

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E EFEITO DO EXERCÍCIO EM POLICIAIS COM SOBREPESO

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTec 2021/2022) - UFRRJ, 0^a

edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

MARTINS; Larissa Cristina Mouta¹, FLORENTINO; Kairos Resende Corrêa², RAMBAL; Luiz Paulo Pimenta³, VIEIRA; Dianne Araujo⁴, MAIA; Lucas Santos⁵, PEREIRA; Rafael Alvarenga Domingos⁶, BENTES; Cláudio Melibeu⁷

RESUMO

Introdução: A rotina de um policial pode apresentar momentos prolongados de sedentarismo com frequência elevada ao longo de sua carreira prejudicando a prática ideal de atividade física, sendo um fator possivelmente impactante em sua saúde assim como turnos contínuos que implicam no aumento do risco de doenças cardiovasculares, perturbações no ciclo circadiano, disfunções alimentares, dores lombares e principalmente na temática do aumento de sobrepeso e obesidade, que além de ser um dos maiores problemas enfrentados pela população mundial, associada com o aumento do risco de diversas patologias, como doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes é contraproducente para o desempenho laboral de um policial, visto que pode afetar a mobilidade, resistência cardiovascular e muscular localizada e demais valências como agilidade, potência essenciais para atividades específicas na carreira. **Objetivo:** O presente estudo possuiu como objetivo reunir informações acerca de estudos que relacionem a prática de exercícios, a composição corporal e a rotina de policiais militares, civis ou federais, uma vez que na literatura ainda não foi retratado um resumo sobre os efeitos do exercício físico em policiais com sobrepeso e obesos. **Método:** O presente estudo se identifica como uma revisão integrativa da literatura, tendo uma abordagem qualitativa, desta maneira a técnica utilizada para a seleção dos artigos foi de Bardin (2016). Baseando-se nisso foi utilizado o operador booleano “AND” e os seguintes descritores: “Police”, “Overweight”, “Exercise” nos acervos online PubMed e LILACS, consequentemente foram encontrados 45 artigos nas buscas, dos quais 8 se enquadraram nos critérios, entretanto com a utilização dos critérios de exclusão, 5 foram selecionados para leitura completa. **Resultados:** Como resultado, a presente revisão integrativa analisou 5 artigos completos, sendo 1 na língua portuguesa e 4 na língua inglesa. Dos mesmos 5 artigos, 2 foram realizados no Brasil e 3 em demais países. **Discussão:** Observa-se uma tendência ao sobrepeso e à obesidade entre os policiais, devido aos altos níveis de estresse decorrentes dessa função. A falta de atividade física fora do trabalho e hábitos de vida pouco saudáveis confirmaram os índices de obesidade e sobrepeso na classe. No entanto, essa incidência pode ser reduzida por meio de atividade física e mudança de hábitos. **Conclusão:** Através dos resultados obtidos dos estudos, é notória a relação entre medidas do IMC elevadas e os baixos níveis de atividade física, mostrando que esses baixos níveis de atividade física têm influência com o sobrepeso em policiais. Então, mediante as condições atípicas que os policiais podem passar em sua atuação profissional é importante refletir sobre como é possível oferecer aos policiais melhores condições de trabalho, e dentre as possibilidades debatidas, deve estar a valorização e conscientização da prática regular de exercícios que por conseguinte trarão melhora na qualidade de vida, saúde e possível melhora na segurança à população, que pende da boa prática profissional dos agentes.

PALAVRAS-CHAVE: Sistema cardiovascular, atividade física, obesidade, composição corporal

¹ UFRRJ - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, larissamartinscg@gmail.com

² UFRRJ - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, kairosresende@hotmail.com

³ UFRRJ - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, luizpaulopimenta@hotmail.com

⁴ UFRRJ - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, diannevieira@ufrrj.br

⁵ UFRRJ - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, maialucas@ufrrj.br

⁶ UFRRJ - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, rafaeladp@ufrrj.br

⁷ UFRRJ - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, claudiomelibeu@ufrrj.br