

Fernanda Edilene Santos Froes

**A NECESSIDADE DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE
FÍSICA NO COTIDIANO DOS POLICIAIS CIVIS**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2011

Fernanda Edilene Santos Froes

A NECESSIDADE DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA NO COTIDIANO DOS POLICIAIS CIVIS

Monografia apresentada ao Departamento de Esportes da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Ivana Montandon Soares Aleixo

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2011

Fernanda Edilene Santos Froes

TCC II

Aluna: Fernanda Edilene Santos Froes

Matricula: 2007011004

Curso: Educação Física / Bacharelado

Professor Orientador: Ivana Montandon Soares Aleixo

Título: A necessidade de um programa de atividade física no cotidiano dos Policiais Civis.

Resultado: _____

Nota: _____

Conceito: _____

Prof^a. Ivana Montandon Soares Aleixo
Orientadora

Prof^a. Ana Cláudia Porfírio Couto
Coordenadora do
Colegiado de Educação Física – UFMG

AGRADECIMENTOS

A Deus, por sempre estar me guiando nos momentos mais difíceis;

A minha família pelo apoio carinho e incentivo;

Ao Dr. João da Silva Lisboa, Delegado de Polícia o qual me possibilitou flexibilidade nos meus horários de expediente para à conclusão do curso, além de ser uma referencia e excelente amigo;

Aos meus amigos por terem me salvado de momentos infelizes;

Aos meus colegas de trabalho da Policia Civil de Minas Gerais;

RESUMO

Na Secretaria de Estado de Defesa Social (SEDS), existem órgãos subordinados, aos quais compete à manutenção da segurança à população. A Polícia Civil é uma corporação que se integra à SEDS de Minas Gerais, a qual também recebe o nome de Polícia Judiciária e atua na apuração de infrações e crimes, realizando serviços de investigação criminal. Para exercer as funções da Polícia Judiciária, o policial das carreiras da instituição deve executar diligências, saber agir em situações de risco, relacionar-se com a população e com seus colegas, ser proativo dentre outras características. O Policial Civil enfrenta várias dificuldades em seu cotidiano e algumas dessas dificuldades podem ter consequências ao indivíduo, de forma que ele não consiga se dissociar do trabalho no ambiente familiar, assim como ter rendimento aquém do esperado em seu local de trabalho. A instituição Polícia Civil, não oferece nenhum programa educacional ou preventivo ao policial ativo, contra as enfermidades que podem atingi-lo como consequência das situações de trabalho. Uma forma econômica e eficiente de prevenir ou até mesmo tratar as eventuais enfermidades psicológicas ou físicas adquiridas no âmbito de trabalho policial é a atividade física, a qual proporciona uma melhor qualidade de vida e como resultado, queda na quantidade de servidores que possuem algum mal provocado pela rotina de trabalho. O objetivo desse estudo é realizar um levantamento bibliográfico sobre a incidência de doenças laborais, as condições de saúde e trabalho dos policiais, a relevância da atividade física para a corporação e seus servidores visando sistematizar argumentos para que um programa ou projeto seja implantado dentro da corporação com o objetivando o bem estar e qualidade de vida do trabalhador assim como aumento no seu rendimento laboral. Realizou-se buscas em bases de dados eletrônicas, sem limitações de tempo e buscas em bibliografia relacionada ao tema.

Palavras-Chave: Atividade Física ou Exercício Físico. Polícia Civil. Policiais Civis. Doenças. Profissão.

ABSTRACT

At the State Department of Social Defence (SEDS), there are subsidiary bodies, which are responsible for the maintenance of security to the population. The Civil Police is a corporation that integrates with SEDS of Minas Gerais, which is also called the Judicial Police and serves on the investigation of offenses and crimes, conducting the criminal investigation. To exercise the functions of the Judicial Police, the police career of the institution should perform due diligence, know how to act in situations of risk relate to the population and with his colleagues, among other characteristics to be proactive. The Civil Police faces various difficulties in their daily lives and some of these difficulties may have consequences for the individual, so that he can not dissociate the work in the family, as well as having income less than expected in his workplace. The Civil Police institution, does not offer any educational program or the preventive police active against diseases that can approach it as a result of work situations. An economical and efficient way to prevent or even treat any physical or psychological illnesses acquired as part of police work is physical activity, which provides a better quality of life and as a result, decrease the amount of servers that have caused harm for routine work. The aim of this study is a literature on the incidence of labor, the health and police work, the importance of physical activity for the corporation and its servers to systematize arguments to a program or project to be deployed within the enterprise with the objective of the well-being and quality of life of workers and increase in their labor income. We conducted searches in electronic databases without time constraints and bibliography searches related to the theme.

Key Words: Exercise and Physical Activity. Civil Police. Civil Police. Occupation Diseases.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVO.....	10
3. JUSTIFICATIVA.....	11
4. METODOLOGIA	12
5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	13
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
7. REFERENCIAS	23

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, uma das atividades da vida humana que tem ganhado maior ênfase é a atividade física, definida como: “Movimento corporal produzido pela contração muscular e que faz aumentar o dispêndio de energia” McArdle e colaboradores (2007, p. 895). Seja uma atividade física obtida pela prática de algum esporte ou, simplesmente por outras atividades tais como as ginásticas, alongamentos, etc. Os benefícios da prática de exercício físico estão intrínsecos no meio sociocultural da população brasileira (Monteiro *et al*, 1998). Dentre as vantagens da prática de exercício regular encontra-se manutenção ou redução de peso, redução dos sentimentos de depressão e ansiedade, promoção do bem-estar psicológico, redução dos sentimentos de estresse, ajuda a manter as articulações, músculos e ossos saudáveis (McArdle *et al*, 2007). Entretanto o sedentarismo atinge uma grande parcela da população brasileira.

Em alguns estudos realizados pelo Ministério da Saúde (2009) é exposto que o índice de sedentarismo é ainda considerado alto no Brasil. Os sedentários são 26,3% dos brasileiros, maior entre os homens (29,5%) do que entre as mulheres (23,5%). Na faixa a partir dos 65 anos de idade, ele ultrapassa os 50%. Os males da inatividade, isoladamente, resulta em uma constelação de problemas e condições, os quais podem acarretar em doenças crônicas físicas e psicológicas ou até mesmo à morte prematura (McArdle *et al*, 2007).

Atualmente existem várias campanhas e políticas públicas para incentivar a população a prática de exercício, porém a maioria das entidades empregadoras, seja ela pública ou privada, não proporciona ao trabalhador condições ou até mesmo incentivo para a prática de atividade física. Em alguns estudos é comprovado que em empresas que adotaram um programa de ginástica laboral para seus funcionários, obtiveram aumento na produtividade (Militão, 2001).

À Polícia Civil compete as funções de polícia judiciária e a apuração de infrações penais, em cada um dos Estados da Federação, realizando serviços de investigação criminal (Polícia Civil de Minas Gerais, 2008). Nesse estudo o foco será nas carreiras de Escrivão de Polícia, Investigador de Polícia e Delegado de Polícia. Nas funções citadas, durante a jornada de trabalho, o policial civil passa por várias horas do dia realizando tarefas investigativas tanto dentro quanto fora da Delegacia. Para ser nomeado Policial Civil, o cidadão deve prestar concurso público, no qual há à avaliação das condições físicas e psicológicas dos candidatos através de testes

médicos, psicotécnicos e de aptidão física. Portanto para ingressar na corporação é necessário ter aptidão física e mental para o exercício das funções (Academia de Polícia Civil de Minas Gerais, 2008). Mas, durante o exercício da profissão não há se quer um programa educativo para a prática de atividade física.

Fatores como, precárias condições de trabalho, salários incompatíveis com as profissões e nenhuma campanha educativa do governo para a melhora da qualidade de vida da categoria, acarretam em moléstias físicas e psicológicas tais como: a obesidade, o estresse, a depressão e a Síndrome de Burnout ou síndrome do desgaste profissional caracterizada pelo esgotamento físico e mental causado pelo excesso de trabalho. Em destaque a Síndrome de Burnout que provoca vários danos à saúde, desde dores no corpo a depressão, bem como risco de infarto (Maslach & Jackson, 1981; Maslach & Jackson, 1986; Maslach, 1993).

No estudo de Portela & Bughay, (2007) os policiais militares, que são fisicamente ativos possuem menor tendência ao estresse, o qual pode levar há vários sintomas como dores de cabeça, insônia, apatia, agressividade e mau humor. A atividade física seria um excelente meio para amenizar ou até mesmo curar esses males ligados ao trabalho dos policiais.

Santos (2010), em seu estudo, elucidou que o sedentarismo e a inexistência de programas de treinamento físico são dois fatores responsáveis pelo aumento do peso corporal, a diminuição da capacidade física, falta de motivação e baixa auto estima dos policiais civis do Rio de Janeiro. O que é similar ao estado de Minas Gerais, pois em nenhuma das carreiras da Polícia Civil, há ao menos proposta para que o servidor pratique algum tipo de exercício físico, no mínimo uma vez por semana, diferente de outras instituições, como a Polícia Militar, que incentiva a prática esportiva. Como consequência do descaso com a educação corporal dos servidores da instituição, esses sofrem com doenças relacionadas à inatividade. Porém para atingir o objetivo da corporação de manter a segurança pública, por intermédio da presença diuturna de seus agentes nas ruas, contam intensamente com a qualificação física destes.

Na rotina do policial civil existem diligências, trabalhos administrativos e operações (Polícia Civil Minas Gerais, 2008). Nessas esferas o policial sofre com situações de estresse e insegurança podendo acarretar em transtornos ou patologias físicas e psicológicas. Uma proposta de atividade física para os servidores da corporação seria de grande valia, uma vez que os benefícios do exercício podem proporcionar ao policial maior autoestima, alívio do estresse, preparo físico, maior tendência à assertividade e motivação no trabalho.

São poucos os estudos que evidenciam a atividade física como meio de melhora de desempenho no ambiente de trabalho do policial civil. Portanto, esse trabalho de conclusão de curso visa coletar informações através de uma revisão

bibliográfica acerca dos benefícios que a atividade física pode proporcionar aos sujeitos das carreiras da Polícia Civil.

2. OBJETIVOS

Objetivo geral: Realizar um levantamento bibliográfico acerca do cotidiano dos policiais civis nas diversas situações de trabalho e se as mesmas causam doenças profissionais.

Objetivo específico: Verificar na literatura quais os benefícios de uma proposta de um programa de atividade física, sugerido pela corporação Polícia Civil, como forma de moderar ou sanar os sintomas de possíveis moléstias, aumentando assim, a produtividade dos servidores e a satisfação da população.

3. JUSTIFICATIVA

A atividade policial requer treinamento físico, tanto que para ingressar na carreira devem-se obter um desempenho satisfatório nos testes de força, agilidade, e resistência (ACADEPOL-MG 2008). Depois de passar por todas as fases do concurso público, o recém-formado policial encontra um mundo no qual existem situações que podem comprometer sua saúde física e mental. São inúmeros os casos que vejo, de profissionais que estão inseridos na segurança pública, terem crises de irritação ou simplesmente surtarem, morrerem precocemente acometidos por algum tipo de doença relacionada ao trabalho, ou de suas consequências, fora a situação de viver em constante risco. Somente durante o curso de formação policial (três meses) o aspirante recebe informações sobre como manter-se saudável e proativo em seu ambiente de trabalho, e também é incentivado a praticar atividades físicas durante as aulas de educação física. Após a sua formatura não há se quer um informativo mensal, inserido no boletim interno da Polícia Civil, que oriente o servidor a se manter ativo evitando assim algumas moléstias originadas no trabalho. A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista musculoesquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Há uma redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão (McArdle, 2207). A atividade física inserida no cotidiano do policial civil possibilita ao servidor, uma forma de manter-se ativo fisicamente, evitando os males do sedentarismo e amenizando ou até mesmo sanando algumas moléstias físicas e psicológicas recorrentes do meio policial. Como exemplo, o alívio dos sintomas da Síndrome de Burnout caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição do envolvimento pessoal no trabalho (Maslach & Jackson, 1981; Maslach & Jackson, 1986; Maslach, 1993). Como é de se esperar a instituição (Polícia Civil) exige de seus funcionários o melhor desempenho possível na defesa da segurança pública, então seria de grande valia um programa de atividade física semanal imposto pela corporação, para a melhora da qualidade de vida dos policiais. Tal fato pode acarretar no aumento da produtividade e maior satisfação da população.

4. METODOLOGIA

Para este estudo foram realizadas análises de artigos científicos nas bases de dados eletrônicas MedLine, Lilicas, Scielo e Google. Houve busca de informações junto ao Ministério da Saúde, à instituição Polícia Civil – Superintendência de Informações e Inteligência Policial e Acervo da Academia de Polícia Civil de Minas Gerais. Ao sistema de bibliotecas da Universidade Federal de Minas Gerais- dissertações, teses, artigos, monografias e livros. As palavras-chave utilizadas foram: atividade física ou exercício físico, polícia civil, policiais civis, doenças e profissão.

O critério de seleção para a investigação sobre o tema proposto foi possuir em seu título e/ou resumo as palavras-chave, atividade física ou exercício físico, polícia civil, policiais civis, doenças e profissão, trabalho.

Os estudos selecionados serão analisados e as informações obtidas serão expostas como respaldo, para que haja a inserção de um programa de atividade física na corporação Polícia Civil.

5. REVISÃO DE LIBERATURA

5.1 A Policia Civil e suas carreiras

A Polícia Civil de Minas Gerais (PCMG) é um órgão autônomo diretamente subordinado ao Governo do Estado. No quadro de servidores existem às carreiras de Delegado de Policia, Médico Legista, Perito Criminal, Investigador de Policia, Escrivão de Polícia e Auxiliar de Necropsia (Lei 5.406, 1968)

5.1.1 Delegado de Policia

Ao Delegado de Policia incumbe, além do exercício de funções na administração policial, a direção e a execução de serviços de policia judiciaria, de vigilância e administração na unidade respectiva, nos termos da Lei Orgânica da PCMG e regulamentos do Estado (ACADEPOL-MG 2008).

5.1.2 Medico Legista

O cargo de Medico Legista cabe à realização de exames macroscópicos, microscópicos e de laboratório, em cadáveres e em vivos, para determinação da causa *mortis* ou da natureza de lesões e consequente elaboração de laudos periciais (ACADEPOL-MG 2008).

5.1.3 Perito Criminal

Esse servidor tem a seu cargo o trabalho especializado de investigação criminal e pesquisa policial que consiste em examinar peças, apurar evidencias, colher indícios em locais de crime, acidentes ou em laboratórios, visando fornecer os elementos esclarecedores para instrução de inquéritos policiais e processos criminais (ACADEPOL-MG 2008).

5.1.4 O Investigador de Policia

Esse cargo tem por atribuição as atividades integrantes da ação investigativa, para o estabelecimento das causas, circunstancias e autoria das infrações penais, administrativas e disciplinares (ACADEPOL-MG 2008).

5.1.5 Escrivão de Policia

O trabalho do cargo consiste na elaboração de inquéritos policiais, quando necessário, execução de tarefas administrativas, guarda e conservação das instalações e pertences das delegacias (ACADEPOL-MG 2008).

5.1.6 Auxiliar de Necropsia

Esse cargo consiste no trabalho de auxilio nas exumações, operação e dissecação, recomposição, suturas e pesagens de cadáveres, sob orientação imediata do médico, e em cuidar da limpeza e desinfecção dos locais e instrumentos de trabalho (ACADEPOL-MG 2008).

5.2 O Trabalho

Nas carreiras da PCMG, o servidor enfrenta no mínimo 40(quarenta) horas de serviço semanais, as quais podem ser cumpridas em horário de expediente ou em plantões. É comum a extensão da carga horária, pois em algumas vezes, o policial esta empenhado em uma operação ou um flagrante, no qual a permanência do servidor no ambiente de trabalho pode ser estender por mais de 48(quarenta e oito) horas (PCMG, 2008).

Situações de estresse e perigo são constantes em diligencias, oitivas (declaração formal), flagrantes, operações ou até mesmo no simples ato de entregar uma intimação. Quando o policial não esta na rua, encontra-se dentro da delegacia onde passa por pressões originadas do próprio cargo, da chefia ou até mesmo dos próprios colegas. A coação moral é um fator comum dentro de corporações defensoras da segurança publica, assim como o fenômeno do bullying que possui um nome e uma definição atual, mas ocorre há muito tempo na sociedade, incluindo na PCMG, onde um colega de trabalho por vezes é discriminado por ser diferente (SOUZA, 2007).

Quanto ao perfil socioeconômico observa-se que a maioria dos policiais é do sexo masculino (SOUZA, 2007). As mulheres policas civis, principalmente na carreira de Investigadora de Polícia enfrentam vários preconceitos, pois como a maioria é do sexo masculino e o serviço é operacional é dito abertamente nas delegacias, até pela chefia que as mulheres servem somente para serem escrivãs e não "prestam" para o serviço operacional (FERREIRA, 2011).

5.3 Doenças relacionadas ao trabalho, definições e prevenção;

De acordo com McArdle, 2007, doença é a alteração do estado fisiológico em uma ou em varias partes do corpo. No latim doença é o estado resultante da consciência da perda da homeostasia de um organismo vivo, total ou parcial.

As doenças ocupacionais são algumas alterações do estado fisiológico em uma ou em varias partes do corpo em decorrência da atividade profissional ou relacionadas com o ambiente de trabalho. Uma doença ocupacional normalmente é adquirida quando um trabalhador é exposto acima do limite permitido por lei a agentes químicos, físicos, biológicos ou radioativos, sem proteção compatível com o risco envolvido. Desenvolve-se desde as primeiras forças que criam o estímulo patológico no meio ambiente, passando pela resposta do homem ao estímulo, até as alterações que levam a um defeito, invalidez ou morte (CATALDI, 2002)

5.3.1 Doenças ocupacionais e suas definições

Das doenças fisiológicas, emocionais ou psíquicas e sociais, relacionadas ao trabalho, são consideradas agravos de notificação compulsória segundo a Classificação Internacional de Doenças, 10ª Revisão (CID-2010):

QUADRO 1

Tipos de doenças ocupacionais

Código	Espécie
Y96	Acidente de trabalho;
Y19.8	Intoxicação por metais ou solventes;
Y18	Intoxicação por agrotóxicos;
J64	Pneumoconiose;
L25.9	Dermatose ocupacional;
Z56.6	Reações ao estresse grave e transtornos de adaptação relacionados ao trabalho e ao desemprego;
H83.3	Perda auditiva induzida por ruído e trauma acústico;
M70.9	LER/DORT.

Dentre as doenças acima as que mais acometem os policiais civis, excluindo os acidentes de trabalho são (ACADEPOL, 2009):

- LER/DORT: caracterizam-se por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares e englobam varias doenças como, tendinites, tenossinovite e bursites. São responsáveis por alterações em diversas estruturas como, tendões e sinovias;

- Osteoartroses: é conhecida pelo desgaste da articulação;

- Mialgias: que são dores musculares, resultantes de fadiga muscular;

- Hernias discais: que acometem a coluna cervical e lombar;

- PAIR: Perda auditiva induzida por ruído.

- Transtorno bipolar: caracteriza-se pelas mudanças de humor caracterizado por alterações de humor que se manifestam como episódios depressivos alternando-se com episódios de euforia (também denominados de mania), em diversos graus de intensidade. É uma condição médica frequente. O TB tipo I, que se caracteriza pela presença de episódios de depressão e de mania, ocorre em cerca de 1% da população geral. Considerando-se os quadros mais brandos do que hoje se denomina “espectro bipolar”, como o Transtorno Bipolar tipo II (caracterizado pela alternância de depressão e episódios mais leves de euforia - hipomania), a prevalência pode chegar a até 8% da população. Assim, estima-se que cerca de 1,8 a 15 milhões de brasileiros sejam portadores do TB, nas suas diferentes formas de apresentação (ANDRADE. *Et al.* 2002).

- Síndrome de Burnout: caracteriza-se, de acordo com Kohan & Mazmanian, 2003, em um estado de extremo esgotamento de recursos, resultante de uma exposição crônica ao estresse laboral. Sua ocorrência se vincula a processos de diminuição das funções individuais, mal-estar físico, depressão, ansiedade, dificuldade nas relações interpessoais, aumento no uso de drogas, déficit na desempenho do trabalho, aumento do absenteísmo, baixa autoestima, bem como intenção de desistir ou diminuição do comprometimento organizacional.

5.3.2 Prevenção à doenças ocupacionais

É uma ação antecipada que tem por objetivo interceptar ou anular a evolução de uma doença e as medidas preventivas são todas as ações que precedem, antecipam e/ou tornam impossível a ocorrência e/ou desenvolvimento de uma doença (LEAVEL & CLARK, 1976). De acordo com esses autores a prevenção é dividida em três fases e subdividida em cinco níveis:

QUADRO 2

Fases e níveis da prevenção

Fases	Níveis
Prevenção Primária	<ul style="list-style-type: none">- Promoção de saúde: medidas destinadas a desenvolver a saúde e o bem estar geral, por meio da proteção ao homem contra agentes patológicos,- Proteção específica: medidas aplicáveis à uma doença, visando que a mesma atinja o homem. Como exemplo a vacina.
Prevenção Secundária	<ul style="list-style-type: none">- Diagnostico precoce: deve ser aplicado o mais breve possível, daí temos a avaliação que será determinante na detecção das doenças nos estágios iniciais, antes que o paciente apresente qualquer sintoma, possibilitando maior chance de resposta positiva ao tratamento.- Tratamento: compreende-se em medidas individuais ou coletivas visando a intervenção e avaliação individual e em massa da população como um todo ou grupos específicos, visando diminuir as consequências e evoluções patológicas.
Prevenção Terciária	<ul style="list-style-type: none">- entende-se pela reabilitação, as quais são ditas como medidas e ações relacionadas à limitação da incapacidade, para minimizar e/ou retardar as consequências de doenças clinicamente avançadas.

Na Polícia Civil, temos uma diversidade de carreiras profissionais que, embora em setores, ações e condições de risco diferentes, estão expostos a acidentes trabalhistas e a doenças ocupacionais que podem ser evitadas, levando-os a uma boa qualidade de vida funcional, se algumas medidas preventivas forem adotadas sistemática e continuamente conforme o quadro (ACADEPOL, 2009)

Quadro 3

Atividades práticas de prevenção de doença ocupacional.

Habilidades e Atitudes Profissiográficas de Promoção à Saude Ocupacional				
CARREIRA	ERGONOMIA	ACIDENTE TRABALHISTA	DOENÇAS OCUPACIONAIS	QULIDADE DE VIDA
Delegado de Polícia	Atividades físicas, Postura laboaral correta, Mobiliarios ergonomicosas; Repouso e ginástica laboral	Identificação de riscos ambientais, físicos, químicos e biológicos; atos e condições seguras; vigililancia.	Prevenção primaria, secundaria e terciaria de doenças ocupacionais; Vigilancia epidemiológica e ambiental.	Promoção e manutenção das nessecidades do ser humano; vigilância e controle; normalização ambiental.
Médico Legista				
Perito Criminal				
Escrivão de Polícia				
Investigador de Polícia				
Auxiliar de Necropsia				

5.4 Atividade Física e qualidade de vida;

Atividade física é definida por MCARDLE e colaboradores(2007), como movimento corporal produzido pela contração muscular e que faz aumentar o dispêndio de energia. MATSUDO & MATSUDO (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. Na dimensão psicológica, afirmam que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos. De acordo com Samulski, 2009, a atividade física regular e cientificamente controlada pode ter os seguintes benefícios psicológicos:

- Redução do estado de ansiedade;
- Redução do nível de depressão moderada;
- Redução da instabilidade emocional e da ansiedade;
- Redução de vários sintomas do estresse;
- Produção de efeitos emocionais positivos.

Guedes & Guedes(1995), por sua vez, afirmam que a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade. Defendem a inter-relação entre a atividade física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente. Segundo eles, a prática da atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, as quais determinam e são determinados pelo estado de saúde.

5.5. Benefícios de um programa de atividade física na instituição;

Em virtude dos vários benefícios que a prática de exercício físicos e o desenvolvimento da aptidão física oferecem à saúde dos indivíduos, programas de atividades físicas são implantados em empresas em todo o mundo. Portanto para a melhoria da saúde e do impacto da atividade física em diversas dimensões, existem grandes empresas e corporações, públicas ou privadas, que começaram a investir na saúde de seus funcionários. Contudo, sabe-se que o principal objetivo é a diminuição dos custos e o aumento da produtividade. As empresas notaram que gastavam mais não só com os problemas de saúde dos funcionários, mas também com a decorrente diminuição da produtividade da empresa durante a sua ausência. Além disto, muitas vezes, quando um funcionário retorna, não pode produzir mais como antes e acaba se aposentando mais cedo do que deveria (Shephard, 1987). A partir disto as empresas começaram a desenvolver programas de atividades no ambiente de trabalho com o objetivo de conter tais gastos. Diversos estudos têm mostrado os pontos positivos da utilização de tais programas nas empresas. Tais estudos apontam para diversas vantagens como: a melhoria da aparência dos funcionários; aumento da satisfação no desenvolvimento das atividades profissionais com aumento da produtividade; diminuição do absentismo no trabalho; diminuição dos acidentes de trabalho e diminuição dos custos com serviços médicos (Bouchard et. al.1990). Contudo, quando os responsáveis, dentro das corporações e empresas tomam conhecimento da necessidade do gasto com vestimentas (roupas, calçados etc. apropriados à prática), locais apropriados (ginásios, salas de ginástica, salas para avaliação etc.) e profissionais (professores de Educação Física, médicos, psicólogos, nutricionistas etc.) para orientar as atividades com os funcionários, pensam duas vezes antes de criar um programa de exercícios dirigidos à 'promoção de saúde'. Porém, apesar de tais fatores influenciarem negativamente na

implantação de tais programas, muitas corporações e empresas têm adotado os mesmos. No Brasil, o primeiro programa de atividades físicas conhecido é de 1901, em uma fábrica no Rio de Janeiro (da Costa, 1990). Convém, contudo, avaliar como estes programas vêm sendo desenvolvidos, quais os seus reais objetivos, quais as condições de trabalho dos profissionais responsáveis, quais as condições materiais e de instalações disponíveis, quais as possibilidades de escolha oferecidas aos funcionários, entre outras coisas. Sem investigações que pudessem responder as perguntas acima, uma vez que todos os estudos têm como objetivos norteadores constatar o impacto da atividade física na produtividade final das empresas, não podemos julgar como tais programas são desenvolvidos.

O PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA POLICIAL, existe no estado de Mato Grosso do Sul e já está em andamento desde o mês de setembro do ano de 06, na ACADEPOL e em outros órgãos da Polícia Civil do Estado, e tem colaborado muito com a melhora do ambiente de trabalho, desde maior interação, saúde, estresse, consciência corporal e a conscientização da importância da prática de atividade física.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Trabalhar em Segurança Pública e Defesa Social por si só já é um risco à saúde do indivíduo, visto que essas profissões são consideradas “perigosas”. O Policial Civil trabalha com as limitações humana, trabalha no pico do estresse, tem que cuidar e proteger, mas não tem quem cuide e o proteja, sofrem as mesmas necessidades, os mesmos anseios e refletem os mesmos princípios e valores culturais da comunidade onde vivem. Também trabalha entre a crueldade e a bondade, o ódio e o amor, a vingança e o perdão, a punição e a impunidade, a injustiça e o direito, a dor e a alegria, a prisão e a liberdade, a discriminação e igualdade. Vive em eterna contradição ou dialética porque um estado sempre é contrário, mas depende da existência do outro. Os policiais têm a influência perniciosa de substâncias químicas liberadas na corrente sanguínea devido a intensidade e responsabilidade de seu trabalho, estas substâncias reduzem a imunidade biológica, tornando o policial um alvo fácil de doenças de todos os tipos que põe em risco a sua saúde física e emocional. Por isso, facilmente muitos ficam irritados, mas sabem que não podem se descontrolar tem que manter uma conduta equilibrada. Os impactos negativos do trabalho podem ocorrer em diversas esferas, tais como problemas físicos, psicológicos ou sociais. Sendo assim a inserção de um programa de atividades físicas no cotidiano do Policial Civil é uma questão em princípio relacionada à proporção de saúde e está entendido não apenas como ausência da doença, mas como estado completo de bem estar físico (melhora da saúde do físico), mental (estresse, poder de concentração) e social (espírito de equipe, confiança).

A implantação de um programa de atividades físicas seria uma iniciativa para que os Polícias Cíveis possam viver o seu cotidiano, com mais disposição, mais autoconfiança, livres de doenças psicológicas e físicas, as quais atrapalham o seu desempenho profissional e pessoal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL DE MINAS GERAIS. Apostila do curso de formação policial-2009 - Agente de Polícia- p. 322 a 355.

ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL DE MINAS GERAIS. Concursos – Editais. 2008

Disponível em:

<http://www.acadepol.mgov.br/index.php?option=com_docman&Itemid=45> Acesso em 05 de maio de 2011.

ANDRADE, L.; WALTERS, E.E.; GENTIL, V. *et al.* - Prevalence of ICD-10 Mental Disorders in a Catchment Area in the City of São Paulo, Brazil. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2002. p. 316-325.

BOUCHARD, Claude *et al.* (Eds.). *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge*, Champaign: Human Kinetics, 1990.

CATALDI, M. J. G. O stress no meio ambiente de trabalho. 1ª Ed. LTR São Paulo, 2002 p. 92.

CLASSIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE DOENÇAS- 10ª Ed. 2010. Disponível em: <<http://www.bulas.med.br/cid-10/>> Acesso em: 21 de maio de 2011.

FERREIRA, D. O preconceito contra mulheres policiais existe! : Opinião, Reflexão Autor. 2011, Disponível em: <<http://abordagempolicial.com/2011/03/o-preconceito-contra-mulheres-policiais-existe/>> Acesso em 06 de maio de 2011.

KOHAN A, MAZMANIAN D. Police work, burnout, and proorganizational behavior: a consideration of daily work experiences. *Crim Justice Behav.* 2003;30:559-839.

LEAVELL H.; CLARK EG 1976. *Medicina preventiva*. McGraw-Hill do Brasil, São Paulo.

MASLACH, C.,; JACKSON, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. (1986) (2nd Ed). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Pres.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. *Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. 5a. Ed. Guanabara Koogan S. A, 2010 p.895.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R, NETO, Turíbio Leite Barros. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. v.5, n.2, p.60-76, 2000.

MILITÃO, A.G. A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam. Florianópolis, 2001. Dissertação de Mestrado. Disponível em:

<http://maxipas1.tempsite.ws/principal/pub/anexos/20080808053024gl_1.pdf>

Acesso em: 11 de maio de 2011.

MINAS GERAIS. Lei Orgânica da Polícia Civil, Lei 5.406, de 16 de Dezembro 1968. Belo Horizonte: ACADEPOL, 1998.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa, Revista Vigitel Brasil, 2008. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_2008.pdf> Acesso em: 05 de maio de 2011.

MONTEIRO, H.L.; GONÇALVES, A.; PADOVANI, R.C.; NETO, J.L.F. Fatores sócio-econômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular: Estudo a partir de Policiais Militares em Bauru, São Paulo. São Paulo, Revista Motriz, v.4, 1998, p.91-97.

POLÍCIA CÍVIL DE MINAS GERAIS. A Polícia Civil. Site da corporação. 2008.

Disponível em:

< <http://www.pc.mg.gov.br/internas/oqueepolicia/iOqueePolicia.php>> Acesso em 05 de maio de 2011.

PORTELA, A.; BUGHAY A.F. Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física. Vale do Iguaçu, Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - Nº 106. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em 05 de maio de 2011.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v.1, n.1, p. 18- 35, 1995.

SANTOS, M.J.P. Composição corporal dos inspetores da Polícia Civil do Rio de Janeiro e atividade física. Rio de Janeiro.Rj. 2010 Disponível em:

<<http://www.artigonal.com/biologia-artigos/composicao-corporal-dos-inspetores-da-policia-civil-rj>>. Acesso em 05 de maio de 2011.

SHEPHARD, Roy J. Physical Activity, Fitness, and Health: The Current Consensus. QUEST, v.47, n.3, p.288-309, 1995.

SOUZA, R.E. Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero. 2007 Artigo de Publicação Científica. Fundação Osvaldo Cruz Rio de Janeiro, Rj. 2007. P. 105-114 do Caderno de Saúde Pública do Rio de Janeiro.