

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO NA VIDA DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND GOOD NUTRITION IN THE LIFE OF THE MILITARY POLICE

DA CUNHA JÚNIOR, Ronaldo Antonio ¹
SILVA, Bruna Daniella de Souza ²

RESUMO

O presente artigo científico teve por escopo demonstrar a importância da prática de exercícios físicos e de uma alimentação saudável no desempenho de atividades policiais, como forma de minimizar o aparecimento de doenças físicas e psicológicas e o estresse profissional. Para desenvolvimento do presente, procedeu-se o levantamento bibliográfico sobre o assunto, utilizando-se ainda do método dedutivo. Verificou-se que os Policiais Militares são submetidos à pesada carga de trabalho, o que justifica um maior desgaste físico e mental, influenciando nas diversas formas de adoecer, sendo que além das doenças provenientes de descuidos com alimentação e exercícios físicos, tem-se as doenças relacionadas ao fator ambiental que por si só exige muito do profissional. Outro fato que contribui para um desempenho insatisfatório é o fato dos policiais da ativa não seguirem os protocolos apreendidos no curso de formação, no tocante à prática de exercícios físicos e alimentação saudável, o que se denominou de estado de acomodação, visto esse como a redução da aptidão física e alimentação desregrada após anos de exercício, aliada aos fatores de estresse no ambiente de trabalho, deixando os profissionais vulneráveis ao aparecimento de diversas doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, artrites, urticárias, hipoglicemia, déficit de memória, osteoporose, além de doenças psicossomáticas. Sendo assim, para minimizar os efeitos decorrentes desta função desgastante é essencial a prática de exercícios físicos regulares para fins de garantir maior disposição ao profissional, bem como garantir a manutenção hígida das capacidades físicas e mentais.

Palavras-chave: Atividade Física; Alimentação; Policia Militar.

ABSTRACT

The purpose of this scientific article was to demonstrate the importance of practicing physical exercises and healthy eating in the performance of police activities, as a way to minimize the appearance of physical and psychological illnesses and professional stress. For the development of the present, a bibliographical survey was carried out on the subject, using the deductive method. It was verified that the Military Police are subjected to heavy workload, which justifies a greater physical and mental exhaustion, influencing in the various forms of

¹ Aluno do curso de formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, ronaldocjr@hotmail.com; Itumbiara-GO, Maio de 2018.

² Professora orientadora: Doutora, professor 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.

illness, and in addition to diseases due to carelessness with food and physical exercise, we have diseases related to the environmental factor that in itself requires a lot of the professional. Another fact that contributes to an unsatisfactory performance is the fact that the active police did not follow the protocols seized in the training course, regarding the practice of physical exercises and healthy eating, what was called accommodation status, since this reduction physical fitness and unhealthy diet after years of exercise, allied to stress factors in the work environment, leaving professionals vulnerable to the appearance of various diseases such as obesity, diabetes, hypertension, arthritis, hives, hypoglycemia, memory deficit, osteoporosis, in addition to of psychosomatic diseases. Therefore, in order to minimize the effects resulting from this exhausting function, it is essential to practice regular physical exercises in order to ensure greater disposition to the professional, as well as to guarantee the healthy maintenance of physical and mental capacities.

Keywords: Physical activity; Food; military police

1 INTRODUÇÃO

É cediço que, para o ingresso nos quadros da Polícia Militar do Estado Goiás, é imprescindível o preenchimento pelo interessado de requisitos cumulativos, aos quais julgarão algumas competências para o exercício de tal atividade. Alguns desses requisitos possuem caráter de avaliação da aptidão física do concorrente, a fim de medir sua capacidade de resistência a desafios físicos que podem ser encontrados no cotidiano de quem exerce essa profissão. Dessa forma, é indispensável a prática de atividades físicas regulares para garantir o bom condicionamento físico dos candidatos para a sua aprovação.

Frequentemente, logo após a aprovação e início das atividades como servidor público, ocorre a fase de acomodação proveniente da estabilidade profissional, deixando, assim, de buscar aperfeiçoamento, seja ele científico, físico, cultural ou mental, tornando-os susceptíveis a condições de estresse, alterações de hábitos alimentares e diminuição da prática de atividade física colaborando assim para alterações do perfil nutricional como o aparecimento do sobrepeso e até mesmo obesidade.

Uma dieta saudável pode aumentar a disposição para a prática de exercícios físicos e reduzir a incidência de doenças crônicas. Em policiais, a alimentação equilibrada é prejudicada pela falta de tempo para preparar refeições saudáveis e conseqüentemente, estes indivíduos estão expostos a maiores riscos à saúde (GRIZZLE, 2009).

Sendo assim, a importância de garantir uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, ocorre em decorrência dos benefícios que esses hábitos proporcionam para um melhor desenvolvimento das ocorrências como policiais militares, já que este é considerado um dos ofícios mais desgastantes para quem o exerce, sendo que a

negligência desses hábitos reflete diretamente no rendimento do profissional, na qualidade de vida e no bem-estar físico e mental desses profissionais.

Deste modo, no intuito de conscientizar para prevenir possíveis danos à saúde, a abordagem apresentada neste artigo científico é de suma importância no âmbito da saúde em geral, em função dos reflexos que podem trazer prejudicando a função da atividade do policial militar e de sua saúde. O presente estudo tem por escopo demonstrar a importância da prática de atividade física e de uma boa alimentação no desempenho de atividades policiais, como forma de minimizar os efeitos de doenças físicas e psicológicas e o estresse profissional.

A metodologia utilizada para se proceder ao estudo em questão foi o levantamento bibliográfico com a utilização do método dedutivo, pois se destina a demonstrar e a justificar tendo por critério: a coerência, a consistência e a não-contradição.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O conceito de saúde é definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (OMS/WHO, 1946). Verifica-se, de plano, que referido conceito não se resume à ausência de doenças, exigindo-se o equilíbrio entre físico, mental e social, para somente assim, chegar-se a conclusão de que o indivíduo é saudável ou não.

Sabe-se que vários fatores contribuem para manutenção ou não desse *status* saudável, tais como questões ambientais, alimentares, hormonais, estilo de vida etc. Pesquisadores apontam que a inatividade física, ou seja, a ausência de prática de exercícios físicos regulares tem sido um dos fatores essenciais para o aumento de doenças ligadas a tal inatividade, notadamente na sociedade moderna, onde, também, pratica-se alimentação inadequada, aumentando ainda mais para o desenvolvimento de doenças.

Nessa perspectiva, Batista Filho, Jesus e Araújo, anotam que:

Hoje é bastante aceito que os problemas de saúde, na maioria dos países são de natureza degenerativa associada com mudanças nos estilos de vida. No entanto, esse aumento de pessoas com sobrepeso/obesidade é característica de muitos países, principalmente aqueles em desenvolvimento, ocasionando milhares de mortes a cada ano em todo o mundo, resultantes das doenças relacionadas ao peso corporal. As consequências do sedentarismo e ter sobrepeso/obesidade isso parecem ser bastante clara [...];

Portanto, vale ressaltar que os benefícios promovidos pela atividade física, não está relacionado apenas ao aumento de peso, mas existe uma grande contribuição em todo nosso metabolismo em função da manutenção de nossa saúde em geral, estudos mostram ligações entre a prática de exercícios e aspectos específicos da saúde psicológica, mais notadamente a ansiedade, estresse, depressão, humor e emoção, autoestima e disfunção psicológica. (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, 2015, p. 3)

Hábitos alimentares incluindo dietas saudáveis e a prática regular de exercícios físicos são importantes para a melhora de qualidade de vida da sociedade em geral, auxiliando na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica e também o bem-estar e o alto estima da pessoa. Assim, conhecendo-se dos benefícios deste estilo de vida saudável, constata-se sua importância, de forma preventiva de doenças crônicas relacionadas pela inatividade física na sociedade moderna (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, 2015, p.3).

No tocante a importância das atividades físicas, tanto no caráter preventivo, quanto para tratamento de doenças, Batista Filho, Jesus e Araújo, anotam que:

A atividade física regular apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativas tais como, doença coronária, a hipertensão e diabetes entre adultos mais velhos, além de reduzir o risco de desenvolvimento em indivíduo normal. Também é recomendada no tratamento de doença do estado emocional nociva bem como a depressão. Desta forma, o aumento do nível de atividade física regular traz resultados positivos na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e particularmente entre os idosos. Os estudos enfatizam a importância da atividade física regular para que se tenha uma boa qualidade de vida relacionada à saúde. Deste modo, entende-se que com a prática de atividade física regular engloba um processo de comportamento preventivo e abrange um maior número de indivíduos na sociedade moderna. (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, 2015, p. 4/5).

Estudos evidenciam que, em profissões que exigem estado hígido de saúde física e mental, para o bom desenvolvimento do mister, é essencial a prática dos hábitos saudáveis acima descritos. De acordo com publicação do Departamento de Educação Física e Desporto da Polícia Militar de Alagoas, fica evidente que para a garantia desse bem-estar físico e mental, é indispensável manter hábitos equilibrados como, por exemplo, as atividades físicas regulares que, quando associadas à uma dieta saudável, além de contribuir para o bom funcionamento de nossos órgãos, ajuda também a prevenir algumas doenças como, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, problemas respiratórios, assim como ajuda a minimizar os níveis de estresse, ansiedade e até a depressão. Sendo assim, é importante ressaltar que nas carreiras policiais, a manutenção desta higidez física e mental é imprescindível para o bom desenvolvimento desta atividade de importância e indispensabilidade para a sociedade, no mister da Segurança Pública.

De início, cumpre frisar que, as atividades desempenhadas pela Polícia Militar, possuem regulamentação Constitucional, prescrevendo o § 5º do art. 144 da Constituição da República que, suas atribuições são de polícia ostensiva e a preservação da ordem pública, do qual se denota a exigência de imprescindível saúde física e mental, já que muitas vezes no desempenho da atividade, policiais são submetidos às mais diversas situações, que exigem muitas vezes o uso de força e de boa aptidão física e mental.

Ocorre que, muitas vezes após alguns anos na carreira, muitos policiais deixam de preocupar com a manutenção deste estado de preparação física e mental exigido como requisito para aprovação nas diversas etapas do processo de seleção dos profissionais da área de segurança pública, o que, é bastante prejudicial e preocupante.

Em recente estudo realizado sobre as condições de saúde dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro verificou-se que o índice de policiais acima do peso ideal chega ao percentual de 60 % em duas corporações estudadas (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011, p. 2202.). As pesquisadoras de referido estudo por amostragem, ao questionarem os avaliados sobre a prática regular de atividades físicas e sobre seu condicionamento físico, seja com a finalidade de melhorar a saúde, seja com fins estéticos, constatou-se que:

A prática de exercícios foi mais destacada por policiais militares (51,4) em frequência igual ou superior a uma vez na semana. E um em cada quatro não realiza nenhum tipo de atividade física regular. Entre os policiais civis, o sedentarismo está ainda mais presente (Tabela 2). A vida sedentária desses agentes ocupa um papel decisivo no seu adoecimento, uma vez que compromete danosamente sua energia, rouba sua vitalidade e sua eficiência profissional. (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011, p. 2202.)

Quadro semelhante foi vislumbrado na pesquisa sobre o perfil morfológico dos Policiais Militares da Cidade de Petrolina/PE, tendo sido taxas elevadas de sobrepeso e obesidade (68,8% - sendo que 51,2% sobrepeso e 17,6% obesidade) dentre os policiais militares avaliados nessa corporação, sendo que referidas taxas, embora tenham apresentados taxas consideráveis saudáveis acima da população em geral, os índices negativos são preocupantes considerada a elevada demanda física que estes são submetidos. (CIESLAK; CORREIA JUNIOR; DIAS; LIMA JUNIOR, 2017 p. 49).

Tal situação, conforme salientam Cieslak, Correia Junior, Dias e Lima Junior não se destoa do restante do país, como por exemplo os dados a seguir encontrados em outras pesquisas: 61,8% e obesidade em 22,1% em PMs de Vitória-ES; 54,1% e obesidade 19,8% em PMs do Rio Grande do Sul; 62,0% dos PMs da cidade de Russas-CE apresentaram sobrepeso e 24,0% obesidade. (CIESLAK; CORREIA JUNIOR; DIAS; LIMA JUNIOR, 2017 p. 49).

Em consequência deste sedentarismo, várias doenças vêm sendo relacionadas à ausência de atividades físicas regulares, tais como obesidade, diabetes, hipertensão, dentre outras. Nesse sentido, destacam Favacho e Rosa:

Ao longo desta revisão, algumas pesquisas em algumas regiões do Brasil revelaram situações que caracterizam o trabalho de policiais como estressante devido a: Policiais Militares não trabalham enquartelados; ausência de atividade física sistematizada obrigatória; uma relativa jornada de trabalho alta para poucos efetivos; tempo de descanso reduzido. Tais situações contribuem para um baixo nível de AFRS que podem desencadear estresses físicos e psicológicos como - artrites,

urticárias, hipoglicemia, déficit de memória, osteoporose, aumento da pressão arterial, insônia, dentre outros nesta população. (FAVACHO; ROSA, 2012, p. 17).

Além disso, a partir da coleta e análise de dados de um grupo de policiais militares, Oliveira e Bardagi (2009) relacionam o estresse no desempenho das atividades, “como fator que, aliado ao sedentarismo, contribuem no comprometimento nas carreiras policiais, já que estes enfrentam situações de confrontação direta com a criminalidade, ao qual os expõem a grandes riscos e alto nível de tensão. ”.

Nos artigos em comento, verificou-se, portanto, que, a prática regular de exercícios físicos, bem como uma alimentação saudável, são fatores essenciais para manutenção de uma boa saúde física e mental, e que sem dúvidas contribui para um melhor desempenho na atividade profissional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o fito de verificar a importância de atividades físicas e alimentação saudável praticada por policiais militares, tanto na fase preparatória para ingresso, quanto no exercício do mister, a pesquisa em tela, conforme já explanado, utilizou-se de trabalhos anteriores produzidos sobre o tema, através de levantamentos e estudos de casos de Policiais Militares no cenário brasileiro, mormente na Polícia Civil do Estado de Alagoas e do Estado de Alagoas.

Primeiramente, para o desenvolvimento das pesquisas em comento, embora tenham sido constatados resultados semelhantes entre os autores, identificando questões que são comuns a todas as corporações, tão somente Minayo, Assis e Oliveira (2011) ressaltaram problemas metodológicos para realização da pesquisa, fundamentando-se na dificuldade de acesso às corporações para obtenção de informações, como também do próprio receio dos policiais militares de falarem de si próprios e de colegas, com receio de prejudicá-los.

De acordo com o levantamento bibliográfico supramencionado, verifica-se que a prática de exercícios físicos regulares para fins de garantir maior disposição ao profissional, bem como garantir a manutenção hígida das capacidades físicas e mentais.

Aponta-se que, dentre os autores citados, notadamente, Minayo, Assis e Oliveira (2011), no artigo sobre impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil), Favacho e Rosa (2011), Gonçalves (2006), no artigo Aptidão Física relacionada à saúde de policiais militares e Oliveira e Bardagi (2009), no artigo aptidão Física relacionada à Saúde de Policiais Militares do

Município de Porto Velho – RO convergem no sentido de que os Policiais Militares, independentemente do Estado, apresentam problemas comuns relacionados à ausência de prática de exercícios físicos e alimentação saudável, sendo que em todos os artigos notou-se o aparecimento de doenças relacionadas a tais fatores.

Em consequência disso há grande índice de sobrepeso e obesidade nas corporações, favorecendo o desenvolvimento e progressão de doenças relacionadas ao estilo de vida inadequado. Mas quais são os fatores que desencadeiam esse comportamento dentre os policiais militares? As causas igualmente foram semelhantes, incluindo fatores ligados ao ambiente do trabalho e ao estilo de vida adotado pelo Policial Militar (CIESLAK; CORREIA JUNIOR; DIAS; LIMA JUNIOR, 2017, p. 49/51).

Destaca-se que, em Minayo, Assis e Oliveira (2011) foi possível verificar que, a categoria de Policiais Militares é impar com relação às demais categorias de trabalho, já que estes são submetidos à pesada carga de trabalho, o que justifica um maior desgaste físico e mental, que influencia nas diversas formas de adoecer.

Constata-se ainda que, é consenso que o próprio ambiente de trabalho é prejudicial, em razão das especialidades da profissão, sendo que além das doenças provenientes de descuidos com alimentação e exercícios físicos, tem-se também o fator ambiental. Portanto, há, igualmente, convergência entre os autores, que o aparecimento de doenças nas corporações, tanto do ponto de vista físico, quanto psicológico, decorrem de fatores externos ocorridos por questões profissionais e que ocorrem dentro e fora das corporações; também de estilo de vida, onde se compreende a alimentação, rotinas de sono, sedentarismo, e, por fim, riscos das atividades com o estilo de vida.

Dentre os autores, somente Oliveira e Bardagi (2009), preocupou-se em diferenciar os Policiais de acordo com a função desempenhada, analisando separadamente os Policiais nas áreas de atendimento do 190 (pelo telefone), serviços administrativos e policiamento ostensivo, ressaltando que, os primeiros e os últimos são os que apresentaram maior nível de estresse, já que se deparam com situações diretas de criminalidade e de emergências.

Verificou-se que o estado de acomodação, visto esse como a redução da aptidão física e alimentação desregrada após anos de exercício, aliada aos fatores de estresse no ambiente de trabalho, contribuem para o aparecimento de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, artrites, urticárias, hipoglicemia, déficit de memória, osteoporose, além de doenças psicossomáticas.

Nesse diapasão, são preocupantes os dados emitidos, haja vista que comprovou que, em grande maioria, os policiais militares pesquisados não seguem os protocolos físicos e

alimentares ensinados nos cursos de formação, bem como as orientações médicas recebidas, contribuindo ainda mais para o acometimento das doenças em comento.

Portanto, para minimizar os efeitos negativos decorrentes da profissão – já que não é possível eliminar – as Corporações Militares devem estimular todos os Policiais a desenvolver estilo de vida saudável, através de palestras e cursos destacando a importância da atividade física os benefícios da atividade física e de uma alimentação balanceada e nutritiva, acompanhamento psicológico para reduzir os efeitos do estresse do ambiente de trabalho, disponibilização de academias e quadras para prática de esportes em todas as unidades policiais, dentre outras práticas que incentivem estes profissionais a manterem os protocolos de alimentação e exercício físico aprendidos no curso de formação, já que, como dito, os policiais que estão mais suscetíveis a tais consequências são os da ativa.

Dessa forma, o presente trabalho serve-se de aliado ao Policial Militar de Carreira, bem como futuros egressos, para fins de conscientizar sobre a importância da prática de exercícios físicos e alimentação regular, como forma de prevenir possíveis danos à saúde, física e mental, além de contribuir para manutenção de status mesmo após anos de carreiras, evitando-se, assim, o aparecimento de doenças decorrentes de sua não observância, além de afastamentos decorrentes de tal fato.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme se demonstrou, a carreira militar é de extrema importância para sociedade, tendo em vista que é responsável pelo policiamento ostensivo, preservação da ordem pública dentre outras funções. No exercício da função, os policiais deparam-se com situações diárias de risco e de urgência o que necessita um bom condicionamento físico, bem como de diferenciado controle emocional.

Aliado a isso, enfrenta dificuldades recorrentes em suas funções, tais como excessiva carga de trabalho, o que reduz o tempo para manter hábitos saudáveis, levando a ter estilo de vida inadequado, contribuindo para o aparecimento de doenças, tais como obesidade, hipertensão, depressão dentre outras, prejudicando a si próprio e a corporação, haja vista há patente diminuição do seu desempenho.

Trata-se de categoria profissional mais vulnerável ao aparecimento de doenças profissionais, decorrentes do grande desgaste físico e emocional na carreira, bem como pelo alto nível de estresse que são submetidos, já que muitas vezes, como dito, lidam com situações de risco e emergenciais no desempenho da atividade profissional.

Frise-se que, tais fatos contribuem para o desempenho insatisfatório destes profissionais, aliado ao fato de que não seguem com rigor as práticas saudáveis aprendidas nos períodos preparatórios para seleção e cursos de treinamentos antes do início do exercício de fato da função de Policial Militar.

Para tanto, verifica-se que para minimizar esse quadro preocupante, é necessário que os policiais militares adotem estilo de vida compatível com a função, ou seja, praticando regularmente exercícios físicos, bem como adotando alimentação balanceada, para evitar o aparecimento de diversas doenças, tais como obesidade, depressão, doenças cardiovasculares, melhora no humor e na autoestima e, conseqüentemente, melhora no desempenho funcional.

É preciso também maior conscientização por parte das corporações, no sentido de incentivar tais práticas saudáveis, a fim de que tanto os egressos na carreira, quanto os policiais da ativa mantenham estilo de vida compatível com a função, eliminando o sedentarismo, acomodação e aparecimento de doenças profissionais. Essencial, nesse sentido é o desenvolvimento de novas pesquisas, a fim de avaliar o perfil nas corporações, a fim de auxiliar na prevenção da saúde desses profissionais, para melhora em sua qualidade de vida, além de seu desempenho na corporação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO. **A importância da atividade física para a Polícia Militar de Alagoas**. Polícia Militar de Alagoas: 2017. Disponível em <http://www.pm.al.gov.br/intra/index.php?option=com_content&view=article&id=11892:a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-policia-militar-de-alagoas&catid=4:geral&Itemid=77> Acesso em 03/03/2018.

FAVACHO, Felipe Barbosa; ROSA, Moisés Simão Santa. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf > Acesso em 10/02/2018.

FILHO, Isaias Batista; JESUS, Leonardo Leite de; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva de. **Atividade Física e seus benefícios à saúde**. Licenciado em Educação Física pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA), 2013. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf>. Acesso em: 04/05/2018.

GONÇALVES, L. G. O. **Aptidão Física relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho - RO. 2006**. 100f. Dissertação (Mestrado em saúde) -

Universidade de Brasília, Faculdade de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Saúde, Brasília, 2006.

GRACIOLA, C.; FORTUNA, F. V. **Descrição do Perfil Nutricional e alimentar dos funcionários de um serviço público**. *Conscientiae Saúde*, v. 9, n. 1, p. 39-46, 2010.

GRIZZLE, R. W. *Occupational Stress, Dietary Self-efficacy, Eating Habits and Body Composition in Police Officers*. 2009. 136p. Dissertação (Tese de Doutorado) - The University of Alabama at Birmingham, Birmingham, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. Disponível em : <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n4/v16n4a19> > acesso em 18/02/2018.

OLIVEIRA, Paloma Lago Marques de; BARDAGI, Marúcia Patta. **Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares**. *Bol. psicol*, São Paulo , v. 59, n. 131, p. 153-166, dez. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 24 maio 2018. (Alterada pela Portaria 000192/2009 Publicada no BGE Nº 179 - 30/09/2009-Revoga o Art. 8º)

PRANDO, J., COLA, I. E. B., PAIXÃO, M. P. C. P. **Perfil nutricional e prática de atividade física em policiais militares em Vitória – ES**. *Rev Saúde e Pesquisa*, v. 5, n. 2, p. 320-330, 2012. Disponível em: <http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/Fabiano%20e%20Marlon%20-%20FREQUENCIA%20DA%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20EXECUTADA%20POR%20POLITICAS%20MILITARES%20INTEGRANTES%20DA%20ROTAM%20-%20PMES.pdf> > Acesso em 18/02/2018.