

HÁBITOS DE VIDA E O NÍVEL DAS ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS PELOS POLICIAIS MILITARES QUE COMPÕEM O 5º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR.

Lauro Márcio Osório da Silva¹

RESUMO

A nova lei de promoção da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, lei nº 10.076 de 31 de março de 2014, traz, como um dos requisitos para essa ascensão, a aptidão na Avaliação de Desempenho Físico (ADF) que é realizada antes da efetiva promoção. Este artigo tem como objetivo analisar os hábitos de vida e as atividades físicas desenvolvidas pelos policiais militares que compõem o 5º Batalhão de Polícia Militar, localizado na cidade de Rondonópolis, no ano de 2014. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e bibliográfica, realizada com soldados, cabos e sargentos. Foi realizada com 39 policiais militares de um total de 253, aproximadamente 15% do efetivo, predominando a faixa etária dos 31 aos 40 anos. Dos entrevistados, constatou-se que mais de 60% consideram a Educação Física Policial Militar de suma importância para manter a saúde, 37% praticam atividade física três vezes durante a semana, 41% estão com peso normal e 77% com a relação cintura-quadril considerada moderada. De acordo com os resultados, verificou-se que a atividade física fornecida uma vez por semana pelo batalhão é insuficiente para que uma pessoa possa manter sua vida ativa fisicamente e saudável, sendo necessária a complementação dessa atividade nos períodos de folga.

Palavras-chave: *Hábitos de vida - policial militar - atividade física.*

ABSTRACT

The new law for the promotion of the Military Police of Mato Grosso, Law No. 10,076 of March 31, 2014, brings, as a requirement for this ascension fitness in Physical Performance Assessment (ADF) which is performed prior to the effective promotion. This article aims to analyze the living habits and physical activities undertaken by military officers who make up the 5th Military Police Battalion, located in Rondonópolis in the year 2014. It is a field research, descriptive and bibliographical performed with soldiers, corporals and sergeants. Was conducted with 39 police officers from a total of 253, approximately 15% of the workforce, predominantly aged between 31 and 40 years. Of the respondents, it was found that over 60% believe Physical Education Military Police of paramount importance to maintain health, 37% practice physical activity three times a week, 41% were normal weight and 77% to waist ratio hip considered moderate. According to the results, it was found that physical activity provided once a week at battalion is insufficient for a person to keep her physically active and healthy life, the completion of this activity in periods of slack is needed.

Keywords: *Life-style - military police - physical activity.*

¹ Capitão da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, Bacharel em Segurança Pública pela APMCV e Pós-graduada no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais pela APMCV.

INTRODUÇÃO

Com o início do século XXI, intensificaram-se as inovações tecnológicas, bem como a interação entre os povos; povos esses que, a partir de então, verificaram não haver mais a necessidade de se relacionar “cara a cara”, pois, com a popularização das tecnologias, em especial a *internet*, cada vez mais o mundo perdeu as barreiras físicas e territoriais, diminuindo não apenas as barreiras sólidas, mas também o tempo dedicado ao lazer e às práticas de atividades físicas, ficando, assim, mais propício a doenças relacionadas ao modo de vida sedentária ou doenças crônico-degenerativas como o infarto do miocárdio.

Entre alguns artigos científicos analisados sobre o tema, podemos citar um trecho narrado por Jesus e Jesus (2012):

É importante destacar que muitas hipóteses sobre o crescimento da inatividade física remetem a mudanças no estilo de vida das pessoas, associadas às transformações no mundo do trabalho e às facilidades trazidas pela revolução tecnológica, como a maciça utilização de transportes motorizados (como automóveis, escadas rolantes e elevadores) e pelo lazer hipocinético (como assistir televisão, usar computadores e vídeo games), em detrimento de deslocamentos a pé ou de bicicleta, e da ocupação do tempo livre com atividades físicas recreativas.

Devido a essa maior integração e alterações no cotidiano do ser humano, começaram a aparecer as consequências de toda essa evolução: algumas boas e outras ruins. Um exemplo desastroso que podemos citar são as mudanças dos hábitos de vida que, devido à correria diária, tem-se deixado, muitas vezes, a prática de exercícios físicos, de se alimentar da forma correta, ingerindo alimentos hipercalóricos e hiperlipídicos, como podemos analisar por meio de Damiani (2000): “sua incidência nos últimos anos tem sido explicado pelos sociólogos e nutrólogos pelos fatores nutricionais inadequados (excessivo consumo de lanches, guloseimas, etc) associados a um excessivo sedentarismo (TV, videogames, etc)”.

Houve também maior popularização e consumo das drogas lícitas nos meios sociais, a exemplo do álcool e cigarro e esse novo estilo de viver resulta, não raramente, no aumento de vítimas de doenças cardiovasculares e sintomas do estresse, enfermidades essas cada vez mais estudadas entre os especialistas na área,

dos quais, por sinal, já existem vários artigos relacionando a atividade policial militar com o estresse.

Para este artigo, utilizamos, como população entrevistada, os praças² que compõem o efetivo do 5º Batalhão de Polícia Militar localizado na cidade de Rondonópolis-MT.

O instrumento de pesquisa empregado foi o bibliográfico e pesquisa de campo, usando-se um questionário semiestruturado, contendo perguntas abertas e fechadas. Para que fosse aplicado o questionário no referido batalhão, foi oficiado, ao Comandante do 4º Comando Regional, unidade regional da Polícia Militar, ao qual o 5º Batalhão está subordinado, a solicitação a fim de obter a devida autorização para a coleta de tais informações, cujo pedido foi prontamente homologado.

Foram aplicados questionários com 39 policiais militares de um total de 253, perfazendo, com isso, uma amostra aproximada de 15% do efetivo. Para o teste antropométrico, foi utilizada uma balança tipo plataforma, da marca Welmy, com número de série 117112, inspecionada pelo INMETRO, com capacidade máxima de 150 kg e mínima de 2 kg.

Além dos resultados obtidos com os questionários que serão analisados adiante, foi também realizado o teste de antropometria dos entrevistados, pelo qual foi aferido o Índice de Massa Corporal (IMC), tendo, como referência, a tabela apresentada por Pitanga(2008) *apud* Bray (1992) e a Razão Circunferência Cintura-Quadril (RCCQ) exposta por Pitanga (2008) *apud* Bray e Grayt (1988); Heyward e Stolarczyk (1996).

Tabela 1: Classificação do Índice de Massa Corporal

Classificação	IMC (kg/m ²)
Baixo peso	< 20
Normal	20 a 25
Sobrepeso	26 a 30
Obesidade	>30

Fonte: Pitanga *apud* Bray (1992)

² Denominação para Soldados, Cabos e Sargentos que compõem a Instituição Policial Militar e que responderam ao questionário aplicado.

$$\text{RCCQ} = \frac{\text{Circunferência Cintura (cm)}}{\text{Circunferência Quadril (cm)}}$$

Tabela 2: Índices de Razão Circunferência Cintura-Quadril

Homens				
Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto
Até 29	<0,83	0,83-0,88	0,89-0,94	>0,94
30-39	<0,84	0,84-0,91	0,92-0,96	>0,96
40-49	<0,88	0,88-0,95	0,96-1,00	>1,00
50-59	<0,90	0,90-0,96	0,97-1,02	>1,02
>59	<0,91	0,91-0,98	0,99-1,03	>1,03
Mulheres				
Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto
Até 29	<0,71	0,71-0,77	0,78-0,82	>0,82
30-39	<0,72	0,72-0,78	0,79-0,84	>0,84
40-49	<0,73	0,73-0,79	0,80-0,87	>0,87
50-59	<0,74	0,74-0,81	0,82-0,88	>0,88
>59	<0,76	0,76-0,83	0,84-0,90	>0,90

Fonte: Pitanga (2008) *apud* Bray e Grayt (1988); Heyward e Stolarczyk (1996)

1. ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

A atividade policial militar, por ser uma profissão que lida diretamente com pessoas, pode ser considerada de alto risco ao estresse, pois enfrenta problemas alheios aos seus, além da violência e hostilidade, muitas vezes, por parte daquele que receberá a sua prestação de serviço.

A carreira policial militar traz, como atribuição, a preservação da ordem pública por meio do policiamento ostensivo, conforme o artigo 144, § 5, da Constituição Federal Brasileira. Muitos dos iniciantes nessa profissão buscam-na devido à vocação, outros pela estabilidade do cargo público, alguns pelo salário e vários outros motivos, porém, depois de incluídos na profissão e já trabalhando na atividade fim, alguns se veem desmotivados pelos mais diversos pretextos: uns, pelo modelo de gestão fundamentado na hierarquia e disciplina; outros, pela carga horária que entendem como excessiva e outros, pelo não reconhecimento por parte

da sociedade ao seu serviço. Neste sentido, Charlotte e Álvaro (2004) relatam bem esse reconhecimento profissional:

Frequentemente podemos ver a situação dos policiais sendo veiculada pela mídia, ora mostrando ações de combate ao crime- colocando-os na condição de heróis- ora mostrando-os como vilões, que se corrompem ou matam inocentes. O trabalho policial ocupa, portanto, um território de controvérsia, no qual se engendra uma realidade ainda pouco conhecida pela sociedade: a do *policia* *trabalhador*, cuja função é conter a violência, mas que, ao mesmo tempo, corre o risco de reproduzi-la e/ou de ser vítima dela.

Na profissão Policial Militar, o indivíduo permanece quase sempre, durante o seu turno de serviço, mantendo relação interpessoal com a população: ora é dando uma informação, ora é atendendo a uma ocorrência e, devido a isso, não raramente, depara-se com situações de violência e, não raras vezes, a perda de uma vida.

A rotina diária de um policial militar possibilita, ao profissional, defrontar-se com vários tipos de desigualdades sociais existentes em nosso país, como, por exemplo, a falta de atendimento médico àqueles que necessitam e, muitas vezes, veem seus familiares perderem a vida dentro de um hospital público, a carência de vagas nas escolas e um ensino de péssima qualidade, o desemprego e diversas outras situações que, normalmente, deságuam em um chamado ao telefone de emergência da polícia militar: o 190.

Devido a essa rotina de serviço atípica, os policiais militares estão entre os profissionais com grande possibilidade de adquirirem doenças oriundas de fatores externos, como o estresse, conforme relata Ferreira (2013), segundo o qual, tal sintoma, comumente, não é diagnosticado por profissionais especializados e os Chefes ou Comandantes entendem o nervosismo, a apatia, o desinteresse ao trabalho como uma forma de não quererem produzir o necessário, sendo, às vezes, até penalizados por tal displicência.

Como falar sobre o estresse não é o nosso objetivo, apenas o citamos como forma de melhor exemplificação para algumas consequências do trabalho policial militar.

2. ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS DE VIDA

Muitas vezes, não é dada a devida importância à prática da atividade física pelo ser humano, em especial, pelos policiais militares que, pela característica do serviço, não muito raramente, têm que realizar esforço físico além daquele habitual e, nesse momento, aparecem a fadiga, o cansaço repentino, levando até mesmo ao desmaio, podendo tais sintomas de cansaço ser minimizados caso exista uma frequência na prática de atividade física.

Quanto antes a prática da atividade física for incentivada ao ser humano, maior a probabilidade de se tornar um adulto fisicamente ativo. E, devido a isso, orienta-se o estímulo a esse hábito de vida ainda na infância e adolescência.

A prática da atividade física tem sido referenciada como importante aliada na prevenção de doenças e, segundo Silva (2004), “Estudos relatam que o exercício pode influenciar de duas maneiras: na primeira como forma de proteção contra o desenvolvimento de sintomas com valor preventivo, na segunda, o exercício pode ajudar pessoas portadoras do estresse através de mecanismos fisiológicos e psicológicos”.

A prática constante de exercícios físicos, associada à alimentação saudável e balanceada, favorece maior proteção do organismo a doenças e a promoção da saúde física e mental. Tal prática traz muitos benefícios à saúde e reduz os riscos de infarto do miocárdio, estresse, osteoporose e outras.

Segundo Ilha (2004), “A atividade física reduz o risco de tais doenças e esses benefícios são mediados por vários mecanismos. Entre eles está a melhora no metabolismo de glicose, a redução da gordura corporal e a diminuição da pressão sanguínea.”

A Educação Física Policial Militar está tecnicamente fundamentada no Manual de Educação Física Militar: Uma proposta de vida saudável, redigida pelos atuais Coronéis PM Wilquerson Felizardo Sandes e Celso Henrique Souza Barboza e pelo Major PM Wangles dos Santos Lino e publicada pela portaria 011/QCG/DGP, de 16 de outubro do ano de 2007. Após essa publicação, foi constituída uma comissão

pela portaria nº 224/QCG/DGP, de 22 de outubro de 2010, para propor eventuais alterações no Manual quando se fizerem necessárias.

Com a publicação da portaria nº 354/QCG/DGP, de 17 de dezembro de 2013, alterou-se a nomenclatura do teste físico realizado na PMMT, o qual passou de Teste de Aptidão Física (TAF) para Avaliação de Desempenho Físico (ADF) que tem, como objetivo, obter maior acompanhamento e avaliação dos membros da Instituição, visando à melhoria na qualidade de vida, à adoção de hábitos de vida saudáveis e, conseqüentemente, a melhor prestação de serviço à sociedade mato-grossense.

A falta ou pouca prática de atividades físicas pode trazer várias complicações para a saúde do ser humano, como a obesidade. No Manual que atende a nossa Instituição, Barboza (2007, p.31) traz as seguintes considerações:

Além dos problemas psicológicos que habitualmente provoca, a obesidade contribui para o agravamento das enfermidades cardiovasculares e aumenta a propensão à hipertensão, à arteriosclerose, às hérnias e às doenças de vesícula biliar. Facilita, ainda, o aparecimento de diabetes em pessoas com predisposição a essa moléstia. Aumenta os riscos das cirurgias, deforma a postura corporal, causa dificuldades respiratórias e pode desgastar as articulações.

Para que possamos exigir um nível de aptidão física desejável aos policiais militares, é necessária a implantação de condições a fim de alcançarem tal habilidade, não apenas estruturalmente, mas também um plano de acompanhamento do desenvolvimento físico dos militares.

Além do aparecimento de enfermidades, a pouca prática de atividade física pode trazer, como consequência, também o vício em álcool e o tabaco. O uso de álcool em excesso torna seu consumidor um viciado e portador do alcoolismo, que é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) uma doença. Segundo o Ministério da Saúde:

A longo prazo, o álcool prejudica todos os órgãos, em especial o fígado, que é responsável pela destruição das substâncias tóxicas ingeridas ou produzidas pelo corpo durante a digestão. Dessa forma, havendo uma grande dosagem de álcool no sangue, o fígado sofre uma sobrecarga para metabolizá-lo. O álcool no organismo causa inflamações, que podem ser:

- Gastrite, quando ocorre no estômago;
- Hepatite alcoólica, no fígado;
- Pancreatite, no pâncreas;
- Neurite, nos nervos.

O consumo do álcool também traz consequência não apenas ao consumidor, mas também a seus familiares e vítimas de acidentes veiculares, causados por motoristas embriagados. Tal líquido ainda possui a função, para alguns consumidores, de servir como válvula de escape de problemas e inibidor de timidez perante amigos e desconhecidos.

Assim como o álcool, o tabagismo também é considerado um problema de saúde pública, pois, aliados esses vícios com a falta de uma atividade física, podem levar a graves Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), causando, muitas vezes, o óbito.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA),

No Brasil, o tabagismo é considerado problema de saúde pública e seu controle sistemático tem sido realizado desde 1989, quando o Ministério da Saúde (MS), por meio do Instituto Nacional de Câncer (Inca), criou o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT), atualmente denominado Programa Nacional de Controle do Tabagismo e Outros Fatores de Risco de Câncer (PNCTOFR) e que é referência mundial.

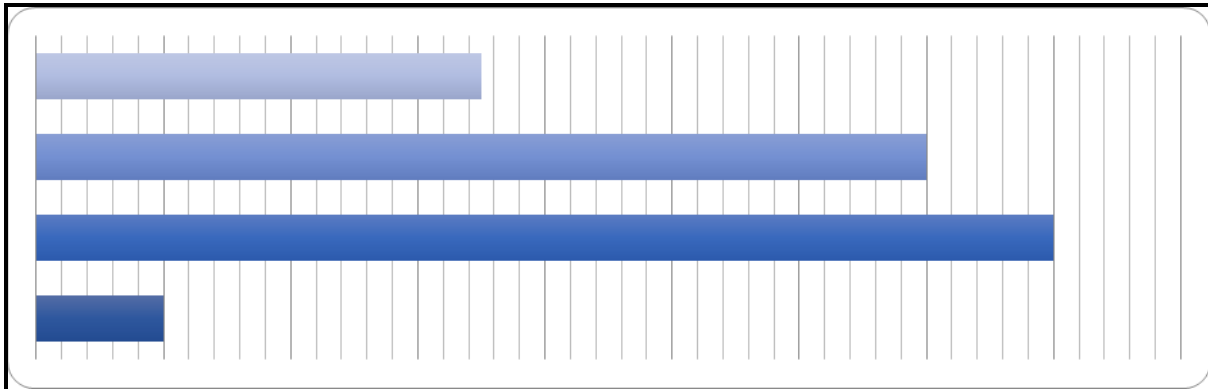
Segundo Fett (2013):

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTS) originadas principalmente pelo estilo de vida sedentário, dieta ocidental e excessivo consumo de calorias, têm aumentado de acordo com o aumento populacional, expectativa de vida e comportamentos de risco.

Porém, para que a prática da atividade física seja considerada como um fator de saúde, deve haver todo um acompanhamento e rotina de exercícios. Não basta apenas querer fazer exercícios, tem que saber qual a melhor maneira para que o exercício possa lhe trazer benefícios à saúde.

Para que a prática da atividade física seja ideal, conforme preconiza o Manual de Educação Física, adotado pela Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, tal prática deve ser realizada cinco vezes por semana ou, no mínimo, três vezes, com duração de 1 hora por dia.

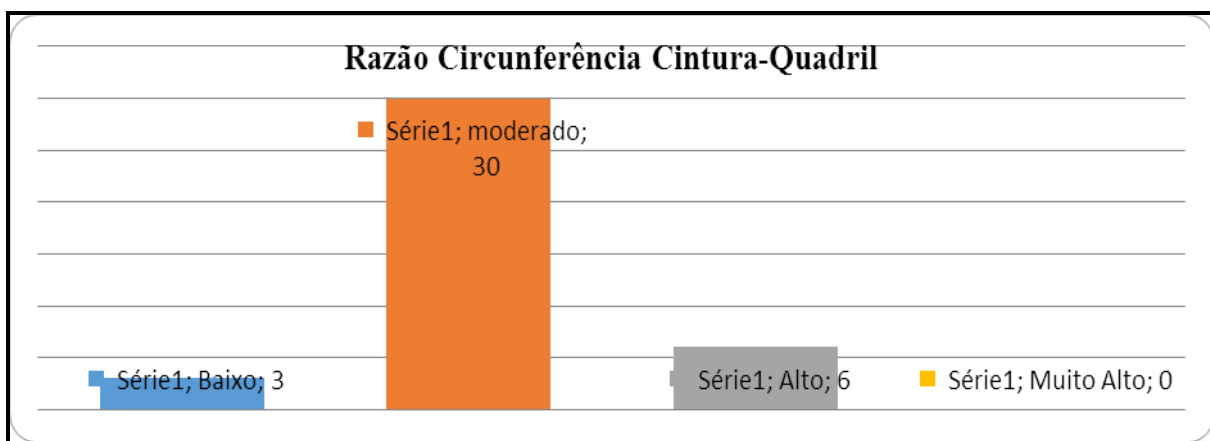
APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS QUESTIONÁRIOS



Fonte: Questionário aplicado no 5º BPM, nos dias 6 e 7 de outubro de 2014.

Gráfico 1 - Índice de Massa Corporal

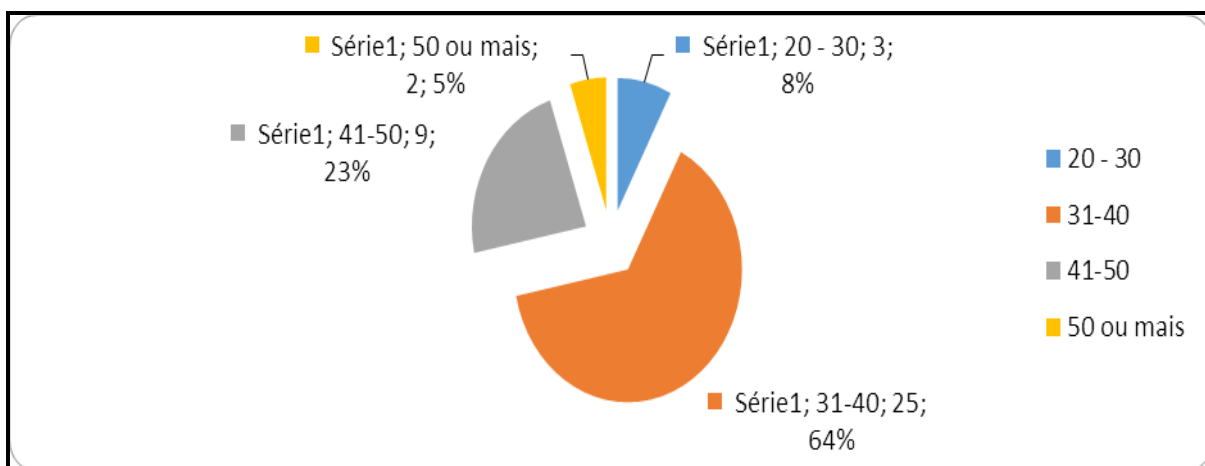
Com relação ao IMC, aferimos que 41% dos entrevistados estão com peso normal e 35% estão com sobrepeso, ou seja, muitos dos entrevistados estão acima do considerado saudável, porém a maioria se encontra com peso considerado normal.



Fonte: Questionário aplicado no 5º BPM, nos dias 6 e 7 de outubro de 2014.

Gráfico 2 - Índice da Razão Circunferência Cintura-Quadril

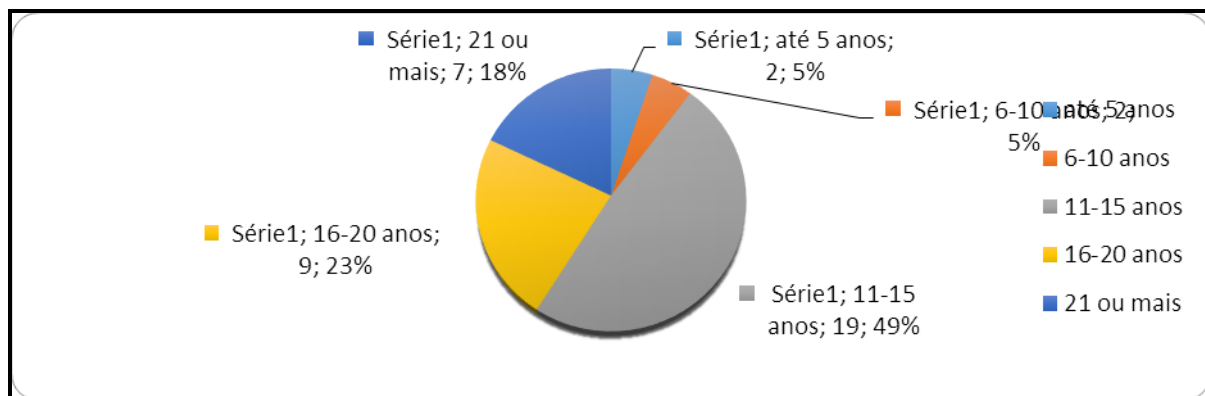
Já quanto à relação cintura-quadril, verificamos que 77% estão com essa medida em nível moderado, ou seja, em níveis tolerados.



Fonte: Questionário aplicado no 5º BPM, nos dias 6 e 7 de outubro de 2014.

Gráfico 3 – Qual a sua faixa etária?

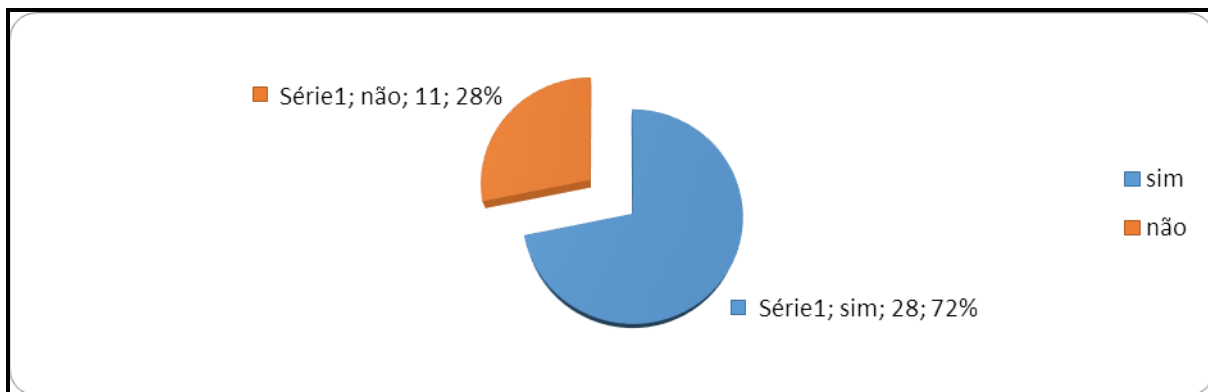
Na primeira pergunta do questionário aplicado, buscamos saber a idade dos policiais militares que serviram como amostra para a nossa pesquisa e constatamos que 64% estão na faixa etária dos 31 aos 40 anos.



Fonte: Questionário aplicado no 5º BPM, nos dias 6 e 7 de outubro de 2014.

Gráfico 4 – Há quantos anos você está na Instituição?

A segunda pergunta buscou saber há quanto tempo o entrevistado está na Instituição e 49% responderam ali estarem entre 11 e 15 anos.



Fonte: Questionário aplicado no 5º BPM, nos dias 6 e 7 de outubro de 2014.

Gráfico 5 - A prática da Educação Física Policial Militar semanalmente lhe proporciona as condições necessárias para um bom desempenho durante a sua atividade profissional?

A pergunta 3 teve como questionamento saber se a prática da Educação Física Policial Militar proporciona, ao entrevistado, condições necessárias para um bom desempenho profissional e 72% dos policiais disseram que sim, por acreditarem que tal prática auxilia na *performance* de seu serviço diário.

Outro questionamento que realizamos com relação à prática da atividade física foi saber como o entrevistado classificaria a Educação Física Policial Militar efetuada atualmente em seu batalhão e 60% dos entrevistados entendem-na de suma importância para a manutenção de uma vida saudável.

Podemos analisar também que, após a prática da Educação Física Policial Militar, 49% dos entrevistados se sentem bem dispostos para outras atividades durante o dia, ou seja, a prática da atividade física auxilia na boa disposição para outras atividades, além do serviço diário.

Com a última resposta ao questionário a respeito da prática das atividades físicas pelo nosso público, verificamos que 56% se consideram preparados para a Avaliação de Desempenho Físico, teste esse que é, atualmente, pré-requisito para a promoção.

O próximo questionário respondido pelo nosso público alvo se trata de questionário semiestruturado o qual possui um total de 64 questões pelo qual se deseja evidenciar o estilo de vida, como hábitos de alimentação, prática de atividade

física e uso de bebidas alcoólicas e fumo, tendo sido utilizados alguns gráficos que apresentam, de forma clara e direta, o resultado obtido .

Como já vimos durante o discorrer deste artigo, uma vida saudável não se baseia apenas da prática da atividade física, mas, sim, em um conjunto de ações e hábitos que vão resultar em uma vida duradoura e com qualidade. Dos policiais militares entrevistados, 26% deles possuem o hábito de comer algum tipo de verdura durante 3 dias por semana.

O consumo de carnes vermelha e branca vem trazendo, mundialmente, ampla discussão sobre a necessidade de haver uma readaptação alimentar, no intuito de evitar excessos que tragam prejuízos à saúde e, sobre isso, podemos analisar com este estudo publicado no *site* minhavidacom.br:

O estudo descobriu que uma maior ingestão de produtos de carne vermelha durante início da idade adulta foi associado com um risco aumentado de câncer de mama em 22%, se comparado com as mulheres que ingeriam menos carne vermelha. Por outro lado, uma maior ingestão de aves durante o início da idade adulta foi associado com uma menor incidência de câncer de mama em mulheres na pós-menopausa.

Vemos que, dentre os entrevistados, 26% se alimentam de carne vermelha todos os dias da semana e, em contrapartida, desses mesmos entrevistados, 43% ingerem carne de ave, ou seja, estão com um hábito de vida não recomendável com relação à alimentação de carnes.

Com relação à ingestão de suco natural, verificamos que 29% possuem esse hábito 3 dias por semana e 27% responderam que ingerem refrigerante apenas 1 dia por semana. Levando estes dados em consideração, constatamos que, relativo à ingestão de líquidos não alcoólicos, como por exemplo os refrigerantes, os entrevistados estão com bom hábito de vida.

A bebida alcoólica pode causar dependência química e, se consumida em excesso, pode provocar graves males à saúde. Entre os entrevistados, 49% responderam que ingerem bebida uma ou mais vezes por mês e, nessa ingestão, 38% afirmaram que, nos últimos 30 dias, já chegaram a ingerir mais de 5 doses em uma única ocasião. Informações essas que merecem especial atenção por parte dos Comandantes imediatos dos policiais militares, como forma de oportunizar, a esses

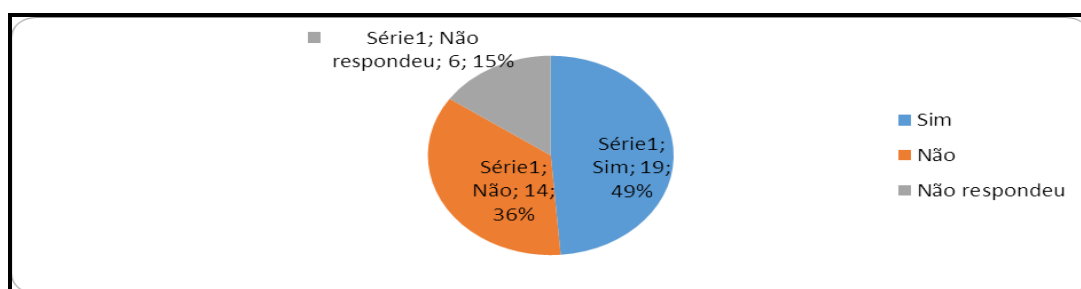
profissionais, maiores e contundentes informações referentes aos malefícios do álcool.

No tocante à prática da atividade física, podemos deduzir que houve um percentual de igualdade de 37% dos policiais militares que praticam exercícios físicos entre 2 e 3 vezes na semana e a prática preferida por eles é a corrida, com 33%. O Manual de Educação Física adotado pela PMMT abraça a prática de atividade física, no mínimo, 3 vezes por semana, durante 60 minutos por dia, no intuito de manter uma vida saudável. Isso, logicamente, se adotado com um estilo de vida também saudável, pois não adianta o entrevistado realizar atividades físicas constantes se não tiver alimentação e estilo de vida condizentes com a busca de qualidade de vida.

Com relação à escolha da corrida como atividade física mais praticada, possivelmente, isso se deva pela facilidade dessa modalidade esportiva, pois pode ser praticada em qualquer lugar e não necessita de muitos materiais para ser efetivada.

Notamos, ainda, que 31% dos entrevistados realizam a prática da atividade física por 60 minutos, período de tempo adotado e orientado pelo Manual da nossa Instituição, como tempo mínimo para uma atividade física que resulte em saúde física ao praticante.

A substituição da prática de exercícios físicos por atividades estáticas, como assistir à televisão ou utilizar computador, tem sido um dos motivos para o aumento do estilo de vida sedentário nos dias atuais, pois, como podemos ver, 18% dos entrevistados que responderam, afirmaram assistirem diariamente 3 horas de televisão e 28% utilizam todos os dias o computador fora do trabalho.



Fonte: Questionário aplicado no 5º BPM, nos dias 6 e 7 de outubro de 2014.

Gráfico 6 - Algum colega costuma fumar no mesmo ambiente onde o(a) sr(a) trabalha ou estuda?

Uma informação de extrema validade também foi verificar que 69% dos entrevistados não fumam atualmente, porém 49% admitem que algum colega de serviço costuma fumar em seu ambiente de trabalho, trazendo, com isso, a consequência do fumante passivo, ou seja, aquela pessoa que não fuma, todavia está propícia aos mesmos malefícios oriundos do cigarro, devido à inalação das substâncias tóxicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de todo o material que conseguimos coletar e interpretar, foi possível traçar o estilo de vida dos policiais militares do 5º Batalhão da Polícia Militar e a quantidade de atividade física que praticam.

Observa-se que a maior parte está com o peso normal, porém uma grande parcela também está com sobrepeso ou obeso. A maioria dos policiais militares entende que a prática da atividade física traz benefícios à saúde e, por isso, muitos realizam-na de maneira constante e assídua. Infelizmente, possuem o hábito de comer muita carne vermelha e pouca carne branca, porém balanceiam isso, ingerindo legumes e verduras em quantidade aceitável.

A Educação Física Policial Militar, obrigatória na Polícia Militar, em sua grande maioria realizada apenas uma vez por semana, não é suficiente para uma qualidade de vida saudável, e o policial militar deve, sim, buscar a complementação dessa atividade por sua própria iniciativa, até como forma de estar sempre preparado para a Avaliação de Desempenho Físico (ADF), que é obrigatória para sua promoção funcional.

Enfim, temos ciência de que cada ser humano possui uma rotina familiar na qual ele está inserido e, nesse ínterim, convém destinar tempo extra a atividades físicas para se dedicar, de fato, à busca de uma vida saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALCOOLISMO. Disponível em <<http://bvsmms.saude.gov.br/alcoolismo/>> Acesso em: 04.out.2014.

BARBOSA, Celso Henrique Souza; SANDES, Wilquerson Felizardo; LINO, Wangles dos Santos. **Manual de Educação Física Policial Militar: Uma Proposta de Vida Saudável**. Cuiabá: Academia de Polícia Militar Costa Verde, 2007, p. 31.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Instituto Nacional de Câncer (Inca). Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV). **Programa Nacional de Controle do tabagismo e outros fatores de Risco** – Brasil. Rio de Janeiro: Inca; 2001.

_____. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: Senado Federal, 1988.

Consumo excessivo de carne vermelha pode aumentar risco de câncer de mama. Disponível em <<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/17637-consumo-excessivo-de-carne-vermelha-pode-aumentar-risco-de-cancer-de-mama>>. Acesso em: 25.out.2014.

DAMIANI, Durval. **Obesidade na infância e adolescência** – Um extraordinário desafio! Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo. São Paulo: Abem, 2000, p. 363-365.

FERREIRA, Daniela Karina da Silva; BONFIM, Cristiane; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares**. Ciência & Saúde Coletiva, Recife, Abrasco, 2011, p. 3403-3412.

FERREIRA, Oton Ricardo Medeiros. **Atividade Policial: uma abordagem sobre sua relação com o estresse**. Campina Grande: UEPB, 2010.

FETT, Carlos Alexandre. **Relatório sobre os novos testes físicos da polícia militar**. Cuiabá: NAFIMES-UFMT, 2013.

ILHA, Paula Mercêdes Vilanova. **Relação entre nível de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes e estilo de vida dos pais**. Santa Catarina: UFSC, 2004, p. 09.

JESUS, Gilmar Mercês de. JESUS, Éric Fernando Almeida de. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. Revista Brasileira de Ciência Esporte, Florianópolis: Colégio Brasileiro de Ciência do Esporte, 2012, p. 433-448.

OLIVEIRA, Paloma Largo Marques de; BARDAGI, Marúcia Patta. **Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares**. Boletim de Psicologia, Santa Maria, Vetor, 2000, p.153-166.

PITANGA, Francisco José Godim. **Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2008, p.138-143.

SILVA, Élik Martins da. **Atividade Física alternativa para o controle do estresse de alunos pré-vestibulandos**. Cuiabá, 2004.

SPODE, Charlotte Beatriz. MERLO, Álvaro Roberto Crespo. **Trabalho Policial e Saúde Mental: Uma Pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar**. Psicologia: Reflexão e Crítica, 19 (3). Porto Alegre: UFRGS, 2006, p.362-370.