

ALTERAÇÃO DE PESO DOS POLICIAIS CIVIS DO PARANÁ NOS PRIMEIROS ANOS DE CARREIRA

VOLPATO, Norma Beatriz Waterkemper¹

OLIVEIRA, Dr. Vladimir Luís de²

RESUMO:

O sobrepeso em razão do estresse da atividade profissional policial aliado a uma alimentação inadequada e baixa frequência de atividade física tornou-se um grande problema de saúde pública e tendo interferência na qualidade de vida e no desempenho das instituições de Segurança Pública. O objetivo do presente trabalho é investigar a alteração de peso corpóreo sofrida pelos policiais civis do Estado do Paraná após três anos na Instituição. A pesquisa foi realizada com 198 investigadores de polícia durante o curso de formação em 2017. Foi aplicado um questionário com perguntas referentes a mudança de peso sofrida desde o seu ingresso na carreira até o curso de Formação Técnico-Profissional. Observou-se alterações de peso de 85% da amostra.

Palavras-chave: *Sobrepeso e Obesidade; Atividade Física; Alimentação.*

ALTERATION OF WEIGHT OF THE PARANÁ CIVIL POLICE FORCE IN THE FIRST YEARS OF CAREER

ABSTRACT:

Overweight due to the stress of police professional activity allied with inadequate diet and low physical activity frequency has become a major public health problem and has interfered with quality of life and the performance of Public Safety Institutions. The objective of this study is to investigate the change in body weight suffered by civilian police in the state of Paraná after three years in the institution. The research was carried out with 198 police investigators during the training course in 2017. A questionnaire was applied with questions concerning the change of weight suffered from the time of entering the career until the Technical-Professional Training course. Weight changes of 85% of the sample were observed.

Keyword: *Overweight and Obesity; Physical activity; Food.*

¹ Nutricionista (UFPR), Educadora Física (Faculdade Dom Bosco), Pós-Graduada em Gestão Pública com ênfase em Direitos Humanos e Cidadania/UEPG-PR. Investigadora da Polícia Civil do Estado do Paraná. E-mail: volpato.norma@gmail.com

² Professor Orientador: Historiador/UFPR, Mestre em Sociologia Política/UFSC, Doutor em História/UFPR, Investigador e coordenador do Curso de Pós-Graduação e Planejamento da ESPC/PR E-mail: prof.vladi@gmail.com

INTRODUÇÃO:

A Polícia Civil do Paraná é uma tradicional instituição, que possui 165 anos de existência. Durante esse período ela tem prestado relevantes serviços à sociedade no combate ao crime. No entanto, tem apresentado um quadro de servidores policiais com sobrepeso e obesidade, o que se contrapõe às necessidades para o exercício pleno da função.

As corporações policiais se destacam pela intensa carga de trabalho e sofrimento, o que evidencia um grande desgaste físico e mental. Dessa forma, o ritmo de trabalho dos policiais e sua responsabilidade perante a sociedade pode levá-los a situações de estresse que, em conjunto com a alimentação desbalanceada, a irregularidade da rotina de sono e a inatividade física, favorecem o aumento do peso corporal e, conseqüentemente, alterações no perfil metabólico e desenvolvimento de doenças cardiovasculares (WHO, 1995).

O trabalho policial tem um elevado impacto negativo na qualidade de vida dos operadores de segurança pública. No geral, o policial não possui meios de reduzir seu elevado nível de estresse, a consequência é deterioração da saúde física e mental, com repetidos relatos clínicos de depressão, ansiedade, obesidade, úlceras gástricas e outros, associados ao stress profissional, nas Unidades Policiais (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

Diante desse quadro, a realização de pesquisas para identificação de sobrepeso, obesidade e fatores de risco para doenças cardiovasculares em policiais civis é fundamental. Uma parcela representativa de policiais civis apresenta uma elevada quantidade de gordura na região do abdômen e constantemente estão em afastamento médico, o que causa prejuízos sociais e transtornos à administração pública.

Conforme o art. 196º da Constituição Brasileira a “Saúde” é um direito do cidadão e um dever do Estado. Por conseguinte, levantamos a seguinte problemática de estudo: Como está a saúde do Policiais Civis após 3 anos de seu ingresso na carreira? Há alteração de Peso? Quais as causas?

A realização do trabalho da pesquisa envolveu 198 entrevistados, os quais foram nomeados e designados diretamente para as unidades de trabalho, sem a devida formação profissional.

A formação desses policiais para o pleno exercício da profissão ocorreu tardiamente, de 2 a 3 anos após a nomeação. A hipótese que foi levantada no início da

pesquisa considerou a premissa de que grande parte dos Policiais Civis que realiza o seu curso de formação na Escola Superior de Polícia Civil (ESPC) apresenta uma compleição física muito diferente daquela que tinha na época da realização dos testes físicos do concurso.

Em termos de senso comum, é notório que boa parte dos policiais que retornam à ESPC, em função da rotina estressante, da má alimentação, das dificuldades de trabalho nas ruas e nas delegacias, e do desgaste, físico e psicológico causado por esses fatores, tornam-se sedentários, havendo inclusive, diversos casos de sobrepeso e obesidade.

O objetivo do presente artigo é investigar se houve ou não alteração de peso dos policiais civis do Estado do Paraná que estiveram em Curso de Formação na ESPC após 3 anos de sua contratação.

O artigo em questão é dividido em quatro seções: a primeira seção chamada “*Fundamentação Teórica*”, aborda-se vários temas como sobrepeso e obesidade, estresse, atividade física e alimentação. Na segunda parte, intitulada “*Metodologia*” descreve-se a aplicação do questionário aos investigadores de forma a identificar se houve alteração de peso no período analisado. A seguir apresenta-se o terceiro tópico denominado “*Resultados e Discussão*”. A amostra evidenciou que 85% apresentou alterações de peso corporal. As especificidades são apontadas de acordo com o sexo e faixa etária. E nas “*Considerações Finais*”, a luz dos resultados apresentados propõe-se algumas medidas preventivas para o acompanhamento constante da qualidade de vida dos profissionais.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

1.1 Sobrepeso e Obesidade em operadores de Segurança Pública:

Na modernidade, sedentarismo e alimentação de *fast foods*, são práticas corriqueiras em grandes centros urbanos dada a aceleração da vida cotidiana, a falta de tempo para o lazer e a promoção de uma vida saudável. O resultado tem sido uma população global cada vez mais obesa e com problemas crônicos de saúde.

Para o Ministério da Saúde/BR (2013), a obesidade é uma condição crônica e um fator de risco para outras doenças e ainda uma manifestação de insegurança alimentar e nutricional que acomete a população brasileira de forma crescente em todas as fases do curso da vida. Os critérios de obesidade definidos na Portaria 424/2013 do MS baseiam-se no IMC (índice de massa corporal). Pessoas com IMC maior ou igual a

25 kg/m² e menor que 30 kg/m² são consideradas com sobrepeso e aquelas com IMC maior ou igual a 30 kg/m² são consideradas obesas.

Bouchard (2003), aponta algumas diferenças entre sobrepeso e obesidade. Dentre elas pode-se discutir porcentagem de massa corporal que no indivíduo obeso é bem maior que no com sobrepeso. O balanço energético³ positivo se sustenta por um período mais longo no indivíduo obeso do que no com sobrepeso. E os obesos possuem um gasto energético maior para realizar atividades de mesma intensidade, pois possuem uma taxa metabólica, em repouso, mais alta.

A obesidade pode ser compreendida como um agravo de caráter multifatorial, pois suas causas estão relacionadas a questões biológicas, históricas, ecológicas, econômicas, sociais, culturais e políticas. Trata-se simultaneamente de uma doença e de um dos fatores de risco mais importantes para outras doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, doenças articulares degenerativas, apnéia, Hipertensão Arterial e *Diabetes mellitus*. A determinação multifatorial do sobrepeso e da obesidade está relacionada ao modo de vida das populações modernas, que consomem cada vez mais alimentos processados, energeticamente densos e ricos em açúcares, gorduras e sódio, com uma quantidade de calorias consumidas além da necessidade individual. Esse desequilíbrio decorre, em parte, pelas mudanças do padrão alimentar aliadas à reduzida atividade física, tanto no período laboral como no lazer (BRASIL, 2013).

Uma vez que as causas do sobrepeso e obesidade não são apenas individuais, mas também ambientais e sociais, a prevenção e o tratamento desses agravos requerem medidas complexas, uma atuação articulada entre os vários setores da sociedade que contribuam para que indivíduos e coletividades possam adotar modos de vida saudáveis (BOUCHARD, 2003).

Dados da Pesquisa de Orçamento Familiar revelam que o excesso de peso na população brasileira afeta 41,1% dos homens e 40,0% das mulheres, sendo que, desse grupo, a obesidade atinge 8,9% dos homens e 13,1% das mulheres adultas (IBGE, 2005).

A Organização Mundial de Saúde aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões

³ Compreende-se por balanço energético como a diferença entre a ingestão e o gasto energético (SOUZA, 2010, p.886)

de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. O número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderia chegar a 75 milhões, caso nada seja feito. No Brasil, a obesidade vem crescendo cada vez mais. Alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade. Entre crianças, estaria em torno de 15%.⁴

Embora a obesidade se mostre como fator de risco independente para doença cardiovascular, é importante ressaltar a forte associação entre obesidade, hipertensão arterial e dislipidemias. Estudos epidemiológicos sugerem que, além do consumo de gorduras saturadas, outros fatores como dietas ricas em energia, colesterol e bebida alcoólica também se relacionam positivamente com estas doenças. A obesidade não se apresenta de forma isolada, existindo uma clara associação entre a obesidade e as doenças cardiovasculares, sendo que estas ocupam o primeiro lugar em causas de morte no país. Enquanto, no mundo a incidência de morte, dessa natureza, ocorre em mais de 2,8 milhões de pessoas. Estima-se que a prevenção do excesso de peso/obesidade reduziria a incidência dessas patologias em no mínimo 30% (BRASIL, 1999).

No Brasil, os custos com sobrepeso, obesidade e doenças relacionadas, em 2001, indicaram 3,02% dos custos totais de hospitalização, para homens, e 5,83% para mulheres de idades de 20 a 60 anos. Enquanto, entre o ano 1997 a 1999 os custos econômicos da obesidade foi cerca de 127 milhões de dólares para crianças e adolescentes (MELLO, 2011b).

Em uma pesquisa realizada no Hospital da Polícia Militar de Goiás, avaliou-se nutricionalmente 85 militares nos primeiros meses de 2007. Observou-se que 40% estavam com sobrepeso e 40% estavam com obesidade (CUNHA e SILVA, 2007).

Um outro estudo realizado em policiais militares masculinos lotados em Goiânia, identificou-se que cerca de 80% estavam com sobrepeso ou obesidade, através da análise de Índice de Massa Corporal - IMC (BATISTA, 2011). Um terceiro estudo com policiais militares da 22ª BPM em Trindade, Estado de Goiás, demonstrou sobrepeso e obesidade de 60% do efetivo analisado (JUNIOR, 2009).

O ganho de peso após o ingresso na Carreira Policial é produto direto das longas jornadas de trabalho, que levam à mudança de hábitos alimentares e do estresse da profissão (BATISTA, 2011; CAVALCANTI JUNIOR, 2016; PENA, 2011).

4 Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso em 5 de julho de 2019.

A longa jornada afeta também a disposição e a disponibilidade de tempo para a realização de atividades físicas, tanto para os homens quanto para as mulheres. No caso das policiais femininas, o quadro da redução de tempo e da mudança de hábitos alimentares é mais severo, pois após a longa jornada de trabalho, muitas ocupam-se de afazeres domésticos, como o cuidado com os filhos e com a limpeza e organização da casa. O tempo para a prática de atividades físicas fica relativamente reduzido, obrigando-se a refeições mais rápidas e menos saudáveis tendo impacto no aumento de peso. (BATISTA, 2011; CAVALCANTI JUNIOR, 2016; MAZINI FILHO, SILVA, *et al.*, 2012; OLIVEIRA, 2009; PENA, 2011).

Fatores psicológicos, como a ansiedade e a depressão também contribuem para o ganho de peso e o sedentarismo dos agentes policiais. A compulsão alimentar é bastante relatada em consultas psiquiátricas no âmbito das unidades policiais, bem como a desmotivação e o desânimo provocado pelos elevados quadros de depressão é relatado como uma das causas do abandono da prática de atividade física por policiais (ABREU e ADÃO, 2018; BOÇON, 2015; CAVALCANTI JUNIOR, 2016; JESUS e JESUS, 2012; OLIVEIRA, 2009; PENA, 2011).

Diversos aspectos da pesquisa científica tem sido uníssona na formulação de suas hipóteses e na conclusão dos resultados. Algumas categorias profissionais têm apresentado maior vulnerabilidade do que outras. A razão é que o estresse passa a ser um componente a mais neste ciclo vicioso em que a patologia social sincroniza sobrepeso, obesidade e estresse, sobremaneira recorrentes em operadores de Segurança Pública.

1.2 A influência do estresse no trabalho policial:

Estresse é entendido como o desequilíbrio entre as demandas do trabalho e a capacidade de resposta dos trabalhadores (GLINA, 2001). Fatores estressores como alta demanda, baixo controle sobre o processo de trabalho, freqüente contato com o público, longas jornadas de trabalho, recursos materiais insuficientes, insatisfação com a atividade e a remuneração, dificuldade de ascensão profissional, além da exposição ao sofrimento alheio, a situações perigosas e a problemas familiares, estariam relacionados ao sofrimento ou distúrbios psíquicos . Esses fatores interferem diretamente na

produtividade e eficiência dos profissionais, pois prejudica o pensamento lógico e a habilidade de tomada de decisão em momentos críticos (LIPP, 1996).

Dentre as causas mais comuns que promovem o estresse no local de trabalho destacam-se: autoritarismo da chefia e da direção; falta de confiança nas relações de trabalho; excesso de pressões e cobranças; exigência exagerada no cumprimento do horário de trabalho; monotonia e rotina nos processos laborais; falta de perspectiva na ascensão profissional; e insatisfação pessoal no mundo do trabalho (CHIAVENATO, 1999, p.377).

A atividade profissional do policial é considerada aquela em que o indivíduo mais sofre estresse, devido a sua alta periculosidade, estresse e violência. Tais condicionantes geram desequilíbrio biológico, que afetam não só o policial, mas também a organização e a comunidade. Os efeitos negativos manifestam-se no absenteísmo, alcoolismo, problemas emocionais, mudanças na eficiência, desempenho irregular, impaciência com a população e sérios erros (MINAYO et al., 2011; CAVALCANTI JUNIOR, 2016). Segundo Batista (2011) e Silva (2010), em países como o Brasil, a periculosidade e o estresse profissional aumentam ainda mais, dado os elevados níveis de criminalidade e violência, ocasionando profundas alterações psíquicas e físicas nos agentes policiais.

O serviço policial constitui importante recurso do Estado para a preservação da ordem pública, porém, para que os policiais exerçam suas funções de maneira satisfatória, são necessárias condições de trabalho favoráveis, tanto físicas quanto psicológicas. Entretanto, isso nem sempre é o verificado, pois eles estão frequentemente expostos a jornadas de trabalho extenuantes, à imprevisibilidade de horários de acionamento, a riscos iminentes de acidentes de trabalho, de ferimentos e morte em confrontos com criminosos, à sobrecarga de peso dos equipamentos específicos, bem como à falta de equipamentos de trabalho e segurança adequados, ao desordenamento de horários de sono, ao cansaço emocional e à baixa remuneração (MINAYO et al., 2011).

Vermeulen & Mustard (2000), admitem que a maior participação da mulher na força de trabalho não tem efeito adverso, mas eleva a saúde: donas-de-casa experimentam mais sintomas depressivos do que mulheres casadas empregadas. Eles sugerem que o conflito família-trabalho é mais importante para a qualidade da vida profissional entre as mulheres do que entre os homens.

De acordo com Fernandes et al (2002), um estudo realizado com agentes penitenciários também destacou o gênero como variável determinante para o estresse. Ressalta que, talvez por questões culturais, as mulheres sejam mais sujeitas às tensões no trabalho por reagirem menos a essas tensões. O autor enfatiza ainda o desgaste da mulher para manter a autoridade exigida no exercício da função, além daquele decorrente do acúmulo do trabalho doméstico. Essa tensão relativa à manutenção da autoridade por parte das mulheres no interior da corporação policial é inegável.

Alguns autores defendem a idéia de que a percepção de situações estressantes e sofrimento psíquico depende de características de personalidade do sujeito. Assim, policiais com personalidade introvertida, ainda que vivam menos situações estressantes no trabalho, tendem a ver tais situações como mais estressantes que policiais com personalidade extrovertida (SOUZA, 2007).

Em um estudo realizado em 2007 com policiais militares do Estado de São Paulo, constatou-se que 48% dos policiais que compunham o Batalhão estavam estressados. Nesta mensuração observou-se que a porcentagem de policiais com idade inferior a 35 anos era de 42%, da mesma maneira que o índice aumentava com policiais acima de 35 anos a porcentagem de 51% (MAGALHÃES, 2014).

Em uma pesquisa nacional para avaliar o perfil da saúde profissional, publicada pela SENASP/MJ, denominada “Programas de Atenção à Saúde do Servidor e Qualidade de Vida nas Instituições Estaduais de Segurança” apontou indicadores de desgaste, insatisfação, aumento do estresse e do sofrimento psíquico, com implicações no desempenho individual e coletivo dos profissionais, decorrentes da forma atual de organização do trabalho dessas Instituições de Segurança Pública (SENASP, 2009).

Em síntese, o estresse, sedentarismo, excesso de peso, depressão e ansiedade são patologias que se contrapõem a qualquer projeto que visem a promoção da qualidade de vida. No próximo tópico será apresentado um balanço na literatura sobre o perfil da saúde física dos policiais em alguns estudos.

1.3 Saúde física dos profissionais na Segurança Pública:

Não só a obesidade, mas a baixa prática de atividade física, também, vem crescendo de forma alarmante, tanto em países ricos como em países em desenvolvimento, concentrando essa incidência na população de classe de baixa renda, razões explicadas, em virtude do modelo de tráfego urbano (automóveis) que exige

grande deslocamentos ou possuem elevados engarrafamentos, e falta de segurança nos subúrbios, onde as pessoas evitam sair de suas casas, assim como, o aparecimento de itens moderno - celular e controle remoto – que diminuem o gasto energético (COUTINHO E DUALIB, 2006)

Para Ramos (1997) um indivíduo inativo (sedentário) tem um reduzido gasto calórico, o que favorece o aumento das reservas de gordura. A prática de atividade física, seja ela de caráter aeróbio ou anaeróbio, é capaz através da adaptação fisiológica, levar ao aumento da taxa metabólica basal, tornando o organismo mais acelerado e com grande consumo de calorias em repouso, o que pode resultar na diminuição do peso corporal.

Dentre os fatores exógenos, descritos nas linhas anteriores, do ponto de vista de controle do peso e obesidade, a atividade física é o elemento que merece maior relevo, pois, sem dúvida pode ser capaz de provocar melhoras no nível de aptidão física do indivíduo, aumentar o gasto calórico, prevenir certas doenças e controlar os outros dois elementos exógenos, ou seja, à alimentação e o nível de estresse (RAMOS, 1997).

Atualmente, a atividade policial envolve a realização de tarefas diversificadas do ponto de vista da atividade física. Dependendo da função, o indivíduo pode passar várias horas sentado diante do computador em uma delegacia, como também pode expor-se a situações fisicamente arriscadas, tais como: conduzir automóveis ou motocicletas em alta velocidade, usar a força para conter uma pessoa ou envolver-se em confrontos armados (HAGEN, 2006).

De acordo com Bonneau (1987 apud MACHADO, 2012), ocorre um declínio do nível de aptidão física em comparação ao aumento, em anos, do tempo de trabalho dos policiais. Ainda em relação à afirmação apresentada, apenas 17% dos policiais mantêm uma atividade física regular pelo menos três vezes por semana. O declínio verificado ocorreu entre os policiais do gênero masculino entre 20 e 30 anos de idade.

Compreende-se por atividade física qualquer movimento do corpo realizado pela estrutura muscular que necessita de energia para a sua realização. Essa atividade necessita de continuidade com gastos energéticos acima do repouso (Fahey 1999 apud ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Podem ser consideradas atividades físicas as atividades ocupacionais, laborais, domésticas, atividades de locomoção e deslocamentos e exercícios físicos. O exercício físico quando programado, estruturado e repetitivo produz um aumento ou manutenção

da resistência cardiorrespiratória ou capacidade aeróbia, força e resistência muscular (CARSPENSEN et al., 1985).

Conforme os dados da OMS (2010) a saúde da população tem decaído com sérias conseqüências no aumento do número de casos de mortalidade devido a inatividade física (6%) que está entre os quatros principais fatores de mortalidade dos indivíduos (hipertensão arterial 13%, tabagismo 9% e alterações nas taxas de glicose sanguínea 6%). A obesidade e o sobrepeso representam 9% nas taxas de mortalidade.

As pesquisas têm demonstrado que a participação em um programa regular de atividades físicas reduz o risco de doença cardíaca e infarto, diabetes, hipertensão arterial e depressão. No caso de mulheres, reduz também o câncer de cólon e de “mama”. Além disso, a atividade física é o componente determinante no gasto calórico, balanço energético e controle ponderal dos indivíduos (OMS, 2010).

Segundo Danna & Griffin (1999 apud AÑEZ 2003), baixos níveis de aptidão física podem limitar o exercício da função policial, pois aumenta o estresse, diminui a percepção de bem-estar e pode influenciar na sua capacidade de decisão e de trabalho. Acrescenta ainda que os policiais militares apontam níveis insatisfatórios de aptidão física.

Além da influência da atividade física para o controle de peso corpóreo, a alimentação é um dos fatores que interferem nos condicionantes de saúde e qualidade de vida. A questão nutricional será abordada no tópico a seguir.

1.4 A qualidade de vida e atividade policial: a influência da alimentação:

Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar (BRASIL, 2014)

Uma boa alimentação é capaz de suprir as necessidades do organismo com o fornecimento de nutrientes e de calorias necessárias para o crescimento e regeneração tecidual, além de satisfazer as capacidades energéticas diárias seja para o trabalho ou o lazer. Devido à maior disponibilidade e variabilidade de alimentos, nos nossos dias, há um maior consumo de alimentos, além do necessário, particularmente de alimentos ricos em gordura e açúcares simples. O consumo exacerbado de gordura e açúcares pode

promover o aparecimento da obesidade, sendo necessário evitar ou limitar ingestão desses alimentos (POWERS E HOWLEY, 2000).

O nível de ingestão alimentar pode variar conforme o nível de atividade física, em indivíduos que praticam atividade física regularmente, tendem a ter um maior gasto calórico e conseqüentemente podem ingerir maior quantidade de alimentos.

Quando a quantidade de energia ingerida através da alimentação excede o gasto energético por um tempo considerável, ocorre o aumento de peso corpóreo. Atualmente, a vida urbana tem sido associada a mudanças de comportamento principalmente com relação à dieta e também com o estresse e a atividade física, fatores estes associados de forma importante à obesidade (WHO, 2008).

A alimentação incorreta e sem horários adequados, são práticas comuns entre policiais. Não é incomum os servidores lancharem na própria delegacia, cujo cardápio recorrente é pizza com refrigerante, geralmente doado no comércio local (SILVA, 2010)

Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Por exemplo, morar em bairros ou territórios em que há feiras e mercados com oferta de frutas, verduras e legumes de qualidade, torna mais factível a adoção de padrões saudáveis de alimentação. Outros fatores podem dificultar a adoção desses padrões, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados por falta de opções (BRASIL, 2014).

Uma boa alimentação e atividade física são indicados para prevenir e controlar o estresse. Durante o processo de estresse, o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes, portanto, para repor essa perda é recomendado comer muitas verduras e frutas, pois são ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês. Brócolis, chicória, acelga e alface são ricas nesses nutrientes. O cálcio pode ser repostado com leite e seus derivados. A atividade física proporciona benefícios ao organismo, melhorando as funções cardiovasculares e respiratórias, queimando calorias, ajudando no condicionamento físico e induzindo a produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas, como a endorfina.⁵

5 Disponível em : <<http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>>. Acesso em 22 de junho de 2019.

Dado o contexto geral dos servidores da Segurança Pública que se alimentam mal e praticam pouca atividade física, estratégias de saúde pública para conter o sobrepeso e a obesidade são fundamentais para diminuição de riscos à saúde e a qualidade de vida.

2 METODOLOGIA:

Realizou-se uma pesquisa de campo nas dependências da Escola Superior de Polícia Civil (ESPC) em 2017 durante a formação profissional de 198 investigadores do Estado do Paraná. Foram entrevistados homens e mulheres - alunos de 7 turmas do Curso de Formação Técnico Profissional Carreiras Policiais (Investigador de Polícia).

Estes profissionais responderam a um questionário aplicado na disciplina de Educação Física (Apêndice A), de acordo com as diretrizes da CPA - Comissão Própria de Avaliação da Instituição.

Os dados foram coletados através de um questionário semi-estruturado, com 5 perguntas fechadas e duas perguntas abertas. Para a produção desse artigo foram analisados os dados referentes à primeira pergunta do questionário “*Você teve alteração de peso desde o dia do TAF do concurso na Polícia até a presente data?*”. Houve a mineração de dados para a produção de indicadores, estatísticas, gráficos e tabelas por meio de planilha Excel.

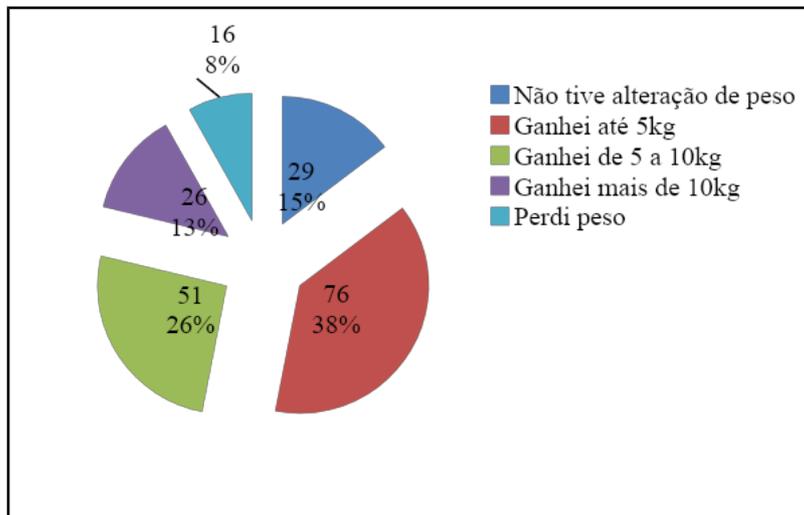
Este projeto foi aprovado e recomendado pelo Conselho de Ética da instituição e o Termo de Consentimento foi cedido para a publicação dos resultados da pesquisa, desde que fosse resguardado o anonimato dos participantes .

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Os resultados da pesquisa confirmaram a hipótese principal apresentada no início deste trabalho. Os policiais analisados apresentaram alteração de peso da fase física do concurso à convocação para a formação. Este espaço de tempo levou de 2 a 3 anos. A grande maioria dos indivíduos pesquisados, ou seja, 85% sofreu alteração de peso. Este ganho de peso está intimamente ligado ao nível de estresse elevado, comum a profissão Policial. A dura jornada de trabalho, com poucas pausas para as refeições e muitas vezes com alimentos pouco saudáveis como os *Fast Foods*, consumidos especialmente na jornada noturna, contribui grandemente para o ganho de peso dos agentes policiais (BATISTA, 2011; CAVALCANTI JUNIOR, 2016; ESTEVES *et. al*, 2014; OLIVEIRA, 2009; PENA, 2011).

Segundo o relato de Abreu e Adão (2018); Jesus e Jesus (2012); Oliveira (2009) e Silva (2010), alguns policiais perdem peso, devido a associação do efeitos psicológicos do estresse, como a ansiedade e a depressão.

Gráfico 1 – Variação de peso entre os investigadores policiais (homens e mulheres), em número total e percentual dos entrevistados/ESPC



Fonte: Dados da Autora (2018)

Após o período de 2 anos, apenas 15 % dos entrevistados não apresentaram alteração de peso e somente 8% perderam peso. Isso significa que 77% dos policiais obtiveram aumento de peso durante esse período. Conforme apresentado no gráfico, 38% ganharam até 5kg, 26% ganharam de 5 a 10kg e 13% mais de 10kg.

A análise dos dados permitiu também, definir a média etária dos entrevistados, conforme o *status* de sua alteração de peso descrito na Tabela 1. Para Batista (2011); Cavalcanti Junior (2016); Esteves, Andrade, *et al.* (2014); Oliveira (2009) e Pena (2011), a faixa etária é um fator de influência significativa na variação do peso.

Tabela 1 - Análise da variação de peso dos investigadores (homens e mulheres)

Variação de peso	Total	Média de idade	(%)
Perdeu peso	15	40	7,58
Não alterou peso	33	41	16,67
Ganhou até 5 kg	72	50	36,36
Ganhou entre 5 a 10 kg	51	38	25,76
Ganhou mais de 10 kg	27	39	13,64
Total	198	41,6	100,00

Fonte: Dados da Autora (2018)

Em termos de média descritas pela Tabela 1, percebe-se que na faixa média dos 38 e 39 anos, representando 40% da totalidade dos investigadores, há uma maior

vulnerabilidade em ganhar peso entre 5 a 10 kg ou mais. Isso indica que os policiais mais jovens que ingressam na carreira exigem maior atenção e monitoramento do condicionamento físico.

Conforme Batista (2011); Cavalcanti Junior (2016); Esteves, Andrade, *et al.* (2014), o ganho de peso no trabalho policial é mais frequentes em mulheres, principalmente pela jornada dupla (trabalho e afazeres domésticos) praticada por essas. Os homens, contudo, possuem os maiores ganhos individuais de peso.

Tabela 2 – Análise da variação de peso das investigadoras mulheres

Varição de peso	Total	(%)
Perdeu peso	6	11,54
Não alterou o peso	3	5,77
Ganhou até 5 kg	23	44,23
Ganhou entre 5 e 10 kg	13	25,00
Ganhou mais de 10 kg	7	13,46
Total	52	100,00

Fonte: Dados da Autora (2018)

De acordo com a Tabela 2, das investigadoras mulheres somente 5,77% não alteraram peso e 11,54% perderam massa corpórea. Estes dois grupos representam 17,31% do público feminino analisado. As demais categorias de variação de peso, entre 5, 10 ou mais kg, representaram na sua totalidade 82,69%.

Segundo Batista (2011) e Cavalcanti Junior (2016), o acúmulo de tarefas é o principal vilão da mudança no padrão de exercícios físicos e na queda da qualidade de vida das policiais mulheres, levando a quadros complexos que incluem a depressão (principal motivo para a perda de peso) e o ganho de peso, motivado principalmente pela ansiedade.

Tabela 3 – Análise da variação de peso dos investigadores homens

Varição de peso	Total	(%)
Perdeu peso	9	6,16
Não alterou o peso	30	20,55
Ganhou até 5 kg	49	33,56
Ganhou entre 5 e 10 kg	38	26,03
Ganhou mais de 10 kg	20	13,70
Total	146	100,00

Fonte: Dados da Autora (2018)

Observa-se na Tabela 3, investigadores homens que perderam ou mantiveram peso, representam 26,71%, ou seja, 9,4% a mais do que das mulheres que se

mantiveram nesta faixa. Quanto às faixas que representam ganhos de peso até 5 kg ou mais, conforme descrita na variação de peso na tabela, totaliza-se 73,29%.

Se comparar os resultados de ganho de peso da tabela 2 (alteração de peso das investigadoras mulheres - 82,69%) e tabela 3 (alteração de peso dos investigadores homens -73,29%), após os três primeiros anos de exercício na atividade policial, as mulheres têm ganho mais peso que os homens, ou seja, 9,4% a mais.

No geral, o balanço do estudo de caso deste artigo corroborou com pesquisas anteriores que investigaram alteração entre operadores de Segurança Pública durante o exercício profissional.

Em pesquisa de Esteves *et. al.* (2014), em policiais militares rodoviários, em homens a concentração de tecido adiposo é maior. É possível constatar que quase metade dos entrevistados ganharam até 5kg. Outro quarto desses ganhou até 10 kg, ganho esse que pode se tornar perigoso, quando associado a uma dieta rica em gorduras, levando a problemas como o acúmulo de gordura nas paredes arteriais e o risco de infarto, que já é, naturalmente, maior em homens dos 40 aos 50 anos.

Este estudo ao observar policiais independente do gênero, a perda de peso pode estar associada a depressão devido ao estresse no trabalho. Casos de suicídios registrados são mais comuns em policiais homens do que em mulheres. Isto deve-se principalmente pela cultura patriarcal e sexista que resistem em procurar ajuda especializada ou mesmo reconhecer que se encontram doentes (ESTEVES *et al.*, 2014).

Os apontamentos do estudo de caso aqui apresentados, ainda que em uma amostra relativamente pequena, foi suficiente para indicar os processos de vulnerabilidade na manutenção do peso corpóreo que interfere diretamente no exercício profissional dos policiais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O primeiro sinal perceptível do descuido com a saúde e qualidade de vida dos policiais é o ganho significativo de peso, conforme observou-se nos policiais da Escola Superior de Polícia Civil.

A análise dos dados demonstrou que 38% do efetivo ganhou até 5 kg e 26% de 5 a 10 kg. Após os três primeiros anos de exercício na atividade policial, as mulheres evidenciaram um quadro de maior vulnerabilidade pois ganharam mais peso que os homens.

A inatividade física, o estresse do trabalho e alimentação irregular tem trazido um quadro de anomia dentro da corporação policial ao se considerar as condições de saúde dos operadores de Segurança Pública.

É urgente que se altere o quadro atual de trabalho dos policiais. Para que sejam implementadas melhorias é necessário uma série de ações que perpassam por organização da agenda pública como tema prioritário e mudanças legislativas.

Uma forma de atenuar o problema, de maneira imediata, é o início de uma campanha interna, no âmbito da Polícia Civil do Estado do Paraná, com possibilidade de expansão para as policiais civis de outros Estados da Federação.

A implementação de um programa continuado de atividade física com acompanhamento de profissionais da área, a ser realizado na Escola Superior de Polícia Civil, para que essa prática faça parte de seu cotidiano. Ainda devem ser incluídos neste programa palestras educativas, nutricionais, ginástica laboral com pequenas sessões de cinco minutos durante a jornada de trabalho, entre outras medidas.

As formas de prevenção e tratamento do sobrepeso e da obesidade são várias, entre elas: dieta, fármacos, cirurgia, alteração comportamental, grupos de apoio mútuo, psicanálise, psicoterapia, dieta alimentar e atividade física.

REFERÊNCIAS:

- ABREU, J. F. S.; ADÃO, S. A. R. C. **A qualidade de vida dos policiais militares: Um estudo no 2º Regimento de Polícia Montada de Santana do Livramento - RS.** Santana do Livramento: Unipampa, 2018.
- AÑES, Ciro Romelio Rodriguez. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares.** UFSC: Florianópolis, 2003
- ARAUJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAUJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, out. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922000000500005&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 10 jul. 2019.
- BATISTA, U. M. **Prevalência de sobrepeso, obesidade e fatores de risco para doenças cardiovasculares em Policiais Militares masculinos efetivos de Goiânia - GO.** Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 2011.
- BOÇON, M. **Nível de atividade física de Policiais Militares operacionais da cidade de Curitiba.** Curitiba: UTFPR, 2015.
- BOUCHARD C. **Atividade Física e Obesidade.** Barueri: Manole; 2003. p. 469.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Adequada e do Peso Saudável.** Brasília, 1999.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2014.

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 424, de 19 de março de 2013**. Redefine as diretrizes para a organização da prevenção e do tratamento do sobrepeso e obesidade como linha de cuidado prioritária da Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas.. Brasília- DF, 2013. Disponível em <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt0424_19_03_2013_rep.html>. Acesso em: 27 de jul. 2019.
- CASPERSEN, C.J; POWELL, K.E; CHRISTENSON, G.M.. Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health- related research, **Public Health Reports**, 100 (2), 126 -131, 1985.
- CAVALCANTI JUNIOR, T. C.. Relação entre o estresse e o condicionamento físico em policiais militares da Paraíba. **Revista Campo do Saber**, v. 2, n. 1, p. 118-36, jan-jun 2016.
- CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas:o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Campus, 1999
- COUTINHO, W.; DUALIB, P.. Epidemiologia da Obesidade. In: NUNES, M; APPOLINARIO, J; GALVÃO, A; COUTINHO, W.. **Transtornos Alimentares e Obesidade**. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 265-272.
- CUNHA, R; SILVA, M.. Obesidade, na PM supera alcoolismo e depressão. **Jornal O Popular**. Goiás, 17 ago 2007, p. 05.
- ESTEVES, J. V. D. C. et al.. Caracterização da condição física e fatores de risco cardiovascular de policiais militares rodoviários. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 2, n. 7, p. 66-71, 2014.
- FERNANDES, R. C. P. et al.. Trabalho e cárcere: um estudo com agentes penitenciários da Região metropolitana de Salvador, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública** 2002; 18:807-16.
- GLINA, D.M.R. et al.. Saúde mental e trabalho: uma reflexão sobre o nexos com o trabalho e o diagnóstico, com base na prática. **Cadernos de Saúde Pública** 2001; 17:607-16.
- HAGEN, A. M. M.. **Relações de gênero e trabalho policial**. 30º Encontro Anual da ANPOCS. Seminário Temático 01: Conflitualidade social, acesso à justiça e segurança pública, 24-28/10, 2006.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamento Familiares 2002-2003**: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional do Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2005.
- JESUS, G. M. D.; JESUS, E. F. A.. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre Policiais Militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr-jun 2012.
- JUNIOR, J.. **Avaliação da Composição Corporal em Policiais Militares do 22º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás** [dissertação]. Faculdade de Ciências da Saúde – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde: Univ. de Brasília; 2009.
- LIPP, M. Stress: conceitos básicos. In: Lipp M, organizadora. Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus; 1996. p. 17-31.
- MACHADO, Eduardo Schneider. **Treinamento físico e aptidão física de policiais federais**. Brasília: UnB / Faculdade de Educação Física, 2012.
- MAGALHÃES, Bóris Ribeiro de. **Risco, saúde e obesidade na prática de trabalho dos policiais militares do Estado de São Paulo**. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Universidade Estadual Paulista, Marília, 2014.

- MAZINI FILHO, M. L. et al.. Avaliação do condicionamento físico de militares da 146ª Companhia Especial de Polícia Militar. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 6, n. 35, p. 489-93, set-out 2012.
- MELO, M.. **Custos da Obesidade no Brasil e no Mundo**. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – ABESO; 2011b. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br>> acesso em 17 ma 2011.
- MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C.. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.
- OLIVEIRA, A. F. D.. **Nutrição e síndrome metabólica em Policiais Militares do Estado do Paraná**. São Paulo: UNIFESP, 2009.
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **Global recommendations on Physical Activity for Health**. Genebra, Suíça, 2010.
- PENA, A. P. R. J. C.. **Compulsão alimentar e obesidade: estudo exploratório em uma unidade policial militar do Distrito Federal**. Brasília: UNB, 2011.
- PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A.. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-5, abr-jun 2012.
- POWERS, S.; HOWLEY, E.. **Fisiologia do Exercício**. São Paulo: Barueri; 2000. p. 527.
- RAMOS, T.. **Atividade Física: diabéticos, gestantes, 3ª idade, criança, obesos**. Rio de Janeiro: Sprint; 1997.
- SENASP. **Matriz Curricular Nacional para Ações Formativas dos Profissionais da Área de Segurança Pública**. Brasília-DF: Ministério da Justiça, Secretaria Nacional de Segurança Pública, 2009.
- SILVA, R. M. D.. **Os impactos da profissão na vida do Policial Civil**. Rio de Janeiro: UNISUAM, 2010.
- SOUZA, Danielle Ribeiro de et. al.. Ingestão alimentar e balanço energético da população adulta de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil: resultados da Pesquisa de Nutrição, Atividade Física e Saúde (PNAFS). **Cadernos de Saúde Pública**, 26(5): 879-890, maio 2010. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ens-26016>>. Acesso em: 10 jul. 2019.
- SOUZA, Edinilsa Ramos de et al . Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 23, n. 1, p. 105-114, jan. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2007000100012&lng=pt&nrm=iso> . Acesso em: 08 jul. 2019.
- VERMEULEN, M; MUSTARD, C.. Gender differences in job strain, social support at work, and psychological distress. **Journal of Occupational Health Psychology**.2000; 5:428-40.
- WHO. World Health Organization. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Geneva: World Health Organization Technical Report Series, 1995. Disponível em: < <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37003> >. Acesso em 23 mar 2019.
- WHO. World Health Organization. **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, Overweight and Obesity**. Geneva. Switzerland: WHO Press, 2008. Disponível em: <<https://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-2008-web.pdf>> Acesso em: 20 jun. 2019

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO APLICADO NA PESQUISA

**ESCOLA SUPERIOR DE POLÍCIA CIVIL
QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS INVESTIGADORES**

NOME: _____ SEXO: _____
 IDADE: _____ DATA DO CONCURSO: _____ DATA DE HOJE: _____
 TURMA DE FORMAÇÃO NA ESPC: _____
 EM QUE CIDADE VOCÊ MORA? _____

1- VOCÊ TEVE ALTERAÇÃO DE PESO DESDE O DIA DO TAF DO CONCURSO NA POLÍCIA ATÉ A PRESENTE DATA?

- a- NÃO TIVE ALTERAÇÃO DE PESO
- b- GANHEI ATÉ 5KG
- c- GANHEI DE 5 A 10 KG
- d- GANHEI MAIS DE 10 KG
- e- PERDI PESO

2- VOCÊ FAZ ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA HOJE? QUAL?

- a- CORRIDA
- b- MUSCULAÇÃO
- c- ARTE MARCIAL
- d- OUTRA ATIVIDADE
- e- NÃO FAÇO
- QUAL? _____

3- QUANTAS VEZES NA SEMANA VOCÊ FAZ ATIVIDADE FÍSICA?

- a- 1 VEZ NA SEMANA
- b- 2 A 3 VEZES NA SEMANA
- c- 4 A 5 VEZES NA SEMANA
- d- 6 A 7 VEZES NA SEMANA
- e- NENHUMA VEZ

4- VOCÊ MUDOU SEU PADRÃO DE ATIVIDADE FÍSICA DA ÉPOCA DO CONCURSO? PORQUE?

- a- PASSOU A TER MENOS TEMPO POR CONTA DO TRABALHO
- b- TEVE ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE, CIRURGIA QUE IMPEDIU
- c- TEVE PROBLEMAS FINANCEIROS, FAMILIARES
- d- NÃO TEVE MUDANÇA
- e- OUTRO MOTIVO
- QUAL? _____

5- VOCÊ ACHA QUA A ATIVIDADE FÍSICA INTERFERE NA QUALIDADE DE VIDA? COMO VOCÊ CLASSIFICA A SUA QUALIDADE DE VIDA HOJE?

- a- SIM
- b- NÃO
- a- EXCELENTE
- b- BOA
- c- RUIM
- d- PÉSSIMA
- e- NÃO SEI OPINAR

6- O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA?

7- EXISTE ALGUM INCENTIVO DE SEU SUPERIOR PARA QUE VOCÊ PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA OU DA SUA INSTITUIÇÃO?
