

# A ATIVIDADE FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE COMBATE AO ESTRESSE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR DE MT

Anderson Luiz da Silva<sup>1</sup>.

## RESUMO

Buscou-se comprovar a importância cada vez maior da atividade física, com objetivos específicos (educação física – treinamento físico, etc.), para melhoria da qualidade de vida do policial militar. A atividade física é fator preponderante para redução dos níveis de estresse em que se encontram os policiais militares de Mato Grosso. Em 2009 uma pesquisa de natureza qualitativa e comparativa envolveu 60 policiais militares do BOPE e QCG/PMMT de ambos os sexos, idade entre 25 e 35 anos e com 10 anos de profissão. Optou-se pela elaboração de dois questionários, com questões fechadas com Levantamento de Fonte de Estresse e outro com Inventário de Sintomas de Estresse para Adulto (Lipp) com dois quadros de perguntas fechadas, relativo às fases do estresse I Alerta, II Ultrapassado Alerta e III - Resistência ou Exaustão. Após a análise dos dados verificou-se a alta incidência do estresse, manifestada pelos policiais militares pesquisados. Com os resultados obtidos, pode-se concluir que policiais militares que praticam atividade física estão menos suscetíveis ao estresse e aqueles que pouco, ou não pratica a atividade física estão mais vulneráveis. Assim, pode-se asseverar que a atividade física é muito útil na redução do estresse, além de melhorar o organismo, músculos, articulação e ossos.

**Palavras-chave:** *Estresse - Policial Militar - Atividade Física.*

## ABSTRACT

We tried to prove the growing importance of physical activity, with specific goals (physical education - physical training, etc.), to improve the quality of life of the military police. Physical activity is a major factor in reducing levels of stress that are the military police of Mato Grosso factor. In 2009 a qualitative and comparative nature involved 60 military police BOPE and QCG / PMMT of both sexes, aged between 25 and 35 years and with 10 years in the profession. We opted for the development of two questionnaires with closed questions with Survey Source of Stress and another with Stress Symptoms Inventory for Adult (Lipp) with two frames of closed questions relating to stress phases Alert I, II and Surpassed Alert III - Resistance and Exhaustion. After analyzing the data, there was a high incidence of stress, manifested by the military police investigated. With the results, we can conclude that military police who engage in physical activity are less susceptible to stress and those little, or not practice physical activity are more vulnerable. Thus, one can assert that physical activity is very helpful in reducing stress, and improving the body, muscles, joint and bones.

**Keywords:** *Stress - Military Police - Physical Activity.*

---

<sup>1</sup> Oficial da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, Especialista em Gestão de Segurança Pública (APMCV/UNEMAT), graduado em Curso de Formação de Oficiais (APMCV).

## INTRODUÇÃO

Através dos resultados de uma pesquisa realizada pelo Ambulatório da PMMT em Cuiabá/MT no ano de 2009, junto a um grupo de Policiais Militares, aparentemente revela que a “tropa” está “fora de forma” e já com indícios de início de doenças relacionadas ao sedentarismo.

A escolha dessa temática vem ao encontro da necessidade de se saber mais sobre a importância da “atividade física como instrumento de combate ao estresse e melhoria da qualidade de vida do Policial Militar de MT”.

Sabe-se, que a função Policial Militar tanto operacional como administrativo, é considerada uma das profissões mais estressantes. Será que é devido à elevada demanda de serviços interno (quartel) e/ou externo (sociedade)?

Diante dessa problemática, surgem questionamentos como: quais seriam os fatores desencadeadores desse estresse?

Uma das hipóteses levantadas foi a de que “o poder público, a sociedade, a relação Policial Militar e seus superiores têm contribuído para esse problema”.

Por isso, o objetivo deste trabalho é o levantamento de dados comprobatórios, tendo como parâmetro o comparativo de estresse do Policial Militar de MT; mensurando o nível de estresse dos Policiais Militares que praticam frequentemente atividades físicas, daqueles que não pratica com tanta frequência e também daqueles que se declararam sedentários.

Este artigo está assim distribuído: A primeira parte discorre sobre a atividade física do Policial Militar; já a segunda parte se desenvolve visando contextualizar o estresse como um todo, cujo objetivo é este trabalho.

Ao discorrer a segunda parte surgiu também a necessidade de se pensar na qualidade de vida do Policial Militar num sentido mais amplo.

A terceira parte destinou-se a metodologia, finalizando com os resultados e discussão, e, por último às considerações finais.

## 1 ATIVIDADE FÍSICA

### 1.1 ASPECTOS HISTÓRICOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS.

No início do século XX, a Educação Física no Brasil sofreu um grande impacto na definição do conteúdo enquanto área de conhecimento, com a introdução dos esportes modernos. Em 1920 se iniciou a escolarização que representou a explicitação de um projeto educacional, cuja configuração fica mais clara nos anos 1930 (GEBARA, 1992).

Ao comentar as perspectivas históricas para a Educação Física e os esportes no Brasil, Gebara (1992) evidencia o significado do termo Educação Física, para os autores do século passado e possíveis significados na atualidade. Na Europa do século XVIII e início do século XIX, foi ampliada conceitualmente de saúde pública. Com a consolidação das instituições políticas e do próprio Estado Nacional, a Educação Física é apontada como um campo de conhecimento situado tanto na educação quanto nas ciências médicas.

## 1.2 CONCEPÇÕES EPISTEMOLÓGICAS EMERGENTES

O campo das ciências da Atividade Física é definida por Bouchard *et al.* (1992) como uma área dedicada à compreensão de aspectos da atividade humana (biológico, físico, de comportamento e social) e à aplicação desta compreensão no intuito de satisfazer às necessidades da população (homens e mulheres, capazes e deficientes; crianças e adultos).

## 1.3 DEFINIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA POLICIAL MILITAR

É a preparação organizada da condição física total do Policial Militar, por meio de atividades físicas regulares e controladas pedagogicamente (BARBOZA, 2002, p. 10).

## 1.4 OBJETIVOS DA ATIVIDADE FÍSICA POLICIAL MILITAR

- Proporcionar a manutenção preventiva de saúde do Policial Militar;
- Desenvolver, manter ou recuperar a condição física total do Policial Militar;
- Cooperar no desenvolvimento das qualidades morais e profissionais do Policial Militar (BARBOZA (2002, p. 10).

Dentro da atividade física do Policial Militar, existem pelo menos seis teorias diferentes que incluem um sentimento de: autocontrole e autoconfiança maiores; interação social; “interrupção” do estresse regular da vida; alterações químicas e estruturais do cérebro; neurotransmissores<sup>2</sup> cerebrais; e elevação dos opiáceos<sup>3</sup> corporais.

### 1.5 APTIDÃO FÍSICA E CAPACIDADE FÍSICA DE TRABALHO

A Aptidão física geral de um indivíduo é a capacidade de realizar um trabalho físico no dia-a-dia, sem prejuízo do equilíbrio biológico, psicológico e social.

### 1.6 PROMOÇÃO DE SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

Nas últimas décadas, apesar da diminuição da mortalidade e o incremento da expectativa de vida, cada vez mais cresce a prevalência das doenças crônicas não transmissíveis e de outros distúrbios, resultados de condutas nocivas à saúde. O baixo nível de aptidão física das populações ao redor do mundo aumentou a prevalência de mortalidade precoce causada por enfermidades da civilização, demonstrando que o sedentarismo, como estilo de vida, pode ser maléfico para o indivíduo e potencialmente prejudicial à sociedade.

O estilo de vida ativo exerce um impacto positivo em muitos aspectos de saúde individual e coletiva, nas diversas fases da vida. Dentre os fatores comportamentais mais associados à saúde estariam inclusos hábitos alimentares, o controle do estresse e a atividade física regular.

### 1.7 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

---

<sup>2</sup> **Neurotransmissores** são substâncias químicas produzidas pelos neurônios, as células nervosas. Por meio delas, podem enviar informações a outras células. Podem também estimular a continuidade de um impulso ou efetuar a reação final no órgão ou músculo alvo.

<sup>3</sup> Os **opiáceos** são substâncias derivadas do ópio e, portanto, estão incluídos na classe dos opióides-grupo de fármacos que atuam nos receptores opióides neuronais. Eles produzem ações de insensibilidade à dor (analgesia) e são usados principalmente na terapia da dor crônica e da dor aguda de alta intensidade. Produzem em doses elevadas euforia, estados hipnóticos e dependência e alguns (morfina e heroína) são usados como droga recreativa de abuso.

*Fisiológicos:* diminuição da pressão arterial; controle do peso corporal; melhora da mobilidade articular; melhora a resistência à insulina; melhora o perfil dos lipídeos; melhora a força muscular; aumenta a densidade óssea e melhora resistência física.

*Psicossociais:* aumenta a auto-estima; Alivia o estresse; Melhora a auto-imagem; Diminui a depressão; Mantém a autonomia e Reduz o isolamento.

A nova recomendação de atividade física como forma de promover saúde na população sugere que os indivíduos deveriam realizar atividade física leve ou moderada por pelo menos 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana – se possível todos os dias – de forma contínua ou acumulada.

## 2 ESTRESSE X QUALIDADE DE VIDA

### 2.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

Essa é a Era das grandes realizações e conquistas – a preocupação excessiva com a profissão - leva o indivíduo a uma má qualidade em sua vida emocional, pois vive sobre pressão psicológica. Seria uma cadeia – indivíduo com problemas no trabalho - influenciando no próprio trabalho e no seu ambiente familiar.

Essas verdades podem levar o indivíduo a ter medo do futuro, sentir-se incapaz, desprotegido, gerando nele, possivelmente, um estado de impotência emocional, baixa-estima, cansaço – estaríamos diante do estresse.

### 2.2 ESTRESSE: AFINAL, O QUE É ISSO?

O estresse é “um conjunto de relações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação” (SELYE, 1965).

#### 2.2.2 CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE

Os distúrbios causados pelo *estresse*, devido a um desgaste emocional, podem trazer consequências graves para o indivíduo, se ele, uma vez consciente das alterações ocorridas no seu organismo, não tomar iniciativa para controlar os agentes estressores.

Seria o estresse um vício? Não um vício, que é um hábito prejudicial, mas um fator positivo à medida que leva o indivíduo a ser produtivo.

## 2.3 ESTRESSE NO TRABALHO

As dificuldades que são enfrentadas no ambiente de trabalho estão acompanhadas de manifestações de vários tipos: tremores ou sensação de fraqueza; tensão ou dor muscular; dor de cabeça; irritabilidade; impaciência; fadiga; falta de concentração e alterações de memória; pesadelos; impotência sexual; vista cansada e desinteresse.

## 2.5 FATORES QUE LEVAM O INDIVÍDUO AO ESTRESSE NO TRABALHO

Instabilidade no trabalho, apoiada na recessão; Problemas financeiros; Carga excessiva de trabalho; Pressões psicológicas; Aumento de volume de trabalho (quando a carga de trabalho excede a condição de resistência do indivíduo);

## 2.6 FASES DA EVOLUÇÃO

O estresse é um processo. Não surge num passe de mágica. O seu desenvolvimento vai depender da resistência psicológica do indivíduo, da sua personalidade, do seu modo de perceber as coisas que se passa a sua volta.

*1ª fase* - o indivíduo não percebe o que se passa dentro dele. É um movimento inconsciente. Ele pode se mostrar mal-humorado, agressivo, inquieto.

*2ª fase* - a tendência do organismo é adaptar-se e permitir que esse estado de desequilíbrio permaneça podendo os sintomas iniciais agravar-se, favorecendo um quadro permanente de tensão.

## 2.7 QUALIDADE DE VIDA

### 2.7.1 Definições

A qualidade de vida no trabalho, portanto, constitui-se na peça chave do desenvolvimento humano enquanto profissional, pois é nas organizações que ele, como trabalhador, encontra seu sucesso ou sua frustração. Cabe às instituições o cuidado da criação de mecanismos capazes de proporcionar ao trabalhador uma esperança de vida melhor.

## **2.7.2 Viver com qualidade de vida: desafio para o século XXI**

As pessoas têm adotado posturas reativas, acumulando atividades profissionais, assumindo compromissos de capacitação pessoal, cuidando da família, enfim, desdobrando-se para atender às múltiplas e concorrentes exigências da modernidade. O cidadão comum vê-se cada vez mais sobrecarregado de trabalho, de informações, esfalfando-se em diárias repletas de eventos e afazeres.

## **2.7.3 Propostas para a melhoria da qualidade de vida**

### **2.7.3.1 Aprender com o passado**

Ao que tudo indica, Comênio estava mais preocupado com o destino que atribuímos a nossa vida do que com sua duração em anos. Também era sua preocupação o cuidado com a vida em decorrência de problemas que poderiam acarretar perdas para o portador dessa vida ou a seus descendentes. Fazendo um contraponto com o pensamento de Comênio, identificamos que nas propostas de qualidade de vida de nosso tempo atual, o sentido de prolongar a vida é um valor por si só, descartando-se as preocupações sobre como usamos essa vida. O prolongar a vida é um valor biologicamente desejável, posto como um valor cultural.

### **2.7.3.2 A mudança de paradigmas**

Qualidade de vida significa vivenciar tudo isso ao mesmo tempo, motivo suficiente para realizarmos propostas, em qualquer área do conhecimento humano, que levem em consideração a interdependência de ver, perceber, conceber e pensar. Isso só é possível por meio do conhecimento complexo, pois este reconhece os limites do próprio ato de conhecer.

## **2.7.4 Necessidade de mudar valores**

Capra (1999, p. 27) já afirmava a notável conexão nas mudanças entre pensamento e valores. O eixo de deslocamento dessas mudanças está direcionado da auto-afirmação para a integração.

## **2.7.5 Qualidade de vida e as palavras-chave para o futuro**

Muitos valores na sociedade pós-industrial devem ser substituídos por princípios baseados em solidariedade, participação, prazer criativo, para o ensino do não-trabalho, das atividades ligadas ao tempo livre.

Toda essa forma de pensar está centrada em algumas palavras-chave para o futuro, calcadas como:

Intelectualização, emotividade, estética, subjetividade, confiança, hospitalidade, feminilização, qualidade de vida, desestruturação do tempo e do espaço e virtualidade. Uma menor atenção ao dinheiro, a posse de bens materiais e ao poder. Uma maior atenção ao saber, ao convívio social, ao jogo, ao amor, a amizade, e a introspecção. (DE MASI 2000, p 271).

### **2.7.6 Qualidade de vida no trabalho e na Era da informação**

A falta de qualidade de vida no trabalho pode gerar alguns transtornos na vida dos profissionais e conseqüentemente, na vida das empresas. Os problemas físicos aparecem com maior intensidade, e o psicológico fica bastante afetado pela ausência da qualidade de vida, as crises de estresse, descontentamento e irritação são mais intensos, o que afeta não só o rendimento pessoal, mas também faz com que problemas profissionais sejam levados para casa afetando o relacionamento familiar.

Na Era da informação as pessoas precisam tornar-se mais independentes, autoconfiantes e determinadas, assumindo a coragem de expressar a opinião.

## **2.8 AUTOACEITAÇÃO**

Para promover a verdadeira autotransformação, sabe-se que o passo inicial é libertar-se de posturas como fuga, resistência, tendência a culpar o outro pelos nossos insucessos.

## **2.9 AUTOCONHECIMENTO E MOTIVAÇÃO**

O que realmente motiva a pessoa?

Ninguém motiva ninguém. A motivação é um processo de dentro para fora.

Certamente o verbo motivar, aplicado é reflexivo: motivar-se.

## **2.10 A CONQUISTA DA QUALIDADE DE VIDA**



O homem é autor das suas escolhas, ações, decisões e é responsável pelo próprio bem estar, pela qualidade de vida. Ele constrói, mantém ou modifica os valores que caracterizam a cultura organizacional afeta e é afetado pelo comportamento dos outros com os quais trabalha e convive.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA**

Esta pesquisa caracteriza-se por ser do tipo pesquisa de campo de natureza descritiva e qualitativa, com método comparativo, sendo que os resultados foram analisados de forma quantitativa, em que na mesma foi feito um questionário com Levantamento de Fonte de Estresse contendo 30 perguntas fechadas e mais um questionário<sup>4</sup>, com três fases do estresse: sendo as Fases de Alerta e Fase Ultrapassada de Alerta com quinze perguntas fechadas cada e a Fase de Exaustão com 23 perguntas fechadas, para conhecer o nível de estresse de 30 policiais militares do Efetivo Operacional do BOPE (Batalhão de Operações Especiais) e 30 do Efetivo Administrativo do QCGPMMT (Quartel do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso).

#### **3.2 POPULAÇÃO AMOSTRA**

São participantes deste estudo, 60 Policiais Militares sendo 30 do Efetivo Operacional do BOPE (Batalhão de Operações Especiais) e 30 do Efetivo Administrativo QCGPMMT (Quartel do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso) de ambos os sexos com idade entre 25 a 35 anos, cuja jornada de trabalho do Efetivo Administrativo é expediente de Segunda à Sexta-Feira, das 08 às 18:00 horas (concorrendo a escala extra em finais de semana (alternados)) e o BOPE que é uma tropa aquartelada de pronto emprego, com escala de 24 x 48 horas.

#### **3.3 MÉTODOS / MATERIAIS/INSTRUMENTOS**

Foi aplicado um questionário para cada Policial Militar responder.

---

<sup>4</sup> Ver questionário utilizado nesta pesquisa nos anexos.

Para atingir o objetivo proposto, foi utilizado caneta e fotocópias do Inventário de Sintomas de Estresse para Adulto de Lipp (ISSL) e cópia de um questionário de Levantamento de Fonte de Estresse, composto de 30 questões.

### 3.4 TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados dos questionários (ISSL) foram analisados, tabulados e representados quantitativamente através de gráficos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 RESULTADOS

Observa-se na Tabela 1, a comparação entre os resultados dos dados dos Policiais do Quartel do Comando Geral da PMMT (Administração) e do BOPE Batalhão de Operações Especiais (Operacional) sobre as situações consideradas estressantes.

**TABELA 1** - Tabela de frequência dos sintomas físicos e psicológicos.

SINTOMAS	QCGPM/MT (Administrativo)	BOPE (Operacional)
1 Ter pouco tempo para si mesmo(a)	28	25
2 Dificuldades financeiras	28	20
3 Sentimento de insegurança quanto a questões financeiras	26	16
4 Não ter tempo para o lazer	25	20
5 Ter sobrecarga de trabalho ou estudo	23	14
6 Ter que dar atenção ao parceiro(a)	22	08
7 Sentir-se mal quando a vida não anda conforme suas próprias exigências	22	09
8 Ter compromisso com o(a) parceiro(a) ou namorado(a)	21	11
9 Ter que lidar com exigências do trabalho ou do estudo	21	18
10 Estudar muito e sentir que tem mais coisas pra fazer	21	09
11 Falta de motivação para a vida social	21	09
12 Ter que tomar decisões sozinho(a)	20	06
13 Não ter tempo para estudar	19	17
14 Querer que tudo caminhe com perfeição	19	12
15 Brigas constantes com o(a) parceiro(a)	19	07
16 Assumir responsabilidades	17	10

17	Insegurança quanto ao futuro	17	10
18	Dificuldade sexual	17	05
19	Relacionar-se com a família	16	09
20	Não conseguir separar a vida pessoal do estudo e da família	16	08
21	Saudade dos familiares	16	06
22	Sentir-se impotente diante das dificuldades do momento	15	11
23	Preocupação com a aparência	15	-o-
24	Não se sentir bem em casa	14	05
25	Não ter condução	14	10
26	Sentir-se culpado(a)	13	08
27	Não ter com quem dividir responsabilidades	10	09
28	Sentir necessidade de amar	10	05
29	Ter dificuldades de se relacionar com o sexo oposto	06	03
30	Não ter namorado(a)	03	01

**Fonte:** Levantamento de Fonte de Estresse (ALLEGRETTI, 2006, p. 33).

Na Tabela 1, foram citadas situações consideradas estressantes pelos Policiais Militares tanto do BOPE (Operacional), como do QCGPM/MT (Administrativo). As situações que tem maior impacto na vida dos policiais são as aqui destacadas: *Ter pouco tempo para si mesmo e dificuldades financeiras*: é o item mais estressante considerado por 28 dos policiais do QCGPMMT (Administrativo), todavia 25 policiais do BOPE (Operacional) consideraram o fator tempo para si mesmo como mais estressante, e, dentre os 30 pesquisados, 20 elencou as dificuldades financeiras como segunda maior condição de estresse.

Já o *sentimento de insegurança quanto questões financeiras* foi o terceiro item de maior prevalência apontado pelos policiais - vê-se, que em meio a uma gama de oferta de produtos e serviços, as sociedades modernas têm condições de vida que demandam muitas exigências individuais, sociais, econômicas, culturais e políticas, com planos surpresos.

Outro ponto importante que foi mencionado pelos Policiais Militares do BOPE (Operacional) e do QCGPMMT (Administrativo) foi *não ter tempo para o lazer*.

*Ter sobrecarga de trabalho ou estudo* foi outro fator muito citado pelos nossos pesquisados, sendo 23 do QCGPMMT e 14 do BOPE. Nota-se, muitas das vezes que essa sobrecarga seja devido a falta de organização do próprio indivíduo em

administrar o seu tempo, conseqüentemente isso gera a desmotivação para vida em todos os sentidos, especialmente para a vida social.

*Brigas constantes com o(a) parceiro(a)* - o surgimento de uma situação adversa, um mal-entendido ou uma pequena grosseria sem propósito significa, para muitos, o estopim de uma bomba.

*Sentir-se mal quando a vida não anda conforme suas próprias exigências* - é o mesmo que sabotar a si mesmo e 22 policiais do QCGPMMT mais 09 BOPE, se sentem nestas condições.

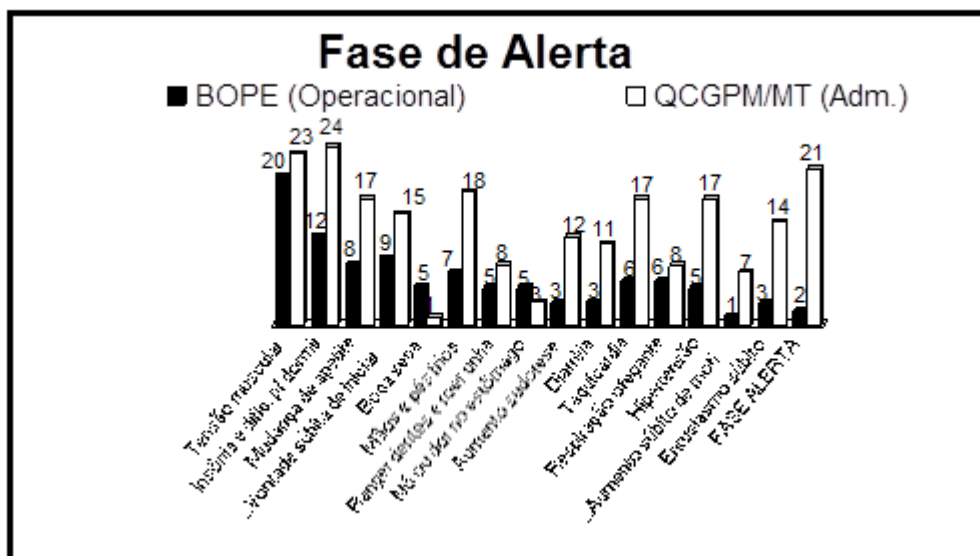
*Ter compromisso com o(a) parceiro(a) ou namorado(a)* - não é tarefa fácil, especialmente se este exercer uma profissão que não seja tão desgastante como é a dos policiais, vai haver conflitos, discussões, divergência de pensamentos e comportamentos, tornar-se-á um caos.

*Lidar com as exigências do trabalho e ao mesmo tempo com estudo faz com que* 21 dos policiais QCGPMMT e 11 do BOPE encarem essa situação como estressante.

*A falta de motivação para a vida social* - foi um sintoma apontado por 21 policiais do QCGPMMT e por 09 do BOPE - enquanto as pessoas dependerem que algo mude em sua vida para se sentirem motivadas, continuarão vivendo a mesma situação.

*Quanto a ter que tomar decisões sozinho* 20 policiais do QCGPMMT e 06 do BOPE, considera estressantes - pois, tomar decisões é uma qualificação essencial da vida importante para todos.

De acordo com Lipp & Rocha (1996) "a resposta de estresse pode ser caracterizada por fases de acordo com a intensidade e frequência com que certos sintomas se apresentam: 1) Fase de Alerta; 2) Fase Ultrapassada de Alerta, e 3) Fase de Resistência ou Fase de Exaustão", são as fases que estão representadas nos quadros: 1, 2 e 3 a seguir.



Fonte: Originado da pesquisa

**Quadro 1:** Sintomas experimentado nas últimas 24 horas, pelos 30 policiais do BOPE (Operacional) e 30 policiais do QCGPM/MT (Administrativo).

Dos 60 Policiais Militares, 20 policiais do BOPE e 23 do QCGPM/MT se mostraram mais suscetíveis a *tensão muscular como, dores nas costas, pescoço e ombros.*

Esse foi o segundo sintoma classificado com maior prevalência *insônia, dificuldades para dormir.*

Ainda, de acordo com Douglas (2006, p. 271), "existem dois mecanismos do estado de sono que aceitam duas possibilidades funcionais que podem determinar sono fisiológico. Os mecanismos podem ser passivos ou ativos".

A *mudança de apetite, ter muita fome e às vezes falta de apetite* relatada pelos PMMT, foi fator importante.

Segundo Douglas (2006, p. 800),

A fome é um conjunto de sensações despertadas pela necessidade de alimento, que levam o indivíduo à procura, captação e ingestão desse alimento. Denomina-se, por outro lado, saciedade, a sensação consciente da cessação de fome [...].

Já em relação a *vontade súbita de iniciar novos projetos* – vê-se que o ser humano está submetido a mudanças rápidas e significativas em diferentes setores de sua vida.

*Taquicardia* foi um dos sintomas apresentados por 17 policiais do QCGPM/MT e 06 policiais do BOPE. Considerando o estado físico e psíquico do ser humano,

pode-se dizer que a *taquicardia* é uma forma de arritmia cardíaca que se refere ao batimento rápido do coração.

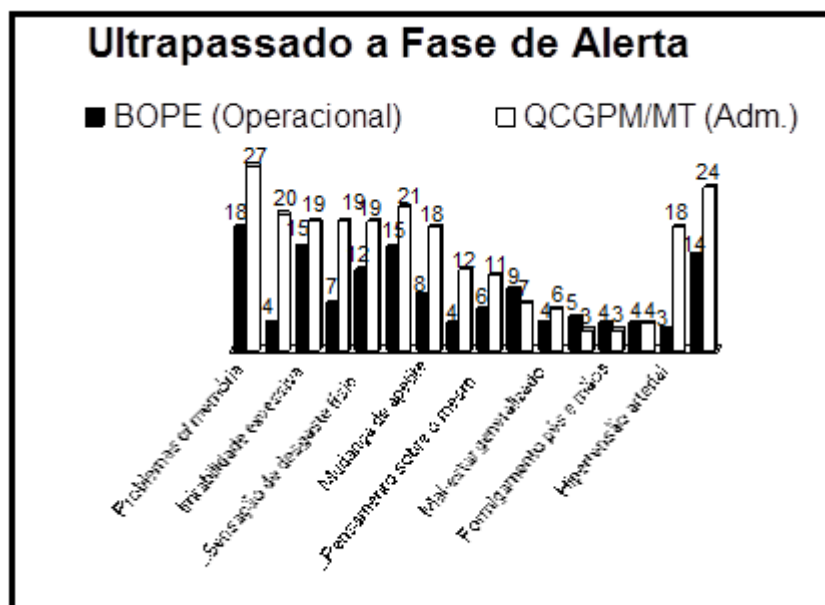
Nessa fase de alerta os Policiais Militares mencionaram sintomas como os da *hipertensão*, sendo 17 policiais do QCGPMMT e 05 do BOPE.

Sabe-se que a *hipertensão arterial*, mais popularmente chamada de "pressão alta", está relacionada com a força que o coração tem que fazer para impulsionar o sangue para o corpo todo.

Existem também dois níveis de sintomas, físicos e psicológicos:

*Sintomas físicos*: mãos e pés frios, boca seca, nó no estômago, aumento de sudorese, tensão muscular, aperto de mandíbula/ranger de dentes, diarreia passageira, insônia, taquicardia, hipertensão arterial súbita ou passageira e mudança de apetite.

*Sintomas psicológicos*: aumento súbito de motivação, entusiasmo súbito e vontade súbita de iniciar novos projetos.



**Fonte:** Originado da pesquisa

**Quadro 2:** Sintomas apresentados no último mês pelos 30 policiais do BOPE (Operacional) e 30 policiais do QCGPMMT (Administrativo).

Para que o indivíduo ultrapasse a Fase de Alerta são necessários quatro ou mais sintomas dos acima elencados, por um período de 30 dias e, mediante os resultados obtidos assevera-se que 24 Policiais Militares do QCGPMMT e 14 Policiais Militares do BOPE, ultrapassaram a Fase de Alerta.

O estresse e ansiedade são fatores que alteram a *memória*, em qualquer idade. Esquecer é comum. Torna-se um problema quando a memória começa a pregar peças que alteram a rotina. Este é o sinal de alerta, e segundo 27 policiais do QCGPMMT juntamente com 18 policiais do BOPE, tem se queixado desse incômodo.

Segundo Douglas (2006, p. 297);

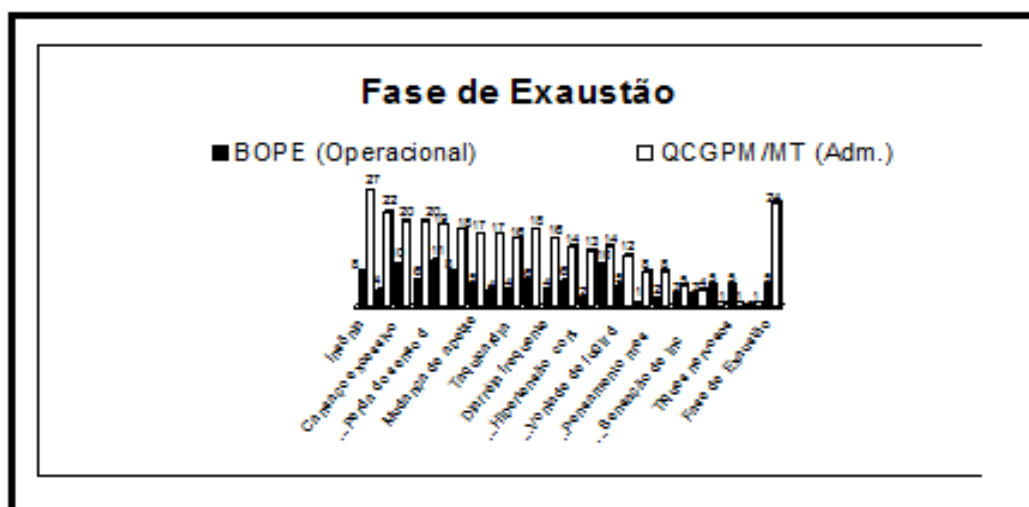
O termo memória se refere ao processo de armazenagem pelo qual a modificação na potencialidade condutual é preservada através do tempo. Em consequência, graças a aprendizagem, o organismo adquire a capacidade para demonstrar, após certo tempo, a conduta modificada.

Sintomas como os de *tontura* ou sensação de insegurança ao caminhar, é um dos sintomas elencados por 20 policiais do QCGPMMT e por 04 do BOPE. Sabe-se, que tais consequências são notadas em pessoas com pré-disposição aos problemas no labirinto.

Se os sintomas ocorrem com frequência e por períodos prolongados - trinta dias - o estresse torna-se devastador à saúde e à qualidade de vida. Pois, nesse processo há uma inundação de hormônios causadores de mau humor, ansiedade e *irritabilidade excessiva*, sendo esse último, um dos sintomas de maior incidência apresentado por 19 policiais do QCGPMMT e 15 do BOPE.

Explicar o *baixo desejo sexual*, ou, *diminuição da libido*. Algumas delas na esfera social, outras em âmbito psicológico, sendo um dos sintomas manifestados nos últimos 30 dias por 19 policiais do QCGPMMT e por 07 policiais do BOPE.

Dentro desse panorama vimos que com 15 Policiais Militares do BOPE e 21 do QCGMMT, os sintomas como *cansaço constante* é um dos que mais os incomoda. Se considerarmos que o ser humano tem suas limitações tanto emocionais como físicas vê-se que o desgaste de energia física e mental são somatizações do estresse e a sensação de cansaço e fadiga são constantes após esforço mental (LIMONGI, 1999, p. 70).



Fonte: Originado da pesquisa

**Quadro 3:** Sintomas apresentados nos últimos três meses pelos 30 Policiais Militares do QCGPM/MT e 30 do BOPE

Os *Sintomas físicos* apresentados pelos Policiais Militares na Fase de Exaustão foram: diarreia frequente 04 policiais do BOPE e 16 policiais do QCGPM/MT.

Dificuldades sexuais foi o sintoma apresentado por 06 policiais do BOPE e 14 do QCGPM/MT nos últimos três meses;

A insônia foi detectada por 08 policiais do BOPE e 27 do QCGPM/MT; tiques nervosos 05 do BOPE e 01 do QCGPM/MT;

A hipertensão continuada 02 policiais do BOPE e 13 do QCGPM/MT alegaram ter sentido essa variação, ou seja, deixando de ser mínima diastólica e passando para máxima sistólica;

Os problemas dermatológicos prolongados foram mencionados por 05 policiais do BOPE e 01 QCGPM/MT; em relação a mudança extrema de apetite 05 policiais do BOPE e 17 do QCGPM/MT apresentaram essa variação, ou seja, em determinados momentos sentiam muita fome e em outras um considerável apetite; ter tontura frequente foi o que 04 policiais do BOPE e 17 do QCGPM/MT, indicaram sentir nos últimos três meses; Com a variação de apetite, ora pouco, ora muito, instalou-se um quadro de úlcera 04 policiais do BOPE e 22 do QCGPM/MT; a taquicardia também foi apontada por 04 policiais do BOPE e 16 do QCGPM/MT;



outro sintoma físico também relatado foi o formigamento das mãos e dos pés, mencionados por 03 policiais do BOPE e 05 do QCGPMMT.

Já em relação aos *sintomas psicológicos* citados pelos policiais foram: impossibilidade de trabalhar tem-se um dado interessante, uma vez que dos 30 policiais pesquisados do BOPE ninguém apresentou esse sintoma e dos 30 QCGPMMT apenas 01 apresentou.

Quanto aos pesadelos somente 01 policial do BOPE manifestou esse sintoma, enquanto que 08 do QCGPMMT; foi dada importância a sensação de incompetência em todas as áreas por 03 policiais do BOPE e por 04 do QCGPMMT; em se tratando da vontade de fugir de tudo 05 policiais do BOPE e 12 do QCGPMMT já foram acometidos desse sintoma nos últimos três meses; sem contar no sentimento de apatia relatados por 08 policiais do BOPE e 18 do QCGPMMT; cansaço excessivo foi um dos itens que teve lugar de destaque na vida de 10 policiais do BOPE e 20 do QCGPMMT; quanto a pensar/falar constantemente em um só assunto, 02 policiais do BOPE e 08 do QCGPMMT, se viram nessa situação por um longo período; quem já não sentiu irritabilidade sem causa aparente? Pois é, 06 policiais do BOPE e 20 do QCGPMMT fazem parte desse grupo; há momentos na vida em que angústia/ansiedade diária toma conta do indivíduo e 10 policiais do BOPE e 14 do QCGPMMT sofreram com esse sintoma nos últimos três meses; 05 policiais do BOPE e 18 do QCGPMMT tiveram momentos de hipersensibilidade emotiva com isso, acabou gerando a perda de senso de humor em 11 do BOPE e 19 do QCGPMMT.

Desse modo, chega-se a conclusão que dos 30 Policiais Militares do QCGPMMT (Administrativo) 24 encontra-se na Fase de Exaustão e apenas 05 policiais do BOPE (Operacional) demonstraram encontrar-se nessa fase.

## 5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Daqueles policiais que se encontram na **fase de resistência** e aqueles que estão na **fase de quase-exaustão** prevaleceram os mesmos sintomas citados acima, com exceção de *irritabilidade sem causa aparente*. Deve-se considerar que os sintomas manifestados estão presentes em um maior número de policiais em **fase de quase-exaustão**, se comparados com os que se encontram na **fase de resistência**.

A presença de quadro sintomatológico de ordem psicológica, provavelmente, esteja influenciando negativamente as relações interpessoais que os policiais devem estabelecer com o coletivo e a sociedade. Deve-se ressaltar que o relacionamento adequado entre policial x sociedade, policial x superior e policial x parceiro (a) é condição essencial para o bom desempenho da função.

## CONCLUSÃO

A prática diária de atividade física está associada a uma redução da reatividade cardiovascular em relação ao estresse mental. Isto é, os estímulos estressantes do dia-a-dia possuem um impacto negativo menor sobre a saúde de indivíduos fisicamente ativos.

Sabe-se que durante a atividade física a hipófise aumenta a produção de endorfina, que é um hormônio responsável pelo bem-estar, dando a sensação de mais tranquilidade e euforia. Por isso, ela tem um papel importantíssimo no tratamento e na prevenção da depressão, da ansiedade e do estresse, devido à normalização das concentrações cerebrais e neuroendócrinas dos neurotransmissores dopamina, serotonina e norepinefrina.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLEGRETTI, Juliana. **Níveis de estresse, fatores estressores e estratégias de enfrentamento em mulheres**. 2006. 70f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Centro de Ciências da Vida - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, São Paulo. 2006.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e Esporte**. 2. Edição. São Paulo. Ed. Manoele. 2003.

BARBOZA, Celso Henrique Souza & SANDES, Wilquerson Felizardo. **Educação física Policial Militar: Uma proposta de vida saudável**. Rev. e Publicação - Set. 2002.

CAPRA, F. **A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Cultrix, 1999.

DE MASI, Domenico. **O futuro do trabalho**: fadiga e ócio na sociedade pós-industrial. 3ª ed. Rio de Janeiro: Editora José Olympio Ltda e Brasília Edii. Da UNB 2000.

DOUGLAS, Carlos Roberto. **Tratado de fisiologia aplicada às ciências médicas**. 6. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

FURASTÉ, Pedro Augusto. **Normas Técnicas para o Trabalho Científico: Explicitação das normas da ABNT**. 13 ed. Porto Alegre: s.n., 2005.

GEBARA, A. **Educação Física e esportes no Brasil**: perspectivas (na historia) para o século XXI. In: MOREIRA, W. W. (Org.). **Educação Física & esportes**: perspectivas para o século XXI. Campinas-SP: Papirus, 1992.

LIMONGI FRANÇA, Ana Cristina & Rodrigues, Avelino Luiz. **Estresse e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 2. ed. - São Paulo: Atlas, 1999.

LIPP, Marilda Novaes e MALAGRIS, Lúcia Novaes. Manejo do estresse. In: RANGÉ, Bernard. **Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas**. Campinas: PSY, 1995.

SELYE, H. **Estresse a tensão da vida**. 2ª ed. São Paulo: Ibrasa: 1965.