



ESTADO DE GOIÁS  
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS  
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA



**LINHA DA PESQUISA: USO DA FORÇA, DEFESA PESSOAL E  
EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO POLICIAL**

Deyvid Mickael Oliveira Dias<sup>1</sup>  
Márcio Antônio de Paula<sup>2</sup>

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA PARA A SAÚDE MENTAL DO  
POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS**

GOIÂNIA-GO

2024

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: [deyvidmicka@hotmail.com](mailto:deyvidmicka@hotmail.com). Telefone: (62)99503-1636.

<sup>2</sup> Márcio Antônio de Paula

DEYVID MICKAEL OLIVEIRA DIAS

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA PARA A SAÚDE MENTAL DO  
POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

Artigo científico elaborado como requisito para a conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso do programa de Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública, oferecido pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, desenvolvido sob a orientação do Prof. Esp. Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2024

## Resumo

O exercício físico é uma atividade planejada e estruturada que visa melhorar ou manter os componentes físicos do corpo, como tecidos musculares, articulações e sistema esquelético. Ele é dividido em aeróbico e anaeróbico, com diferentes tipos de esforço e produção de energia. Exercícios aeróbicos, como corrida, natação e ciclismo, exigem oxigênio para produzir energia e são de intensidade moderada e longa duração. Exercícios anaeróbicos são de alta intensidade e curta duração, focando no fortalecimento muscular.

A saúde mental, assim como o exercício físico, é fundamental para o bem-estar geral. A Organização Mundial da Saúde (OMS) a define como um estado de bem-estar em que o indivíduo pode lidar com os desafios da vida diária. A saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, e pode ser afetada por ocupações estressantes, como a polícia militar.

A profissão policial militar é uma das mais estressantes, associada a sintomas físicos e psiquiátricos relacionados ao trabalho. O estresse e outros problemas de saúde mental são comuns nessa profissão devido às condições adversas do trabalho, como carga horária, confrontos e exposição a situações perigosas.

O exercício físico é uma estratégia importante para manter a saúde mental dos policiais militares. Estudos mostram que o exercício físico pode reduzir os níveis de estresse e prevenir doenças mentais. Investigar quais tipos de exercício físico são mais benéficos e se os policiais militares se sentem mentalmente saudáveis com a prática regular de exercício é essencial.

O objetivo deste estudo é investigar o exercício físico como estratégia para tratar e manter a saúde mental dos policiais militares em Goiás. Os objetivos específicos incluem identificar os tipos de exercício físico benéficos para amenizar sintomas de doenças mentais e descrever os benefícios fisiológicos e biológicos do exercício físico para a saúde mental.

**Palavras-chave:** Exercício físico, saúde e polícia militar.

## Abstract

Physical exercise is a planned and structured activity aimed at improving or maintaining the physical components of the body, such as muscle tissues, joints, and the skeletal system. It is divided into aerobic and anaerobic, with different types of effort and energy production. Aerobic exercises, such as running, swimming, and cycling, require oxygen to produce energy and are of moderate intensity and long duration. Anaerobic exercises are of high intensity and short duration, focusing on muscle strengthening.

Mental health, like physical exercise, is fundamental to overall well-being. The World Health Organization (WHO) defines it as a state of well-being in which the individual can cope with the challenges of daily life. Mental health results from the interaction of biological, psychological, and social factors and can be affected by stressful occupations, such as military police work.

The military police profession is one of the most stressful, associated with physical and psychiatric symptoms related to work. Stress and other mental health issues are common in this profession due to adverse working conditions, such as long hours, confrontations, and exposure to dangerous situations.

Physical exercise is an important strategy for maintaining the mental health of military police officers. Studies show that physical exercise can reduce stress levels and prevent mental illness. Investigating which types of physical exercise are most beneficial and whether military police officers feel mentally healthy with regular exercise practice is essential.

The aim of this study is to investigate physical exercise as a strategy for treating and maintaining the mental health of military police officers in Goiás. Specific objectives include identifying types of physical exercise beneficial for alleviating symptoms of mental illnesses and describing the physiological and biological benefits of physical exercise for mental health.

**Keywords:** Physical exercise, health and military police.

## **1 Introdução**

O exercício físico possui significado amplo, diferente da atividade física, é toda atividade planejada e estruturada e tem como objetivo a melhoria ou manutenção dos componentes físicos, como os tecidos musculares, articulações e sistema esquelético. Além disso, o exercício físico é dividido em aeróbio e anaeróbio, os quais se divergem no tipo de esforço, na produção e consumo de energia. Portanto, exercícios aeróbicos são aqueles que exigem oxigênio para produzir energia. Eles são prolongados, têm intensidade baixa ou moderada, longa duração e repetição dos movimentos, a corrida, natação e ciclismo são exemplos de exercício aeróbio. Já o exercício anaeróbico se caracteriza por ter alta intensidade, curta duração e trabalhar menos músculos que os exercícios aeróbicos. Atividades anaeróbicas proporcionam o ganho de resistência localizada, ou seja, é uma ótima estratégia para quem deseja aumentar o fortalecimento muscular (Brasil, 2020).

A saúde mental assim como o exercício físico possui significado amplo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental pode ser considerada, um estado de bem estar vivido pelo indivíduo, mesmo com os problemas do dia-a-dia, obstáculos e situações diversas, viver em plena homeostase, sem nenhuma disfunção psicológica. O bem-estar de uma pessoa vai muito além de apenas circunstâncias mentais, dependem de condições fundamentais, os quais estão ligadas a mente e corpo. Diante disso, deve-se considerar que a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Pode-se afirmar que a saúde mental tem características biopsicossociais.

Quando se analisa a ocupação como fator de estresse, a função policial militar emerge como a segunda mais estressante entre as outras profissões (Gonçalves & Neves, 2010). Além disso, é a terceira ocupação mais frequentemente associada a sintomas físicos e psiquiátricos relacionados ao trabalho (Collins & Gibbs, 2003). Por fim, esta ocupação representa um risco significativo para a saúde, tanto física quanto emocional, manifestando-se em condições como burnout, estresse, abuso de álcool e ideias suicidas. Tais problemas de saúde derivam de condições adversas inerentes ao trabalho policial, as quais contribuem para o esgotamento físico e emocional dos profissionais envolvidos (Adams & Buck, 2010; Aytac, 2015).

Conforme a Constituição Federal de 1988, a saúde é um dever do Estado, que tem a responsabilidade de oferecer estratégias e ferramentas, a fim de proporcionar o bem estar do indivíduo.

O presente estudo possui grande importância e relevância, pois a educação física está inteiramente ligada a atividade policial e abrange parte da área da saúde, o qual é necessário pra performance do trabalhador. Diante disso, grande pressão é imposta no serviço policial, tais como: cargas horárias insalubres, condições climáticas diversas, situações de confrontos, entre outros, os quais afetam a saúde mental dos policiais militares. Dessa forma, analisar se o exercício físico tem a capacidade de amenizar ou até retardar sintomas de doenças mentais, é de grande valia para a instituição e corpo de efetivo.

É indiscutível que o exercício físico possui diversos benefícios no fator fisiológico de um indivíduo, nomeadamente no sistema cardiovascular, obesidade e osteoporose são inquestionáveis. Entretanto, a saúde mental era pouco estudada e

levada em consideração décadas atrás, infelizmente as doenças mentais e psicológicas tais como: ansiedade e depressão, evoluíram com o passar dos anos, é certo que sempre se existiu, porém, depois da reforma industrial tornou-se mais visível, crescendo cada dia mais, hoje é considerada o mal do século.

Mormente, é indubitável salientar, que grande parte dos suicídios de policiais militares estão ligados à saúde mental do indivíduo. Diante disso sabemos que doenças mentais e psicológicas, podem atingir qualquer parte da população, não levando em conta os fatores sociais e econômicos, todos estão suscetíveis a desenvolvê-la. Portanto, o exercício físico é considerado uma ferramenta de baixo custo e de fácil acesso apresentando fatores positivos no aspecto físico e mental do sujeito. Porquanto, as perguntas a serem respondidas são: qual tipo de exercício físico é considerado benéfico e eficaz para saúde mental de policiais militares do estado de Goiás? Os alunos do Curso de formação de Praças se sentem mentalmente saudáveis com a prática de exercício físico regular?

O objetivo geral deste estudo é investigar o exercício físico como estratégia de tratar e manter a saúde mental dos policiais militares do estado de Goiás e tem como objetivos específicos Identificar quais tipos de exercício físico são benéficos para amenizar e até retardar os sintomas de doenças mentais analisando o exercício aeróbico e anaeróbico no contexto da saúde mental em relação a quem não pratica exercício físico de maneira contínua, e descrever os fatores fisiológicos e biológicos do exercício físico em relação a saúde mental.

## **2 REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO**

### **1. EXERCÍCIOS FÍSICOS, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA**

Para aprofundar na ideia de exercício físico devemos diferenciá-lo de atividade física sendo ela qualquer atividade que o sujeito tenha um gasto energético maior que seus níveis de repouso, na atividade física não é necessário um professor/profissional da área de educação física para monitorar a atividade, já o exercício físico é uma atividade planejada, sequenciada e sistematizada, com a finalidade de aprimorar o rendimento e melhorar os aspectos com relação a aptidão física e a saúde (Mcardle; Katch; Katch, 1998).

Para Mcardle, Katch e katch (1998) o exercício físico é toda atividade planejada, estruturada, repetitiva e proposital.

## 1.1 TIPOS DE EXERCÍCIO FÍSICO

Existem vários tipos de exercício físico, dentre eles temos os principais aplicados geralmente nas academias e centros de treinamento, sendo eles exercícios aeróbios e anaeróbios, e temos as principais capacidades motoras, força e de resistência, cada tipo de exercício possui objetivos e benefícios tanto para a aptidão física quanto para a saúde (Caputo *et al.*, 2009).

Os exercícios aeróbios são geralmente aplicados com intensidade baixa a moderada, e de longa duração, sua principal fonte de energia são os carboidratos e gorduras através do consumo de oxigênio. Como uma das principais fontes energéticas são o de gradamento das gorduras, vemos que o exercício anaeróbio tem como principal benefício o declínio do percentual de gordura, ajudando a perder ou reduzir a gordura corporal (Caputo *et al.*, 2009). Com apenas 30 minutos diários de exercício aeróbico é possível adquirir alguns benefícios extremamente importantes para saúde e qualidade de vida do indivíduo.

Os exercícios anaeróbios possuem a característica de intensidade alta, e possuindo curta duração. São exercícios nos quais não utilizam necessariamente o oxigênio para a promoção de energia, seu principal objetivo é o aprimoramento da força gerando hipertrofia, seu principal substrato energético são os hidratos de carbono, após o término do exercício as células continuam queimando calorias (Mello *et al.*, 2005).

Exercícios aeróbios e anaeróbicos trazem grande promoção a saúde e qualidade de vida, tanto nos aspectos fisiológicos como psicológicos, o que devemos enfatizar é que o exercício traga prazer ao indivíduo, assim o exercício irá cumprir seu papel de melhorar o condicionamento físico e trazer benefícios cognitivos (Mello *et al.*, 2005).

## 1.2 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Pesquisas apontam que o exercício físico traz diversos benefícios consigo, tendo o objetivo de adquirir alguns aprimoramentos fisiológicos de treinamento, melhorando o condicionamento físico e prevenindo doenças. Temos que levar em conta todos os aspectos que envolvem o exercício físico, como a sobrecarga, a individualidade biológica, intensidade, duração e faixa etária do sujeito disposto a praticar, todos esses fatores têm relação com a eficácia do exercício (Ciolac; Guimarães, 2004).

Cada indivíduo pode se identificar positivamente com certos exercícios, e outras já podem não ser tão benéficas para o sujeito tanto fisicamente quanto cognitivamente (Ciolac; Guimarães, 2004).

Segundo (Ciolac; Guimarães 2004, p.323) “antes de iniciar um programa de exercício físico, qualquer indivíduo deve passar por uma avaliação histórica clínica recente”.

Os principais benefícios do exercício físico são: promoção da saúde e qualidade de vida, prevenindo doenças como diabetes, dores lombares, artrite, mesmo quando o sujeito já possui a doença o exercício pode ser benéfico. Pode conservar e ganhar massa muscular através de exercícios anaeróbios e aeróbios, ganhar força óssea, acelerar o metabolismo e aprimorar a forma física (Ciolac; Guimarães, 2004).

Existem vários fatores que o exercício físico pode ser benéfico para os aspectos físicos, mas o que está no contexto deste trabalho são os aspectos psicobiológicos, então é gratificante descrever que os benefícios psicológicos são de grande porte, através dos exercícios físicos, há uma grande liberação de serotonina, que é um hormônio ligado ao prazer, trazendo qualidade de vida cognitiva para o indivíduo (Samulski, 2002).

## 2. SAÚDE MENTAL

Nos dias atuais, a procura por qualidade de vida cresce cada vez mais. Diante disso, podemos afirmar que a saúde mental é a mais complexa dos “tipos” de

saúde que contextualizamos, a qual está cada vez mais difícil de se obter (Giovanni Berlinguer, 1999).

A Globalização trouxe consigo muitos benefícios, porém malefícios surgiram ao longo do tempo, as coisas começaram a ficar mais rápidas, celeres, e estressantes, o cérebro humano teve que se adaptar. Mormente, a sociedade começou a se prejudicar com a busca incessante pela evolução, a internet, a pressão social, a busca pelo sucesso profissional, além dos problemas do dia a dia fez com que os transtornos mentais ficassem mais evidentes (Cury, 2013).

## 2.1 CONCEITOS DE SAÚDE E SAÚDE MENTAL

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), "A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade". Já a saúde mental é exemplificada por estudiosos, a qual se dirige por doenças psiquiátricas e pela falta de saúde mental, outros profissionais da área de psiquiatria conceituam pela noção de bem-estar, integralidade do ser humano e determinação social do processo saúde-doença (Gaino, Loraine Vivian *et al.*, 2018).

## 2.2 TIPOS DE TRANSTORNOS MENTAIS MAIS COMUNS

Transtornos mentais comuns foram conceituados por Goldberg & Huxley, incluindo depressão não-psicótica, ansiedade e sintomas somatoformes. Os sintomas mais evidentes dos Transtornos mentais são: insônia, fadiga, esquecimento, irritabilidade, dificuldades de concentração, queixas somáticas e sentimento de inutilidade. Conforme Jasen *et al.* (2011), Transtornos mentais frequentemente ocorrem em pessoas de qualquer tipo de classe econômica, são mais recorrentes em mulheres, sedentários, usuários de tabaco e álcool.

Um estudo feito no Rio Grande do Sul na cidade de Pelotas, analisou os transtornos mentais mais comuns (TMC), a pesquisa foi realizada em jovens de 18 a 24 anos de idade, foi constatado que quanto maior a idade maior a chance de desenvolver transtornos mentais. Além disso, observa-se um aumento significativo na realização de pesquisas voltadas para a avaliação da qualidade de vida em

indivíduos afetados por transtornos mentais, dado o impacto substancial que esses transtornos exercem na vida das pessoas (Jasen *et al.*, 2011). Entre os transtornos que estão correlacionados a uma redução na qualidade de vida, destaca-se a depressão, uma vez que intensifica a percepção de dor e a limitação funcional. Além disso, a depressão torna mais desafiadora a adesão ao tratamento e contribui para a diminuição da qualidade das interações sociais (Jasen *et al.*, 2011).

### 3. SAÚDE MENTAL E O TRABALHO POLICIAL

A atividade do policial pode ser identificada como altamente exigente, tanto fisicamente, quanto emocionalmente, especialmente devido à má remuneração, constante exposição a perigos, riscos iminentes, horários de trabalho irregulares, desafios relacionados à alimentação, enfrentamento de condições climáticas adversas e períodos prolongados em posição ereta. A pressão do cargo também é um fator que leva a desenvolver pensamentos preocupantes, gerando assim uma sobrecarga na mente dos policiais, onde ocorre o desenvolvimento de doenças e transtornos mentais (Borges, 2013).

As condições de trabalho do policial podem ter impactos irreversíveis na sua saúde, influenciando negativamente sua qualidade de vida e relações sociais. Mormente, tais aspectos podem comprometer o desempenho durante o serviço, colocando em risco tanto a vida do policial quanto a de terceiros, podendo também acarretar na reforma se a doença ou o transtorno se apresentar muito grave (Souza *et al.*, 2014)

Uma pesquisa foi feita com policiais da força tática e de rua do estado de São Paulo, o estudo foi feito através de um questionário, onde o autor disponibiliza 30 questões para 24 policiais responderem, a maioria dos entrevistados responderam que sentem algum tipo de estresse durante o serviço e também após, (Oliveira; Santos, 2011) “No que tange ao estresse percebido e à percepção do estresse no exercício profissional, os dados revelaram que a maior parte (91,7%) dos policiais se sente estressada sempre ou às vezes.” Diante disso cabe investigar, ferramentas que contribuem com a redução dos níveis de estresse capazes de desenvolver doenças e transtornos mentais e o exercício físico pode ser considerado um instrumento eficaz.

### **3 METODOLOGIA**

A presente pesquisa foi feita de forma qualitativa, consiste em pesquisa focada em entender aspectos mais subjetivos, como comportamentos, ideias, ponto de vista, entre outros. A pesquisa qualitativa é fundamentalmente necessária nas graduações, sendo ela uma das mais utilizadas para todas as atividades acadêmicas (Andrade, 2003).

Neste estudo foi utilizado também técnicas de pesquisa, através de formulário disponibilizado pelo (google forms). Diante disso, foi laborado um questionário, a fim de verificar a resposta do problema supramencionado, os sujeitos que responderam o questionário, foram os alunos do curso de formação de praças da 1º (primeira turma), 2º (segunda turma), cadetes, e demais praças e oficiais da polícia militar do estado de Goiás.

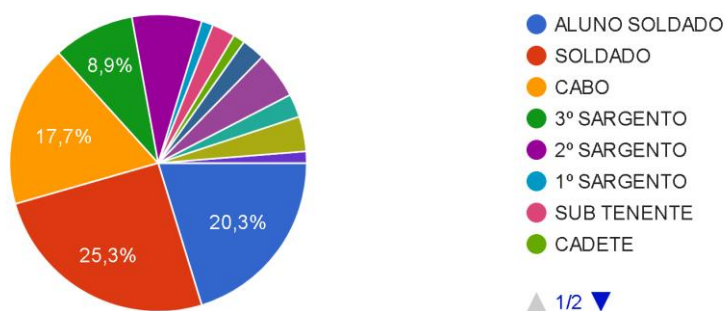
As coletas de dados utilizadas no corpo do trabalho foram livros, artigos científicos, dissertações e teses, analisando e comparando ideias de autores diferentes sobre o mesmo tema proposto na investigação “As técnicas de pesquisa acham-se relacionadas com a coleta de dados, ou seja, a parte prática da pesquisa. Métodos e Técnicas de Pesquisa 123 Técnicas são conjuntos de normas usadas especificamente em cada área das ciências, podendo-se afirmar que a técnica é a instrumentação específica da coleta de dados” (Andrade 2003, p.122). O sítio de busca será o Google Acadêmico e Scielo.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Posto/ graduação dos policiais que participaram da pesquisa foram o seguinte: Aluno Soldado: 16 respostas, Soldado: 20 respostas, Cabo: 14 respostas, 3º Sargento: 7 respostas, 2º Sargento: 6 respostas, 1º Sargento: 1 resposta, Sub Tenente: 2 respostas, Cadete: 1 resposta, Aspirante: 0 respostas, 2º Tenente: 2 respostas, 1º Tenente: 4 respostas, Capitão: 2 respostas, Major: 3 respostas, Tenente Coronel: 1 resposta, Coronel: 0 respostas. O foco era ser bem distinguido, para investigar a importancia do Exercicio físico para todos os postos e graduações.

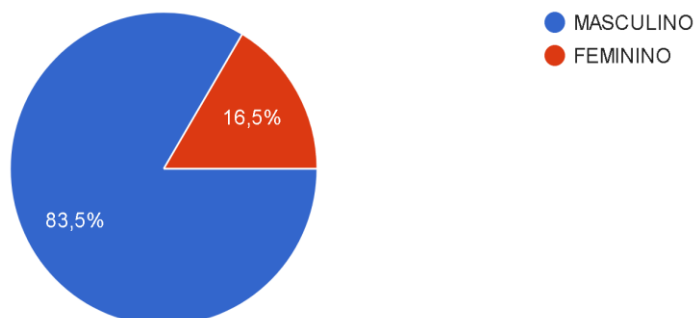
Em porcentagem:

Qual seu posto/graduação  
79 respostas



As respostas sobre o sexo dos participantes foram de 66 masculinos e 13 femininos, como diz o gráfico abaixo:

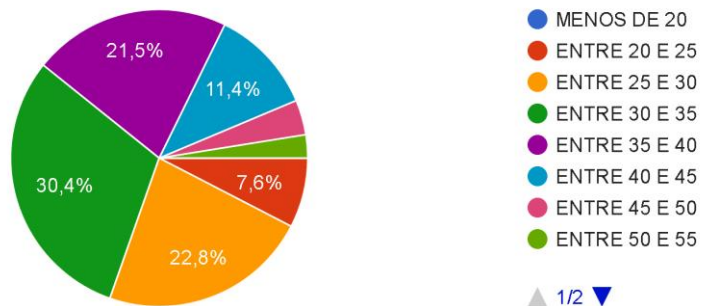
SEXO  
79 respostas



A faixa etaria foi difivida em:

QUAL SUA FAIXA ETÁRIA?

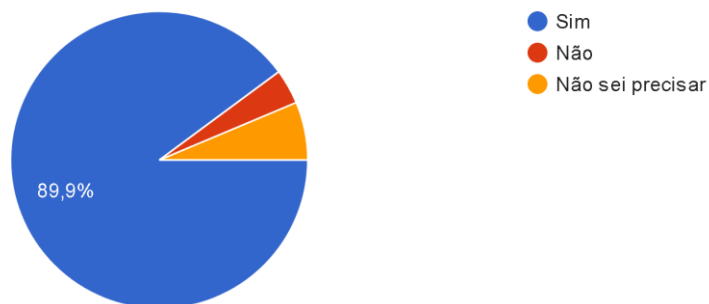
79 respostas



A primeira pergunta com relação á investigação propriamente dita foi se na opinião do Policial, o trabalho policial pode fazer mal a saúde mental, 71 Policiais, cerca de 89,9% responderam que sim, o que corrobora com a tese supracitada, de que realmente o trabalho policial é um agente estressante, que pode fazer mal a saúde mental dos indivíduos. Segue o gráfico abaixo:

Na sua opinião, trabalho policial pode fazer mal a saúde mental?

79 respostas



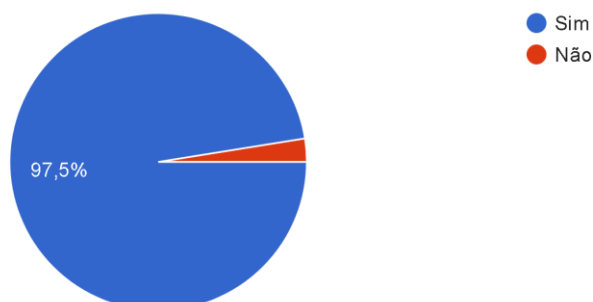
Na segunda pergunta sobre a saúde mental temos: o sedentarismo pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais na atividade policial?

Cerca de 97,5% responderam que sim, 77 policiais militares concordam que o sedentarismo pode contribuir para desenvolvimento de transtorno mentais, o que se assimila com as idéias citadas sobre o sedentarismo e a atividade policial

no corpo do trabalho (Gonçalves & Neves, 2010).

O sedentarismo pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais na atividade policial?

79 respostas

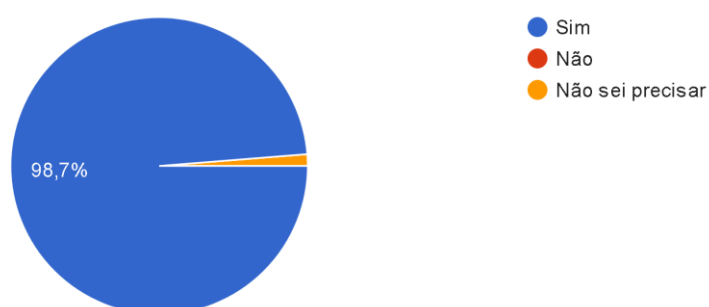


Com base na terceira pergunta, houve um consenso significativo entre os participantes de que é necessário implementar ferramentas para amenizar os riscos de transtornos mentais no trabalho policial. Dos 79 participantes, 78 concordaram que tais ferramentas são necessárias, enquanto apenas 1 não estava seguro ou não pôde precisar.

Essa forte concordância destaca a importância e a urgência de abordar as questões relacionadas à saúde mental dos policiais. Isso inclui a implementação de programas de apoio psicológico, treinamento em resiliência, redução do estigma em torno da saúde mental e principalmente incentivo a prática de exercício físico, entre outras estratégias destinadas a promover o bem-estar emocional e psicológico dos policiais (Ciolac; Guimarães, 2004).

Na sua opinião, acha necessário ferramentas para amenizar os riscos de transtornos mentais no trabalho policial?

79 respostas



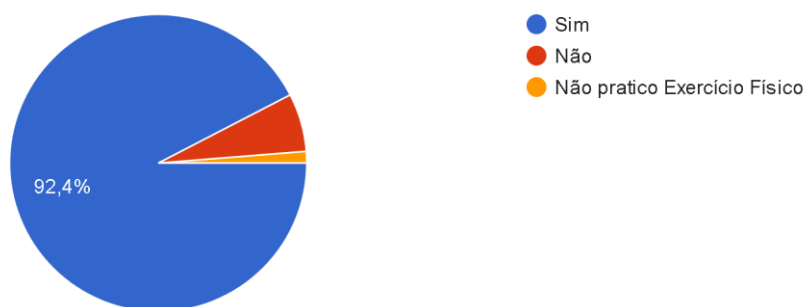
Na quarta pergunta, a maioria dos participantes da pesquisa (73 de 79 respondentes) pratica algum tipo de exercício físico, enquanto 6 pessoas indicou que não pratica exercício físico.

Esses resultados sugerem que a maioria dos policiais na amostra tem algum nível de engajamento em exercício físico. Isso é positivo, considerando os diversos benefícios para a saúde mental associados à prática regular de exercícios físicos, tem como benefício a redução do estresse, melhoria do humor, além da melhoria da saúde cardiovascular, aumento da força muscular e controle do peso (Mcardle; Katch; Katch, 1998)..

Para aqueles que não praticam exercício físico, pode ser útil entender as razões por trás disso. Existem barreiras específicas que os impedem de se engajar em exercícios físicos? Compreender esses obstáculos pode ajudar na criação de estratégias para incentivar um estilo de vida mais ativo e saudável.

Em geral, os resultados indicam uma tendência positiva em relação à prática de exercícios físicos na amostra pesquisada.

Você pratica algum tipo de exercício físico?  
79 respostas



Dos 79 respondentes da 5ª (quinta) pergunta, que indicaram praticar exercício físico, aqui estão as modalidades que eles relataram:

Musculação: 39 respostas

Crossfit: 3 respostas

Treinamento Funcional: 4 respostas

Corrida: 19 respostas

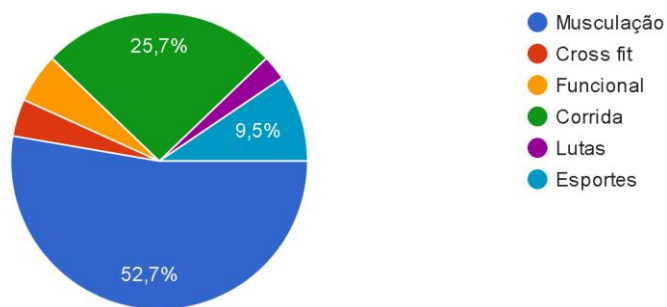
Lutas: 2 respostas

Esportes: 7 respostas

Essa variedade de modalidades reflete a diversidade de preferências e interesses das pessoas em relação ao exercício físico. Musculação é claramente a modalidade mais popular entre os respondentes, seguida por corrida. No entanto, também é interessante notar que há uma parcela significativa de pessoas que se dedicam a outras formas de atividade física, como crossfit, treinamento funcional, lutas e esportes (Mello *et al.*, 2005).

Cada modalidade tem seus próprios benefícios e características únicas, porém todas podem ajudar na melhoria da saúde mental, e é importante que as pessoas escolham o exercício físico que mais as motivem e se adaptem ao seu estilo de vida e objetivos de saúde (Mello *et al.*, 2005).

Qual modalidade "tipo" de exercício físico você pratica?  
74 respostas

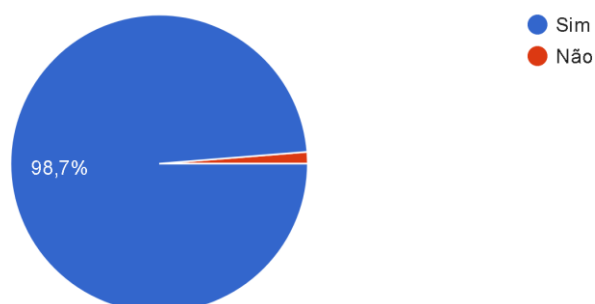


Em relação a 6º (sexta pergunta), foi acertado que a grande maioria dos respondentes (78 de 79) percebe benefícios com a prática de exercício físico, o que é bastante significativo. Isso está alinhado com numerosos estudos e evidências que destacam os inúmeros benefícios associados à atividade física regular.

Alguns dos benefícios mais comuns relatados com a prática regular de exercícios físicos incluem a melhoria da saúde mental o exercício físico regular é associada à redução do estresse, ansiedade e depressão, além de promover um melhor humor e bem-estar emocional (Giovanni Berlinguer, 1999).

Você percebe os benefícios com a pratica de Exercício Físico?

79 respostas

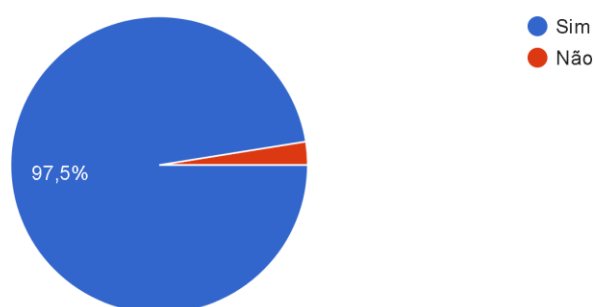


A maioria esmagadora dos respondentes da 7º (setima) pergunta, (77 de 79) se sente menos estressada com a prática de exercício físico regular, o que é uma descoberta bastante significativa.

Esses resultados estão alinhados com muitos estudos e pesquisas que demonstram os efeitos positivos do exercício físico na redução do estresse e na melhoria do bem-estar mental. O exercício físico regular pode ajudar a reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e promover a liberação de endorfinas, os "hormônios da felicidade", que podem melhorar o humor e reduzir a ansiedade (Samulski, 2002)..

Você se sente menos estressado com a prática de exercício físico regular?

79 respostas

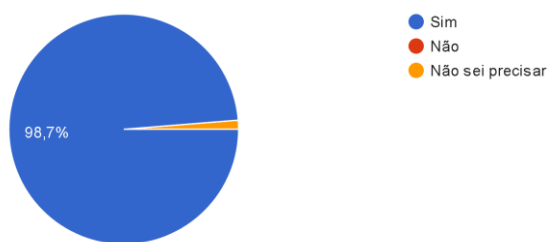


Dos 79 policiais militares entrevistados perante a 8º (oitava) pergunta, a esmagadora maioria, 78 indivíduos (98.7%), considerou importante a prática de exercício físico para a manutenção da saúde mental. Apenas 1 participante (1.3%) expressou incerteza sobre a relevância do exercício físico nesse contexto.

Os resultados desse questionamento destaca a forte percepção dos policiais militares sobre a importância do exercício físico para a manutenção de sua saúde

mental. A quase totalidade dos participantes concordou que a atividade física desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar psicológico e emocional, apesar dos desafios únicos enfrentados pela categoria profissional (Oliveira; Santos, 2011).

Você considera importante a prática de exercício físico para a manutenção da saúde mental de policiais militares?  
79 respostas



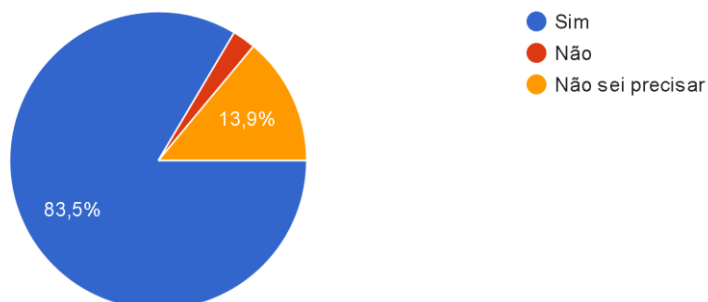
Dos 79 participantes entrevistados, a maioria expressou uma opinião favorável em relação à contribuição da prática de exercício físico para o declínio dos suicídios por transtornos mentais na Polícia Militar do Estado de Goiás. Um total de 66 participantes (83.5%) respondeu "Sim", indicando que acreditam que o exercício físico pode desempenhar um papel positivo na redução desses casos. Dois participantes (2.5%) responderam "Não", enquanto 11 participantes (13.9%) indicaram que não sabem precisar se a prática de exercício físico influencia o declínio dos suicídios por transtornos mentais entre os policiais militares de Goiás.

Os resultados obtidos sugerem que há um reconhecimento significativo, por parte dos policiais militares entrevistados, do potencial impacto positivo que a prática de exercícios físicos pode ter na redução dos suicídios por transtornos mentais dentro da Polícia Militar do Estado de Goiás.

A ampla maioria dos participantes que responderam "Sim" indica uma percepção positiva sobre o papel do exercício físico na promoção da saúde mental e no combate aos transtornos mentais, que são fatores de risco importantes para o suicídio. Essa percepção pode ser fundamentada em pesquisas científicas prévias que destacam os benefícios do exercício na redução do estresse, da ansiedade e da depressão, bem como na promoção do bem-estar emocional e psicológico (Jasen *et al.*, 2011).

A prática de Exercício Físico, pode contribuir com o declínio dos suicídios por transtornos mentais na Polícia militar do Estado de Goiás?

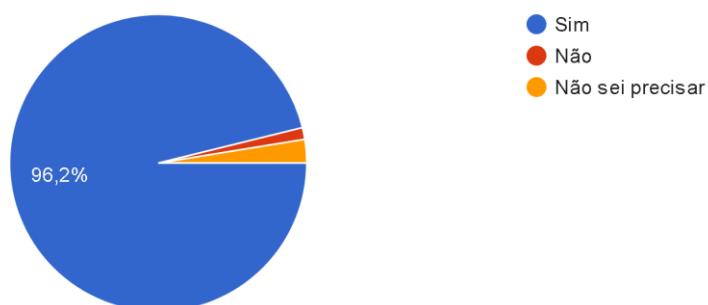
79 respostas



Dos 78 participantes entrevistados, a grande maioria expressou uma opinião favorável em relação à eficácia do exercício físico como uma boa estratégia para a saúde mental de policiais militares. Um total de 75 participantes (96.2%) respondeu "Sim", indicando que acreditam que o exercício físico é uma abordagem positiva para promover a saúde mental nessa população. Apenas um participante (1.3%) respondeu "Não", enquanto dois participantes (2.6%) indicaram que não conseguem precisar se o exercício físico é uma boa estratégia para a saúde mental dos policiais militares.

Você considera o Exercício Físico uma boa estratégia para a saúde mental de policiais militares?

78 respostas



Os resultados desta pesquisa refletem uma forte tendência entre os policiais militares entrevistados em reconhecerem o exercício físico como uma estratégia eficaz para promover a saúde mental. A alta proporção de respostas afirmativas sugere que os participantes percebem intuitivamente os benefícios do exercício físico em sua própria saúde mental e bem-estar (Gaino, Loraine Vivian *et al.*, 2018).

## 5 CONCLUSÃO

Baseado nos dados e resultados apresentados, é possível concluir que o exercício físico desempenha um papel fundamental na saúde mental dos policiais militares. Os resultados da pesquisa indicam uma forte percepção dos participantes sobre os benefícios do exercício físico na promoção do bem-estar emocional e psicológico. A importância do Exercício Físico na saúde mental dos Policiais Militares é clara com a maioria esmagadora dos policiais entrevistados reconhecendo a importância do exercício físico para a saúde mental. Isso sugere que há uma compreensão ampla dentro da corporação sobre os benefícios que a atividade física pode trazer para o equilíbrio emocional e psicológico.

A consciência dos riscos da atividade policial para a saúde mental fica visível com a pesquisa revelando que a grande maioria dos policiais acreditam que o trabalho policial pode prejudicar a saúde mental. Isso destaca a importância de abordar questões relacionadas ao estresse e à saúde mental dentro da corporação.

A maioria dos participantes concordou que é necessário implementar ferramentas para amenizar os riscos de transtornos mentais no trabalho policial. Isso inclui programas de apoio psicológico, treinamento em resiliência e redução do estigma em torno da saúde mental. A pesquisa mostrou que a maioria dos policiais pratica algum tipo de exercício físico. Isso é positivo, considerando os diversos benefícios para a saúde mental associados à prática regular de atividades físicas. O Estudo revelou uma percepção positiva dos policiais sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental. A prática regular de atividade física é vista como uma maneira eficaz de reduzir o estresse, melhorar o humor e promover o bem-estar emocional.

Em suma, os resultados indicam que o exercício físico é uma estratégia importante para promover a saúde mental dos policiais militares. A conscientização sobre os benefícios do exercício físico e a necessidade de apoio psicológico são passos importantes para melhorar o bem-estar emocional e psicológico dos profissionais da segurança pública.

## 6 REFERÊNCIAS

Adams, G. A., & Buck, J. (2010). **Social stressors and strain among police officers: It's not just the bad guys.** *Criminal Justice and Behavior*, 37(9), 1030–1040. doi: 10.1177/0093854810374282

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** 5. ed. Porto Alegre-RS: Artmed, 2014.

Aytac, S. (2015). **The sources of stress, the symptoms of stress and anger styles as a psychosocial risk at occupational health and safety: A case study on turkish police officers.** *Procedia Manufacturing*, 3, 6421-6428. doi: 10.1016/j.promfg.2015.07.915

BRASIL. Ministério da Saúde. **Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?** 2020.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.**

Collins, P. A., & Gibbs, A. C. C. (2003). **Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force.** *Occupational Medicine*, 53(4), 256-264. doi: 10.1093/occmed/kqg061

FRASER, M. T. D.; GONDIM, S. M. G. **Da Fala do Outro ao Texto Negociado: Discussões Sobre a Entrevista na Pesquisa Qualitativa.** *Paidéia*. v. 14, n. 28, 2004.

Gonçalves, S. P., & Neves, J. (2010). **Bem-estar subjetivo nos profissionais de polícia e militares: comparação entre grupos profissionais e diferentes Países Europeus.** *Revista de Psicologia Militar*, 19(2), 119-143.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica.** 5. ed., São Paulo: Editora Atlas S.A, 2007.

OLIVEIRA, E.R.; MONTENEGRO, G. M. **A educação física em contexto da polícia militar do Amapá: um estudo sobre a percepção dos policiais.** *REBESP*, Goiânia, v. 16, n. 1, 2023.

OLIVEIRA, K. L. DE; SANTOS, L. M. DOS. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua.** *Sociologias*, v. 12, n. 25, p. 224–250, 2010.

SOUZA, L. A. S. et al. **Self-efficacy as a mediator of the relationship between subjective well-being and general health of military cadets.** *Cadernos de Saúde*

Pública, Rio de Janeiro, v. 30, n. 11, p. 2309- 2319, 2014. DOI: 10.1590/0102-311X00177513

BORGES, A. A. **Polícia e Saúde: entrevista com o Diretor Geral de Saúde da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 677-679, 2013. DOI: 10.1590/S1413-81232013000300013

JANSEN, K; MONDIN, T.C; ORES, L.C; SOUZA, L.D.M; KONRADT, C.E; PINHEIRO, R.T; SILVA, R.A. **Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas**, Rio Grande do Sul, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, p. 440-448, 2011 2011.

BERLINGUER, G. **Globalização e saúde global**. DOSSIÊ SAÚDE PÚBLICA, São Paulo, 1999. DOI <https://doi.org/10.1590/S0103-40141999000100003>.

CURY, A. **Ansiedade: Como enfrentar o mal do século**. 1. ed. [S. l.]: Saraiva, 2013. 160 p

Goldberg D, Huxley P. **Common mental disorders: a bio-social model**. London: Tavistock; 1992.

Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946**. 2017 [cited Mar 21 2017]. Available from: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>

GAINO, Loraine Vivian et al . O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo\*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto , v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018 . Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos m 09 jan. 2024. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 4. ed. 1998.

MELLO, MARCO TÚLIO DE, ET ALL. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos**. Departamento de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo, Unifesp, 2005.

CIOLAC, EMMANUEL GOMES. GUIMARÃES, GUILHERME VEIGA. (2004). **Exercício físico e síndrome metabólica**. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 10(4), 319-324. <https://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922004000400009>

SAMULSKI, DIETMAR MARTIN. **PSICOLOGIA DO ESPORTE**. São Paulo: Manole, 2002.