

# **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA COMO MELHORA NO QUADRO DE DEPRESSÃO EM POLÍCIAS MILITARES**

## **THE BENEFITS OF STRENGTH TRAINING AS AN IMPROVEMENT IN DEPRESSION IN MILITARY POLICE**

MEDEIROS FILHO, Wilmar Paulo<sup>1</sup>  
SILVA, Bruna Daniella De Souza<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Este trabalho tem por finalidade observar mediante leitura de artigos científicos, demonstrando o quanto é significativa a prática regular e sistematizada de exercício físico como o treinamento de força, para melhoria da saúde mental e física do policial militar, seu efeito benéfico na sua atividade de trabalho e fora dela, demonstrar que a não prática de exercício físico traz para vida do agente de segurança pública inúmeras disfunções fisiológicas e psicológicas, como, o aumento da gordura corporal, problemas no coração, cardiorrespiratórios e a depressão.

Palavras-chave: Treinamento de força. Depressão. Atividade Policial.

### **ABSTRACT**

This work aims to observe through reading scientific articles, demonstrating how significant is the regular and systematic practice of physical exercise such as strength training, to improve the mental and physical health of the military police, its beneficial effect on their work activity and out of it, demonstrate that the non-practice of physical exercise brings to the life of the public safety agent numerous physiological and psychological dysfunctions such as increased body fat, heart problems, cardiorespiratory and depression.

Keywords: Strength Training. Depression. Police Activity.

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás – CAPM, wilmarpmf@hotmail.com; Goiânia – GO, 2018.

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

## 1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do ser humano. Tudo isso, é consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). De acordo com Samulski 2000, esta falta de exercício na vida do ser humano em especial policial militar, que lida com situações que geram grande estresse, se o mesmo, não conseguir separar trabalho e vida pessoal, essas situações de estresse podem ocasionar problemas em casa e em sua vida social.

A inatividade física é fortemente relacionada à incidência e severidade de um vasto número de doenças crônicas. Assim sendo, o exercício físico torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde (GUALANO e TINUCCI, 2011), levando em consideração essa citação do autor, podemos definir que o exercício físico é o meio mais eficaz e benéfico a saúde para obter uma vida mais equilibrada e prolongada.

Spielberger e Collins mencionam que os policiais estão entre os profissionais que mais sofrem de estresse, pois estão constantemente expostos ao perigo e à agressão, devendo, frequentemente, intervir em situações críticas de muito conflito e tensão, criando assim uma atmosfera propícia ao surgimento de doenças relacionadas. De acordo com Spielberger e Collins, Polícias são seres humanos distintos dos demais, os mesmos sofrem de estresse e depressão, não compartilha com seus familiares ou até mesmo com seus colegas de trabalho.

Os benefícios do exercício físico são inúmeros para a saúde mental e física estas estão juntas para obter uma homeostasia psicofisiológica. “Homeostase é o estado de equilíbrio instável mantido entre os sistemas constitutivos do organismo vivo, e o existente entre este e o meio ambiente.” (DANTAS, 1995).

Segundo Caspersen, Powel e Christenson apud Ribeiro, definem atividade física como “movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte num consumo de energias”, e exercício físico como o “movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física”.

A incidência de transtornos em policiais militares está cada dia mais evidente, com carga horária excessiva, muitas horas extras nos dias de folga e o estresse que está presente sempre no dia-a-dia policial. Esse estilo de vida que o policial leva se não for

associada a uma boa alimentação e a exercícios praticados de forma regular e sistematizada, pode ocasionar a obtenção de doenças crônicas como a depressão, que está presente em todas as corporações militares, pelo fato do estilo de trabalho dos mesmos.

O nosso estudo segue na linha de pesquisa da ciência do Esporte e da Saúde e Educação Física. Com as características de investigar o treinamento de força e a depressão em policiais militares, podendo trazer assim benefícios para melhora no quadro desta doença. Este estudo se enquadra em qualitativa, partindo das características que envolve o militar com quadro de depressão, analisando qual é o contexto que podem o treinamento de força levar melhoras para pessoas com depressão. Verificando aspectos que pertinentes dos policiais militares com objetivos de exemplificar as causas da depressão no meio militar.

A pesquisa está caracterizada em exploratória descritiva adquirindo informações que buscam investigar a temática, logo conseguimos descrever os objetivos e sua aplicabilidade nos policiais militares. Para o estudo utilizamos artigos científicos em português publicado em bases de dados com Scielo, Periódicos Capes, Google scholar, Publicações Militares, Sites e Livros. Sendo ligado direto e indiretamente à temática desenvolvida, buscando sempre a importância e fidelidade das publicações pesquisadas ao longo dos períodos. Para a busca foi aplicado as palavras chaves Treinamento de força, depressão, estresse no dia-a-dia policial, depressão+treinamento de força; estresse+depressão; polícia militar+depressão.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 CSIPM - CENTRO DE SAÚDE INTEGRAL DO POLICIAL MILITAR**

O CSIPM tem um papel fundamental na instituição Policial Militar, devido ao controle e fiscalização da tropa em relação a saúde mental e física. Zelar do planejamento, do controle e da implementação da política de saúde da Polícia Militar do Estado de Goiás (CSIPM, 2008).

É uma das principais atribuições do CSIPM a aplicação de avaliações médica e odontológica de todo o efetivo da Polícia Militar, conforme protocolos estabelecidos em regulamentação específica. Também é sua missão diagnosticar a incidência dos principais problemas de saúde, nutricionais, psicológicos e de saúde bucal, assim como providenciar

os encaminhamentos clínicos necessários ao reestabelecimento físico, nutricional, psicológico e odontológico do policial (CSIPM, 2008).

## 2.2 INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO ORGANISMO

Devido ao avanço da tecnologia e da facilidade na obtenção de alimentos industrializados grande porcentagem da população acaba entrando em um estado de acomodação, não se preocupando mais com uma alimentação saudável, rica em vitaminas, fibras e dentre outros benefícios que os alimentos naturais trazem para o organismo. Uma grande maioria dos alimentos de fácil acesso e preparo traz inúmeros malefícios para o organismo, como:

	Aumento do colesterol ruim LDL e diminuição do colesterol bom HDL;
	Aumento da pressão arterial;
	Risco de problemas cardíacos;
	Acúmulo excessivo de gordura entre o quadril e a cintura;
	Baixa imunidade.

Os cientistas afirmam que para se ter saúde e longevidade são necessários um conjunto e hábitos como dieta, exercícios físicos, um bom estado emocional, repouso, sol, ar puro, ingerir muita água, entre outros. O que mais se tem observado em relação à longevidade é a questão alimentar, pois uma alimentação errônea e excessiva acarreta obesidade e várias outras doenças, o que faz com que a pessoa viva menos (BOTELHO, 2007).

Hipócrates já dizia “Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio a sua alimentação”.

E com o passar do tempo algumas mudanças de hábitos acabam influenciando negativamente na vida do ser humano, resultando num ambiente ideal para uma inatividade física associada com uma má alimentação e levando a um estilo de vida que não se considerado saudável. Essa associação de fatores e mudanças com o passar dos anos, podem levar a uma probabilidade de adquirir doenças crônicas degenerativas, podendo levar até a obter doenças psíquicas.

Grande maioria dos policiais se alimentam mal durante o serviço, devido ao pensamento errôneo sobre a alimentação e falta de informação sobre os benefícios da boa alimentação durante e fora do serviço, dicas de como se alimentar, o que se deve evitar comer. Essa alimentação errada se dá por vários motivos, como:

	Falta de vontade de preparar uma alimentação no dia anterior;
	Trabalho excessivo;
	Escala extra remunerada nas folgas;
	Facilidade na obtenção da alimentação durante o serviço (Pitdog, Pizzarias).

O corpo do policial é seu precioso meio de trabalho, além dos equipamentos, armamentos, veículos, o policial necessita muito que seu corpo esteja em perfeito funcionamento para um dia de serviço sem alteração. Uma significativa parte dos servidores militares infelizmente só se preocupam em fazer algum exercício quando está próximo a data de realizar o TAF anual do CSIPM ou quando já adquiriu algum problema de saúde como resultado do sedentarismo associado há uma alimentação incorreta.

O militar deve estar apto e em condições de correr, agachar, saltar, pular e vários outros movimentos corporais que são essências na atividade policial militar, se o agente não conseguir exercer essas atividades ele está correndo risco de vida, e colocando seu companheiro de serviço em risco, podendo em algumas ocorrências não conseguir correr atrás do infrator da lei ou até mesmo não ter a eficiência de se movimentar rapidamente para efetuar disparos contra uma injusta agressão.

### **2.3 INATIVIDADE FÍSICA**

Os malefícios que inatividade física traz para o policial, além da questão fisiológica temos também a psicológica, como a depressão nos casos mais extremos.

As pessoas obesas têm maiores probabilidades de vivenciar mais doenças crônicas, desde uma simples “falta de ar” a veias varicosas a outro extremo, como a osteoporose ou condições mais sérias tais como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes assim como certas formas de câncer (GUARDA, 2010).

Em alguns casos a obesidade por estar relacionada não com a má alimentação, mas pelos fatores genéticos, neuroendócrinos do apetite e biológicos, estão interligados por

disfunções que causam o excesso de ingestão de comida, dificuldade de emagrecer e pessoas que perdem peso, mas engorda com facilidade comendo pouco.

Infelizmente a prática regular de exercícios está mais presente nos cursos de formações policial militar, por fazer parte do quadro de trabalho semanal, uma prática obrigatória dentro da formação. Ao sair da academia de polícia militar, depois de formado o policial dificilmente pratica alguma atividade que vai trazer benefícios para sua saúde, pelo fato de não ser obrigatório o mesmo vai se acomodando, práticas obrigatórias está presente somente em tropas especializadas, os exercícios são realizados antes da entrada de serviço, isso deveria se difundir por toda corporação da polícia militar não somente nas especializadas.

Glândulas endócrinas promovem reações globais do organismo, agindo como excitantes ou inibidoras de certas funções dos órgãos e tecidos. Estas glândulas têm íntima relação com as atividades motoras e emoções do homem (BRAGHIROLI, 1990, p.50). O sedentarismo, modifica com o tempo a funções das glândulas endócrinas que secretam hormônios como serotonina, ocitocina, testosterona e dentre outros, essa pouca produção desses hormônios podem afetar no humor do policial, desejo sexual como a diminuição da libido, diminuição da auto-estima, podendo levar o policial a obter doenças crônicas como exemplo a depressão, que afeta na atividade policial militar, como:

	Diminuição da vontade de trabalhar;
	Baixo rendimento durante o serviço;
	Isolamento;
	Raiva;
	Perca da vontade de viver;
	Suicídio.

No meio militar ainda se tem grande preconceito quando se fala que o agente vai realizar uma consulta com o psicólogo, outros policiais falam que o mesmo está QBU (Nomenclatura utilizada para pessoas com problemas mentais, como preconiza no POP – Procedimento operacional padrão, da Polícia Militar de Goiás, Procedimento 203.01 Item 02 – Código “Q”) levando assim o policial a ter receio e até mesmo ficar com vergonha de buscar ajuda de um profissional, contudo, com o passar dos anos, esse preconceito está

acabando, grande maioria já teve algum episódio que já precisou de ajuda ou conhece policiais que já necessitaram.

## **2.4 DEPRESSÃO X ATIVIDADE POLICIAL**

A depressão ou melancolia (termo mais utilizado em psicanálise) relaciona-se ao modo particular de elaboração inconsciente de perdas reais ou simbólicas. Para Freud, quando perde um objeto significativo (pessoa próxima, um ideal, um certo status, o emprego, etc.), o sujeito tende, para não o perder totalmente, a identificar-se narcisicamente com ele e a introjetá-lo ao próprio eu. Caso tal objeto de alguma forma fosse muito amado, mas também inconscientemente muito odiado pelo sujeito, o rancor e o ódio inconsciente que guardava por tal objeto tenderiam a ser vertidos sobre o próprio eu. Surgem, então, as autoacusações, os sentimentos de culpa e de fracasso, a autopunição em forma de descuido consigo próprio, perda do apetite e ideias e atos suicidas (DALGALARRONDO, 2008).

A característica central do transtorno disruptivo da desregulação do humor é a irritabilidade crônica grave. Essa irritabilidade grave apresenta duas manifestações clínicas proeminentes, sendo a primeira as frequentes explosões de raiva (American Psychiatric Association, 2014).

Segundo Batista et al, as formas como essas relações de forças se conjugam, contribuem para implicações danosas à saúde (mental) dos profissionais, cuja configuração favorece o aumento do sofrimento psíquico, podendo se desdobrar em alcoolismo, depressão e até em suicídio.

Batista et al, traz que as sociedades contemporâneas se caracterizam por um descompasso crescente em relação às políticas públicas de cunho social e de infraestrutura. Essa diminuição de políticas públicas influencia de modo alarmante na vida do policial militar, que seu cliente é o povo e cada ano que se passa as ocorrências crescem e a impunidade para tal não está presente, infratores das leis sabem que a lei é frouxa e ele não irá ficar preso ou se ficar não passará muito tempo atrás das grades, os servidores militares que lida com bandidos nas ruas já sabe que eles predem e a flexibilidade das leis soltam.

## **2.5 OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA**

É indiscutível a importância do exercício na vida de qualquer indivíduo, como elemento capaz de contribuir de forma significativa para o bem-estar físico e também mental (Garret e Kirkendal apud Rosa e colaboradores, 2001).

O efeito do exercício sobre a depressão tem sido minuciosamente investigado. Pessoas que apresentam um quadro de depressão média ou leve, após realizarem um programa de exercício durante um período de três semanas, pode reduzir este sintoma (SAMUEL, NAVARRO E FRANZEN, 2007). Contudo os benefícios que o treinamento de força regular e sistematizado traz para o indivíduo é de grande importância, associado ao medicamento e as sessões de psicoterapia, essa associação é mais eficaz na diminuição do quadro de depressão, levando o paciente a ter maior confiança no tratamento da depressão.

Estes benefícios se dão com o tempo, policiais que sofrem com depressão podem ver melhora em seu quadro com a prática regular e sistematizada do treinamento de força pelo fato da melhora na produção hormonal que o leva a ter prazer de praticar o exercício, isso irá influenciar de uma forma significativa em sua atividade policial e em sua vida particular (SAMUEL, NAVARRO E FRANZEN, 2007). O treinamento de força como qualquer exercício físico prática de forma correta traz inúmeros benefícios para o ser humano. Esta prática deve ser obrigatória nas UPM (UNIDADE POLICIAL MILITAR), pegando como exemplo as tropas especializadas que se exercitam antes de dar entrada de serviço, elas possuem salas de musculação em suas unidades, e o militar não terá desculpa para praticar o treinamento de força.

Com o passar de cada sessão de treinamento o militar irá pegando gosto pelo treinamento de força, quando ele perceber a melhora em seu quadro de depressão, na saúde e com mais disposição para trabalhar, e irá influenciar de um modo em sua vida familiar.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Nosso estudo expõe alguns problemas que podem ocorrer em todas as forças Policiais Militares, a inatividade física associada ao abuso de alimentos que fazem mal a saúde e um elevado estresse, nos dias de trabalho do policial, esse mal habito associado ao estresse no serviço gera em alguns casos ao policial desenvolver uma doença, a depressão, trazendo consigo inúmeros problemas para a vida profissional e pessoal do mesmo. Podemos

observar em diversos artigos que o exercício físico pode trazer melhoras significantes ao praticante, inclusive o que possui depressão, melhorando a produção hormonal, aliviando toda tensão e estresse que ocorre dentro da rotina policial, trazendo uma qualidade de vida melhor para ele. O efeito antidepressivo do exercício poderia estar associado ao aumento da liberação de neurotrofinas, em especial, do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BRUNONI et al, 2015 p.193).

Em inúmeros artigos observou-se que indivíduos treinados tem menos chances de desenvolver doenças psicológicas e fisiológicas, devido ao exercício físico que traz uma homeostasia corporal, combatendo doenças e aumentando a imunidade. Segundo Brunoni et al, de acordo com estudos recentes, a realização do treinamento de força, estaria possivelmente resultando em uma série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas com a liberação destes neurotransmissores, bem como, a ativação de receptores específicos ligados a neurogenese e dessa forma diminuindo a depressão.

O policial como exerce uma atividade ligada a vida dos cidadãos, sofre pressão por parte do seu chefe imediato e também por parte da sociedade, uma cobrança insaciável a cada passar dos anos, por vários motivos como:

	Aumento da criminalidade;
	Má administração dos poderes públicos;
	Desconhecimento do papel efetivo da Polícia;

Durante o processo de estudo encontrou se um artigo que apresenta grande relevância e semelhança com a temática em questão. Sendo o artigo de Brunoni et al “Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas “, onde o objetivo foi avaliar os efeitos do treinamento de força, com prescrição baseada na percepção de esforço, nos sintomas depressivos e na Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) de idosas, durante o estudo eles obtiveram dados de indivíduos antes do treinamento e após:

TABELA 4 - QVRS pré e pós-treinamento. Dados apresentados por média e desvio padrão.  $p \leq 0,05$  indica diferença significativa.

	Pré-treinamento	Pós-treinamento	p
Capacidade funcional	77,3 ± 18,1	86,0 ± 11,1	≤ 0,01
Limitação por aspectos físicos	80,2 ± 28,5	88,5 ± 19,5	0,12
Dor	68,2 ± 16,9	70,5 ± 15,5	0,65
Estado geral de saúde	54,9 ± 11,2	78,2 ± 13,2	≤ 0,01
Vitalidade	50,8 ± 11,6	71,7 ± 10,3	≤ 0,01
Aspectos sociais	85,7 ± 13,9	87,5 ± 13,8	0,70
Limitação por aspectos emocionais	86,3 ± 17,0	94,4 ± 12,7	0,09
Saúde mental	55,3 ± 13,6	72,3 ± 17,3	≤ 0,01

Esses dados demonstram claramente quanto o treinamento de força é benéfico para saúde do paciente trazendo-lhe uma qualidade de vida mais significativa.

Fica evidente que a culpa dessa má alimentação e inatividade física é do policial, mas não se pode deixar toda a culpa sobre os ombros deles, a instituição Polícia Militar possui uma parcela dessa culpa, por não incentivar de forma incisiva a boa alimentação e a importância da prática de exercício físico, isso é de valia durante o curso de formação, e reforçar sempre a cada ano. Pode ser criado um programa de exercícios físicos antes da entrada de serviço, pensando assim na saúde do policial e tratando ele como um ser humano e não como uma mão de obra que está ali só para combater o crime.

#### 4 CONCLUSÃO

O estudo foi de grande relevância para futuras pesquisas sobre a temática, pois trata de um assunto que não envolve apenas um militar, mas toda a corporação da Polícia Militar do Estado de Goiás desde do Coronel mais antigo ao soldado mais moderno. A ausência de exercícios periódicos trás ao organismo do ser humano malefícios que são observados ao longo dos anos, esses malefícios vem em forma de doenças, isto pode ser evitado com apenas 40 minutos de exercícios por dia, acompanhamento médico e reeducação alimentar.

O militar deve ter em mente que a prática do treinamento de força e outros exercícios físicos, irá lhe proporcionar uma longevidade, melhora no seu dia-a-dia tanto na parte profissional quanto pessoal, trazendo mais qualidade de vida, disposição durante o turno de trabalho, evitando que o mesmo venha a contrair uma doença silenciosa e que tira a vida de muitas pessoas, a depressão.

Para futuros estudos aconselho um estudo de campo que trará dados mais reais sobre a magnitude dessa problemática que é a depressão no meio militar, não será um trabalho fácil, demandará tempo, mas com a tecnologia que está em nossas mãos pode se criar questionário que o policial responderá em casa, facilitando assim a pesquisa e também na hora de analisar os dados.

## REFERÊNCIAS

BORGES-ANDRADE, J.E. **Em busca do conceito de linha de pesquisa.** *Revista de Administração Contemporânea*. Curitiba, v. 7, n. 2, p. 157-170, jun. 2003. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttex&pid=S1415-6552003000200009&Ing=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S1415-6552003000200009&Ing=pt&nrm=iso). Acessado em 25 ago. 2016.

BRAGHIROLI, Elaine Maria et al. **Psicologia geral**. 9ª ed. Revisada e atualizada. Porto Alegre, Editora Vozes 1990.

BRUNONI, Letícia et al. **Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas.** *Rev Bras Educ Fís Esporte*, (São Paulo) 2015 Abr-Jun; 29(2):189-96.

FERREIRA, Evanilson. **Estresse, sedentarismo e o estilo de vida do Policial Militar**, 2013. Disponível em: <<http://abordagempolicial.com/2013/09/estresse-sedentarismo-e-o-estilo-de-vida-do-policial-militar/>>. Acesso em: 09 de Jan. de 2018, 10:15:00.

FILHO, I. B; DE JESUS L. L; DE ARAÚJO, L. G. S. **Atividade física e seus benefícios à saúde.**

**Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais** [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014.

NEPEF. **Projeto do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Educação Física.** PROPE/EFPH/PUCGO, Curso de Licenciatura em Educação Física: Goiânia, 2014.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS. **Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física.** Goiânia Goiás, 2014.

**Procedimento Operacional Padrão** / Polícia Militar de Goiás. 3 ed. rev. e amp. – Goiânia: PMGO, 2014. 370 p.; il.

**Rev Bras Epidemiol** 2008; 11(1): 147-58

**Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp.  
**Saúde Mental. Saúde Soc.** São Paulo, v.17, n.4, p.161-170, 2008.

SILVA, Maurivan Batista da et al. **O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a**

TAVARES, Kim Samuel et al. **Treinamento de força como terapia para adolescentes depressivos e com baixa auto-estima**, São Paulo, v.1, n.3, p.1-12, Mai./Jun. 2007. ISSN 1981-9919.