



PM EM FORMA:

um alerta prático sobre os riscos
do excesso de peso e inatividade
física

MÁRIO LUÍS CARDOSO OLIVEIRA
RODOLFO GOMES DO NASCIMENTO

2020

FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO

Universidade Federal do Pará

Instituto de Filosofia e Ciências Humanas

Programa de Pós Graduação em Segurança Pública

Resolução Nº 4.091, de 27/01/2011

SUPERVISÃO E DESIGN

Rodolfo Gomes do Nascimento- rodgn@hotmail.com

ROTEIRO E ELABORAÇÃO DO TEXTO

Mário Luís Cardoso Oliveira - marioluisoe@gmail.com

COMO REFERENCIAR ESTA OBRA

OLIVEIRA, Mário Luís Cardoso; NASCIMENTO; Rodolfo Gomes. PM em forma: um alerta prático sobre os riscos do excesso de peso e inatividade física. Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública. Instituto de Filosofia e Ciências Humanas. Universidade Federal do Pará. Belém, Pará, Brasil, 2020.

AGRADECIMENTOS

Somos gratos ao Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública (PPGSP), do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas (IFCH), da Universidade Federal do Pará (UFPA) e a Polícia Militar do Estado do Pará (PMPA).

SUMÁRIO

Apresentação.....	3
Como está a saúde física dos policiais militares da região metropolitana de Belém?	4
Como sei se estou com sobrepeso/obesidade ou com o risco cardiovascular elevado?	6
Algumas dúvidas e orientações práticas.....	7
Outras orientações	9



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto da pesquisa realizada no mestrado do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública da UPPA sobre as condições de saúde física de policiais militares do serviço operacional da região metropolitana de Belém, Pará. Tem como objetivo principal informar e alertar os policiais a respeito dos riscos em saúde, especialmente relacionados ao excesso de peso e falta de exercícios físicos. Aborda-se nela, portanto, os principais dados alcançados na pesquisa, bem como, importantes dicas e alguns cuidados básicos que devem ser adotados para se manter saudável fisicamente.



Como está a saúde física dos policiais militares da região metropolitana de Belém?

Na pesquisa realizada sobre a saúde física dos policiais militares do serviço operacional que atuam na região metropolitana de Belém foram investigados 299 voluntários, a maioria eram homens (88%), com faixa etária de 30 a 39 anos (42%), casados (77%) e praças (95,9%).

Sobre a saúde geral destes, chama atenção que embora a maioria tenha declarado ter boa saúde, são muitos os que apresentam algum tipo de problema (85%) como por exemplo, os que prejudicam a visão, os que causam dores no estômago e na região da coluna vertebral.

Outros dados alarmantes envolveram os hábitos do dia-a-dia. Dentre os policiais o consumo de álcool é elevado (53%), além de que 47% afirmou não considerar sua alimentação saudável e 28% afirmou ter dificuldades para dormir.

Sobre a avaliação física, foi visto que mais da metade dos policiais pesquisados se apresenta com **SOBREPESO** (50%) e 27% já está com **OBESIDADE**. Além disso, ao analisar o percentual de gordura, 82% da corporação está acima da média considerada normal pela Organização Mundial da Saúde. Com a pesquisa também foi possível identificar através do tamanho da cintura que a maioria dos policiais (55,8%) apresentam elevado fator de risco cardiovascular, ou seja, apresentam maiores chances de desenvolver doenças do coração como pressão alta e infarto.



Considerando que um melhor padrão de saúde se associa com a prática de exercícios físicos, também foi objetivo desta pesquisa saber se os policiais se aproximavam mais do perfil ativo ou sedentário fisicamente. Assim, foi visto que 64,8% apresentou-se como INSUFICIENTEMENTE ATIVOS e INATIVOS, ou seja, a maioria não atingiu a recomendação da Organização Mundial da Saúde, de realizar pelo menos 150 minutos de exercícios físicos por semana. Dentre os motivos mais apontados para a não realização de exercícios físicos destacaram-se: os compromissos familiares (40%), a jornada de trabalho extensa (37,7%) e o ambiente insuficientemente seguro (32%).

Em conclusão, os resultados apontados são preocupantes e indicam a necessidade de **ESFORÇOS** para modificar esta realidade.

Quer saber se você faz parte desse grupo de policiais obesos ou com risco cardiovascular? Quer saber o que pode fazer para manter ou melhorar sua saúde física?



Fica ligado na missão!!



Como sei se estou com sobrepeso/obesidade ou com risco cardiovascular elevado?

Para saber se você está com o peso corporal ideal, sobrepeso ou obesidade é muito simples! Você precisa conhecer seu **Índice de Massa Corpórea (IMC)**, parâmetro adotado pela Organização Mundial de Saúde. O índice é calculado da seguinte maneira: divida o seu peso pela sua altura elevada ao quadrado.

- Considera-se **NORMAL** quando o IMC está entre 18,5 e 24,9.
- É classificado como **SOBREPESO** quando o IMC está entre 25,0 e 29,9.
- É classificado como **OBESIDADE** quando o IMC está acima de 30.

Qual o seu IMC?

Data: ____/____/____

IMC: _____

Data: ____/____/____

IMC: _____

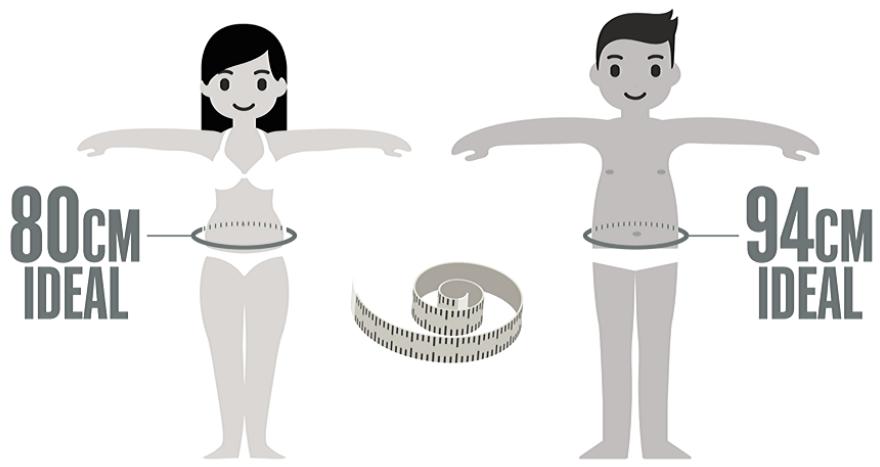
Data: ____/____/____

IMC: _____



Para saber se você está com o risco cardiovascular elevado, basta identificar a **circunferência da cintura** com uma fita métrica. Siga as orientações abaixo:

- 1 Tire a camisa e afrouxe o cinto.
- 2 Posicione a fita métrica entre a borda inferior das costelas e a borda superior do osso do quadril.
- 3 Relaxe o abdômen e expire no momento de medir.
- 4 Registre a medida.



Algumas dúvidas e orientações práticas



Como posso prevenir ou controlar a obesidade?



A obesidade é considerada a epidemia do século XXI e dentre os principais causadores estão fatores comportamentais como o sedentarismo, maus hábitos alimentares, uso excessivo de álcool e medicamentos e fatores ambientais. Atualmente algumas estratégias são usadas na perda de peso, entre elas destacam-se a **reeducação alimentar**, e a **prática regular de exercícios físicos**.



O que devo fazer para melhorar minha alimentação?

Lembre-se! Não existe uma dieta padrão ou uma fórmula milagrosa. Caso seu IMC já esteja indicando sobrepeso ou obesidade, o emagrecimento deve ocorrer de forma lenta e gradual, sendo necessário o acompanhamento de um profissional nutricionista.

Dicas para reeducação alimentar:

- Procure realizar de 5 a 6 refeições ao dia, em pequenos volumes.
- Mastigue bem os alimentos e realize suas refeições em locais tranquilos.
- Não fique mais de 3h sem se alimentar, estabeleça horários regulares.
- Consuma variedades de frutas, verduras e legumes.
- Inicie as principais refeições pelo consumo de saladas de hortaliças, pois são fontes de fibras que promovem saciedade.
- Beba bastante líquido na forma de água, chás e sucos naturais. Os sucos industrializados devem ser evitados.
- Evite frituras e alimentos gordurosos, prefira as preparações cozidas, assadas, grelhadas ou refogadas.
- Evite guloseimas, doces, refrigerantes, alimentos enlatados, embutidos e outros produtos industrializados.



Algumas dúvidas e orientações práticas

3

Quero começar a praticar algum exercício físico, o que devo saber?



Um dos primeiros passos para começar a prática de exercício físico é passar por exames e avaliação profissional. Esse cuidado garante a sua segurança e a recomendação adequada.

A prática regular e orientada de exercício físico é fundamental para evitar doenças e lesões. Manter-se ativo não é difícil, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda 30 minutos diários de exercícios. Se o dia estiver corrido, este tempo não precisa ser ininterrupto e pode ser dividido, inclusive no ambiente de trabalho.

- O ideal é escolher a modalidade que lhe agrada mais para que a rotina não se torne chata, lembrando que você **POLICIAL MILITAR, PRECISA CARREGAR EQUIPAMENTOS E ARMAMENTOS DURANTE O SERVIÇO**. São várias as opções de exercícios físicos! Caminhadas, ciclismo, natação e musculação são excelentes.
- É importante respeitar seu condicionamento e começar devagar, com uma prática adequada. Conforme for se acostumando é possível aumentar o ritmo e intensidade, podendo acrescentar outras modalidades.
- Crie uma rotina, de preferência com uma meta, assim você acostuma melhor seu corpo e não corre o risco de ficar adiando a prática, um passo de cada vez!



Outras orientações

4

Evite o consumo excessivo de álcool!

Fique ligado e procure ajuda caso esteja abandonando importantes prazeres ou compromissos por causa do uso do álcool.



5

Cuidado com a postura da sua coluna!

Evite ficar em uma única posição por muito tempo. Sentado, mantenha as costas retas e apoiadas na cadeira. Lembre-se, bolsas e mochilas pesadas devem ser evitadas, 10% do peso corporal é a máxima carga permitida.



6

Durma bem!

Uma boa noite de sono é fundamental para repor as energias e manter uma vida saudável. Portanto, prepare o ambiente, adote uma rotina diária, ou seja, vá para a cama sempre no mesmo horário e com o mesmo ritual. Evite alimentos pesados e bebidas cafeinadas.



Realização:

