

ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA (IMC) E SEDENTARISMO ENTRE POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE SÃO PAULO QUE EXERCEM FUNÇÃO ADMINISTRATIVA

Renato Ribeiro Nogueira Ferraz¹, Nilza Silva Ferreira², Demétrius Paiva Arçari², João Victor Fornari², Anderson Sena Barnabé²

¹Programa de Mestrado Profissional em Administração – Gestão em Sistemas de Saúde (PMPA-GSS) – Universidade Nove de Julho (UNINOVE) - SP. ²Departamento de Saúde – UNINOVE – SP.

Endereço para correspondência:

Renato Ribeiro Nogueira Ferraz.

Av. Francisco Matarazzo, 612 - 1o. andar - Prédio C

Barra Funda

01156050

São Paulo, SP – Brasil

Telefone: (11) 36659321

e-mail: renatoferraz@uninove.br

RESUMO

O índice de massa corporal é uma medida internacional utilizada para identificar a obesidade. Os indivíduos obesos apresentam diminuição dos padrões de atividade física habitua, menores níveis de aptidão física, redução da capacidade de utilização da gordura como fonte de energia, maiores quantidades de adiposidade corporal, realização de menos trabalho físico nas atividades cotidianas. O propósito deste estudo foi identificar pontualmente a prevalência de sobrepeso, obesidade e prática de atividade física em policiais militares que exercem funções exclusivamente administrativas. A amostra foi composta por 20 (vinte) indivíduos de ambos os gêneros, sendo 13 (65%) policiais do sexo masculino e 7 (35%) do sexo feminino, com idades entre 24 e 54 anos (média de 34 anos de idade). Com relação ao IMC, verificou-se que 12 dos indivíduos pesquisados (60%) apresentavam IMC dentro dos padrões de normalidade e 8 indivíduos (40%) encontravam-se em sobrepeso, de acordo com os valores registrados pela OMS. Com relação à prática de esportes observou-se que, dos policiais que prestam serviço administrativo, apenas 4 voluntários (20%) praticam alguma atividade física pelo menos duas vezes por semana. Pouco menos da metade dos entrevistados foram classificados na faixa de sobrepeso, a grande maioria não sendo adeptos à prática de atividade física. Sabe-se da importância da prática esportiva para se obter benefícios que se manifestem sob todos os aspectos de saúde, desde a prevenção e controle de doenças, bom condicionamento físico e redução da ansiedade e estresse.

Palavras-chave: Gestão em Saúde. Obesidade. IMC. Sedentarismo.

INTRODUÇÃO

O índice de massa corporal é uma medida internacional utilizada para identificar a obesidade. Trata-se de um método fácil e rápido para a avaliação do nível de gordura individual, sendo considerado um preditor internacional de obesidade adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O IMC é um método simples e amplamente difundido, calculado dividindo-se o peso do indivíduo em Kg pelo quadrado de sua altura em metros. As atuais definições estabelecem a seguinte convenção de valores: IMC menor que 18.5 é considerado abaixo do peso; IMC entre 18.5 e 24.9 é considerado normal; IMC entre 25.0 e 29.9 é considerado acima do peso; IMC entre 30.0 e 39.9 é considerado obeso; IMC

acima de 40.0 é considerado obesidade mórbida. O fato é que o controle do IMC está relacionado diretamente com a saúde e com a prevenção de doenças crônicas ligadas à obesidade, relação cada vez mais relatada pelos diferentes meios de comunicação, especialmente o acadêmico e as campanhas governamentais (COSTA, 1989).

Os indivíduos obesos passam a compor o que Guedes e Guedes (1995) identificaram como um círculo vicioso: diminuição dos padrões de atividade física habitual - menores níveis de aptidão física - redução da capacidade de utilização da gordura como fonte de energia - maiores quantidades de adiposidade corporal - realização de menos trabalho físico nas atividades cotidianas. Tais fatores em conjunto resultam, por fim, na diminuição dos padrões de atividade física habitual. Este ciclo resulta em um processo patológico de evolução silenciosa que se associa a um grande aumento na mortalidade mundial, especialmente ligado às doenças de origem cardiovascular (JERANT, 2004).

Tendo em vista a importância da ligação entre sedentarismo e obesidade, o propósito deste estudo foi identificar pontualmente a prevalência de sobrepeso, obesidade e prática de atividade física em policiais militares que exercem funções exclusivamente administrativas, com o intuito de acrescentar tal informação à literatura científica especializada e, em consequência, chamar a atenção para o importante fato de que a obesidade deve ser prevenida no âmbito geral e não apenas individualmente, como normalmente é feito durante as ações e programas de saúde já existentes.

OBJETIVO

Avaliar a prevalência de sobrepeso, obesidade e prática de atividade física em Policiais Militares que exercem funções exclusivamente administrativas.

MÉTODO

Trata-se de um estudo prospectivo, observacional e de natureza quantitativa, onde policiais militares do estado de São Paulo, abordados em seus dias de folga, foram avaliados através de questionário contendo 6 perguntas fechadas com respeito a seus dados antropométricos e também relativos à prática ou não de atividades esportivas. Os dados foram coletados no período de 22 de agosto a 08 de setembro do ano de 2012. Para o preenchimento do questionário permitiu-se um tempo máximo de 10 minutos, período no qual não houve participação dos pesquisadores.

As variáveis categóricas foram expressas por suas frequências absoluta e relativa ao total da amostra, sem a aplicação de testes estatísticos mais específicos. As demais variáveis foram apresentadas por uma medida de tendência central seguida por uma medida de dispersão (média $\pm$ desvio-padrão). Nenhuma informação que pudesse identificar os voluntários que participaram do estudo foi divulgada. Todos autorizaram a utilização de suas respostas aos questionários através da assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade Nove de Julho por estar de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde quanto aos seus aspectos éticos e legais.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 20 (vinte) indivíduos de ambos os gêneros, sendo 13 (65%) policiais do sexo masculino e 7 (35%) do sexo feminino, com idades entre 24 e 54 anos (média de 34 anos de idade). Com relação ao IMC, verificou-se que 12 dos indivíduos pesquisados (60%) apresentavam IMC dentro dos padrões de normalidade e 8 indivíduos (40%) encontravam-se em sobrepeso, de acordo com os valores registrados pela OMS. Com relação à prática de esportes observou-se que, dos policiais que prestam serviço

administrativo, apenas 4 voluntários (20%) praticam alguma atividade física pelo menos duas vezes por semana, os quais apresentaram IMC normal (Tabela 1).

Tabela 1: Dados individuais dos entrevistados.

SEXO	IDADE	PESO	ALTURA	IMC	ATIVIDADE FÍSICA
F	39	54	1,63	20,324438	NÃO
F	41	60	1,7	20,761246	NÃO
F	33	57	1,65	20,936639	NÃO
F	35	85	1,64	31,603212	NÃO
F	24	58	1,68	20,549887	NÃO
F	31	57	1,65	20,936639	NÃO
F	29	57	1,64	21,192742	SIM
M	54	76	1,69	26,609713	SIM
M	54	81	1,73	27,064052	NÃO
M	46	93	1,77	29,684956	NÃO
M	48	101	1,78	31,877288	NÃO
M	34	83	1,74	27,414454	NÃO
M	31	57	1,65	20,936639	NÃO
M	29	57	1,64	21,192742	SIM
M	23	59	1,71	20,177149	NÃO
M	27	85	1,79	26,52851	NÃO
M	29	57	1,64	21,192742	NÃO
M	23	59	1,71	20,177149	NÃO
M	29	57	1,64	21,192742	SIM
M	46	93	1,77	29,684956	NÃO

DISCUSSÃO

Levando-se em consideração as características da população estudada, restrita apenas aos policiais militares que atuam administrativamente, a prevalência de sobrepeso foi maior no sexo masculino, especialmente entre os sedentários. Os policiais que praticam atividades pelo menos duas vezes por semana estão dentro dos padrões de IMC exigidos pela OMS (OLIVEIRA, 2013).

A importância e a influência da atividade física na melhoria da qualidade de vida e no controle de estresse de um indivíduo já são fatos bastante conhecidos. Por essa razão, os profissionais da área de saúde têm afirmado, com frequência, que uma vida saudável e uma alimentação balanceada, uma vida familiar e social prazerosa, além da prática regular de atividade física, são de suma importância para saúde do indivíduo, especialmente quando se trata de atividades onde o desgaste físico e emocional é grande, como no caso dos policiais avaliados que, mesmo não atuando em atividades externas, passam por uma tensão psicológica considerável (DIAS, 2012; COUTO, 2012; MAGALHÃES, 2013).

Porém, aliado ao fato de atuarem em uma instituição “privilegiada”, que conta com um suporte nutricional adequado, a alimentação é inspecionada por profissionais especializados, os horários de alimentação são muitas controlados corretamente, além do fato de que os funcionários eventualmente participam de encontros educativos promovidos na própria instituição sobre alimentação, saúde e bem estar. Estes policiais, mesmo não sendo adeptos de atividades físicas, podem apresentar IMC dentro do padrão normal estipulado pela OMS, o que não significa que sejam todas pessoas saudáveis pois, curiosamente alguns estudos

relacionados à obesidade, atividade física e IMC mostram que o preparo físico muitas vezes não influencia no risco de mortalidade, e o mais interessante, mostra que obesos com bom preparo físico, tem menos risco de desenvolver doenças e morrer que os indivíduos sedentários, com peso normal ou magros (FARIAS JÚNIOR, 2012).

É necessário ressaltar que estas conclusões não podem ser extrapoladas e tidas como exemplo para toda a Polícia Militar do Estado de São Paulo, que possui mais de 100 mil indivíduos na ativa, e não tem o mesmo suporte institucional que os pesquisados, encaixando-se na maioria das vezes no quadro dos policiais que além de não praticarem atividades físicas, sofrem por não terem horários fixos e alimentação adequada, expondo seu organismo ainda mais a possíveis doenças ligadas a tais condições.

Assumimos que tanto a amostra populacional quanto o tempo de observação aqui descritos foram consideravelmente reduzidos. Outra limitação do estudo se refere ao fato da não realização de exames para diagnóstico clínico da presença de doenças e comorbidades associadas ao sedentarismo ou ao sobrepeso. Estudos controlados, realizados com um maior número de participantes, acompanhados por um maior intervalo de tempo, e com controle mais adequado das variáveis envolvidas devem ser realizados com o intuito de observar se o fenômeno aqui pontualmente relatado pode se repetir em uma escala mais ampla.

CONCLUSÃO

Pouco menos da metade dos entrevistados foram classificados na faixa de sobrepeso, a grande maioria não sendo adeptos à prática de atividade física, podendo este ser considerado um índice deveras elevado. Sabe-se da importância da prática esportiva para se obter benefícios que se manifestem sob todos os aspectos de saúde, desde a prevenção e controle de doenças, bom condicionamento físico e redução da ansiedade e estresse.

REFERÊNCIAS

- COSTA, L.P. A Educação Física e valores humanos In: BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Física e Desportos. Valores humanos, corpo e prevenção: a procura de novos paradigmas para a Educação Física. Brasília, 1989.
- GALLO Jr. L.; MARIN-NETO, J.A.; MACIEL, B.C.; GOLFETTI, R.; MARTINS, L.E.B.; CATAI, A.M; A terceira Idade v. 5, p. 35-43, 1995.
- DIAS, J. B.. A influência do estresse na qualidade de vida do policial militar. 2012.
- COUTO, G.; VANDENBERGHE, L.; BRITO, E.A.G. Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estudo correlacional. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 64, n. 2, p. 47-63, 2012.
- FARIAS JÚNIOR, J.C. Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma? Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 16, n. 4, p. 279-280, 2012.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Exercício físico na promoção da saúde. Londrina: Midiograf., 1995.
- JERANT, A.; FRANKS, P. Índice de Massa Corporal como Factor de Risco Cardiovascular. J Am Board Fam Med, v. 25, p. 422-431, 2012.
- MAGALHÃES B.; MINAYO, M.C.; CONSTANTINO, P. Estresse ocupacional em mulheres policiais. Revista Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, n. 3, 2013.
- OLIVEIRA, L.C.N.; QUEMELO, P.R.V. Associação da qualidade de vida e nível de atividade física na polícia militar. Archives of health investigation, v. 2, n. 4-Supp. 2, 2013.