que os policiais militares pratiquem exercícios físicos regularmente para estarem aptos para prestação do serviço.

A rotina de trabalho policial exige do profissional de segurança pública bastante esforço físico, tendo em vista que os policiais necessitam carregar no mínimo 4kg de equipamentos no corpo (3 kg do colete balístico e 1 kg da pistola) para desempenhar suas funções. Além disso, o turno de serviço padrão para os policiais é de 12 horas que são passados dentro de uma viatura, quando existe a necessidade de agir tudo é feito com muito vigor e rapidez o que exige da musculatura força e flexibilidade.

Desse modo, é imperativo que o policial esteja bem condicionado fisicamente para suportar a carga de serviço e responder adequadamente as necessidades da profissão (abordagem, acompanhamento a pé e contenção de pessoas). Ademais, é importante salientar muitos policiais somente praticam atividade física durante os cursos de formação e aperfeiçoamento, nesse período existe um horário e um profissional destinado para a prática de atividade física. Contudo, após a conclusão do curso a responsabilidade de manter o condicionamento físico em nível saudável é delegada ao policial.

Para Benedet (2012), a saúde dos profissionais de segurança pública, em especial dos policiais militares, tem sido gravemente prejudicada, de modo que problemas graves de saúde têm sido gerados, tais como: ansiedade, crises de lombalgia, cardiopatias e obesidade causadas pelo sedentarismo. A autora explica

que isso ocorre devido à falta de momentos de lazer e repouso adequado após a execução de serviços operacionais esgotantes.

Montaury (2010) realizou um estudo a respeito do peso corporal dos policiais atendidos no Hospital da Polícia Militar de Santa Catarina – Comandante Lara Ribas e percebeu que os policiais atendidos aumentavam 1 kg de peso para cada ano de serviço em relação ao peso registrado na incorporação na Polícia Militar. Além disso, um estudo realizado com cabos e soldados da 2ª Companhia Independente de Polícia Militar do Município de União da Vitória, no estado do Paraná, constatou que o nível de estresse é maior no grupo de policiais considerados sedentários do que no grupo de policiais considerados ativos (PORTELA; BUGHAY, 2007).

É possível observar que a escala de serviço dos policiais militares é muito desgastante, uma vez que além do serviço ordinário o policial lotado na região metropolitana de São Luís é frequentemente empregado em operações extras. Somado a isso, muitos policiais necessitam recorrer a fontes de renda informais para complementar o orçamento o que torna o tempo disponível para prática de atividades físicas muito escasso ou ainda dedicar tempo de folga para família, visto que grande parte do efetivo é casado ou vive em união estável ou estuda curso de graduação superior.

Diante desse cenário, a pesquisa se justifica principalmente pelo viés informativo no âmbito institucional, pois apresentará os impactos das doenças hipocinéticas ocasionadas pelo comportamento sedentário do policial militar.

O estudo apresenta como objetivo principal de analisar como o sedentarismo pode influenciar o desempenho do policial militar do 9º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão. Para isso, foi necessário verificar o nível de atividade física dos Policiais Militares empregados no serviço operacional do 9º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão, relacionando com os aspectos positivos da prática regular de atividade física para a saúde e para o desempenho da atividade policial militar, mostrando que o sedentarismo afeta diretamente o desempenho policial militar, tanto na vida pessoal, como profissional.

2 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SAÚDE

2.1 Sedentarismo e a atuação policial

A análise do sedentarismo está relacionada aos hábitos da população, pois não se pode analisar o sedentarismo sem antes compreender a importância das atividades físicas para os seres humanos de modo geral. O sedentarismo é um dos principais causadores de doenças da população moderna, a qual, normalmente, não tem o hábito de praticar exercícios físicos rotineiros, sendo assim, contribuindo na ocorrência de enfermidades, dificultando com isso a prevenção e controle de doenças (AZEVEDO, 2007).

O comportamento sedentário é o termo destinado às atividades realizadas deitadas ou sentadas que não aumentam a demanda energética acima dos níveis de repouso, ou seja, que não realizam atividade física (AINSWORTH, et al, 2000).

A pessoa é classificada como sedentária quando não pratica nenhum tipo de atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos na semana de acordo com o Questionário Internacional de Nível de Atividade Física - IPAQ. Camargo e Añez (2020) no estudo feito pela Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre as Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário afirmam que de quatro a cinco milhões de mortes poderiam ser evitadas anualmente se as pessoas adotassem um estilo de vida de atividades físicas. A atividade física é recomendada para idades de 5 a 65 anos, devendo observar restrições de quem possui deficiência, restrições médicas por doenças crônicas e mulheres gestantes. Recomendam ainda que:

Adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde. (Camargo; Añez, 2020, p. 3)

Segundo a OMS (2020), a inatividade física está relacionada à incidência de diversas doenças, como: doenças cardiovasculares e diabetes tipo 1 e 2, além de causar danos à saúde mental, tais como: o declínio cognitivo; depressão e ansiedade. Estimativas promovidas pela OMS apontam que 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não praticam atividades físicas, ou seja, são sedentários (CAMARGO; AÑEZ, 2020).

Com o passar dos anos, cada vez mais o conforto toma conta do espaço urbano, assim, cada vez mais objetos e novas tecnologias que prezam pela comodidade surgem, contudo, vale salientar que por mais que trazem consigo aspectos positivos, como a otimização do tempo e praticidade, por exemplo, por outro lado, o excesso de comodismo afeta um ponto crucial para a vida humana, a sua qualidade, pois essas satisfações muitas das vezes acabam afetando cuidados básicos da vida dos seres humanos provocando o surgimento de doenças hipocinéticas (BITES; VILELA, 2013).

Em diversos casos, observa-se que a comodidade, além de afetar a qualidade de vida humana, afeta também a produtividade do trabalho, pode-se relacionar com a execução de serviços operacionais de policiais militares. Por exemplo, considerando o ambiente policial, a redução da qualidade de vida gera uma redução do desempenho de atuação do agente de segurança pública, assim agindo com baixo desempenho, logo suas expectativas não são atendidas quando considerado o serviço prestado à sociedade (BITES; VILELA, 2013).

Para se ter um conhecimento mais amplo, até mesmo os policiais não demandam a atenção necessária com a preocupação da prevenção de doenças e práticas de exercícios físicos, visto que são profissionais que vivem atuando em frentes de trabalhos intensos que exigem um excelente condicionamento físico para manutenção do seu rendimento, o que gera irregularidade de atividade física ou sedentarismo conforme a classificação do Instituto de Atividade Física. Apenas 18,82% do efetivo da Polícia Militar de Goiás demanda a atenção necessária, sendo que o principal motivo justificado para esses baixos índices é a falta de tempo disponível (BITES; VILELA, 2013).

Atrelado ao sedentarismo está outras comorbidades que muitas das vezes não são consideradas pela população, mas que os brasileiros se configuram como o povo que mais sofre com essas doenças em comparação ao mundo, os quais sofrem principalmente de doenças, como diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo e colesterol, essas doenças vem crescendo em dimensões avassaladoras (DÂMASO, 2001).

O sedentarismo é identificado como uma doença e como tal, é necessário que seja enfrentada e tratada. O sedentarismo além de contribuir no surgimento de comorbidades, faz com que enfermidades já existentes sejam pioradas, pois o risco de ocorrência de infarto, por exemplo, aumenta duas vezes mais em comparação a

peessoas que tenham atividades físicas regulares. Ressalta-se ainda que além dos riscos cardíacos, o sedentarismo é um forte aliado da obesidade, pois contribui significativamente para o ganho de peso e pode fazer surgir nos seres humanos uma doença silenciosa e degenerativa (PENTEADO, 2010).

O sedentarismo seria fortemente combatido caso a população passasse a dispor de práticas saudáveis e regulares de atividades físicas, sem que seja necessário também a ingestão de drogas onde estimularia de forma forçada a mudança de comportamento. Além das melhorias que tangem ao fortalecimento do tônus muscular, respiração, fortalecimento de ossos, perda de peso, flexibilidade, diminuição da pressão arterial, redução do colesterol, melhora da diabetes, melhora do HDL (colesterol bom), otimiza o fluxo sanguíneo, regula a liberação de substâncias relativas ao sistema nervoso e ajuda consideravelmente no combate ao estresse (PEREIRA, 2008).

Por fim, comportamento sedentário tem se mostrado como um fator estimulante dos índices de obesidade em todo o mundo, isso ocorre devido a mudança do estilo de vida mundial com o advento das tecnologias modernas que implica na diminuição da frequência de atividades físicas. É importante salientar que, a diminuição dos índices de atividades física causa impactos negativos em todas as camadas sociais e todos os tipos de profissionais, incluindo os policiais militares. Dessa forma, deve-se ter uma prática regular de atividades físicas e limitar o comportamento sedentário para obter uma melhor qualidade de vida.

2.2 Doenças hipocinéticas

O corpo humano fora construído para o movimento, e para que o organismo funcione corretamente, é necessário que seja mantido um nível adequado de atividades, visando atender a cinética do corpo humano. Nesse sentido, ao comparar os homens primitivos com os da atualidade, percebe-se uma grande diferença em relação a hábitos saudáveis e culturais (VILARTA, 2007).

Se por um lado o homem primitivo era munido de cinética do movimento, devido as suas atividades constantes em relação a caça, pesca, lutas e refúgio para sobreviver, hoje, observa-se cada vez mais uma sociedade sedentária oportunizada pelos avanços tecnológicos. Porém, é necessário salientar que os estilos de vida eram

totalmente diferentes, pois o meio social e os recursos eram grandes influenciadores desses hábitos (VILARTA, 2007).

Hoje, na sociedade contemporânea, do imediatismo, das facilidades, os índices de comorbidades são exorbitantes, o que não era visto em grande expressão anteriormente. Assim, devido a isso, a sociedade atual favoreceu para o surgimento e intensificação de diversas doenças hipocinéticas, ou seja, relacionadas ao pouco movimento do corpo humano, logo ao comportamento sedentário (VILARTA, 2007).

Essas doenças matam cada vez mais pessoas, pois como é de conhecimento geral os índices de comorbidades, ainda assim, as pessoas não mantêm um mínimo de prática de atividade física necessária para preservar a sua saúde que minimize os riscos que possam ocasionar óbito (NAHAS, 2001). Além do mais, convém destacar também aspectos em que as próprias pessoas não têm pleno conhecimento acerca de saúde, pois é comum que muitas pessoas associem saúde à falta de doenças, todavia não consideram que para a manutenção da saúde é necessário alguns hábitos, como: praticar regularmente atividade física, alimentação saudável e boa noite de sono para melhorar constantemente a qualidade de vida.

O comportamento sedentário é motivo para o surgimento de doenças hipocinéticas são grandes prejudiciais a vida da população sem distinção, independentemente de idade, sexo ou raça, podendo ocasionar óbitos, dentre as principais mencionam-se: a obesidade, as cardiopatias, a diabetes, o colesterol alto, a sarcopenia, a arteriosclerose e o estresse, as quais são originadas e intensificadas em relação ao estilo de vida.

a) Obesidade

Caracterizado como sendo uma patologia crônica não degenerativa onde ocorre o acúmulo de tecido adiposo o organismo constituindo diversos problemas à saúde dos portadores. A obesidade cresce em números alarmantes, já adquirindo o status de epidemia global (WHO, 2006). Independente da faixa etária, a obesidade cresce em toda a população, em todas as regiões do mundo (BITES; VILELA, 2013).

A obesidade não é identificada apenas pela elevação de peso corpóreo, mas também pelo aumento acentuado de massa gordurosa em diversas regiões do corpo humano, além do mais, a obesidade nas pessoas atua de forma que a ingestão de calorias ocasiona uma desproporção energética positiva, ou seja, é ingerido uma quantidade de calorias menor do que a que é utilizada no dia a dia (SOARES, 2007).

Todos os indivíduos que sofrem com essas patologias apresentam problemas de mobilidade, para os policiais essa condição é pior ainda, principalmente quando considerado as atividades desempenhadas, pois são profissionais que no dia a dia lidam com situações que exigem uma condição física, iniciada pelo peso dos equipamentos que carrega no corpo, como: colete balístico e armamento.

A obesidade em polícias militares gera um grande problema estrutural, pois ao mesmo tempo em que passaram por treinamentos físicos para entrar na corporação, devem atender ciclos de treinamento, e, como principal fator de suas atividades de policiamento ostensivo o bem estar físico, devem estar bem fisicamente e tecnicamente, visando a preservação da ordem pública, contudo, sendo estes portadores de obesidade e outras doenças crônicas, a sua capacidade de atendimento à sociedade é afetada (BAPTISTA, 2006).

No Brasil, as Polícias Militares muito embora por sua natureza de combate urbano, devessem ter um excelente Nível de Atividade Física (NAF), os estudos mostram que percentuais expressivos desses profissionais não atendem aos requisitos mínimos de atividades físicas, o que tem desdobramentos sérios na saúde deles, propiciando o desenvolvimento de inúmeras doenças, o que inclui essa parcela no grupo de risco ao COVID-19.

Nogueira et al. (2020) destaca que, a maioria das evidências científicas conhecidas até então, recomendam a realização de atividade física moderada regular, durante a pandemia e posterior a ela como uma medida a mais, de passar por ela da melhor forma possível.

Vale salientar que a obesidade é uma questão de saúde pública e deve ser sim um interesse do Estado, não só pelos gastos públicos, mas pela proporção em que cada vez mais pessoas tornam-se obesas em especial por hábitos alimentares o que pode ser visto como uma questão de baixa saúde e disciplinar alimentar, no caso dos policiais militares, o Estado deve manter uma maior atenção, pois essa realidade afeta o contingente dos policiais militares, bem como, seu desempenho no serviço.

b) Cardiopatias

As cardiopatias é um grupo que une diversas outras patologias que acometem a vida das pessoas, dentro os quais podem mencionar doenças no miocárdio,

cardiopatias de válvulas, cardiopatias isquêmicas, cardiopatias hipertensivas, infecções no coração e cardiopatias congênitas.

A falta de práticas de exercícios físicos, ou seja, prática saudáveis, reduz consideravelmente a circulação sanguínea, pois os músculos passam a não trabalhar de forma correta, não possibilitando o retorno venoso em decorrência de suas contrações. Dessa forma, a inatividade proporciona um atraso do fluxo sanguíneo, fazendo surgir trombos, sendo estes os principais para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares graves, em especial as doenças vasculares cerebrais e isquêmicas (HARVEY, 1999; SYDENHAM, 1999).

Estresse hemodinâmico, lesões no miocárdio, perturbação na circulação sanguínea e hipertensão arterial são outros problemas relacionados ao sedentarismo e a natureza de doenças cardiovasculares. As frequências cardíacas estão diretamente relacionadas ao estilo de vida sedentário, pois esta influência de forma que um indivíduo sedentário possui uma frequência cardíaca bem mais elevada em comparação a um que tenha uma vida ativa (GASPAR, 2004).

Contudo, salienta-se que nem todas as atividades físicas e esportivas iram atuar na prevenção desse risco, a consulta em médicos especialistas é primordial, por exemplo: atividades como a musculação, afetam positivamente a coordenação motora e flexibilidade, contudo, estas não possuem grandes efeitos na redução da frequência cardíaca (HARVEY, 1999).

As doenças isquêmicas são consideradas com uma principal causa de óbitos em função de doenças circulatórias, sendo que sozinha corresponde por metade de quantidade de óbitos, concomitantemente, os acidentes vasculares cerebrais corresponde por um terço das mortes. Nesse cenário, fica nítido que o sedentarismo influencia negativamente na saúde da população, podendo ocasionar óbito por diversas naturezas (GASPAR, 2004).

c) Diabetes

O diabetes mellitus está correlacionado de forma direta à produção e consumo de insulinas na corrente sanguínea. A partir do momento que há um desequilíbrio nessa mecânica, o indivíduo é capaz até mesmo de apresentar ocorrências de desmaios ou ocorrências mais graves. Logo, o sedentarismo ocasiona um impasse ao organismo de se manter estável quanto a produção e consumo de insulina. Em

detrimento desta desregulação, se faz necessário o emprego de drogas para controlar este mecanismo. Segundo Wilmot (et al. 2012), pessoas que se encontram em sedentarismo possuem até duas vezes mais chances de apresentarem diabetes mellitus do tipo 2.

d) Colesterol alto

O colesterol está associado a produção hormonal no organismo humano, em especial o HDL (colesterol bom) e o LDL (colesterol mau). Além do mais, o colesterol elevado é um inimigo silencioso do organismo que prejudica bastante, pois afeta o fluxo sanguíneo ocasionando o acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, ou seja, obstruindo a circulação de sangue, podendo provocar problemas cardiovasculares (BRASIL, 2005).

Salienta-se que o colesterol, assim como obesidade, hipertensão, uso de tabaco e sedentarismo, são fatores de risco modificáveis e influenciáveis pelas práticas de atividades físicas (DUMMEL, 2007).

e) Sarcopenia

A sarcopenia se refere a perda de massa muscular, assim acarretando prejuízos à saúde, pois causa dificuldades para que as pessoas realizem atividades e esforços físicos, bem como afeta diretamente o equilíbrio humano. Fatores como sedentarismo ou baixa frequência de atividades físicas, anormalidades metabólicas, envelhecimento, distúrbios de inervação, dentre outros são alguns dos fatores que acometem à população em relação à sarcopenia (TEIXEIRA; FILIPPIN, XAVIER, 2012).

Estabelecendo seus sintomas em indivíduos fisicamente inativos ou de baixa frequência, a sarcopenia é um processo multifatorial que se refere a síntese entre baixa síntese proteica, remodelagem motora e níveis hormonais no organismo. Além do mais, destaca-se também fatores como perda de neurônios motores, inflamações crônicas, nutrição deficitária (ROTH; FERELL; HURLEY, 2000).

O combate a essa patologia está diretamente relacionado a prática de exercícios para o fortalecimento do tônus muscular, por proporcionar respostas neuromusculares satisfatórias ao corpo humano.

f) Arteriosclerose

A arteriosclerose é outro problema relacionado ao sedentarismo, sendo a principal patologia identificada nesse cenário, a qual se refere também ao fato de que as paredes arteriais sofrem alteração, de modo que passem a reduzir os níveis normais de elasticidade e flexibilidade.

Além do mais, menciona-se que surge também nesse cenário o Ateroma, que consiste na deposição de lipídios na íntima, fazendo com que sejam diminuídos os níveis de lúmens nas artérias, assim, como consequência, afetam a funcionalidade dos rins, coração, membros inferiores, intestinos, podendo ocasionar óbito (HARLEY, 1999).

g) Estresse

Lipp (2004) define o estresse como:

[...] um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. Quando o estresse ocorre, o equilíbrio (homeostase) é quebrado, e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo. Alguns órgãos precisam trabalhar mais e outros menos, para poderem lidar com o problema, causando o estresse inicial. Como, por natureza, o organismo tem o impulso de buscar o equilíbrio, automaticamente é feito um esforço para restabelecer a homeostase interior. Quando consegue restabelecer a ordem interior, o estresse é eliminado, e o organismo recuperasse e volta ao seu estado normal. A volta ao equilíbrio pode ocorrer pelo término da fonte de estresse ou quando se aprende a lidar com ele adequadamente, mesmo em sua presença. Porém, nem sempre a volta ao equilíbrio pelo organismo ocorre de forma satisfatória.

Dessa maneira, o estresse pode provocar diversos prejuízos a saúde e qualidade de vida do policial militar, se o estresse for associado a problemas físicos ou doenças crônicas, assim como fadiga ou astenia.

Portela e Bughay Filho (2007) realizaram um estudo para analisar a manifestação do estresse em servidores ativos para atividade físicas e sedentários da Polícia Militar, sendo que os dois tiveram o nível de estresse elevado, todavia os sedentários tinham nível mais alto que o policial ativo: policial sedentário (38,8 pontos) e o policial ativo (33,5 pontos), concluindo-se que os ativos possuem mais resistência ao estresse.

Conforme Dantas et al. (2010), 45% dos policiais em atividade de determinado batalhão do sul do Estado de Minas Geras apresentaram estresse em algum nível, sendo que as policiais femininas apresentaram mais estresse.

O estresse é presente em muitos que exercem a carreira de policial militar, todavia ele causa consequências negativas para a qualidade de vida deles. ODiariamente tem que lidar com situações estressoras do combate a criminalidade, todavia são inerentes da profissão, tais situações são corroboradas por problemas financeiros, problemas no relacionamento, até mesmo pela falta de atividade física, essa tem importante papel no controle e resistência do estresse..

3 EDUCAÇÃO FÍSICA

3.1 História da Educação Física

Nos primórdios, atividades como a caça, a dança e as lutas foram indispensáveis para o desenvolvimento da Educação Física, assim, essas atividades passaram a influenciar as decisões dos seres humanos, sendo válido salientar que elas tinham como finalidade a sobrevivência. Dentro desse cenário de luta pela vida, por exemplo, pode-se mencionar a corrida em busca da caça, mas em alguns momentos a própria fuga dessas caças, para não serem transformados em vítimas (OLIVEIRA, 2004).

A luta pela sobrevivência fez com que os seres humanos passassem a se desenvolver em vários aspectos, tais como o ato de nadar, a produção de armas, o ato de pescar, manusear o fogo e introdução de alimentos na sociedade, por exemplo. Dessa forma, diversos movimentos corporais praticados, tais como a caminhada, a corrida, os arremessos e os saltos, fizeram surgir diversas técnicas para cada necessidade existente (OLIVEIRA, 2004).

No Brasil, todo esse cenário podia ser identificado pelos primeiros habitantes do país, neste caso, os índios. Eles caçavam, corriam e nadavam, assim como dançavam em culto aos seus deuses, desenvolviam atividades rotineiras em suas tribos, e, em muitas das vezes, eram feitas verdadeiras festas em prol do divertimento das atividades, principalmente daquelas que se referiam às lutas e corridas com troncos de madeiras (DA MATTA, 2009).

Contudo, ao passar dos anos, a exclusão social e a falta de disseminação dos conhecimentos, fizeram com que diversos jogos indígenas fossem extintos, sendo assim, fazendo-se eliminar uma cultura do povo. Para ter uma ideia, Da Matta (2009, p. 30) destacou que antigamente em “1500 -1822 no Brasil Colônia apenas os índios praticavam a Educação Física, através de sua vida natural e livre”.

Após essa contextualização das atividades indígenas, destaca-se as atividades de natureza africana, pois após a exploração do trabalho indígena, o país passou a vivenciar o ciclo do trabalho escravo com a mão de obra africana, sendo esse povo trazido a força e inserido no contexto brasileiro (PAIVA, 2007).

Essa inserção do povo africano no País, fez com que uma nova cultura fosse introduzida em território nacional, em especial pela dança, pois mesmo que

explorados a força pelo povo europeu, os africanos se recusavam em apenas fazer as tarefas forçadas e serem vistos também como preguiçosos. Dessa forma, passou-se a presenciar uma exaltação corporal de suas terras natais. Contudo, as danças eram vistas de forma negativa, mesmo que sagradas para o povo africano, a igreja católica condenou fortemente suas práticas no território brasileiro (PAIVA, 2007).

Salienta-se que dessa inserção cultural, a maior herança fora a capoeira, um esporte hoje largamente praticado no Brasil. Inicialmente, a capoeira possuía expressão de ritual entres os negros, mas em razão da violência contra eles, os negros mudaram a finalidade da capoeira para defesa pessoal e lutar pela liberdade (PAIVA, 2007).

Atualmente, o esporte é reconhecido pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) como patrimônio histórico imaterial nacional. A capoeira foi considerada patrimônio histórico imaterial no dia 15 de julho de 2008 na cidade de Salvador da Bahia (IPHAN, 2013).

Sobre a História da Educação Física e do Esporte, Melo diz que:

A História da Educação Física e do Esporte precisa romper quaisquer fronteiras e resistências, descobrindo seu lugar no vasto campo de conhecimento da História. Isto é, a História da Educação Física e do Esporte é antes de tudo História, e seu lugar na Educação Física/Ciências do Esporte está em, utilizando os referenciais e constructos teóricos da História, ter a Educação Física e o Esporte como objetos de estudo. A História da Educação Física e do Esporte como objetos de estudo contribui para as discussões pertinentes a esses, mas para isso faz uso da História. Penso que a História da Educação Física e do Esporte seja uma das especializações da História, se considerando o aspecto temático (MELO, 1999, p. 50).

De modo geral, a Educação Física pode ser analisada tanto como fins práticos, como também pedagógicos. Nesse aspecto, pontua-se duas vertentes em relação a história da Educação Física, sendo a primeira com origem na Grécia Antiga, sendo a máxima de que trouxe mudanças e transformações associadas ao cenário histórico e social em questão. Assim, considerando esse cenário, observa-se que desde sempre, as atividades humanas foram evidenciadas pelo movimento ou pelo ato físico. Vale salientar que muitos consideram a Grécia como berço da Educação Física e dos Esportes.

Considerando a Civilização Grega, na época as atividades físicas eram praticadas de um caráter natural, onde eram, refletido sobre o uso do corpo, sendo esse modo de vida grego o precursor da história da Educação Física, bem como de

práticas atléticas de competição, hoje equivale ao entendimento de esporte, sendo o destaque da cultura atlética dos gregos a criação dos jogos olímpicos.

No entanto, além dessa natureza grega, alguns pesquisadores pontuam também outra vertente sobre a origem da Educação Física e dos Esportes, a qual trata que a modernidade fomenta o surgimento de novas e originais práticas sociais. A composição da ginástica, dos esportes e da educação física são expressões dessas práticas na era moderna (TUBINO, 2010).

Tendo vista que o objetivo do estudo não se refere a analisar o histórico da Educação Física, será abordado apenas um resumo do contexto histórico da Educação Física e dos Esportes no Brasil para subsidiar a origem dela.

3.1.1 Brasil do Período colonial a República

Para analisar o histórico da Educação Física no Brasil, ressalta-se três períodos distintos, sendo o Brasil Colônia (1500 a 1822), o Brasil Império (1822 – 1889) e o Brasil República (1890 – 1946).

Durante o Brasil Colônia, a Educação Física era vista através dos povos indígenas por meio de suas danças, saltos, rodas, cantigas e gaitas, podendo ser identificadas como os primeiros registros do surgimento da recreação e da ginástica (RAMOS, 1982). Salienta-se que nesse período, as atividades eram vistas mais como diversão, cuja essência eram aspectos de cultura primitiva (GUTIERREZ, 1982).

De modo geral, sabe-se que as atividades físicas realizadas pelos indígenas no período do Brasil colônia, estavam relacionadas a aspectos da cultura primitiva. Tendo como características elementos de cunho natural (como brincadeiras, caça, pesca, nado e locomoção), utilitário (como o aprimoramento das atividades de caça, agrícolas, etc.), guerreiras (proteção de suas terras); recreativo e religioso (como as danças, agradecimentos aos deuses, festas, encenações, etc.) (SOARES, 2012, p. 1).

Durante o Brasil Império, surgiram os primeiros tratados acerca da Educação Física, tal como o “Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos”, onde vários aspectos, destacavam-se a importância da cultura do espírito e a saúde do corpo, por esse motivo, as práticas esportivas eram direcionadas com duas finalidades: a exercitação do corpo e a exercitação da memória (SOARES, 2012). No Império foi iniciado a Educação Física escolar por meio da Ginástica (RAMOS, 1982).

Durante o Brasil República, observa-se dois momentos distintos da Educação Física: o primeiro até a Revolução de 1930 e o segundo se inicia em 1930 que se estende até 1946. No período até 1930 que foram introduzidos no Brasil uma série de escolas com foco na Educação Física, portanto, eram direcionadas na formação militar. Apenas na segunda fase da República que esse cenário mudou, ganhando maior notoriedade e abrangência, passando a ser regulada por meio de leis federais (RAMOS, 1982).

3.1.2 A contemporaneidade brasileira

Ao analisar esse período vale ressaltar dois períodos distintos, sendo o primeiro período contemporâneo que se inicia em 1846 e se estende até a 1980, e, o segundo, compreende-se a atualidade, iniciado no ano de 1980. No período pós 2ª Guerra Mundial, até 1960, o que se via no Brasil é que a Educação Física era vista de forma gímnica e calistênica, em especial nas escolas (RAMOS, 1982).

Após a tomada do poder pelos militares, o sistema de ensino mudou drasticamente, sendo que a partir de então fora introduzido um sistema nas escolas que tinha como finalidade implantar também nas escolas públicas e privadas um regime militar, logo, preparando os alunos em caráter físico também (DARIDO; RANGEL, 2005).

Por esse motivo, a disseminação da Educação Física surgiu como um foco mais ideológico, estimulando competições de alto nível, visando desenvolvimento e prosperidade. Nesse sentido, fortalecia-se a ideia de vitória, rendimento, habilidades e força (DARIDO; RANGEL, 2005).

É válido salientar que até naquele período, a Educação Física, num nível mais elevado, não era vista com bons olhos, pois era associada a uma atividade que não tinha em sua essência conhecimentos pertinentes, mas que apenas se valia de uma formação de um profissional apto para a produção. Contudo, em graus menores, era um mecanismo de ideologia política (DARIDO; RANGEL, 2005).

A partir de 1980, o molde que fora criado para as práticas esportivas, o ensino de Educação Física passou a ser fortemente criticado, devido ao seu aspecto técnico, tradicional e mecanicista. A nova fase da Educação Física e dos esportes no Brasil fora iniciada em 1980, com a finalidade de quebrar o modelo tradicional e técnico que

se encontrava, por esse motivo surgiu conceitos como saúde renovada, desenvolvimentista e psicomotricidade (BRASIL, 1997).

Por meio da psicomotricidade trouxe à sociedade a objetividade de destacar a importância psicológica, ou seja, o desenvolvimento motor poder ultrapassar os rendimentos corporais e limites biológicos (BRASIL, 1997). A saúde renovada surge com o intuito de ressaltar a importância das práticas físicas e à aquisição de um excelente nível de saúde (BRASIL, 1997).

Entender a história da Educação Física e sua evolução é importante para conhecer que ela trabalha todo um conjunto e não se resume somente aos esportes, o movimento do corpo são importantes para a saúde corporal e psicológica do ser humano e através da atividade física podemos alcançar esse estado.

3.2 Atividade física, exercício físico e aptidão física

Gasto de energia, contração muscular e deslocamento corporal formam a base para o gasto energético, logo consiste também na base das atividades físicas. Vale ressaltar que é preciso que o consumo energético seja superior aos níveis de descanso do corpo humano, assim, qualquer movimento voluntário do corpo humano que resulte em consumo energético pode ser identificado como uma atividade física (NAHAS; GARCIA, 2010). Atividade física faz parte do comportamento humano, sendo importante para o bom funcionamento do organismo e da capacidade física.

Nesse cenário, convém salientar a variabilidade de atividades que podem acarretar nesse gasto energético que seja proveitoso para o corpo humano e para o psicológico das pessoas. Dessa forma, a realização de atividades, como dançar, lutar, pular, correr, nadar, desempenham uma grande importância no biopsicossocial. Além do mais, atividades domésticas também podem ser classificadas como atividades físicas (GUISELINI, 2004).

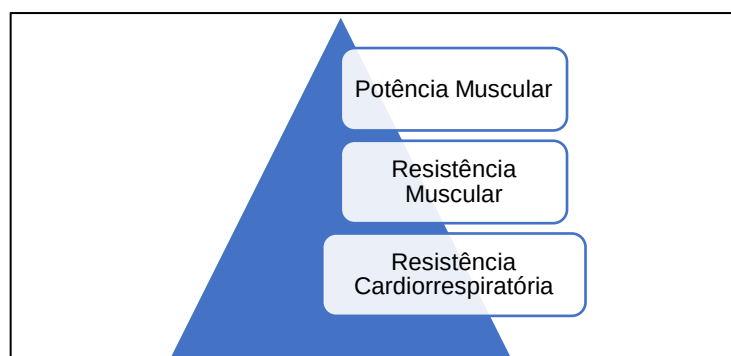
Segundo Guiselini (2004), o exercício físico consiste numa atividade com movimentos corporais que apresentam repetições sistemáticas. Trata-se de um subgrupo da atividade física, todavia o exercício físico é planejado e busca algum resultado ou manter uma pessoa com aptidão física.

Se por um lado tem-se as atividades físicas, por outro tem-se a aptidão física que consiste na capacidade de realizar determinadas atividades de modo que sejam satisfatórias, ou seja, trabalhos musculares sem cansaço excessivo. Vigor,

vivacidade, prontidão e sem exaustão também são pontos que classificam a aptidão física em relação ao ato de executar atividades rotineiras, mesmo que em rotinas do dia a dia que intercalam lazer e emergências, concomitantemente, praticando esforços e proporcionando condições de sobrevivências do ser humano (CAMARGO, AÑEZ, 2020).

Nesse cenário, ao analisar a ociosidade de práticas de atividades físicas e um nível baixo de aptidão física, formam a base inicial para o desenvolvimento de patologias crônico-degenerativas, pois passam a afetar os hábitos regulares do corpo humano (PITANGA, 2010).

Figura 1 – Habilidades físicas



Fonte: Glanner (2002)

A aptidão física é composta por habilidades físicas (Figura 1) que tem por finalidade proporcionar a prevenção de doenças e garantir o funcionamento atlético, composto por: flexibilidade, tempo de reação, equilíbrio, velocidade e composição corporal, e correto do corpo humano (GLANER, 2002).

Assim, fica evidente que a atuação do policial militar e seu desempenho ocupacional está diretamente relacionado a aspectos morfológicos, neuromuscular e cardiorrespiratório, dessa forma, uma baixa aptidão física é vista sob a ótica de uma imagem negativa em função da capacidade de realizar atividades funcionais que sejam bastante exigidas diariamente (SANTOS et al., 2018).

3.3 Atividade física na Polícia Militar do Maranhão

A atividade física na Polícia Militar do Maranhão possui origem desde o Estatuto da Polícia Militar do Maranhão (1995) no artigo 40 inciso VI, onde traz consigo como sendo um dos sentimentos do dever policial o zelo pelo preparo físico, pois é notório

a importância da aptidão física para o desempenho das atribuições, assim como controle e prevenção de doenças.

Art. 40 - O sentimento do dever, a dignidade policial-militar e do decoro da classe impõem, a cada um dos integrantes da Polícia Militar, conduta moral e profissional irrepreensíveis, com observância dos seguintes preceitos da ética policial-militar:

[...]

VI - zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual, físico e, também, pelos subordinados, tendo em vista o cumprimento da missão comum; (Lei 6.513, 1995).

Conforme estudo realizado por Pires (2018), a atividade física tem como principal fator preponderante a idade, em outros termos, os policiais mais novos tendem a realizar mais atividades físicas do que os policiais com mais idade.

A falta de tempo é posta como um dos empecilhos para a prática de atividade física, mas esse fator está profundamente ligado aos fatores econômicos, pois muitos policiais veem a necessidade de complementar a renda com serviços adicionais, sejam eles formais ou não.

Deve-se notar também que durante a jornada de trabalho, o policial fica em pé, caminha, corre, veste fardamentos e equipamentos pesados, esses fatores eventualmente esgotam as energias dos policiais, de modo que a baixa aptidão física limita o exercício de suas funções à medida que aumenta estresse, reduz a sensação de bem-estar que podem afetar sua capacidade de tomar decisões. Por isso que a manutenção do preparo físico é pontuada como essencial para o policial militar no Estatuto.

Conforme elucida Silva (2012):

A necessidade do condicionamento físico para o serviço de policial militar é sempre vista como essencial traduzida por um sistema de segurança rápida e precisa para a população e por um melhor desempenho na visão dos superiores hierárquicos da instituição que esperam o melhor de seus comandados (SILVA, 2012, apud PIRES, 2018).

Aponta Pereira (apud PIRES, 2018) que, após avaliar o nível de atividade física e condições de saúde de policiais, percebeu-se que para que haja um nível de atividade física precisa ser implementado por parte dos Comandantes dos Batalhões a realização de atividades físicas em uma frequência de pelo menos duas vezes por semana, bem como o investimento em projetos como corridas, campeonatos e

academias. Uma vez que possuir uma boa composição corporal e um nível aceitável de atividade física proporciona uma maior eficiência no serviço da Polícia Militar.

Desta feita, é possível verificar que a atividade física se encontra presente na essência do policial militar, de maneira assídua em maior presença intrinsecamente em relação a idade destes (quanto mais novo sua presença é maior). É por meio aptidão física que o policial consegue relacionar a satisfação de exercer a atividade de sua escolha com a condição física e vitalidade ideais, bem como a saúde e a qualidade de vida exigidas para a ocupação.

Segundo o Anexo II da Portaria nº 074 (2015) que trata do funcionamento do serviço administrativo do Quartel de Comando Geral da PMMA menciona que os horários destinados para atividade física são as terças e quintas-feiras das 07h30 às 09h presente no parágrafo 1º do art. 1º. A partir dessa portaria, as unidades operacionais, a exemplo, o 9º BPM utilizam por analogia os horários e dias da semana para conceder o mesmo para os policiais militares do serviço administrativo da unidade. Todavia, os policiais dos serviços operacionais do 9º BPM não são beneficiados, devendo realizar atividades físicas no período de folga. Geralmente, o período de serviço operacional corresponde a 12 horas trabalhadas, concedendo a eles uma folga de 48 horas, período suficiente para descansar, praticar atividade física vigorosa por pelo menos 3 dias na semana e duração mínima de 20 minutos para ser classificado como ativo segundo a Classificação de atividade física do IPAQ recebendo benefícios para saúde e aptidão física, podendo ainda, realizar suas outras tarefas, todavia parte dos militares não realizam atividades físicas no período de folga.

4 POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO

4.1 História da Polícia Militar do Maranhão

A Polícia Militar do Maranhão (PMMA) foi fundada em 17 de junho de 1836 pela Lei provincial nº 21, então conhecida na data como Corpo de Polícia da Província do Maranhão, integrada a princípio por 412 militares, quatro companhias de infantaria e um estado-maior. De acordo com Vieira Filho (1975), em seu resumo histórico a respeito da PMMA e o referido corpo policial se tornou a origem da atual dessa instituição secular. O estudioso descreve ainda que nessa época havia uma significativa "desordem" dentro da província, sendo essas perturbações da ordem o motivo da preocupação aos brancos (homens livres) da população do século XIX. Nesse período, conforme Abrantes (2002), as pessoas detinham uma preocupação crescente devido as revoltas populares e escravas, como as que ocorreram ao longo da Regência brasileira.

Com o advento da Lei nº 21, a antiga Companhias de Guardas Municipais definitiva foi eliminada. O Corpo de Polícia substituiu as Guardas Municipais para solucionar às necessidades da elite do século XIX, principalmente dos proprietários rurais, que possuíam sérios obstáculos com ciganos, índios, quilombos e ladrões de gado que “geravam problemas ao poder público”. Assim, Vieira Filho (1975) expõe que a formação de um aparato de polícia provincial é outro mecanismo de supressão dos denominados distúrbios da paz pública.

Durante a primeira metade do século XIX, o Estado do Maranhão viveu uma série de conflitos violentos, como a Setembrada (1831) e a mais famosa de todas as revoltas sociais do Estado: a Balaiada (1838-1843). Em seu estudo a respeito da formação dos aparatos policiais no Estado do Maranhão, Faria (2007) observou que, entre 1830 e 1850, esses aparatos foram originados para eliminar os quilombos de escravizados fugitivos que perturbavam a ordem pública e a paz da Província.

O papel da instituição policial na primeira metade do século XIX consistia principalmente em realizar patrulhas, diligências e rondas, tanto no centro, como no interior da Província. Suas equipes eram compostas por todos que estivessem habilitados a realizar tal função, como descreve Vieira Filho (1975), mas a prioridade era por oficiais do exército, que desfrutariam de todos os privilégios de seus cargos e patentes anteriores ao ingressar (conforme artigo 5º da Lei nº 21, do ano de 1836) nas equipes do Corpo de Polícia.

O Corpo de Polícia da Província do Maranhão efetuava rondas regulares, realizadas por soldados, sempre direcionados pelo comandante, nas ruas da cidade nas 24 horas diárias, objetivando manter a ordem.

De acordo com Regina Faria (2007), nas cidades, freguesias e vilas do interior, quem estabelecia os serviços a serem realizados eram os delegados de polícia e os subdelegados. Tanto na capital, como no interior, os soldados eram orientados pelos comandantes (do corpo ou destacamentos) a respeito da “parte militar”.

Conforme Vieira Filho (1975), o então governador Paulo Ramos efetuou benfeitorias na estrutura da tropa no ano de 1936, que modificaram as circunstâncias de vida e de trabalho na empresa. No ano de 1950, sob o governo do Coronel Sebastião Archer da Silva, com a promulgação da Lei Estadual nº 508, de 30 de dezembro do mesmo ano, passou a ser conhecida como Polícia Militar do Estado. Em 1963, pela Lei estadual nº 2.295, foi fundada a Secretaria de Segurança do Estado, ao qual estavam vinculados a Polícias Militar e Civil, o Corpo de Bombeiros e a Inspetoria de Trânsito. (SOUZA, 2006).

Ainda na gestão de Nunes Freire, foi executada a Lei estadual de 04 de dezembro de 1974, nº 3.602, conforme Freire (1979), denominada de Lei de Organização Básica da Polícia Militar do Maranhão, em que afirma a demanda do aumento adequado da corporação, busca ampliação da instituição pelo governador em gestão.

Em 1978, o governador Nunes Freire restaurou vários departamentos de polícia da capital e, em 11 de outubro daquele ano, estabeleceu Comando do 1º Batalhão de policiamento militar, no bairro Calhau, que seria encarregado pelo policiamento ostensivo da cidade de São Luís a datar da inauguração. Na data de 2 de julho, Nunes Freire fundou o CFAP (Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças) com o objetivo de formar e desenvolver futuros soldados.

Em 1980, na administração do então governador João Castelo Ribeiro Gonçalves, a PMMA já estava ligada à Secretaria de Segurança Pública do Estado, entre alguns propósitos, um deles é "manter a ordem pública" através de seus batalhões, com unidades policiais localizadas em todas as cidades e companhias.

João Castelo fundou o Pelotão da PM feminino, em 21 de abril de 1982 pelo Decreto nº 8.560-A, além de restabelecer o policiamento ostensivo fardado através de uma “nova política” que de acordo com o governador, Castelo (1982), incluiu a

segurança pública como agente de estabilidade social e pré-requisito para uma política majoritariamente humanística.

No ano de 1985, de acordo com o autor Souza (2006), sob o governo de Luís Rocha, iniciaram-se as obras do que hoje é o Comando Geral da Polícia Militar, na zona do Calhau, que, por coincidência, é atualmente avaliada como a área mais "nobre" da cidade de São Luís. Inicialmente, foi fundado o quartel da Cavalaria e do Canil, de responsabilidade da Companhia de Choque Independente e, no ano de 1989, sob a liderança do governo Eptácio Cafeteira, foram agregadas estruturas, formando outras áreas, como o 8º Batalhão de Trânsito (8º BPM) e o 1º BPM (hoje é a estrutura da Academia de Polícia Militar).

4.2 História do 9º Batalhão de Polícia Militar (BPM) do Maranhão

De acordo com os dados do P/3 do 9º BPM:

“a Polícia Militar do Maranhão, desde tempos de suas atividades primordiais, sempre contou com um grupamento destinado à execução de um tipo de policiamento motorizado. A criação do 9º BPM confunde-se com a própria história do policiamento de rádio patrulhamento motorizado em São Luís, iniciando operações através da Lei Estadual nº 3.479, de 30 de novembro de 1973, quando fora criado como companhia orgânica do 1º BPM, com sede no antigo Quartel da Rua da Palma, Centro, São Luís, Maranhão”.

Ainda sobre os dados do P/3, nesse tempo, o serviço ocupou espaços empregando o policiamento ostensivo a pé, em uma mobilidade gigantesca que cobria a sua própria inferioridade numérica e logística. A combinação de viaturas equipadas com rádios e ligadas a uma central de Operações (COPOM), para fins de controle e acionamento com mobilidade e ações de caráter Policial Militar, tendo ainda, posse de armamentos e equipamentos, constituíram-se em ações que promoveram uma real vantagem de proteção e segurança para aqueles que solicitavam e combatendo aqueles outros perturbadores da ordem e da tranquilidade públicas.

Teve que se instalar na criada a Companhia de Radiopatrulha Independente (Cia PRPI) (gênese do 9º BPM) no Comando do Policiamento da Capital (CPC) devido ao crescimento vertiginoso da população da capital da própria Corporação, precisando da necessidade de ampliação da rádio patrulha. Por meio da Lei nº 4.716, de 17 de abril de 1986, fora a nova unidade ocupou várias locais no complexo do Calhau, Parque Folclórico da Vila Palmeira e rua da Estrela (Centro de São Luís).

A atuação do policiamento da Companhia da Rádio Patrulha Independente passou a ser intensificado com o deslocamento sistemático, a partir de um ponto base a rondas periódicas, em apoio a todas as Unidades Operacionais da Capital, integrando também o policiamento na barreira da Estiva, buscando evitar passagem de carros roubados, qualquer forma de contrabando que viesse a entrar ou sair do município de São Luís, via BR 135. Adquirindo status de Unidade Policial Militar (UPM), sua frota foi sendo modernizada ao longo dos anos, sempre merecendo do governo do Maranhão uma atenção especial.

Transformado em 9º BPM pelo Decreto Estadual (MA) nº 20.376 de 29 de março de 2004. Atualmente, dispõe de 04 Companhias e o PCS (Pelotão de Comando de Serviço) com administrativo dentro da unidade que se localizam dentro do próprio batalhão, efetivo de 192 policiais prontos para o serviço ativo operacional e administrativo. O policiamento fica responsável por 66 bairros, por exemplo: Centro, Anil, Bairro de Fátima, Barreto, João Paulo, Areinha, Filipinho, Jordoa, Coroadó, entre outros. Trata-se de uma região que possui bastante ocorrências policiais, região comercial, realização de eventos culturais e esportivos, como: jogos de futebol de campo estaduais, regionais e estaduais; festas de carnaval, festa de São João, manifestações, entre outros.

Por ser um Batalhão que cobre grande área da região de São Luís, região Central e adjacências, considerada crítica devido os bairros e os tipos de eventos da região, foi o fator determinante para selecionar como estudo para verificar se os policiais militares estão praticando regular atividade física para o melhorar sua saúde e o bom desempenho profissional ou estão sedentários.

5 METODOLOGIA

5.1 Tipos de estudo

A pesquisa foi indutiva, pois partiu de um caso particular e colocou a generalização como produto final do trabalho após a coleta e análise dos dados particulares. O raciocínio indutivo buscou a generalização constatada a partir da observação de casos concretos que confirmam a realidade observada (GIL, 2008, p. 10). O método indutivo foi o mais indicado para a realização da pesquisa, pois permitiu a observação de fenômenos no quais o pesquisador desejava conhecer e descobrir as relações existentes entre os fatos e os fenômenos observados.

No tocante a abordagem, a pesquisa caracterizou-se como sendo um estudo qualitativo. De acordo com Knechtel (2014, p. 101-102) explica que as principais características dela é porque “ressalta a natureza socialmente construída da realidade”, propiciando a criação de uma relação entre pesquisador e objeto de estudo. A pesquisa, ainda, possui uma composição quantitativa, pois Knechtel (2014) diz que esse tipo de pesquisa realiza testes que são transformados em estatísticas para analisar um problema humano ou social. Desse modo, a pesquisa é classificada como qualiquantitativa.

A pesquisa apresenta-se como um estudo exploratório, pois objetivou “proporcionar visão geral, de tipo aproximativo, acerca de determinado fato.” (GIL, 2008, p.27). Desse modo, o nível de pesquisa exploratória se adequa a pesquisa proposta, pois constitui a primeira etapa para uma investigação mais ampla e minuciosa.

Quanto ao delineamento da pesquisa e procedimentos técnicos, a pesquisa foi, em um primeiro momento, a partir de análise bibliográfica, desenvolvida a partir de materiais previamente elaborados, principalmente livros e artigos científicos disponíveis na plataforma online *google academics*.

Por fim, foi feito um levantamento de campo, por meio da aplicação de questionário, sendo aplicado aos policiais militares do serviço operacional do 9º BPM, por ele foi levantado informações pessoais, profissionais, de atividades físicas, e principalmente o nível de atividade física por meio do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (versão curta) reconhecido internacionalmente e adotado no Brasil para classificar o nível de atividade física.

Sendo necessário salientar que todos estavam de acordo da natureza da pesquisa, além de terem aceitado participar do estudo, por meio da ciência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B).

5.2 Local e sujeitos da pesquisa

O local da pesquisa foi na sede do 9º Batalhão de Polícia Militar, localizado ao lado do Parque Folclórico da Vila Palmeira, Avenida dos franceses, s/n, bairro Vila Palmeira, CEP 65036-901, São Luís, Maranhão. O sujeito da pesquisa são policiais militares de ambos os sexos empregados nas atividades operacionais do Batalhão, para atingir os resultados foi entrevistados 67 policiais militares (amostra: 50,37 %) de 133 policiais militares que representam o universo da pesquisa.

5.3 Instrumentos de coleta de dados

O questionário (Apêndice C) foi aplicado aos entrevistados na pesquisa, dividido em 3 blocos a seguir:

- a) Bloco 1 - Identificação dos entrevistados;
- b) Bloco 2 - Questionário sobre a saúde e atividade física; e
- c) Bloco 3 – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta.

5.4 Descrição da coleta e análise de dados

A coleta de dados ocorreu presencialmente por meio de vias impressas no 9º Batalhão de Polícia Militar ao longo de 5 visitas exclusivas para a coleta dos dados. A abordagem dos entrevistados foi feita sempre nas trocas de turnos: 6 horas; 7 horas; 18 horas e 19 horas, sendo autorizado pelo Comandante do 9º Batalhão de Polícia Militar (Apêndice B).

Para análise de dados, utilizou-se o método de tratamento de dados de Bardin (2015) que consiste em três etapas com o objetivo de realizar deduções lógicas conforme o significado dos dados, as etapas são:

- a) pré-análise;
- b) exploração do material;
- c) tratamento dos resultados, inferências e interpretações.

A pré-análise é a primeira etapa que consiste na organização e sistematização de todo material que será base de análise, em suma, será uma sistematização das ideias iniciais por meio dos seguintes processos:

- a) leitura flutuante;
- b) escolhas de documentos;
- c) formulação de hipóteses e objetivos;
- d) elaboração de indicadores.

Na segunda etapa, a exploração de material foi de extrema relevância para possibilitar as interpretações e conclusões a respeito dos dados e informações por meio da codificação, classificação e categorização.

Por fim, finalmente foi tratamento dos resultados, inferências e interpretações, resulta nas interpretações inferências dos dados por meio de observações reflexivas e críticas dos conteúdos, assim obtendo informações necessárias e sistematizadas para dar confiabilidade ao projeto.

Os dados coletados foram transferidos para o software *Microsoft Excel* para realização de cálculos, enquanto os gráficos das informações foram elaborados no *Microsoft Word*.

Para elaboração do Gráfico 12 que trata Nível de Atividades Físicas e verificar o percentual de sedentários, o principal gráfico da pesquisa, foi utilizado a classificação do nível de atividade física do Questionário Internacional de Atividade Física aqueles identificados como sedentários, por meio da classificação do nível de atividade física do IPAQ tem-se que este grupo não realiza nenhum tipo de atividade contínua ao longo da semana por pelo menos 10 minutos.

O irregularmente ativo B, identifica-se são aqueles que não seguiram nenhum dos critérios estabelecidos como recomendações positivas, assim, não atenderam nenhuma recomendação em relação a frequência e duração das atividades.

Ainda no âmbito negativo, os irregularmente ativo A, são aqueles que atendem a pelo menos um dos critérios identificados como recomendações positivas em função da frequência ou duração, nesse quesito, atendendo ou a frequência de 5 dias por semana ou duração de 15 minutos por semana.

Para classificar como ativos, considera-se três cenários, sendo esses:

- a) Atividades vigorosas: são aqueles que apresentam atividades pelo menos 3 dias na semana com tempos de no mínimo 20 minutos por cada sessão;

- b) Atividades moderadas: dentro dessa classificação, pode-se considerar atividades mais leves, pedalar leve de bicicleta ou carregar pesos leves. Nesse caso, referem-se as atividades praticadas no mínimo em 5 dias por semana com durações igual ou maior que 30 minutos por cada sessão;
- c) Atividades somadas: referem-se a prática de qualquer atividade associada a outra (caminhada somada a atividade vigorosa somada a atividade moderada) com frequência mínima por semana de 5 dias com duração mínima de 150 minutos por semana.

Por fim, classifica-se como muito ativos, analisando duas vertentes, sendo esses:

- a) Atividades vigorosas: executam atividades físicas cujas frequências mínimas são de 5 dias durante a semana com durações iguais ou superiores a 30 minutos por sessão;
- b) Atividades vigorosas associada a atividade moderada e/ou a caminhada: executam atividades físicas vigorosas cujas frequências mínimas são de 3 dias por semana com durações de 20 minutos por sessão, associado a isso deve-se também executar atividades moderadas e/ou caminhadas cujas frequências sejam de 5 dias por semana no mínimo com durações de 30 minutos ou mais por sessão.

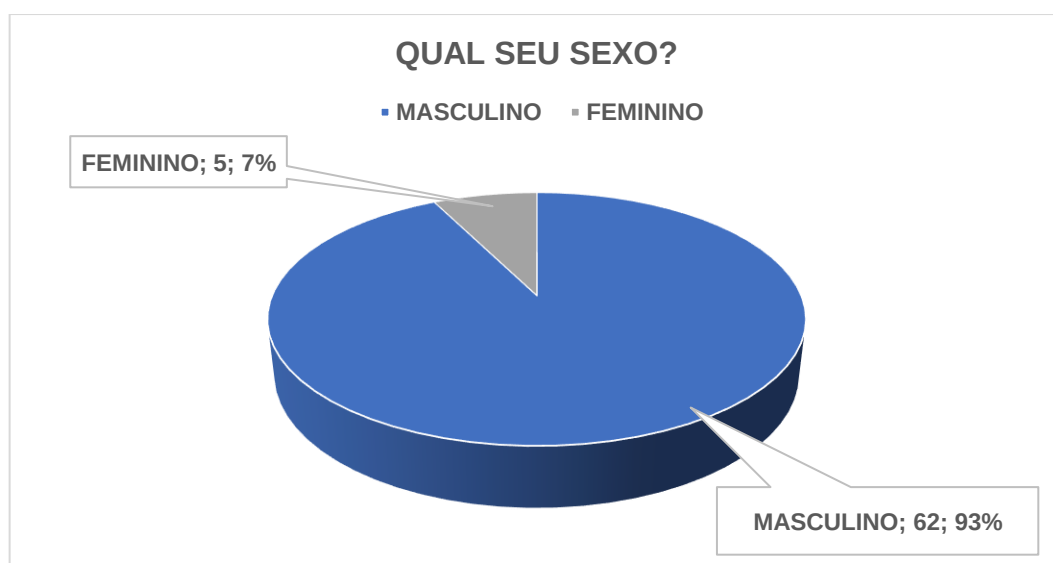
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo será apresentado e discutido o questionário aplicado aos 67 policiais militares entrevistados empregados no serviço operacional do quadro de efetivo do 9º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Maranhão, localizado em São Luís/MA.

6.1 Bloco 1 - Identificação dos militares do 9º BPM

Ao serem observados os dados de caracterização dos participantes, observou-se que a maior parte são os homens, estes correspondendo por 93% do total, por outro lado, tem-se a parcela feminina a qual corresponde por 7% do total (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Distribuição dos participantes por sexo



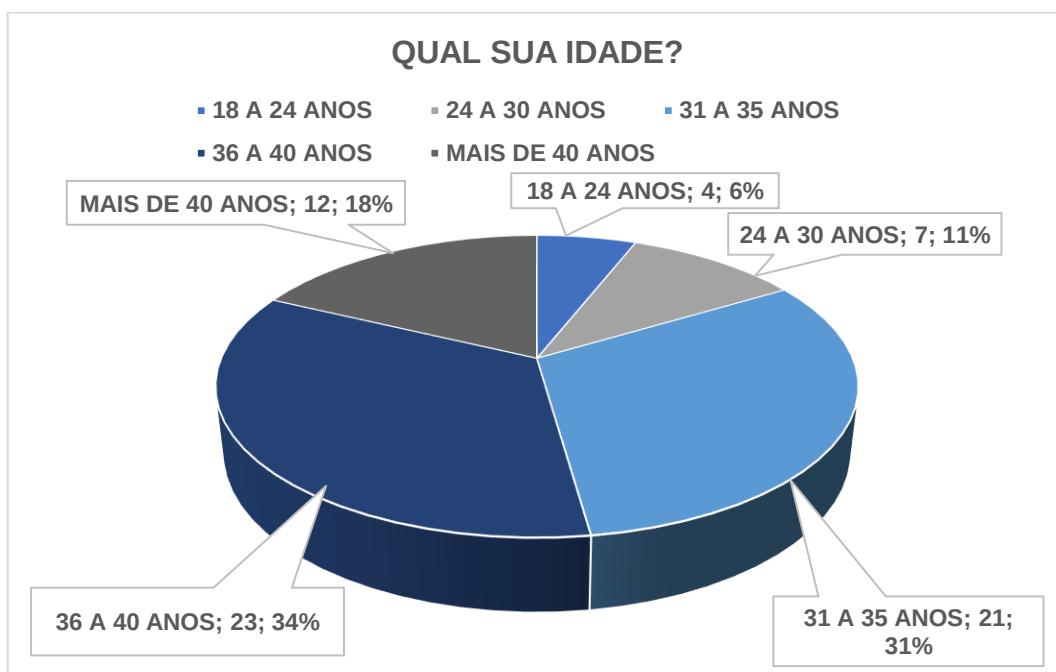
Fonte: Autor (2022)

O efetivo inferior feminino não trata de limitação da pesquisa, acontece que para o ingresso feminino na Polícia Militar do Maranhão são reservadas 10% das vagas, 90% para o sexo masculino.

Em relação a idade dos participantes (Gráfico 2), observou-se que a maior faixa dos integrantes estava na faixa de 36 a 40 anos, o que corresponde por 34% do total, seguidos também daqueles que estão na faixa de 31 a 35 anos, o que corresponde por 31%, posterior, tem-se aquela faixa de participantes que estão a partir dos 40 anos de idade, apresentando 18% do total, além do mais, destaca-se também a faixa de

integrantes dos 24 a 30 anos, apresentando 11%, e, por fim, a menor proporção é a faixa etária mais jovem, os quais representam 6% dos integrantes.

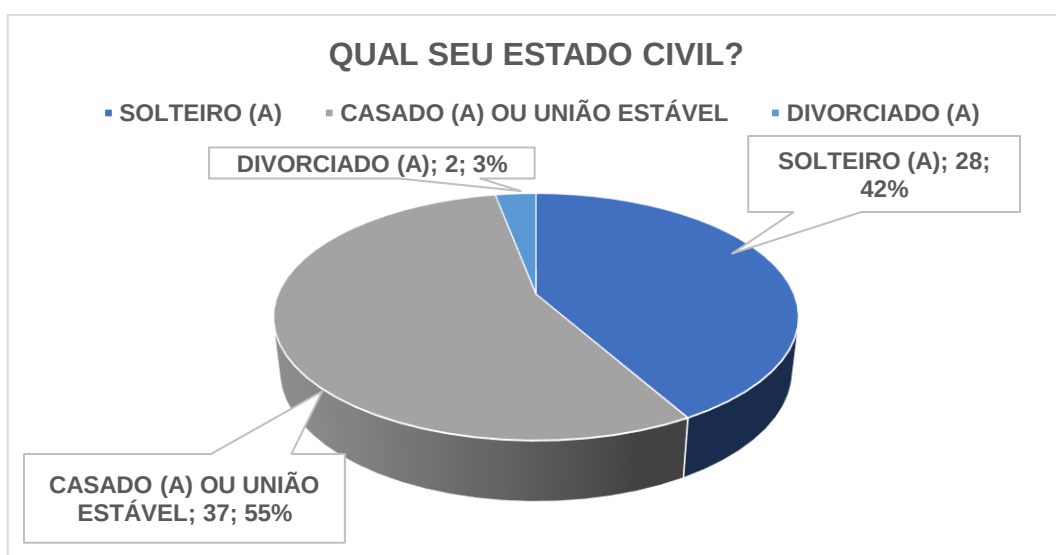
Gráfico 2 – Distribuição etária dos integrantes



Fonte: Autor (2022)

Assim, observa-se que de modo geral, a distribuição etária dos integrantes traduz a realidade de um grupo com perfil mais experiente no contexto social.

Gráfico 3 – Estado Civil



Fonte: Autor (2022)

Após a análise da faixa etária dos participantes do estudo, buscou-se compreender o estado civil deles. Assim, observou-se que a maior parte dos policiais estão em um regime de união estável ou casados, o que corresponde por 55% do total, acompanhados daqueles que apresentam status de solteiro, que corresponde por 42% do total, e, por fim, em menor proporção, apresentam aqueles participantes em regime de divorciados, correspondendo por 3% do total (Gráfico 3).

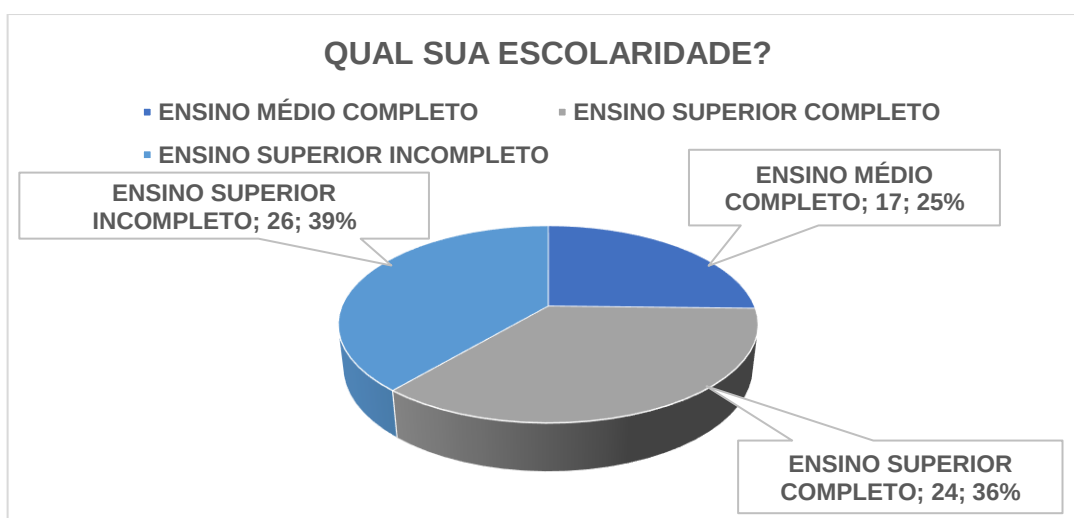
As análises da faixa etária e o estado civil são importantes nesse cenário, pois percebe-se um perfil de participantes mais maduros e segundo Martins (2000), as características da composição familiar são fatores predominantes nas ações do dia a dia, ou seja, esses aspectos, muitas das vezes estão relacionados a barreiras sociais que convergem na falta de tempo.

O dia a dia das famílias atrelados as suas atividades, são fatores determinantes que interferem na prática de atividades físicas, da mesma forma que também interferem no aspecto da disponibilidade de recursos financeiros (MARTINS, 2000).

Quanto a escolaridade (Gráfico 4), observou-se que a maior parte dos participantes possuem ensino superior completo (36%), já ensino superior incompleto (39%) e ensino médio completo (25%). Assim, dedicar-se aos estudos é outro fator de falta de tempo para praticar atividade física.

0

Gráfico 4 – Nível de escolaridade

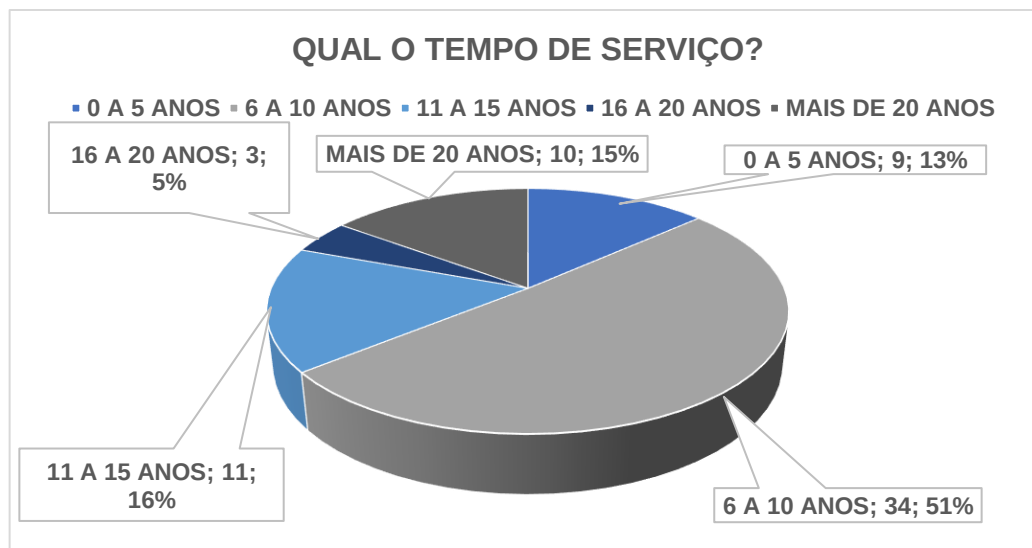


Fonte: Autor (2022)

Ao analisar o tempo de serviços dos entrevistados, percebeu-se que a maior parte está na corporação por um período de 6 a 10 anos (51%), seguido daqueles que

estão de 11 a 15 anos (16%), aqueles que possuem mais de 20 anos (15%), e, por fim, 0 a 5 anos (13%) e aqueles entre 16 e 20 anos (5%).

Gráfico 5 – Tempo de Serviço

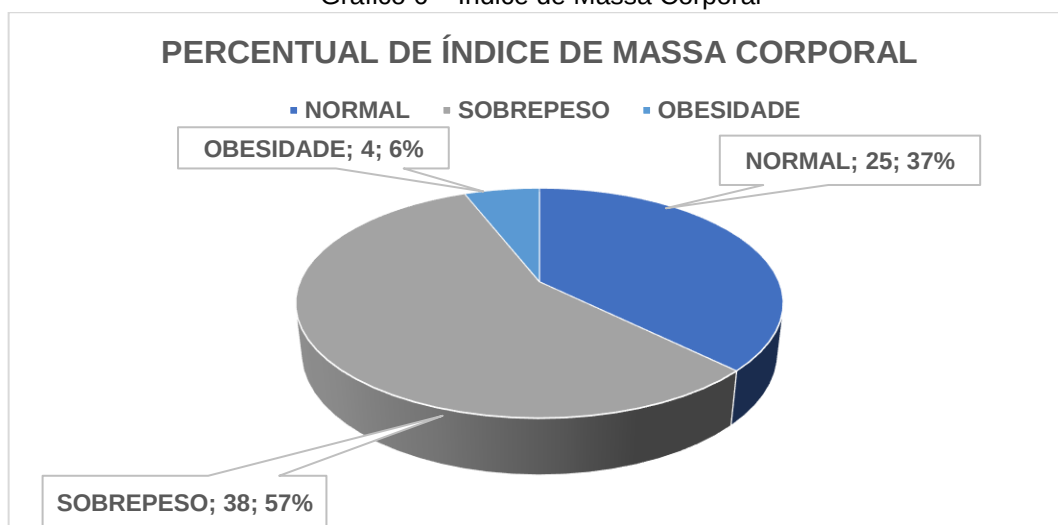


Fonte: Autor (2022)

6.2 Bloco 2 - Análise relacionada a saúde e atividade física

Observou-se ainda que a maior parte está com níveis de saúde deficitário, estando acima do peso (63%), sendo uma pequena parcela que possui o índice de massa corporal dentro da normalidade (37%) (Gráfico 6). São fatores que precisam ser observados, pois proporcionam riscos à saúde do profissional.

Gráfico 6 – Índice de Massa Corporal



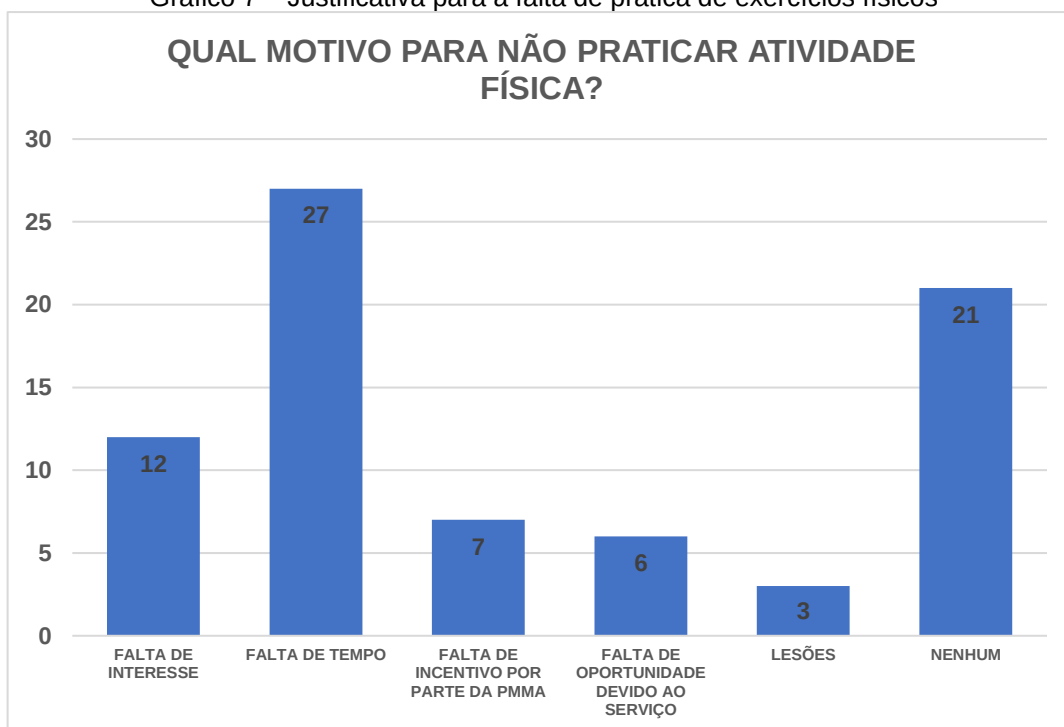
Fonte: Autor (2022)

Em estudo realizado em um batalhão de polícia no Estado de Goiás, identificou-se que 80% do quadro de militares estava com sobrepeso e obesidade (BAPTISTA,

2007). Na PMMA, são 63% estão com sobrepeso e obesidade, número inferior ao registrado na instituição de Goiás, todavia preocupante no que diz respeito a saúde do policial militar.

Sabe-se que a rotina é um elemento que afeta diretamente as atividades no dia a dia, em especial para a realidade de atuação dos agentes de segurança pública, os quais possuem longas escalas de trabalho em diversos horários do dia que alteram toda uma dinâmica de funcionamento e descanso corporal. Ficou evidente que a maior parte dos entrevistados alegaram justamente a “falta de tempo” (Gráfico 7) como elemento primordial que impede a prática rotineira de atividades físicas (27%).

Gráfico 7 – Justificativa para a falta de prática de exercícios físicos

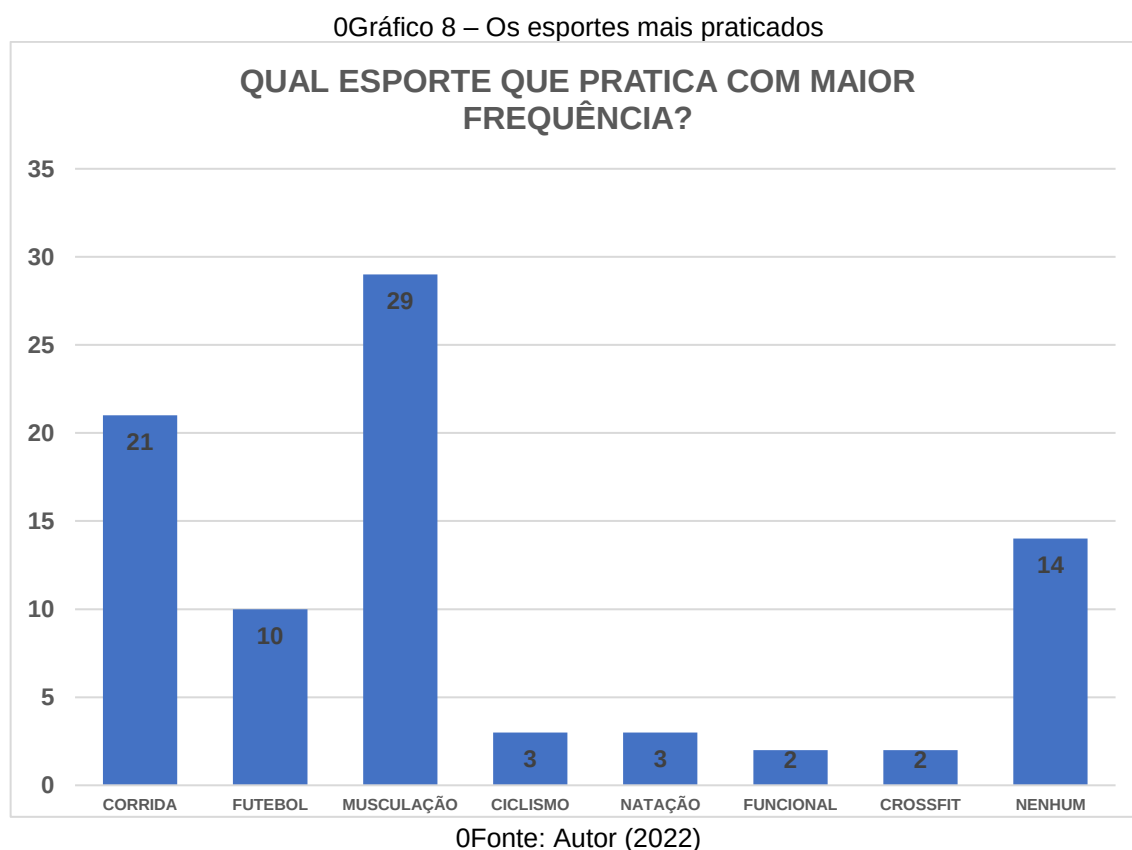


Fonte: Autor (2022)

Além do mais, chama a atenção que além da falta de tempo, o segundo ponto principal como alegação foi justamente a resposta “nenhum”, ou seja, neste caso, estão incluídos aqueles que praticam atividade física e que não observam motivo para justificar a não realização de prática de atividades físicas totalizando 21 entrevistados. Já a outra grande expressão foi no que tange a “falta de interesse” direta (12 entrevistados). Outros justificam que o motivo está ligado a “falta de incentivo da PMMA” (7 entrevistados), e a minoria não pratica por conta de “lesões” físicas (3 pessoas).

Daqueles que possuem uma vida mais ativa, com a prática de exercícios físicos (Gráfico 8), estão os praticantes de “musculação” (29 entrevistados), de “corrida” (21 entrevistados) e “futebol” (10 entrevistados). Aqueles que praticam “natação” e “ciclismo” apresentam a mesma proporção (3 entrevistados), concomitantemente, à situação dos praticantes de “crossfit” e “funcional” (2 entrevistados).

0



A proporção daqueles que não praticam “nenhum” esportes com frequência é elevada (14 entrevistados) mesmo todos concordando que a prática regular de atividade física é importante para saúde e para o bom desempenho da atividade policial (Gráfico 9). É nítido que a prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios à saúde, contudo, salienta-se conforme fora abordado por Harvey (1999) que não é porque a prática de exercícios ocorre que alguns riscos à saúde estão eliminados, pois assim como existe uma grande variabilidade de doenças hipocinéticas, há também variações em relação aos resultados que determinados esportes acarretam ao corpo.

Em especial nas cardiopatias, por exemplo, atividades como musculação, mesmos sendo atividades físicas que afetam positivamente os organismos, porém

não afetam positivamente questões crônicas, nesse caso específico, a prática de musculação não apresenta um resultado no que tange à frequência cardíaca, minimizando os riscos que se desencadeiam por essa problemática. Por outro lado, afetam positivamente a musculatura, acarretando uma maior resistência e fortalecendo o tônus muscular, assim, por exemplo, evitando problemas como a sarcopenia (HARVEY, 1999).

Um aspecto interessante observado que é significativo, os entrevistados foram unânimes ao pontuar que as práticas de atividades físicas regulares afetam positivamente para saúde e para o desempenho da atuação policial (Gráfico 9).

Gráfico 9 – Importância das práticas regulares de atividades físicas



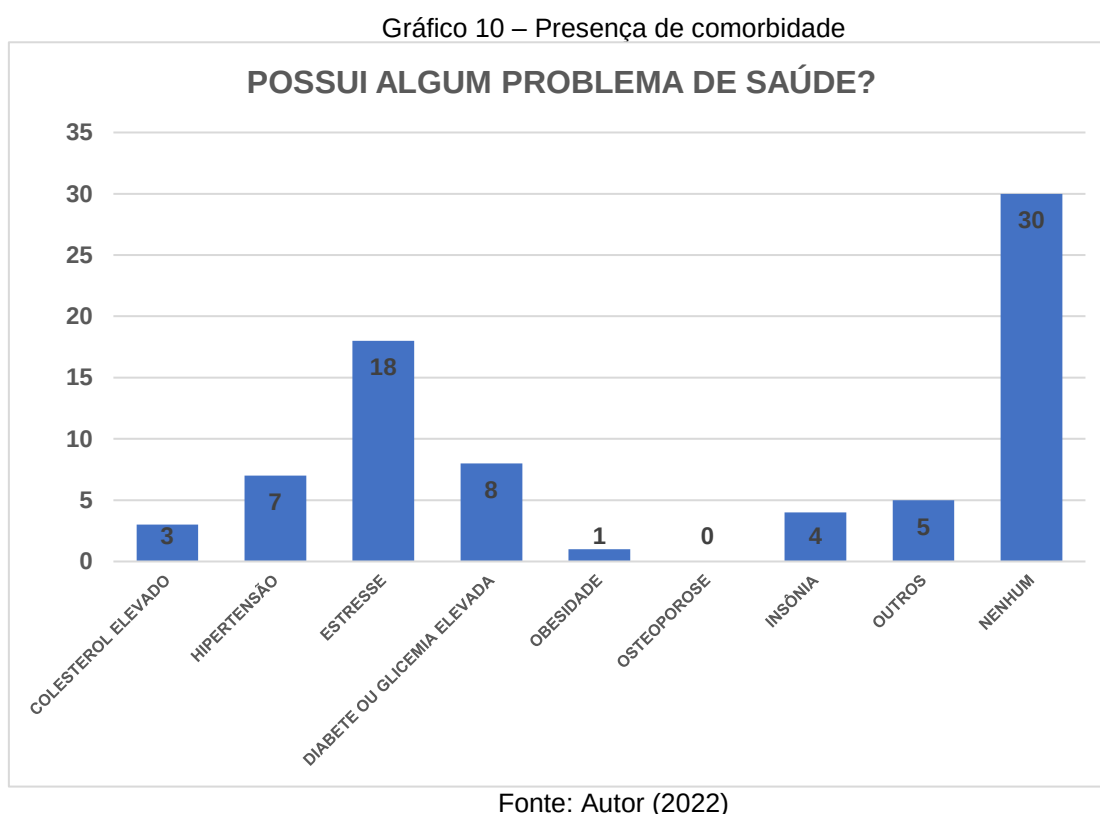
Fonte: Autor (2022)

Contudo, mesmo que todos afirmam a importância das atividades físicas, ainda assim, observa-se uma situação contraditória, pois percebe-se que a população tem ciência dos benefícios, contudo, ainda assim, os índices daqueles que possuem uma vida ativa é baixa, dessa forma, pode-se identificar que as pessoas passam a assumir grandes riscos relacionados à saúde.

Essa realidade é ainda pior se considerando que a maior parte da amostragem está acima do peso (63%), sendo poucos aqueles que estão com o peso normal (37%). O problema em relação àqueles que estão acima do peso é quanto aos riscos de saúde e perda de desempenho da atuação policial, a qual dada a importância e a

rotina de trabalho, exige uma qualidade nos índices de saúde e condicionamento físico.

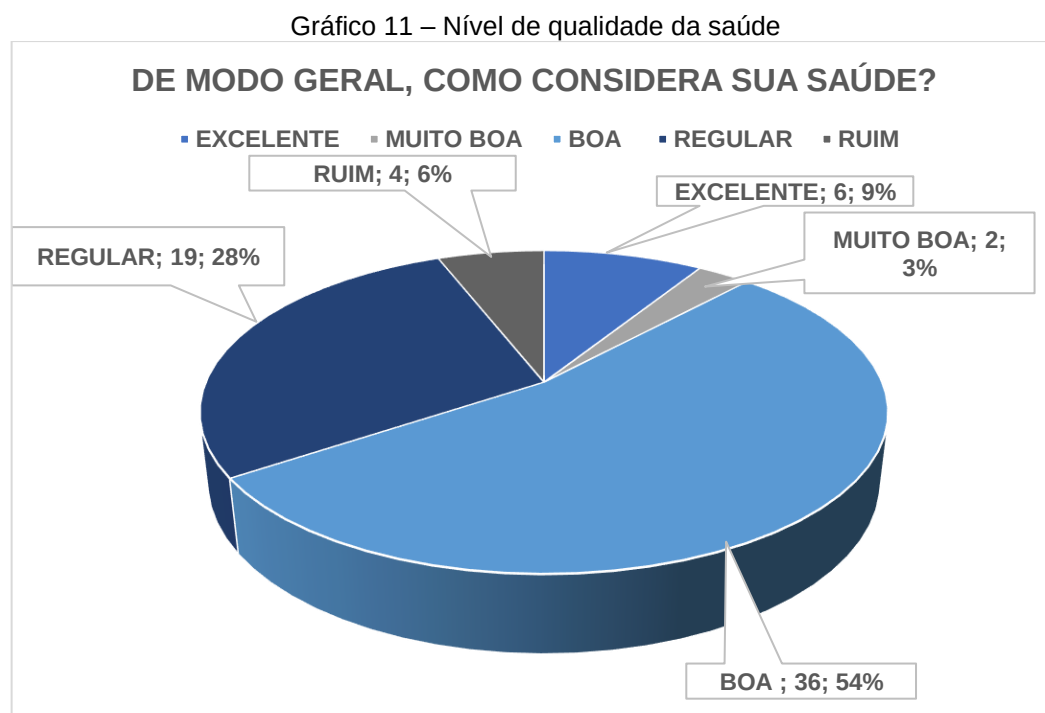
A realidade observada em relação ao peso vai de encontro em relação a qualidade da saúde observado. Ao serem questionados acerca de possuírem algum problema de saúde (Gráfico 10), a maior parte pontuou que possui alguns problemas de saúde (37 entrevistados), podendo apontar mais de 1 problema de saúde, sendo a menor expressão aqueles que possuem uma vida saudável (30 entrevistados).



Dentre os principais problemas, aquele que se apresenta em maior expressão é justamente o “Estresse” (18 entrevistados), seguidos de “Diabetes ou Glicemia Elevada” (8 entrevistados) e “Hipertensão” (7 entrevistados), além de outros problemas (5 entrevistados) relacionados, como: “lombalgia” e “costocondrite”.

A questão do estresse pode ser vista sob a ótica da atuação profissional, pois à medida que se observa um trabalho de rotina exaustiva onde ocorre privação do sono, interferência do ciclo circadiano, situações de extrema tensão e a falta de prática de exercícios físicos regulares, observa-se uma situação favorável que faz com que o organismo passe a sofrer questões de estresse, o que foi corroborado pelo estudo.

Ao ser observado a qualidade da saúde (Gráfico 11), observou-se que mesmo que uma boa parte dos entrevistados possua algum problema de saúde, apenas uma pequena parcela de 6% pontua que a sua saúde é caracterizada como “ruim”, concomitantemente, 9% alegaram possuir uma saúde em um nível “excelente”. A maior parte dos entrevistados alegaram uma qualidade da saúde como sendo “boa” (36 entrevistados).



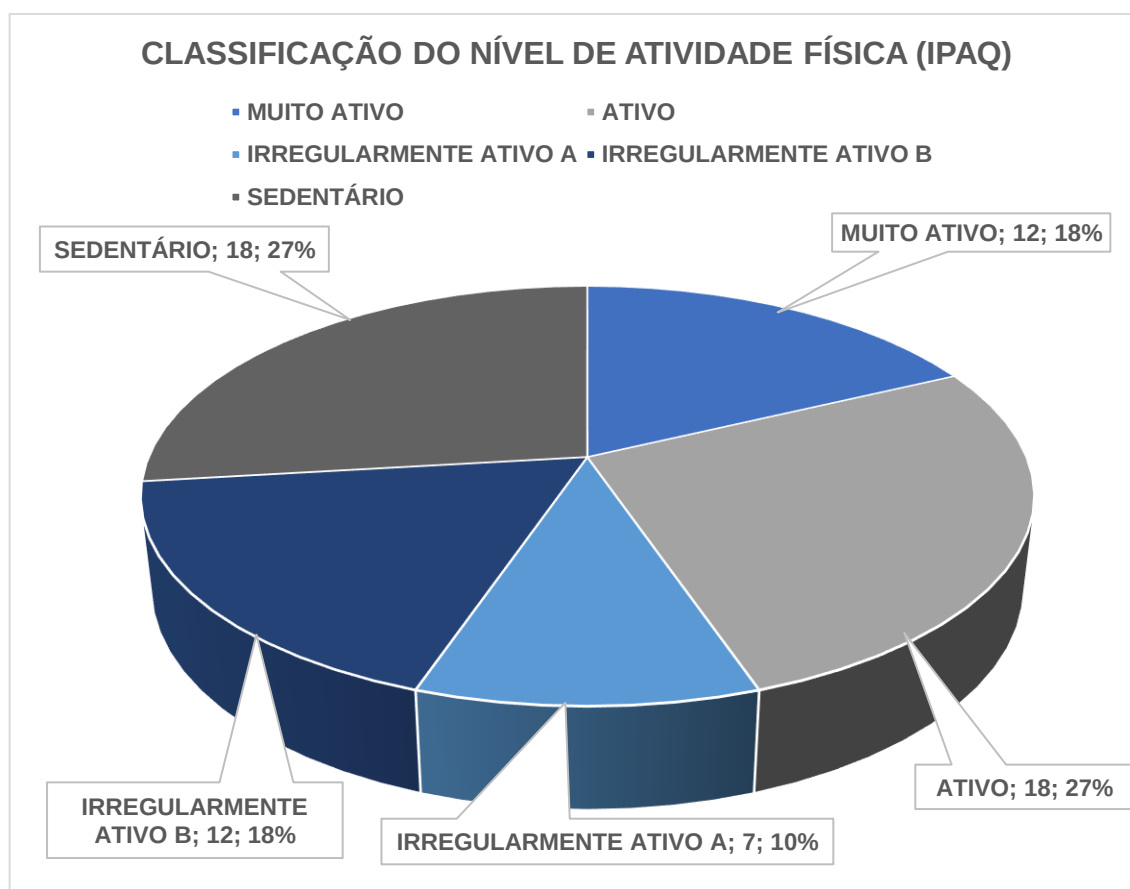
Fonte: Autor (2022)

Percebido o perfil de atividade física e saúde dos policiais entrevistados, será apresentado a classificação do nível de atividade física de acordo com análise das respostas do questionário IPAQ.

6.3 Bloco 3 – Análise referente ao nível de sedentarismo dos policiais militares do 9º BPM

Considerando a importância da análise da qualidade de vida, bem como o nível de atividade física, considerou-se a análise por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta - (Gráfico 12) em nível populacional.

Gráfico 12 – Classificação do nível de atividade Física



Fonte: Autor (2022)

Chama atenção ao fato de que o nível de sedentarismo e os ativos são iguais, ambos com 27% do total (18 entrevistados), aproximando a esses dados, apresentam-se o irregularmente ativo (A e B) 28% (19 entrevistados), sendo a minoria, mas ainda de forma expressiva, 18% (12 entrevistados) são classificados como muito ativos. Contudo, é uma realidade negativa, pois ainda assim, o nível das pessoas sedentárias é alto e preocupante, principalmente pelo fato de que o perfil dos participantes indica pessoa mais velhas, sendo necessário manter os níveis de saúde visando minimizar a ocorrência de riscos à saúde e, ainda, no caso de policiais militares, ter uma aptidão física boa para exercer suas atribuições com vigor, suportando o desgaste físico e situações estressantes.

Mariano Júnior et al. (2018), o sedentarismo se constitui em um fator prejudicial à saúde dos PMS da 22ª Companhia Independente de Polícia Militar do estado de Goiás. Verificou-se que 66% dos entrevistados estão em uma situação de sedentarismo ou nível de AF insuficiente, enquanto no 9º BPM se verificou em 55% classificado com sedentário ou irregularmente ativo. Esses dados demonstram que as

adoções de hábitos sedentários influenciam e prejudicam substancialmente os níveis de atividade física, tendo seus desdobramentos diretos na saúde desses militares podendo ser acometidos por doenças decorrentes do sedentarismo, influenciando ainda na qualidade do serviço prestado a sociedade.

Vários são os motivos que podem justificar a inatividade física/sedentarismo de policiais militares no período de folga, dentre eles: destinar o tempo de folga para descansar, realizar serviços extras para complementar o recurso financeiro, cuidar de filhos, entre outros. A presença de policiais militares sedentários é preocupante, inclusive no 9º BPM local do estudo, pois no decorrer do trabalho foi apresentado os riscos do comportamento sedentário para qualidade de vida do policial militar, tanto no ponto de vista de saúde, como na prestação do serviço de segurança pública.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades físicas são de grande importância para toda a população, pois além do promover o bem-estar e a sociabilidade, gera também benefícios à saúde de todos, neste caso especial aos policiais militares que são o foco do estudo, os quais desempenham funções que exigem grandes esforços físicos e gastos de energia, bem como, a necessidade de apresentar bons níveis psicológicos, devido as condições estressantes da rotina da profissão.

O sedentarismo é um grande problema que acarreta o surgimento de diversas patologias conhecidas como doenças hipocinéticas ou ainda intensifica problemas já existentes. Doenças como aterosclerose, sarcopenia, obesidade, colesterol elevado, estresse, hipertensão e diabetes estão relacionados ao sedentarismo e, consequentemente, a ausência da prática de hábitos saudáveis e regulares de atividades físicas.

Ao longo do estudo ficou nítido que os policiais militares têm noção da importância da prática de exercícios físicos para a sua saúde e desempenho de suas atividades comprovado nesse estudo. Contudo, mesmo cientes da complexidade das atividades e das doenças que podem surgir devido à falta de prática, o número significativo é classificado como sedentários ou possuem algum problema de saúde.

Dentre aqueles que informaram possuir doenças, o estresse, a diabetes e glicemia alta e a hipertensão foram os principais problemas identificados. Daqueles que pontuaram serem praticantes de exercícios físicos, o esporte mais praticado é a musculação, contudo para esse há ressalvas, pois este não influencia na redução da frequência cardíaca, mas é importante para as questões musculares.

Dentre os problemas pontuados que favorecem essa situação negativa de inatividade física, estão a falta de tempo, problema esse que pode ser analisando também em relação a caracterização da amostragem, pois a maior parte é composta por pessoas mais velhas de 31 a 40 anos, pessoas casadas ou possuem união estável, os quais, em relação às responsabilidades do dia a dia, acabam por influenciar a disponibilidade de tempo para a execução de tarefas.

Considerando o IPAQ, considerou-se cinco cenários, sendo os mais relevantes os sedentários e os ativos. 27% foram considerados sedentários, ou seja, aqueles que não realiza nenhum tipo de atividade contínua ao longo da semana por pelo menos 10 minutos, sendo que no mesmo percentual se enquadram os ativos.

Portanto, por meio do estudo, conclui-se que o comportamento sedentário influencia negativamente no bom desempenho da atividade policial, devido à ausência da aptidão física, e ainda impede na prevenção e no controle de doenças hipocinéticas vistas no decorrer do trabalho, sendo fundamental que o policial militar pratique atividades físicas regularmente e limitem o comportamento sedentário que tanto faz mal para saúde e qualidade de vida da pessoa.

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, Elizabeth de Souza. **A educação do “bello sexo” em São Luís na segunda metade do século XIX.** (Dissertação). Recife, UFPE. 2002.
- AINSWORTH, Barbara E. et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 32, n. 9; SUPP/1, p. S498-S504, 2000.
- AZEVEDO, Mario Renato. Rastreamento da atividade física desde a adolescência até a idade adulta: Um estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 1, p.69-75, fev., 2007.
- BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro; CRUZ, Anderson Miguel. **OBESIDADE: SAÚDE, DOENÇA E EFEITOS DO TREINAMENTO.** Revista Pensar A Prática, Goiânia, v. 4, n. 1, p.103-120, nov. 2006.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** Edições 70, 2015.
- BENEDET, Cristine Matos et al. **Atividade Física, saúde e comorbidades em policiais militares de Santa Catarina.** 2012.
- BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A educação física na polícia militar do Estado de Goiás.** [Artigo Científico]. Academia de Polícia Militar. Goiânia, 2013.
- BRASIL. **Colesterol alto, sedentarismo e fumo são inimigos do coração.** Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/especiais/especial-cidadania/doencas-cardiacas/colesterol-alto-sedentarismo-e-fumo-sao-inimigos-do-coracao#:~:text=%20Colesterol%20elevado%20%2D%20As%20placas%20de,a%20controlar%20a%20press%C3%A3o%20arterial>. Acesso em: 28 set. 2022.
- BRASIL. Parâmetros curriculares nacionais: **Educação física Secretaria de Educação Fundamental.** Brasília: MEC/SEF 1997.
- CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário:** num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.
- CASTELO, J. Mensagem encaminhada à Assembleia Legislativa do Maranhão. **Mensagens de Governadores.** Setor de Códices. APEM. 1980.
- DA MATTA, Dinalba Ferreira. A Educação Física no Brasil: com uma visão transformadora da educação básica, transpirando menos e pensando mais. **Revista Lato & Sensu**, v.2, n.3, p.30-33, Belém, jul/2009.
- DÂMASO, Ana. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças.** Rio de Janeiro: MEDSI, 2001. 433 p.

DANTAS, M. A.; BRITO, D. V. C.; RODRIGUES, P. B.; MACIENTE, T. S. **Avaliação de estresse em policiais militares**. Psicologia: Teoria e Prática, v. 12, n. 3, p. 66-77, 2010.

DARIDO, S. C. e Rangel, I. C. A. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2005.

DUMMEL, Carmem Cristina Beck. **Sedentarismo e outros fatores de risco cardiovasculares em adolescentes**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2007.

FARÍA, Regina Helena Martins de. **Em nome da ordem: a constituição de aparatos policiais no universo luso-brasileiro (séculos XVIII e XIX)**. Tese. UFPE: Recife, 2007.

FILHO, Domingos Vieira. **A polícia militar do Maranhão: síntese histórica**. São Luís, 1975.

FREIRE, Osvaldo da Costa Nunes. **Mensagem encaminhada à Assembleia Legislativa do Maranhão. Mensagens de Governadores**. Setor de Códices. APEM. 1979.

GASPAR, P. J. **Efeitos do sedentarismo a nível cardiovascular: a importância da actividade física na manutenção da saúde**. Universidade de Aveiro, Mestrado em Comunicação e Educação em Ciência, 2004.

GLANER, Maria de Fátima. Nível de Atividade Física e aptidão relacionada a saúde em rapazes rurais e urbanos. Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo. P. 76-85. jan-jun 2002.

Guiselini, M. **Aptidão Física Saúde Bem-estar**. São Paulo. Phorte. 2004.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

GUTIERREZ, W. **História da Educação Física**. 1972.

HARVEY, W. Hemodynamic disorders. In Nowak, Thomas J.; Hardford, A. Gordon (1999) **Essentials of Pathophysiology – concepts and applications for health care professionals**, WCB/ Mc Graw Hill, New York. 1999.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL – IPHAN. **A capoeira se torna patrimônio cultural brasileiro**. 2013. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/portal/montarDetalheConteudo.do?jsessionid=3153466F47B1ADC9D7AABA0BA897BD3B?retorno=detalheNoticia&sigla=Noticia&id=13983>. Acesso em: 28 set. 2022.

JÚNIOR, Mariano; CAMPOS, David; DE PAULA, Márcio Antônio. O risco do sedentarismo ao efetivo da 22ª Companhia independente da Polícia Militar do Estado de Goiás. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 11, n. 1, 2018.

KNECHTEL, Maria do Rosário. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada**. Curitiba: Intersaberes, 2014.

LIPP, M. E. N. **O stress está em você**. 6. ed. São Paulo: Contexto, 2004.

MARANHÃO. 9º BPM. **Histórico do 9º Batalhão de Polícia Militar**. Seção P/3 do 9º BPM. Polícia Militar do Maranhão. 2018.

MARANHÃO. **Decreto Estadual (MA) nº 20.376 de 29 de março de 2004**. Transformação em 9º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Maranhão. 2004.

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

MELO. **História da educação física e do esporte no Brasil: panoramas e perspectivas**. São Paulo: Ibrasa, 1999.

MONTAURY, M. Obesidade-stress-sedentarismo. PARTE I. Disponível em: <http://medicinadavida.com.br/wordpress/?p=983>. Acesso em: 20 set. 2022.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. EDITORA MIDIOGRAF, 2ª EDIÇÃO, LONDRINA, 2001.

NAHAS, M.V.; GARCIA, L. M. T. Um pouco de história, desenvolvimento recente e perspectivas para pesquisa em Atividade Física e saúde no Brasil. **Rev. Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 24. 2010.

NIEMAN, David C.; WENTZ, Laurel M. **The compelling link between physical activity and the body's defense system**. *Journal of sport and health science*, v. 8, n. 3, p. 201-217, 2019.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é Educação Física**. 4.ed. São Paulo: Brasiliense, 2004.

PAIVA, Ilnete Porpino de. **A capoeira e os mestres**. Tese (Doutorado em Ciências Sociais), Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2007.

PENTEADO, Vera Lúcia. Avaliação Física dos servidores do TRT PR associado ao seu nível de atividade física. Artigo. Uniandrade. **Revista eletrônica de Educação Física**. Curitiba, 2010.

PEREIRA, Maurício Gomes. **Epidemiologia Teoria e Prática**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. 596 p.

PORTELA, A.; BUGHAY FILHO, A. Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física. **Revista Digital Educação Física e esportes**, Buenos Aires, ano 11, n. 106, 2007.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: Ibrasa. 1982

ROTH, S. M.; FERELL, R. F.; HURLEY, B. F. *Strength training for the prevention and treatment of sarcopenia*. **J Nutr Health Aging**. 2000;4(3):143-55.

SANTOS, A. L. L.; GOMES, J. R. D.; ANDRADE, O. S. D.; SOUSA, M. S. C.; FREITAS, E. D. S.; SILVA, J. C. G.; IZIDORIO, P. J. G.; ANICETO, R. R. Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares da Paraíba. **Rev Bras Med Trab**. 2018;16(4):429-35.

SOARES, Weliton Nunes. **Atividade física no município de Cacoal-RO: e sua relação com índice de massa corporal e circunferência da cintura**. 2007. 72f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2007.

SOUZA, Francisco. **Polícia Militar do Maranhão: apontamentos para sua história**. São Luís, 2006.

HARVEY, W. SYDENHAM, T. (1999) Vascular disorders. In Nowak, Thomas J.; Hardford, A. Gordon (1999) **Essentials of Pathophysiology – concepts and applications for health care professionals**, WCB/ Mc Graw Hill, New York.

TEIXEIRA, V. O. N.; FILIPPIN, L. I.; XAVIER, R. M. Mecanismos de perda muscular da sarcopenia. **Rev Bras Reumatol** 2012;52(2):247-259.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação**. Maringá: Eduem, 2010.

VILARTA, R. **Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física / roberto vilarta (organizador)**. Campinas: ipes editorial, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight. Report of a WHO consultation**. Geneva, sept, 2006. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>. Acesso em: 20 set. 2022.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Ofícios de autorizações de pesquisa de campo



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR "GONÇALVES DIAS"

São Luís - MA, 19 de setembro de 2022.

Ofício nº 09/2022 - CFO IV

Do: Cad PM Aluno do CFO IV da APMGD
Ao: Sr. Maj. QOPM Comandante do 9º BPM
Assunto: Solicitação para pesquisa de campo
Anexo: Autorização do Comandante Geral para pesquisa de campo dos cadetes nas unidades policiais da PMMA

Senhor Comandante,

Considerando o anexo que contém a autorização do Cel. QOPM Comandante Geral da PMMA Emerson Bezerra da Silva para pesquisa de campo nas unidades policiais para subsidiar o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) dos futuros Oficiais.

Considerando que o Cad. PM 22/19 Maykison de Matos Sales abordará na monografia a seguinte temática: "**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA CARREIRA MILITAR**: um estudo no 9º Batalhão de Polícia Militar".

Solicito autorização para pesquisa de campo por meio de coleta de informações nas seções administrativas e aplicação de formulário com os policiais militares escalados no policiamento operacional sobre o tema supracitado.

Respeitosamente,

Maykison de Matos Sales

Cad. PM 22/19 Maykison de Matos Sales
Aluno do 4º ano do Curso de Formação de Oficiais

Av. Jerônimo de Albuquerque, s/nº - Calhau. CEP: 65074-220. São Luís - MA. E-mail: apmgdma@gmail.com

ANEXO - Ofício para pesquisa de campo dos cadetes nas unidades policiais autorizado pelo Comandante Geral da PMMA

POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
DIRETORIA DE ENSINO
 RECEBIDO em 02/09/2022
 As 10h 46
 Recebedor e Mot.

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR "GONÇALVES DIAS"
 Av. Jerônimo de Albuquerque, s/nº - Calhau, São Luís - MA, Cep: 65074-220. E-mail: apmgdma@gmail.com

São Luís - MA, 1º de setembro de 2022.

Ofício nº 305/2022 - P/I APMGD

AUTORIZO
 EM: 06/09/2022
 Ten Cel. QOPM Evaristo dos Santos Pereira Mendes
 Senhor Diretor,

Do: Ten Cel. QOPM Cmt. da APMGD.
 Ao: Cel. QOPM Diretor de Ensino da PMMA
 Assunto: Solicitação
 Anexo: Quadro de temas das Monografias da 25ª Turma do CFO - PMMA

Considerando que a Academia de Polícia Militar possui a missão de formar os futuros Oficiais da Polícia Militar do Maranhão, com atividades voltadas para atender os Cadetes PM da PMMA, proporcionando com as diversas atividades melhor formação para Cadetes;

Considerando que se aproxima a formatura da 25ª Turma do Curso de Formação de Oficiais, com encerramento prevista para o último trimestre do corrente ano;

Considerando que todos os alunos devem apresentar um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), no caso a Monografia, sendo escolhidos pelos mesmos variados temas, que beneficiam todos os Grandes Comandos da Corporação;

Considerando que todos necessitam de informações junto aos Grandes Comandos, Diretorias e até mesmo junto a diversas Unidades Policiais, sendo necessário o pedido formal dos alunos ao Gestor máximo para realizar pesquisa de campo; e

Considerando finalmente, a economia processual, redução de gasto de papel e ganho de tempo para os alunos e o Comando da PMMA.

Encaminho a Vossa Senhoria a relação em anexo, contendo a relação dos alunos da 25ª Turma do CFO - CFO IV, com seus temas e respectivos orientadores para conhecimento e solicito que faça gestão junto ao Senhor Cel QOPM Comandante Geral da Polícia Militar, para autorizar todos os Cadetes a realizarem pesquisa de campo, nas unidades policiais da PMMA.

Respeitosamente,

Ten Cel. QOPM Evaristo dos Santos Pereira Mendes

Av. Jerônimo de Albuquerque, s/nº - Calhau. CEP: 65074-220. São Luís - MA. E-mail: apmgdma@gmail.com

Scanned with CamScanner

APÊNDICE B – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

Prezado (a) Militar:

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA CARREIRA MILITAR**: um estudo no 9º BPM.”, de autoria do **CAD PM 22/19 MAYKISON DE MATOS SALES – 4º ANO CFO/PM**, sob a orientação do **CEL. QOPM ANDERSON FERNANDO HOLANDA MACIEL**, Instrutor da disciplina de Educação Física do CFO/PMMA. Esta pesquisa tem como objetivo analisar o sedentarismo e o nível de atividade física dos policiais militares do 9º BPM.

Caso você concorde em participar da pesquisa, favor assinar ao final deste documento. A sua **participação não é obrigatória** e você tem a liberdade de retirar seu consentimento ou desistir da pesquisa em qualquer fase da execução. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador, ou com o batalhão em que você trabalha.

Você receberá uma cópia deste termo, no qual tem o telefone e o endereço do pesquisador principal, podendo tirar quaisquer dúvidas quanto ao projeto a ser realizado e, também, sobre sua participação antes e durante a pesquisa.

Concordando em participar da pesquisa, você terá que **submeter-se a um questionário** sobre informações pessoais, profissionais, sobre atividades físicas e o ipaq (questionário internacional de atividade física) que será o método de avaliação utilizado nesta pesquisa.

Fica assegurado aos participantes o **sigilo** das informações e a sua identidade será preservada. Os **nomes dos participantes não aparecerão em qualquer momento da pesquisa**, pois serão identificados por números.

Autorizo a aplicação do questionário que serão aplicados e a divulgação dos resultados da pesquisa desde que os participantes não sejam identificados.

Autorizo a divulgação dos resultados no meio científico em forma de publicações e apresentações em eventos científicos nacionais e internacionais.

Eu, _____, TELEFONE: _____, estou ciente de todas as informações descritas acima e concordo em participar da pesquisa “**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA CARREIRA MILITAR**: um estudo no 9º BPM”.

CONTATOS:

PESQUISADOR DISCENTE:

- MAYKISON DE MATOS SALES – CAD PM 22/19

Fone: 98 98426-5394

E-mail: maykisonsales@hotmail.com

PESQUISADOR RESPONSÁVEL E ORIENTADOR:

- **Anderson** Fernando Holanda Maciel – **Cel. QOPM**

Instrutor da disciplina Educação Física para o Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Maranhão – CFO/PMMA.

APÊNDICE C – Questionário**BLOCO 1 - INFORMAÇÕES PESSOAIS/PROFISSIONAIS**

1. NOME DE GUERRA (EX: SGT PM 452/93 SALES)

2. SEXO

A) Masculino

B) Feminino

3. PESO (EXEMPLO: 71,5kg)

4. ALTURA (EXEMPLO: 1,83 m)

5. ESTADO CIVIL

A) Solteiro (a)

B) Casado (a) ou união estável

C) Divorciado (a)

D) Viúvo (a)

6. IDADE

A) 18 a 24 anos

B) 25 a 29 anos

C) 30 a 34 anos

D) 35 a 40 anos

E) Mais de 40 anos

7. ESCOLARIDADE

A) Ensino médio completo

B) Ensino superior incompleto

C) Ensino superior completo

D) Mestrado

E) Doutorado

8. TEMPO DE SERVIÇO

A) 0 a 5 anos

B) 6 a 10 anos

C) 11 a 15 anos

D) 16 a 20 anos

E) Mais de 20 anos

BLOCO 2 - INFORMAÇÕES DE SAÚDE E ATIVIDADES FÍSICAS

9. QUAL ESPORTE QUE PRATICA COM MAIOR FREQUÊNCIA? (PODE SELECIONAR MAIS DE UMA OPÇÃO)

- A) Nenhum
- B) Corrida
- C) Musculação
- D) Futebol
- E) Nataação
- F) Ciclismo
- G) Outros: _____

10. CONSIDERA A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA IMPORTANTE PARA SAÚDE E PARA O BOM DESEMPENHO DA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR?

- A) Sim
- B) Não
- C) Talvez

11. POSSUI HORÁRIO DISPONÍVEL DESTINADO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA AOS POLICIAIS EMPREGADOS NO POLICIAMENTO OPERACIONAL DO 9º BPM?

- A) Sim
- B) Não

12. POSSUI PROBLEMA DE SAÚDE? (PODE MARCAR MAIS DE 1 OPÇÃO)

- A) Cardiopatia
- B) Hipertensão
- C) Diabete
- D) Estresse
- E) Obesidade
- F) Colesterol elevado
- G) Osteoporose
- H) Insônia
- I) Outro: _____

13. DE MODO GERAL, COMO CONSIDERA SUA SAÚDE?

- A) Excelente
- B) Muito boa
- C) Boa
- D) Regular
- E) Ruim

14. QUAL MOTIVO PARA NÃO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA? (PODE MARCAR MAIS DE UMA OPÇÃO)

- A) Falta de interesse
- B) Falta de tempo
- C) Falta de incentivo da PMMA
- D) Falta de oportunidade devido ao tempo destinado ao serviço
- E) Outro: _____

BLOCO 3 - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) -
VERSÃO CURTA

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Para responder as questões lembre que:

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

Para responder as perguntas, pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez **(NÃO CONSIDERE ATIVIDADES REALIZADAS MENOS QUE 10 MINUTOS)**:

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?

- A) Nenhum
- B) 1 dia
- C) 2 dias
- D) 3 dias
- E) 4 dias
- F) 5 dias
- G) 6 dias
- H) 7 dias

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

_____ horas _____ minutos

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo:

Pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração?

(POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA).

- A) Nenhum
- B) 1 dia
- C) 2 dias
- D) 3 dias
- E) 4 dias
- F) 5 dias
- G) 6 dias
- H) 7 dias

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

_____ horas _____ minutos

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo:

Correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar muito sua respiração ou batimentos do coração.

- A) Nenhum
- B) 1 dia
- C) 2 dias
- D) 3 dias
- E) 4 dias
- F) 5 dias
- G) 6 dias
- H) 7 dias

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

_____ horas _____ minutos

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado enquanto estuda, descansa, faz lições de casa, visita um amigo, ler, ou assiste tv. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

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

_____ horas _____ minutos

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

_____ horas _____ minutos