

ESTILO DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES

Autor: (Wanderley Fernandes de Araújo); Co-autor: (Enoque Fernandes de Araújo); Co-autor: (Rita de Cassia Arruda Souza); Co-autor: (Margarida Fernandes de Araújo);
Orientador: (Álvaro Luís Pessoa de Farias)

Wanderley Fernandes de Araújo

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, wando.ef@hotmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO

A condição de bem estar pode ser diferente entre pessoas com semelhanças individuais e condições de vida similares, indicando a existência de um delimitador pessoal na identificação da qualidade de vida. Pode-se afirmar que o perfil do estilo de vida de um indivíduo ou de um grupo está diretamente relacionado à sua qualidade de vida.

De acordo com Nahas (2003) “o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas é definido como o estilo de vida.

O meio social está em constante evolução, com isso muitos temas despertam preocupações e vão se modificando a cada momento conforme muda a população, seus interesses e suas necessidades. O estilo de vida está associado diretamente a nossa saúde através dos hábitos pessoais. Sendo assim, as mudanças comportamentais podem ser muito afetivas na área de prevenção e controle das doenças associadas à inatividade física, alimentação inadequada e outros hábitos de vida errôneos (NAHAS, 2003).

O estilo de vida está conectado diretamente a definição moderna de saúde, entendido não somente como a ausência de doenças, mas preocupando com a integridade psico-corporal, com preocupações na condução de uma vida saudável e com a qualidade de vida (LOPES, 2004; PIRES NETO 2003).

Devido a influência da atividade física e do estilo de vida na saúde das pessoas e principalmente dos trabalhadores, este tema se torna preocupação, pois baixos níveis de saúde e bem-estar podem provocar consequências tanto para o indivíduo quanto para a organização (AÑES, 2003).

Estudos e pesquisas em muitos países, incluindo o Brasil, mostram que o estilo de vida, destaca-se como um dos fatores mais importantes e determinantes da Qualidade de Vida e saúde de indivíduos, grupos e comunidades (NAHAS, 2001).

Este estudo objetiva verificar o perfil de estilo de vida dos policiais militares; identificar o conceito e as perspectivas de Estilo de Vida dos Policiais Militares; analisar os comportamentos sobre hábitos de nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle de estresse do estilo de vida individual dos Policiais Militares.

A escolha por um estilo de vida ativo passa, inevitavelmente, pela informação e a percepção de relevância pelo grupo a que se destinou e associadas a reais oportunidades para prática, e se houver apoio institucional necessário pode-se esperar que alavanquem a mudança de atitudes e até de comportamentos, o que pode levar a uma melhor condição de saúde e bem-estar (NAHAS, 2003).

Além de estilos de vida que colocam em risco a saúde, seja pela alimentação inadequada, pelo stress ou pelo sedentarismo, ainda é grande as desigualdades no padrão de vida em regiões mais desenvolvidas e daquelas mais pobres. Não é pequeno o número de pessoas que ainda vivem em condições miseráveis, na qual a luta diária por melhores condições impede que as questões hierarquicamente mais importantes em termos de qualidade de vida possam ser consideradas (como lazer e cultura). Enfim, a verdadeira escala de qualidade de vida começa quando as barreiras da sobrevivência são ultrapassadas (NAHAS, 2001).

Nos últimos anos, constata-se o aumento no interesse em incorporar o conceito de qualidade de vida na evolução da intervenção médica, referindo-se a percepção do indivíduo sobre sua situação de vida e o impacto subjetivo da doença (DIMENÁS, 1990). A discussão sobre o perfil do estilo de vida dos Policiais Militares justifica-se, na medida em que, apesar das diferentes abordagens teóricas indicarem de maneira geral e concordam com o fato de que o estilo de vida está diretamente relacionado com a qualidade de vida dos mesmos. Pode-se perceber então, que o estilo de vida é um conjunto de padrões de conduta que caracteriza, de maneira geral, a forma de viver de um indivíduo ou de um grupo.

A partir deste contexto surge a necessidade de se realizar uma pesquisa com os Policiais Militares do Estado da Paraíba. Com isso esse estudo servirá de referência posterior para outros trabalhos referentes ao tema, e para mostrar que a compreensão de qualidade de vida humana, a saúde e o bem estar não se tratam apenas das atitudes e sim de um conjunto de crenças e valores que se refletem em hábitos cotidianos.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo do tipo exploratório-descritivo com abordagem quantitativa. A investigação teve como cenário, o 3º Pelotão da 4ª companhia do 2ºBPM do Estado da Paraíba, localizado na Rua Wamberto Torreão, 100, centro, município de Serra Branca - PB, onde se acolhe os Policiais Militares do 3º Pelotão. A população do estudo foi composta por profissionais de segurança pública (Policiais Militares do 2º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba), e que se dispuseram

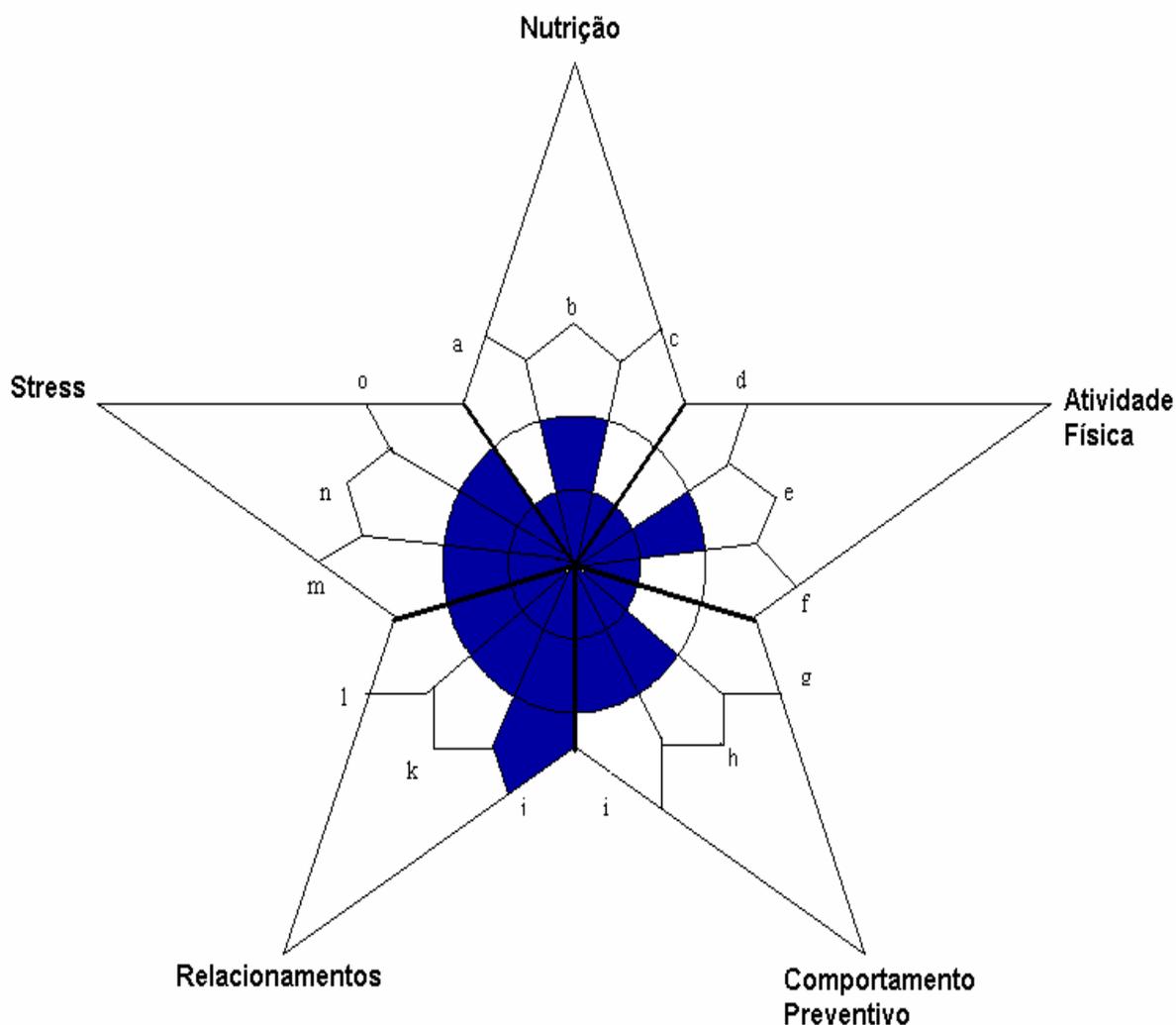
voluntariamente a participar da pesquisa que poderiam á qualquer momento desistir da mesma sem nenhum tipo de penalidade ou prejuízos. A participação foi voluntária e os mesmos eram apenas do sexo masculino. Os participantes tinham idade igual ou superior a 18 anos. A técnica da coleta de dados constituiu na aplicação do questionário de Nahas (2000), semiestruturado, com questões fechadas versando sobre o perfil do estilo de vida individual, após a devida comunicação dos objetivos, justificativas e procedimentos utilizados nessa investigação. O projeto de pesquisa foi submetido à aprovação do comitê de ética da UEPB conforme diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução n.196/96 do conselho nacional de saúde e suas complementares outorgadas pelo decreto n. 93833,24 de janeiro de 1987, visando assegurar os direitos e deveres que dizem à comunidade científica, ao(s) sujeitos da pesquisa e ao estado, e a resolução UEPB/CONSEPE/10/2001 de 10/10/2001.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Considerando as respostas do grupo aos 15 itens do questionário, foi colorida a figura 1 construindo uma representação visual do Estilo de Vida atual do grupo pesquisado. E posteriormente os resultados foram analisados através de tabelas e gráficos.

O espaço em branco representa se o grupo marcou zero. Do centro até o primeiro círculo se marcou 1, do centro até o segundo círculo se marcou 2, e do centro até o terceiro círculo se marcou 3.

FIGURA 1- Representação do Perfil do Estilo de Vida dos Policiais Militares



NAHAS (2001)

Como podemos observar no componente Nutrição, Atividade Física e Comportamento Preventivo os Policiais Militares obtiveram média um e dois. Nahas (2001) relata que médias nos níveis zero e um, indicam que o grupo deve ser orientado e ajudado a mudar seus comportamentos nos itens avaliados, pois eles oferecem risco à sua saúde e afetam sua qualidade de vida. Já no componente controle do stress e relacionamento às médias foram dois e três, ainda Nahas (2001) menciona que média entre dois e três reflete um estilo de vida bastante positivo, quanto mais colorida estiver a figura mais adequada está o estilo de vida das pessoas.

De acordo com a figura 2, 52% dos policiais militares responderam que às vezes incluem ao menos 5 porções de frutas e verduras diariamente e nenhum respondeu sempre fazer parte de seu comportamento. Quanto á ingestão de alimentos gordurosos 45% responderam que às vezes e 4% que sempre faz parte de seu comportamento.

Quando se pergunta se fazem de 4 a 5 refeições variadas ao dia, 38% responderam que às vezes faz parte de seu comportamento, 26% responderam quase sempre e 18% respondeu que sempre. Nesse sentido, contou-se que este componente representou os piores índices.

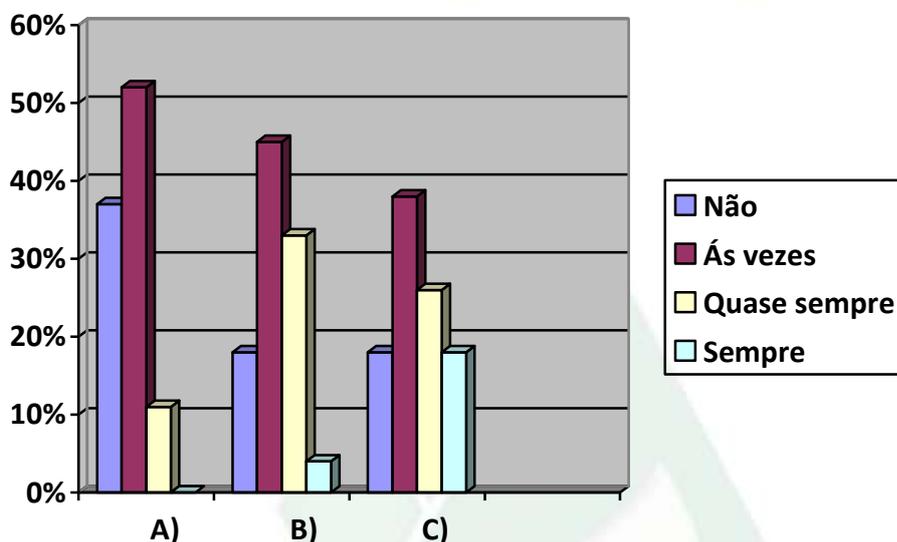


FIGURA 2- Componente Nutrição

COMPONENTE RELACIONAMENTO

De acordo com a figura 3, pôde-se observar que a maioria dos entrevistados (74%), sempre procuram cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos. Quase sempre (41%), faz parte do seu comportamento reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações e sempre (29%). No item I, 22% dos militares responderam quase sempre e (26%) às vezes, procuram ser ativos em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social e quase a metade (41%) afirmaram sempre. Diante dos indicadores, este componente foi o que apresentou os melhores índices, sendo o mais satisfatório no estilo de vida dos policiais militares investigados.

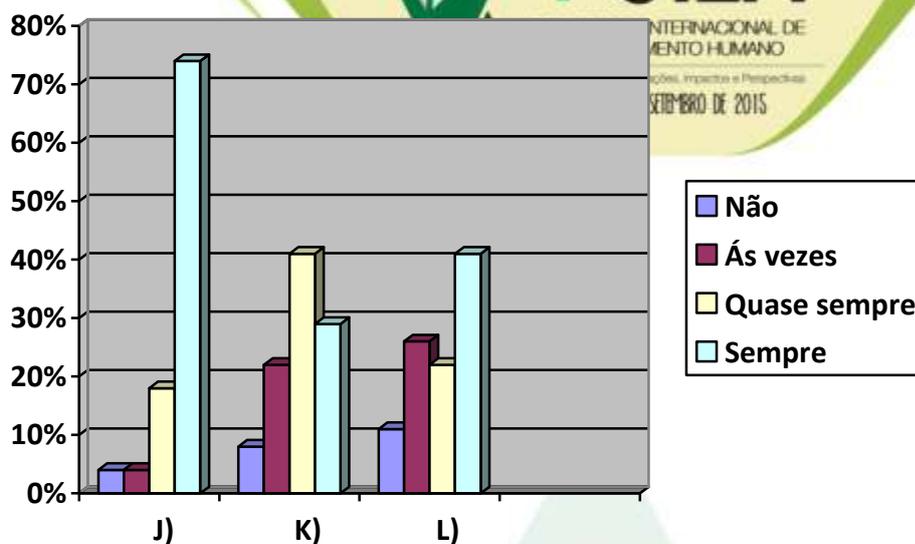


Figura 3 – Componente Relacionamento

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa trouxe para nós inquietações em relação ao estilo de vida dos Policiais Militares, que representa hoje um desafio na formação de um estilo de vida de qualidade, no dia-a-dia dos mesmos. Um bom estilo de vida é sinônimo de saúde, bem estar, felicidade e uma maior longevidade. Daí surge a necessidade de frisar este tema, destacando que o homem é o construtor do seu próprio estilo de vida, de acordo com as oportunidades oferecidas. É oportuno citarmos que os objetivos desta pesquisa foram alcançados, e foi através da aplicação do questionário de Nahas que conseguimos identificar os maiores problemas relacionados ao estilo de vida dos Policiais Militares. Os Componentes Nutrição e Atividade Física foram os que apresentaram os piores índices, já os Componentes Comportamento Preventivo e Controle do Stress obtiveram índices melhores, porém longe de serem citados como resultados satisfatórios. Por fim, o Componente Relacionamento foi o único que apresentou índices satisfatórios, no entanto, há alguns itens a serem melhorados. Tendo em vista que de um modo geral os Policiais Militares apresentaram um estilo de vida insatisfatório. É necessário investimentos financeiros por parte dos gestores públicos, viabilizando melhores condições de trabalho, seja imposto de um modo geral uma escala de serviço que corresponda a legislação (24h por 72h), melhores estruturas físicas das unidades que acolhem os Militares, melhores salários e por fim que seja consolidado e reconhecido o verdadeiro papel que os Policiais Militares representam para a sociedade, e assim eles possam trabalhar com uma maior auto estima servindo a sociedade da melhor forma possível e podendo usufruir de um melhor estilo de vida. No atual contexto da política de segurança pública do Brasil está havendo um processo de valorização dos agentes de segurança pública, mas este processo ainda é lento e está longe de alcançar todos os seus ideais para que haja uma melhora no estilo de vida dos Policiais Militares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AÑEZ, C. R. R. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares.** 2003. 144f. Tese (Doutorado em Engenharia da Produção)- Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

DIMENÄS, E.S. **Defining quality of life in medicine.** Scand J Prim Health Care Suppl.1990

LOPES, A. S.; PIRES NETO, C. S.. **Estilo de Vida de Crianças com Diferentes Características Étnico-Culturais do Estado de Santa Catarina, Brasil.** MINAYO. M. C. S. et al. **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade.** 6ªed. Rio de Janeiro: vozes, 1996.

NAHAS MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3. ed. Londrina: Midiograf; 2003.

NAHAS. M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** 2º edição. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M.V, BARROS, M.V.G, FrancalacciVL. **O pentágulo do bem-estar:base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 2000.