

## ENTREVISTA



**Major PM Almir de França Ferraz**  
**Mestre em Educação Física - USJT-SP**

*Entrevistado por Josemy Brito da Silva em 02/10/2018*

### RESUMO BIOGRÁFICO

É doutorando em Educação Física pela USJT-SP (bolsista), cuja linha de pesquisa é voltada para prevenção e promoção da saúde, fisiologia do exercício, cinesiologia e escola, atuando no treinamento físico, fisiologia do exercício, cinesiologia, biomecânica. É mestre em Educação Física possuindo especialização em Educação Física Policial Militar; Pós-graduado (lato sensu) em Gestão em Segurança Pública - Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da PMMT; é bacharel em Segurança Pública; Possui Cursos voltados à saúde e fisiologia do exercício, bem como, cursos Nacionais na área de Segurança e gestão Pública. É professor em Cursos de Graduação e Especialização desde o ano de 2011, integra o corpo docente da IES PMMT, fazendo parte da coordenadoria pedagógica da PMMT; Possui Publicações em revistas. Atualmente é Major da Polícia Militar e exerceu as funções de

operacionais e administrativas na PMMT no interior do Estado e Capital. Integra os quadros da Polícia Militar de Mato Grosso desde 27 de outubro de 2003, nos postos de 2º Tenente PM, 1º Tenente PM, Capitão PM e Major PM; tem experiência na área de Educação Física, Defesa e Gestão Pública.

**RHM – Inicialmente, perguntamos: O que levou o Senhor a abordar e desenvolver uma pesquisa em âmbito de pós-graduação *stricto sensu* com o tema: Fatores de risco associados às doenças metabólicas e cardiovasculares em Policiais Militares do Estado de Mato Grosso?**

Antes de responder o que me levou a abordar e desenvolver a minha pesquisa de mestrado, retorno à minha trajetória na Polícia Militar, por que existe um contexto até chegarmos à resposta dessa pergunta.

Na minha carreira policial militar sempre fui focado em praticar atividades físicas, por gostar dos treinamentos físicos militares e desenvolver a capacidade física com foco na qualidade de vida dos membros da Segurança Pública, bem como, falar, conversar e discutir acerca dos assuntos que envolvam Educação Física. Com o objetivo de concretizar esse desejo de contribuir na melhora da saúde dos policiais militares é que decidi qualificar-me, logo, cursei, no ano 2011, o Curso de Educação Física Policial Militar na Academia Policial Militar do Guatupê – APMG, na Polícia Militar do Paraná e a Pontifícia Universidade Católica – PUC PR.

E fui designado para o Centro de Formação e Afeiçoamento de Praças – CFAP, que atualmente, é Escola Superior de Formação de Praças da PMMT – ESFAP. E observei que ingressavam policiais militares (Oficiais e Praças) em cursos de formação e aperfeiçoamento que apresentavam limitações físicas decorrentes do sedentarismo, lesões e fatores de risco. E acreditei que o estudo desses fenômenos relacionados à saúde física que ocorrem com policiais militares poderia alcançar respostas com cunho científico, principalmente, com relação ao desenvolvimento dos fatores de risco cardiometabólicos, que é um assunto pouquíssimo abordado em policiais.

E tive uma excelente experiência de ser docente na APMCV, podendo compartilhar momentos de ensino-aprendizagem com os alunos-a-Oficiais PM, mas

o que chamou a atenção foi de constatar que alguns dos discentes apresentavam disfunções orgânicas leves durante e após as sessões de treinamento físico, ocorrências de lesões e quadros de desestímulo à prática de atividade física sendo perceptível a possível ocorrência de fatores de risco, em um pequeno grupo de Al Of PM, que por meio das intervenções nas aulas conseguíamos diminuir a ocorrências desses aspectos negativos, conscientizá-los da maneira correta de viver de forma saudável e encaminhá-los caso necessário aos outros profissionais para a continuidade da intervenção.

Os Cursos de Formação de Soldados da PMMT foi uma lição de vida e importante experiência profissional, com trabalhos desenvolvidos em conjunto com outros professores, nossos Comandantes (superiores hierárquicos), funcionários civis, Oficiais e Praças experientes, que trouxemos um panorama enriquecido, pedagogicamente, para a formação desses profissionais, ao passo que observava os aspectos físicos e psicossomáticos dos Alunos a Soldados PM que possuíam intersecção com os diferentes estilos de vida desse público.

E no Curso de Formação de Sargentos da PMMT foi o fato que mais trouxe o interesse de investigar sobre os fatores de risco e a inatividade física, por que os cursandos apresentavam várias condições de lesões, incapacidades e evidências relacionadas aos fatores de risco culminando no meu interesse de pesquisa nessa temática, que em tese o desenvolvimento de doenças pode incapacitar o policial militar à execução da atividade laboral comprometendo sua avaliação funcional.

Ressaltando também que as experiências de docência em aulas com bombeiros militares e policiais civis que me ajudou a compreender as diferentes dinâmicas de trabalho dos membros da Segurança Pública e estilos de vida que podem impactar positiva ou negativamente nesse público.

Ao concorrer vaga de aluno regular fui aprovado no programa de pós-graduação em Educação Física pela Universidade São Judas-USJT, no ano de 2015, no qual pude discutir esse assunto com meu Orientador Professor PhD Aylton Figueira Júnior e outros professores da Universidade da USJT, USP, UNINOVE e MACKENZIE, que amadureci o meu entendimento sobre o fenômeno e as técnicas científicas em identificar os fatores de risco metabólicos e cardiovasculares em

policiais militares da PMMT.

E a intenção quando terminei o curso Educação Física no Paraná era focar centralmente na aptidão física de PMs, no entanto, a minha concepção ampliou e passei a analisar, na Pós-graduação, o estilo de vida e inatividade física de policiais militares associados às condições somáticas/antropométricas, socioambientais, qualidade de vida, nível de atividade física, sono e o desenvolvimento dos fatores de riscos.

***RHM – Percebemos que em vossa pesquisa, o senhor descreve a importância do tema Educação Física para a profissionalidade policial militar, partindo de uma análise sobre os fatores de risco associados às doenças metabólicas e cardiovasculares. Para o senhor qual a conclusão e contribuição das análises para o policial militar?***

No estudo foi realizada uma descrição da amostra e comparação entre diferentes funções policiais militares (patrulhamento ostensivo e especializado). Conclui-se que a atividade física é imprescindível para melhora da qualidade de vida e condição de saúde, porém esse profissional que conscientizar que todo conjunto dos aspectos de sua vida (físico, psicológico, sócio-ambiental, ocupacional e estilo de vida) determinará no desenvolvimento de doenças crônicas não comunicáveis.

As contribuições das análises da pesquisa direcionam que os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas metabólicas e cardiovasculares têm uma intersecção/associação com o estilo de vida dos policiais militares do patrulhamento ostensivo e especializado.

No estudo refletimos sobre as peculiaridades do trabalho do Policial Militar, para tanto, buscamos, inicialmente, descrever os elementos que compõem o processo de trabalho policial militar sobre os fatores que interferem nessa ocupação, principalmente, na saúde física de policiais no mundo. Na sequência, problematizei o trabalho do policial militar, caracterizando o cotidiano de execução dessa atividade no Estado de Mato Grosso pelas intempéries na realização do serviço de policiamento ostensivo e especializado.

Após, destacamos o caráter determinante do estilo de vida na condição de saúde desses profissionais delineando sobre os fatores pessoais, comportamentais e

ambientes que influenciam na saúde física e psicossomática, que podemos destacar os processos intervenientes que são: desgaste profissional, elevada carga de trabalho, violência, traumas, estresse, transtornos, traumas, fatores de risco, atividade física, inatividade física, consumo de álcool, tabaco, sono, domínios da qualidade de vida, doenças e relações sociais e ambientais.

E após essas considerações focamos em trabalhar no recorte do estudo nas análises dos estilos de vida, nível de atividade e inatividade e aspectos ocupacionais para retratar o quadro de risco de policiais militares na perspectiva da saúde física.

Os resultados das análises demonstraram que os policiais militares especializados tem “menor risco” em relação aos policiais militares do patrulhamento ostensivo, pois estão menos expostos aos riscos de DCNC's possuindo melhores indicadores de desempenho físico, identificação e associação dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas cardiometabólicas.

No entanto, 80% dos policiais militares possuem riscos de desenvolverem doenças cardiometabólicas por motivo do comportamento sedentário. Os grupos de PMs que não atingiram os índices mínimos de atividade física são justificados no estudo pela própria dificuldade de conciliar o tempo serviço policial para dedicarem a pratica de atividade física e desestímulos. Esses profissionais permanecem longos períodos sentados em viaturas com posições ergonômicas errôneas, é um fator preocupante da inatividade física desse público, que influencia no desenvolvimento patologias metabólicas e cardiovasculares.

A análise para identificar os fatores de risco em policiais militares ocorreu por meio do estudo do estilo de vida e identificou, no primeiro momento, os seguintes fatores de risco: inatividade física, uso de tabaco, consumo de álcool, hábitos alimentares não saudáveis, adiposidade e circunferência abdominal (obesidade abdominal). A inatividade física foi o fator de base para análise das associações dos comportamentos de risco e as principais co-morbidades no estilo de vida de policiais militares podendo desenvolver diabetes, hipertensão e dislipidemias determinadas por análises de associações, correlações e multivariadas com elevadas chances de risco, que podemos afirmar por exemplo: que a inatividade física foi responsável por afetar em 39,0% na saúde dos PMs e a soma dos fatores de risco: circunferência

abdominal com hábitos alimentares não saudáveis e a inatividade física foi um comportamento de risco que pode desenvolver em 48,0% a chance de desenvolvimento de doenças crônicas não comunicáveis, são alguns dados importantes da pesquisa que afetam à saúde de policiais militares.

O objetivo de estudo foi compreender as interações por meio de diferentes estilos de vida que podem ou não desenvolver o risco de doenças cardiometabólicas em policiais militares. E na minha pesquisa tive a capacidade de refletir sobre o fenômeno que identificamos os fatores de risco preponderantemente para o possível desenvolvimento das DCNC's que indicaram risco para ambos os grupos de PMs com fortes evidências pela pouca frequência de atividade física e comportamento sedentário, uso de tabaco, consumo de álcool, elevado índice de adiposidade, hábitos alimentares não saudáveis, que são fatores de co-morbidades significantes para o risco à saúde, potencializadas quando os fatores de risco em análises multivariadas foram somadas para cada policial militar que demonstrou fortes associações à diabetes e hipertensão.

***RHM - Houve dificuldade em realizar a pesquisa e as aplicações dos questionários com os policiais nas unidades da Polícia Militar?***

Sim, tive dificuldades em realizar a pesquisa, principalmente na realização dos testes nos policiais militares. As coletas foram realizadas com policiais militares do patrulhamento ostensivo (3º BPM) e policiais militares especializados (BOPE), no entanto as dificuldades de coletas nessas unidades foram diferentes.

**Apoio:**

Todos os Comandantes do 3º BPM e do BOPE foram totalmente colaborativos, preocupados e autorizaram a pesquisa, dando todo o suporte, inclusive marcando formaturas com efetivo para realização das coletas da pesquisa, encaminhando os policiais para ESFAP, 3º BPM e BOPE. Dessa forma, agradeço imensamente, o apoio dos Tenentes-coronéis PM Bastos (3º BPM) e José Nildo (BOPE).

**Dificuldades:**

As dificuldades ocorreram nas outras etapas e encontros (pós-formaturas)

com pesquisados e em algumas faltas de PMs com relação às coletas dos testes.

1) No 3º BPM, dividi a pesquisa em duas etapas: coleta de questionários e testes. A dinâmica do serviço do policial por sempre estar na “rua”, patrulhando foi mais complicado, em localizar o PM para coletar dados, portanto o pesquisador tem percorrer a área do Batalhão para atingir os seus objetivos e outro aspecto é que uma minoria dos policiais militares, não queriam informar por completo os dados funcionais.

2) No BOPE, dividi a pesquisa em duas etapas: coleta de questionários e testes. A dificuldade em localizar o policial militar era o “tempo” em que permanecia de serviço externo ao quartel, pois o militar estadual frequentemente estava em viagens, diligências ou férias isso levava tempo para encontrá-los para coletar dados adicionais para pesquisa.

**RHM - Em sua visão como, pesquisador e policial militar experiente, qual é a importância para a instituição e para o policial militar de se introduzir o conhecimento sobre os fatores de risco associados ao desenvolvimento das doenças metabólicas e cardiovasculares em policiais militares do Estado de Mato Grosso?**

A minha visão e reflexão como pesquisador, na dissertação, reforçou o entendimento em acreditar que o estilo de vida e rotina do trabalho policial militar promove ao sedentarismo e o “silencioso” risco de desenvolvimento das doenças cardiometabólicas.

Um velho ditado na PMMT, em que PMs sempre reproduzir em suas conversas (não tem autor dessa expressão): “quando o policial militar vai para reserva pouco, se aproveita desse período...”, ou seja, quando o PM vai para reserva, em alguns desses, descobrem que desenvolveu doenças e se dedica ao tratamento delas. Bem, essa expressão da caserna, o estudo traduz de forma científica o que em sua grande parte ocorre com policiais militares que seu estilo de vida, inatividade física e aspectos da rotina de ocupacional e ambiental podendo repercutir negativamente na saúde de policiais militares levando ao desenvolvimento das DCNC’s e até a morte prematura.

Portanto, extraindo do meu estudo posso elencar alguns pontos importantes para Instituição Policial Militar e do profissional PM:

1) A importância para instituição:

a). É conhecer os principais fatores de risco que diminui a operacionalidade desses Militares Estaduais, que futuramente pode desenvolver doenças. Informar os cuidados com o estilo de vida, pois são determinantes para a condição de saúde e qualidade de vida de policiais militares.

b). Adotar medidas de promoção e prevenção da saúde para essa classe de trabalhadores.

c). Planejar e implantar programas de saúde e atividade física que promova uma conscientização da necessidade de manter a vida mais ativa por meio de um estilo de vida mais saudável proporcionando, as mudanças de hábitos, aumento da qualidade de vida e das relações interpessoais melhorando as condições de saúde que permitam que o efetivo policial militar possa diminuir as associações dos comportamentos de risco que levam ao desenvolvimento das doenças crônicas metabólicas e cardiovasculares.

d). Conscientizar e estimular que a atividade física e o estilo de vida saudável tem um papel transformador na vida de seus integrantes, respeitando às limitações do seu corpo.

e). Tratar os indicadores de comportamentos de riscos de PMs com estudos adequados e encaminhá-los aos setores competentes, e que a instituição possa atuar no planejamento e intervenções para mudanças de hábitos e estilos de vida.

2) A importância para o policial militar:

a) Saber o que são os fatores de risco à sua saúde e qual estilo adequado para a prevenção à saúde.

b). Identificar os fatores de risco para podem desenvolver DCNC's (cardiometabólicas).

c). Conscientizar que seus comportamentos podem contribuir ou não para o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas.

d). Ir, periodicamente, ao seu médico para realizar exames e consultar as orientações de um profissional de Educação Física.

e). Praticar atividades físicas de forma orientada para o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde e desempenho físico.

f). Conscientizar, colaborar e difundir com os programas institucionais para que siga as orientações para a promoção e prevenção à saúde.

g). Conscientizar que a dinâmica do trabalho policial militar leva ao sedentarismo e torna sua rotina mais ativa.

h). Ser um promotor da saúde e bem-estar

**RHM - Deixo um espaço para o Senhor fazer qualquer outra manifestação sobre parte do seu trabalho acadêmico que ficou esquecido nas perguntas lhes dirigidas.**

Elaborar estudos voltados à temática do trabalho e saúde do Policial Militar se constitui num exercício de desafio e compromisso acadêmico que eu tenho para o meu próprio desenvolvimento profissional e com a minha Instituição Policial Militar.

Em primeiro lugar, pela associação que a Educação Física tem como trabalho Policial Militar observando desde o contexto histórico-educacional dessa área de conhecimento e a importância da atividade física para o desenvolvimento do trabalho policial militar que, de um modo geral, é instituída o papel da relevância da atividade física policial nos cursos, nas ginásticas laborais, educação física policial militar, promoção da saúde, atividades recreativas na caserna, no entanto, isso ainda não é concretizada na consciência e comportamento do PM. A Educação Física é uma atividade que eu identifico e defendo a sua correta atuação nos quartéis por promover saúde e prevenir doenças qualificando profissionais prontos para o serviço.

Em segundo lugar e, em decorrência do primeiro aspecto, sempre quis abordar o trabalho do PM, desvelando a sua complexidade, os riscos diários, principalmente, ao seu estilo de vida/inatividade física desses profissionais que, acima de tudo, enfrentam vários problemas sociais para promover a ordem e tranquilidade na sociedade. E os fatores de risco é estudo que carece uma atenção especial, na maioria das vezes, o policial militar, pode ter ou tem, um problema de saúde e não sabe, diante dos resultados do trabalho, a inatividade física tem uma

participação significativa nesses aspectos de saúde e doença, que faz parte do ramo da Educação Física.

Os resultados do meu estudo de mestrado constataam que a inatividade física pode acelerar os riscos de desenvolvimento das DCNC's e meus resultados tem coerência e fortes evidências, para que tenhamos uma atenção aos fatores primários de atenção à saúde em policiais militares com programas de intervenções com estímulo à atividade física.

É notável que destaquei nos resultados, discussão e conclusão da minha dissertação sobre a influência da inatividade física, pois fiz a análise sistêmica sobre “a questão da Inatividade física” dentro da Instituição. Por que Inatividade física e não Atividade Física? Dentro do estudo dissertativo, a inatividade física teve um maior peso na relação de risco à saúde de policiais militares e, isso faz parte da rotina de trabalho policial, cujo comportamento sedentário é significativamente preponderante, logo, a variável atividade física é muito importante no estudo para a manutenção da saúde, no entanto, só a sua análise “esconde” fenômenos relevantes para a saúde em determinados pontos analítico, no caso do “risco à saúde” que é o desenvolvimento de doenças, objetivo pelo qual me interessei a investigar.

A inatividade física é dos fatores de risco determinantes para o desenvolvimento das DCNC's em policiais militares. E para dar continuidade a pesquisa, comecei a refletir sobre as consequências desses fatores nos impactos financeiros da Instituição, ou seja, análises de custos institucional com pessoal e as intervenções por meio de estratégias inovadoras para mudanças de comportamento para diminuição de possíveis desenvolvimento das DCNC's em policiais militares, e elaborei o projeto de pesquisa na qual fui aprovado no Doutorado em Educação Física na linha promoção e prevenção em saúde pela relevância e importância para a Instituição Policial Militar cujo título é “Efeitos das estratégias inovadoras de intervenções para controle das doenças crônicas com análises do custo-efetivo da inatividade física em policiais militares: estudo clínico randomizado”.

Dentro dessa linha, iniciei a construir a minha tese com três desenhos de estudos:

1º Análise de custos da instituição e afastamento por meio da Inatividade

Física e Estilo de vida de PMs;

2º Aplicação das estratégias inovadoras de intervenções elaboradas por este Oficial PM que realizarei por um ano em policiais militares por meio de pesquisa de intervenção de ensaio clínico randomizado, que estou buscando o patenteamento do meu estudo com registro próprio nas entidades nacionais e internacionais, bem como, o reconhecimento da pesquisa pela Organização Mundial de Saúde - OMS;

3º Aplicação e inovação dos métodos para diminuição de desenvolvimento das DCNC's por meio de análises dos estilos de vida de PMs e atividade física.

Pretendo construir minha tese do doutorado nesses quatro anos de pesquisa na hipótese de aplicar as estratégias de intervenção no estilo de vida e comportamento ativo/inativo de PMs, se podemos diminuir os riscos de desenvolvimento de DCNC's e taxa de mortes por doenças cardiometabólicas em PMs e a redução dos custos e afastamentos com pessoal na Instituição PMMT.

**RHM - *Senhor entrevistado, gostaríamos de registrar suas considerações finais.***

Gostaria de registrar que grato pela oportunidade em poder apresentar os principais pontos das minhas pesquisas que pode ser um ponto de partida para a conscientização, mudanças de hábitos e de comportamentos de policiais militares para promoção e prevenção em saúde!

Em nome da nobre Polícia Militar do Estado de Mato Grosso e todos os meus superiores, agradeço a oportunidade e difusão das minhas reflexões por representar a área de Educação Física e Saúde de Policiais Militares!

**RHM - *Muito obrigado pela entrevista!***