

# ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO: CONDIÇÃO À SAÚDE FÍSICA E MENTAL DO POLICIAL MILITAR

## ACTIVITY AND EXERCISE: CONDITION TO THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF THE MILITARY POLICE

DOS SANTOS, Anderson Silva <sup>1</sup>  
SILVA, Bruna Daniella de Souza <sup>2</sup>

### RESUMO

O tema deste artigo é a instituição de segurança pública que se vê frente a frente com desafios de difícil enfrentamento: o estresse que acarreta graves problemas de saúde ao policial militar no exercício das funções. O objetivo da pesquisa é evidenciar, trazer às discussões um problema de saúde mental e emocional que pode ser amenizado a partir do momento em que há uma preocupação com a saúde desses profissionais e com a qualidade dos serviços prestados à população. A metodologia da pesquisa bibliográfico-qualitativa traz as contribuições de autores cujos estudos convergem no sentido de que o hábito do exercício físico garante não apenas uma saúde física, mas também mental. Desse modo, todos se beneficiam: o profissional e a população por ele assistida. Os resultados da pesquisa indicam que o profissional militar, por lidar com situação de muito estresse e perigo, põe em risco a saúde geral desse profissional, por isso há necessidade de se desenvolverem estratégias para combater as doenças consequentes, sejam físicas como as cardiorrespiratórias e outras como a depressão. As conclusões a que se chegaram indicam que o crescente número de policiais militares acometidos de um quadro de doenças físicas e psicológicas no exercício da profissão tem relação direta com a ausência de atividades com fins terapêuticos. Por isso sugere-se o contato com músicas relaxantes, sessões de cinema com temática que enalteça a atividade militar, participação em encontros para troca de ideias e experiências etc.

Palavras-chave: Policial militar. Segurança pública. Exercício físico. Saúde mental.

### ABSTRACT

The theme of this article is the public security institution that faces head-on challenges that are difficult to cope with: the stress that causes serious health problems for the military police officer in the exercise of his duties. The objective of the research is to highlight the problem of mental and emotional health that can be mitigated from the moment there is a concern about the health of these professionals and the quality of the services provided to the population. The methodology of

---

<sup>1</sup> Aluno do curso de formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, andersonsilva.efm@hotmail.com; Itumbiara - GO, Maio de 2018.

<sup>2</sup> Professora orientadora: Doutora, professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, brunadani.souza@gmail.com, Goiânia - GO, Maio de 2018.

bibliographic-qualitative research brings the contributions of authors whose studies converge in the sense that the habit of physical exercise guarantees not only physical but also mental health. In this way, everyone benefits: the professional and the population assisted by him. The results of the research indicate that the military professional, in dealing with a situation of great stress and danger, jeopardizes the general health of this professional, so it is necessary to develop strategies to combat the consequent diseases, such as physical ones such as cardiorespiratory and other such as depression. The conclusions reached indicate that the increasing number of military police officers affected by physical and psychological illness in the practice of the profession is directly related to the absence of activities for therapeutic purposes. Therefore, it is suggested contact with relaxing songs, cinema sessions with themes that enhance military activity, participation in meetings to exchange ideas and experiences, etc.

Keywords: Military police. Public security. Physical exercise. Mental health.

## **1 INTRODUÇÃO**

Neste artigo, o tema se caracteriza pela questão da atividade e do exercício físico relacionados à saúde do policial militar. As discussões se desenvolvem em torno da ideia de que a admissão do indivíduo na carreira militar requer não apenas uma condição cognitiva e a saúde mental comprovadas, consecutivamente, na prova escrita do concurso e na sua relação diária com o trabalho. Requer também uma comprovação de sua aptidão física capaz de garantir o exercício da função sem o comprometimento de sua saúde.

A problemática que norteia as discussões se formula nas seguintes questões: Por que o policial militar, no exercício das funções, está vulnerável ante as situações de estresse a que se submete? O condicionamento físico e a saúde mental desse servidor público são importantes para o bom desempenho de suas funções? Quais relações existem entre a atividade, o exercício físico e a saúde mental do policial militar? Tais questões estão no centro das abordagens e das discussões por elas orientadas, ou seja, toda a exposição teórico-discursiva se tece em torno da problemática aí definida sob a forma de perguntas.

A justificativa que se faz para a escolha do tema e o foco das abordagens é que a profissão militar, caracterizada pelos constantes desafios no trabalho, carece continuamente de estudos, a fim de que se compreenda a sua importância para a sociedade. Além disso, faz-se igualmente importante ter uma visão das situações que o dia a dia do policial militar põe à sua frente, com vistas a entender de que maneira as relações de enfrentamento desafiam a sua saúde psicológica. Ainda se

faz urgente refletir acerca de como esse profissional pode, em trabalho, desempenhar as funções de modo que o estresse não o leve à depressão e outras mazelas em consequência da natureza do serviço que deve prestar à população.

O objetivo da pesquisa é, a partir das discussões, propor a inclusão da atividade física associada a terapias e atividades que auxiliem na saúde física e mental, discutir sobre a importância das práticas saudáveis no exercício da função desses profissionais, cuja rotina de trabalho os submete às situações que exigem uma aptidão física e um preparo diferentes daqueles que do cidadão civil normalmente não se exige, tendo em vista as profissões que não os coloca nas mesmas condições de enfrentamento.

Na prática, a função que demanda preparo físico do policial militar é aquela em que ele é escalado para trabalhar nas ruas e em localidades onde a criminalidade se faz presente nas formas de assaltos, homicídios, roubos, latrocínios, agressão física, tráfico de drogas, conflitos em eventos festivos, estádios de futebol, manifestações de protesto em que há incendiários, depredadores do patrimônio público. Muitas são as situações que demandam bom preparo físico e boa saúde mental do policial militar.

A metodologia utilizada é da pesquisa qualitativa (bibliográfica) sobre doenças em serviço, com foco nas doenças que acometem o policial militar. De acordo com os autores referenciados, as enfermidades são de fundo orgânico e ou psicológicas. As informações e os dados obtidos constam em publicações acadêmicas que tratam do assunto e, sobretudo, compõem pesquisas de campo publicadas em artigos científicos disponíveis na internet e que discutem e analisam as condições físicas e psicológicas de policiais militares em exercício. A escolha por essa fonte de pesquisa se deu por se tratar de estudos atualizados a respeito do tema. Trata-se de uma reunião de opiniões e de discussões acerca da saúde física e mental do profissional da segurança pública no Brasil e não constitui um trabalho inédito, visto tratar-se de uma pesquisa em fontes secundárias, publicações que já debateram e expuseram o assunto.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

As considerações iniciais deste item são tecidas a partir da leitura de mundo do autor deste artigo, por esta razão, tem a função introdutória da revisão de

literatura que, a partir do item 2.1, passa a ser referenciada para que as discussões adquiram sustentação teórica.

De modo geral, a aptidão física e a saúde mental pressupõem condições do ser humano que está inserido em um contexto social de desafios, conflitos e enfrentamentos que levam ao estresse, ao esgotamento muscular e mental como o trânsito nas grandes cidades, as filas de espera no serviço público, trabalhos de subir e descer cargas de caminhões, construção civil etc. Estar sob essas condições diariamente acaba levando a consequências na saúde.

Os policiais militares, por essa razão, antes mesmo de serem admitidos como profissionais no aparelho da administração do estado, apresentam uma aptidão física diferente do condicionamento físico da população em geral, pois são submetidos a avaliações nos concursos. O seu ingresso na chamada carreira militar está condicionado não apenas ao desempenho nas provas escritas, mas também à prova de aptidão física.

Desse modo, os candidatos que demonstram baixo desempenho nas avaliações físicas são considerados sem aptidão necessária ao trabalho. Não são aprovados pelo processo seletivo a que se submetem. Tais avaliações envolvem fatores neuromusculares, cardiopulmonares, além de serem avaliados também quanto a sua estatura. Sua condição física, mental e sua estatura são determinantes para a aprovação nos concursos, a pós obterem os resultados requeridos pela prova escrita.

Outra medida importante diz respeito aos estudos pós-admissão na carreira militar. Assim passam por um período em que estudam algumas disciplinas que servirão de subsídios futuramente, quando estarão exercendo a função. Estudam noções de Direito, Administração, Saúde Física e Mental, entre outras noções muito importantes à formação básica. Entre elas os conhecimentos sobre a aptidão física como um requisito essencial ao desempenho das funções da polícia militar.

A aptidão física envolve um conjunto multidimensional de características relacionadas com a competência que o indivíduo possui para mobilizar-se fisicamente, sem que isso represente algum risco à sua saúde e à sua vida.

## **2.1 APTIDÃO FÍSICA**

Por aptidão física compreende-se uma capacidade, um preparo, um condicionamento multidimensional que engloba um conjunto de características

desenvolvidas a partir de um treinamento. Ela se relaciona com a capacidade que o indivíduo adquire para executar trabalhos que exigem esforço muscular (NAHAS, 2001).

Para Barbanti (1999), a aptidão física caminha na direção oposta do que seja a fadiga a partir de esforços físicos, de ausência de energia e esgotamento com esforços ordinários empreendidos nas atividades rotineiras do dia a dia. Quando isso acontece, o que se obtém é a exaustão e a sobrecarga muscular, podendo resultar em lesões na musculatura, fato que pode produzir um efeito contrário ao que se deseja: no lugar de adquirir um preparo, os esforços excessivos podem tirar o indivíduo do trabalho.

A respeito disso, Pate (1983); Caspersen *et al* (1985) asseveram que a aptidão física constitui a capacidade de executar tarefas diárias sem que isso represente o esgotamento físico a ponto de ter que interromper ou mesmo não poder realizá-las. Dessa forma, após alguma atividade que requer esforço físico, o indivíduo precisa encontrar-se apto e disposto a lidar com situações de emergência e, ainda, encontrar ânimo para o lazer. As considerações de Pate (1983) e Caspersen *et al* (1985) evidenciam a necessidade de aprimoramento contínuo em serviço, sob pena de se ter um profissional não apto. Isso tem a ver principalmente com as atividades laborais, ou seja, serviços internos de escritório, administração etc.

Já a aptidão física se define na apresentação de qualidades físicas como resistência cardiorrespiratória e potência muscular, capacidade de mobilização, flexibilidade, agilidade, equilíbrio (AAHPERD, 1988). Variáveis iguais a estas são diferentes em importância para o desempenho performático da atividade atlética e para a saúde.

De acordo com Barbanti (1999), entretanto, essas variáveis se completam, visto que as qualidades para a aptidão física se revelam na performance atlética, tal como é demonstrado nas habilidades para o esporte, na flexibilidade, agilidade, e também nas condições de saúde cardiorrespiratória, entre outros. Logo, a performance motora não deve ser compreendida apenas no campo dos resultados esportivos, mas também como resultado diante de toda atividade humana.

Somando-se os fatores aí mencionados, é possível otimizar e manter os níveis apropriados de funcionamento do organismo, viabilizando o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida, além, é claro, de ser muito importante para o

exercício da função da polícia militar, bem como de qualquer outra profissão em que se faz esforço muscular diante dos desafios inerentes.

Como se vê, o conceito de saúde está diretamente relacionado à qualidade de vida, isto é, a ausência de enfermidades e de doenças, fato que leva à disposição, ao vigor, ao bem-estar geral. Desse modo, não tem a ver com o sedentarismo, sobretudo na profissão da polícia militar (MARTINS, 2000). Ocorre, porém, que, muitas vezes, as pessoas se entregam à idéia quase paranóica por acrescentar à existência a longevidade e ignoram que o mais importante é crescer de vida os anos de existência (FLECK *et al*, 1999).

As discussões tecidas aqui corroboram com as noções de que, na vida pessoal e no dia a dia da profissão, praticar atividade física é uma condição para os adeptos do bom desempenho e da longevidade. Na profissão militar não é diferente, principalmente porque o dia a dia daqueles profissionais que trabalham no enfrentamento de situações de risco requer preparo físico e condições psicológicas saudáveis.

Para o referente estudo, o foco da pesquisa é o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde. Dessa forma, faz-se importante uma descrição das variáveis que compõem a aptidão física relacionada com a saúde.

### **2.1.1 Aptidão física relacionada à saúde**

Alguns textos encontrados na antiguidade da China, Índia, Roma e Grécia tratavam sobre a atividade física e a saúde, e isso tem sido uma constatação em todos os estudos posteriores, comprovadamente nas últimas décadas. Tais achados deixam entrever uma questão salutar: os indivíduos que não se encontram com níveis de aptidão física satisfatória não praticam atividade ou exercício físico. Por causa desse afastamento da mobilização muscular, estão predispostos a doenças crônico-degenerativas não transmissíveis (CARRAMIÑA & PÉREZ, 1992; GUIMARÃES *et al*, 1997; HADDAD *et al*, 1997; NIEMAN, 1999; BARBANTI, 2002; BRASIL, 2002; PITANGA, 2002).

Intensas ou moderadas, no contexto atual, a literatura existente sobre o assunto mostra que a prática de atividades físicas traz conseqüências proporcionais à saúde para as pessoas em qualquer faixa etária ou em qualquer profissão (NAHAS, 2001). De acordo com este autor, as comprovações científicas dos benefícios da prática regular das atividades físicas já eram preconizadas há mais de

dois mil anos por aquele que é considerado o pai da medicina: o grego Hipócrates (NAHAS, 2001).

Relacionado a essa temática, constata-se, nas duas últimas décadas, o aumento de interesse daqueles que trabalham na área de saúde no sentido de prevenir os males causados pelo sedentarismo, essa imobilidade física que resulta nas incapacidades e na morte de muitas pessoas. Daí a defesa da ideia de que é sobremaneira importante dedicar-se a atividades e a exercícios físicos, seja por meio de mudanças no estilo de vida ou pela participação em programas de prevenção (GLANZ, LEWIS & RINEL, 1997).

Nos Estados Unidos, por exemplo, estudos revelam que, sem dúvida, têm havido revoluções no modo de vida. Uma delas é a diminuição de pessoas hipertensas e com alta taxa de colesterol no sangue. Soma-se a esse dado favorável o fato de que menos pessoas adultas fumam naquele país, menos pessoas são sedentárias por compreenderem que a atividade física e os exercícios físicos contribuem para a qualidade e a expectativa de vida. Pessoas fisicamente ativas, comparadas com outras fisicamente não ativas, tendem à longevidade de modo que nunca antes fora visto nos Estados Unidos (ACSM, 2000; FLETCHER *et al*, 2001).

Outros estudos têm demonstrado que a atividade e o exercício físico produzem efeito protetor, preventivo e até mesmo curativo quando se trata de doenças como cardíacas (WANNAMETHEE & SHAPER, 2001; SESSO *et al*, 2000), derrame (LEE & BLAIR, 2002), diabetes não insulino-dependente (HU *et al*, 2001); KOHRT *et al* (1995), câncer (LEE & BLAIR, 2002), ansiedade e depressão (FOX, 1999; CAMACHO *et al*, 1991). Todas essas doenças podem ser prevenidas ou tratadas a partir da mudança do estilo de vida sedentário, adotando-se o hábito de praticar tarefas e viver situações que dependem da aptidão física. O seu contrário mostra que há um aumento das taxas de mortalidade relacionadas a uma vasta gama de causas (PAFFENBARGER & LEE, 1996; BLAIR, *et al*, 1989). Deste modo, logicamente, a prática da atividade física está associada com a diminuição do risco de morte.

Estimadamente, nos Estados Unidos, os óbitos chegam a 250 mil anualmente, o que representa um percentual de 12% do total de mortes naquele país. As causas são atribuíveis à falta de atividade física regular. As conclusões destes estudos epidemiológicos são sustentadas por trabalhos experimentais que demonstram essa noção já enfatizada neste trabalho: o exercício físico reduz os fatores de risco que levam a muitas doenças cardíacas coronarianas. Produz a

tolerância à glicose, fortalece a massa óssea, a função imunológica e psicológica (PATE *et al*, 1995). Dessa forma, o bem-estar físico proporciona o bem-estar psicológico.

A profissão militar, caracterizada pela necessidade de se ter boa aptidão física e psicológica, necessita de uma oferta de treinamento aos profissionais do setor, envolvendo situações simuladas de desafios que exijam mobilidade física e controle psicológico como jogos, por exemplo.

Em termos de conclusão a respeito do que se disse e se discutiu na revisão de literatura, pode-se afirmar, categoricamente, que a profissão da polícia militar é influenciada e precisa da prática constante de exercícios físicos, pois no exercício da função, esses profissionais são rotineiramente desafiados de uma maneira que não é comum em outras profissões. Correr atrás de criminosos em lugares onde as viaturas não têm acesso, adentrar regiões acidentadas e de florestas densas, pular muros e obstáculos afins, entrar em confronto corpo a corpo com manifestantes que depredam o bem público como forma de protesto, atuar em resgates sob situação de terremoto ou de desabamentos e muito mais. Sem preparo físico para tais, o policial militar corre sério risco de não poder exercer atividades dessa natureza. Portanto, enfatiza-se a necessidade de treinamento constante em serviço. Caso contrário, a profissão militar não será a mais adequada para aqueles que não têm condições de exercê-la tal como é exigido

### **3 RESULTADO E DISCUSSÃO**

Em linhas gerais, a pesquisa bibliográfica realizada para a elaboração deste artigo apresenta o seguinte resultado: a prática do exercício físico é uma condição para a saúde do profissional que, no dia a dia, executa tarefas que exigem esforços ordinários. Tais esforços, se não acompanhados de um preparo psicológico, podem acarretar problemas graves de saúde ao profissional da segurança pública, o policial militar.

Os autores referenciados nas discussões adotam a opinião de que é necessário praticar exercícios físicos e atividades que propiciem bom condicionamento físico com vistas a obter qualidade de vida. Por qualidade de vida entende-se o bem-estar geral e o bom desempenho no exercício da função a que foi



destinado. Inclui-se aí toda e qualquer estratégia que propicie a saúde mental, principalmente.

Entre as principais ideias que constituem as discussões, Barbanti (1999) diz que a aptidão física representa o fim da fadiga e do esgotamento quando o profissional é submetido a esforços ordinários. O não esgotamento físico está diretamente relacionado com o bem-estar psicológico, uma vez que a saúde do corpo implica em uma mente saudável e vice-versa. Pode-se dizer então, que, de acordo com Barbanti (1999), o fim de uma situação prejudicial à saúde representa também o fim de uma série de problemas que podem advir da profissão: profissionais doentes e incapacitados física, mental e emocionalmente ficam mais propensos a criar problemas, não a resolvê-los. E não é de profissionais assim que a instituição da segurança pública necessita.

Nesse sentido, corroborando com a ideia de Barbanti (1999), Pate (1983) defende a ideia de que é preciso haver um aprimoramento contínuo em serviço. Caso contrário, os profissionais cujo trabalho exige aptidão física e psicológica correm o risco de não conseguirem exercer sua função. Psicologicamente, sobretudo, a profissão militar coloca seus servidores em permanente situação de risco, fato que acarreta estresse e descontrole emocional, podendo levar a um esgotamento generalizado e a um quadro crítico de saúde que pode ser mais difícil de ser tratado.

Por outro lado, Pate (1983) diz que, se existe um aprimoramento, os resultados e os benefícios para a saúde são muitos: saúde física e psicológica (sistema cardiorrespiratório sem comprometimento, agilidade, otimização das atividades, bem-estar emocional, controle da ansiedade etc). Esses benefícios obtidos a partir do hábito do exercício físico refletem no desempenho da profissão, e quem se beneficia com isso não são apenas os policiais militares. A sociedade também é beneficiária desse resultado, visto que necessita direta e diariamente dos serviços prestados por esses profissionais.

Na direção das noções apresentadas por Barbanti (1999) e Pate (1983), Martins (2000) conceitua o termo saúde como sendo o resultado da prática da atividade física regular que garante a longevidade e a qualidade de vida. Por isso mesmo é preciso dedicar-se regularmente a ela. Além disso, é importante fazer parte de programas de prevenção a doenças causadas pela exclusão da atividade e ou do exercício físico, é o que defende Glanz, Lewis e Rinel (1997).

Blair *et al* (1989) acrescentam que a atividade física, além de proporcionar um revigoramento muscular e uma aptidão para o trabalho, diminui os riscos de morte. Por isso, os benefícios à saúde do indivíduo são muitos: física e psicologicamente, as pessoas que praticam exercícios regularmente têm mais saúde e menos probabilidade de desenvolver doenças relacionadas ao sedentarismo, por exemplo: problemas cardiorrespiratórios, hipertensão, obesidade, cansaço crônico.

A outra consequência para pessoas que não praticam exercícios físicos é a ansiedade que, somada à depressão, pode impossibilitar ou afastar o trabalhador de sua função.

Nesse sentido, as discussões convergiram para a noção de que a prática da atividade e do exercício físico traz benefícios à saúde física e à saúde psicológica das pessoas, principalmente se são profissionais que lidam diariamente com situações de estresse e de enfrentamento com o perigo, tal como é o dia a dia do profissional militar. Exercendo atividades internas ou externas, esse profissional precisa estar sempre bem, com vistas a garantir tanto a qualidade de seus serviços quanto a segurança dele mesmo e da população.

Esse profissional, como se viu, se submete a situações de risco à integridade física e à saúde mental, visto que a violência está presente na rotina do trabalho, quando o policial militar tem que estar frente a frente com a criminalidade (roubos, latrocínios, tráfico de drogas etc) para garantir a ordem e a segurança da população.

Obviamente, a aptidão física não traz benefícios apenas ao policial militar. Ela auxilia na saúde de todas as pessoas, mas a esse profissional, ela desempenha um papel primordial: da permanência na profissão. E essa permanência só é compensatória quando existe qualidade, fato que não é possível quando não existe saúde mental e emocional.

Sabe-se que o policial militar cumpre uma carga horária intensa e, portanto, propor a realização de atividades – ainda que em prol de sua saúde física e mental - em horário de trabalho ou em momentos alternativos acaba sendo uma medida que pode não funcionar, visto que pode ocasionar mais estresse pela sobrecarga. Por isso, deve-se, antes, realizar encontro de conscientização da necessidade de participar tais atividades. Isso pode ser feito em todas as unidades-sede da polícia militar.

Para efeito de contribuição com a saúde física e mental do policial militar brasileiro, propõe-se uma série de estratégias que podem ser executadas em serviço ou em horários alternativos. Se em trabalho, propõe-se um intervalo de trinta

minutos em período matutino, com o objetivo de praticar alongamentos e exercícios de médio impacto, bem como atividade de relaxamento mental. Os trinta minutos seriam divididos, sendo quinze para a atividade física e outros quinze para a atividade de relaxamento. Nesta última, sugere-se ouvir música clássica ou instrumental com sons da natureza, disponíveis em abundância e variedade no mercado fonográfico ou na internet, gratuitamente. Além dessa estratégia, pode-se alternar com grupos de discussão acompanhados por terapeutas, psicólogos e ainda com exibição de filmes enaltecendo o trabalho militar, palestras motivacionais etc.

Diante do que foi exposto, fica evidente que a profissão do policial militar o coloca em um contexto de grande estresse em trabalho, por isso mesmo é importante usar de estratégias tais como as sugeridas, a fim de garantir a saúde física e psicológica desse profissional.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Discutiram-se neste artigo alguns aspectos importantes ligados à saúde do policial militar: bem-estar psicológico obtido a partir do hábito de práticas constantes de exercício físico, busca de um quadro geral de saúde que acompanhe diariamente esse profissional.

Este assunto se faz importante principalmente por apresentar uma realidade preocupante que cada vez mais contabiliza números maiores de profissionais em busca da aposentadoria precoce. Além desse quadro, muitos serviços e planos de saúde acabam por não contemplar a assistência ao profissional acometido de grave problema de saúde mental. Soma-se também ao comprometimento do trabalho uma relação familiar de conflitos devido ao descontrole emocional gerado pela estressante rotina de trabalho.

Todos esses fatores comprovam que, na profissão do policial militar, a realidade vivida pelos profissionais preocupa, à medida que a instituição de segurança pública carece bastante de atenção. Diariamente, o que se observa nos noticiários são estatísticas crescentes de policiais que são vítimas de um quadro mental de desequilíbrio gerado pelo enfrentamento de situações de risco à vida, tanto sua quanto de terceiros.

Diante de tal realidade, é necessário que se realizem, permanentemente, pesquisas sobre a prática de exercícios físicos relacionados à saúde mental do

policial militar, com vistas a contribuir para a diminuição dos problemas adquiridos no trabalho.

Quanto mais descobertas e conhecimento acerca de como proceder para combater problemas relacionados a doenças de natureza psicológica, mais benefícios se obtêm. Por isso é que esta pesquisa se faz importante, pois cada vez que o assunto é posto em discussão, aumentam as possibilidades de que haja mobilização em torno da causa.

A profissional militar requer um preparo assistido para lidar com todos os desafios de uma profissão às voltas com ameaças constantes à saúde de quem é responsável pela segurança e a quem necessita desses serviços.

Diante da crescente onda de violência e com o surgimento de uma população que é vítima crescente das ameaças do quadro disfuncional socioeconômico e de uma desigualdade gritante, há um número igualmente crescente de indivíduos mais propensos a tirar do outro aquilo que não tem. O resultado desse fenômeno reflete diretamente no trabalho do policial militar.

Desse modo, pode-se dizer que ele, ao mesmo tempo em que é vítima, tem a responsabilidade de assistir quantitativa e qualitativamente a sociedade carente de segurança. Trata-se, portanto, de uma profissão merecedora de maior atenção do estado responsável legítimo pela manutenção da ordem, e sem a saúde dos profissionais militares, essa assistência fica cada vez mais distante.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

A C S M. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício.** 5. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

AAHPERD, **American Aliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Physical best.** Reson, Virginia, 1998.

BARBANTI, V. J. **Aptidão Física: um convite à saúde.** São Paulo: Manole, 1999.

\_\_\_\_\_. **Dicionário de Educação Física e Esportes.** 2. ed. São Paulo: Manole, 2002.

BLAIR, S. N. *et al.* **Physical Fitness and all-cause mortality. A prospective study of health men and women.** The Journal of the American Medical Association, v. 262, n. 17, p. 2395-2401, 1989.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus:** Manual de hipertensão arterial e diabetes mellitus. Brasília, 2002.

CARRAMIÑA, M. A. G. & PERES, J. C. P. **Actividad Física Escolar y Control de Peso. Apuntes:** Educació Física y Esports. N. 27, marzo 1992.

CAMACHO, T.C. *et al.* **Physical Activity and Depression:** evidence from Alameda County Study. Am J. Epidemiol., v. 134, p. 220-231, marzo 1991.

CASPERSEN, C. J. *et al.* Physical activity, exercise and physical fitness. Public Health Reports, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

FOX, K. R. **The influence of physical activity on mental well-being.** Public Health Nutr., v. 2, n. 3<sup>a</sup>, p. 411-418, 1999.

FLECK, M. P. A. *et al.* **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100).** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, n. 1, 1999.

FLETCHER, G. *et al.* **Exercise standards for fasting and training:** a statement for healthcare professionals from the American Circulation, v. 104, p.1694-1740, 2001.

GUIMARÃES, F. J. S. P. *et al.* **Efeitos de um programa de reabilitação cardíaca sobre as variáveis cardiorespiratórias de cardiopatas.** Kinesis, n. 15, 19-25, 1997.

HADDAD, S. *et al.* **Efeitos do treinamento físico de membros superiores aeróbio de curta duração no deficiente físico com hipertensão leve.** Ver. Arq. Bras. De Cardiol.,v. 69, n. 3, 169-173, 1997.

HU, F. B. *et al.* **Diet, lifestyle and the risc of type 2 diabetes mellitus in women.** N. Engl. J. Méd., v. 345, p. 790-797, 2001.

LEE, C. D. & BLAIR, S. N. **Cardiorespiratory fitness and smoking-related and total câncer mortality in man.** Méd. Sci. Sports Exerc., v. 34, n. 5, p. 735-739, 2002 a.

MARTINS, M. de O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários**. 2000. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Programa de Pós-Graduação em Educação Física, UFSC, Florianópolis.

PAFFENBARGER Jr., R. S. & LEE, F. M. **Physical Activity and fitness for health and longevity**. Research Quarterly for Exercise and Sport. v. 67, Supplement to n. 3, p. 11-28, 1996.

PATE, R. R. **A new definition of youth fitness**. Physical and Sport medicine. N.11, p. 77-83, 1983.

PATE, R. R. *et al.* **Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sport Medicine**. JAMA, February, v. 273, n. 5, p. 402-407, 1995.

PITANGA, F. J.G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Rev. Bras. Ciên. e Mov, v. 10, n3, p. 49-57, 2002.

SESSO, H. D. *et al.* **Physical activity and coronary heart disease in men: the Harvard alumni study**. Circulation, v. 102, p. 975-980, 2000.

WANMAMETHEE, S.G. & SHAPER, A. G. **Physical activity in the prevention of cardiovascular disease: and epidemiological perspective**. Sports Med., v. 31, p. 101-114, 2001.

GLANZ, K.; LEWIS, F. M. & RIMER, B. **Health behavior and health education: theory, research and practice**. 2nd. ed. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. Tradução: Marcos Ikeda. São Paulo: Manole, 1999.