



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA



ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA

Diogo Henrique de Lima Correia

A atividade física como forma de prevenção às doenças musculoesqueléticas na PMGO

GOIÂNIA-GO

2025

Diogo Henrique de Lima Correia

A atividade física como forma de prevenção às doenças musculoesqueléticas na PMGO

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Me. Uanderson Martins Batista

GOIÂNIA-GO

2025

A atividade física como forma de prevenção às doenças musculoesqueléticas na PMGO

Physical activity as a way of preventing musculoskeletal diseases in PMGO

Diogo Henrique de Lima Correia¹

Uanderson Martins Batista²

Resumo

A rotina policial militar exige elevados níveis de esforço físico e mental, o que torna esses profissionais particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de doenças musculoesqueléticas, como lombalgias, distúrbios posturais e lesões em membros inferiores. Essas enfermidades figuram entre as principais causas de afastamentos funcionais, impactando diretamente a eficiência operacional e a qualidade de vida dos policiais militares. Diante dessa realidade, o presente trabalho teve como objetivo analisar a importância da prática regular de atividade física como estratégia de prevenção de doenças musculoesqueléticas, bem como avaliar a contribuição de programas institucionais voltados à promoção da saúde ocupacional. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão bibliográfica, fundamentada em artigos científicos, relatórios institucionais e documentos oficiais relacionados à saúde do trabalhador e às políticas públicas de promoção da atividade física. Os resultados indicaram que a adoção de exercícios físicos regulares contribui consideravelmente para a redução de afastamentos médicos, melhora o desempenho operacional e a motivação. Conclui-se, portanto, que a integração de políticas de saúde ocupacional e a promoção da atividade física constituem elementos essenciais não apenas para a prevenção de doenças musculoesqueléticas, mas também para o fortalecimento da instituição policial e para a melhoria dos serviços prestados à sociedade.

Palavras-chave: atividade física; doenças musculoesqueléticas; policiais militares; prevenção.

Abstract

The military police routine requires high levels of physical and mental effort, which makes these professionals particularly vulnerable to developing musculoskeletal disorders, such as low back pain, postural disorders, and lower limb injuries. These diseases are among the main causes of sick leave, directly impacting the operational efficiency and quality of life of military police officers. Given this reality, the present study aimed to analyze the importance of regular physical activity as a strategy for preventing musculoskeletal disorders, as well as to evaluate the contribution of institutional programs aimed at promoting occupational health. The research was conducted through a literature review based on scientific articles, institutional reports, and official documents related to worker health and public policies for promoting physical activity. The results indicated that the adoption of regular physical exercise contributes considerably to reducing medical leave, improving operational performance, and increasing motivation. It is therefore concluded that the integration of occupational health policies and the promotion of physical activity are essential elements not only for the prevention of musculoskeletal disorders, but also for strengthening the police institution and improving the services provided to society.

Keywords: physical activity; musculoskeletal diseases; military police officers; prevention.

¹Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma de 2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: diogo.sic@gmail.com Telefone: (61) 981284737.

²Orientador. Professor Mestre da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação Física e Professor Mestre do Programa de Pós-graduação da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: uandersonmartins1@yahoo.com.br. Telefone: (62) 98587-0085.

1 INTRODUÇÃO

As doenças musculoesqueléticas podem ser caracterizadas por lesões e disfunções que afetam ossos, articulações, tendões, músculos e ligamentos, representam aspectos relevante na segurança pública. Em especial, nas profissões que exigem esforço físico intenso, como a atividade policial militar (Silva *et al.*, 2020; OMS, 2023). Além da carga excessiva de trabalho, os policiais militares enfrentam uma série de atividades que demandam um elevado nível de esforço físico e resistência. Essa rotina frequentemente inclui longas horas em que permanecem em pé, além de movimentações que são realizadas de forma repetitiva e contínua. Com isso, é comum que esses profissionais precisem carregar equipamentos com elevado peso, o que pode gerar mais exigência para o corpo.

Dentre os fatores de pressão, estão as mais diversas situações no cotidiano da atuação policial, que geram estresse tanto físico quanto mental. Todas essas condições de trabalho podem resultar em um aumento na frequência de problemas, como dores na região lombar, lesões que afetam as pernas e os pés, assim como, distúrbios relacionados à postura, que afetam a saúde geral desses trabalhadores da segurança pública (Ferreira e Andrade, 2019; Lima *et al.*, 2021).

Diante desse cenário, a realização frequente e sistemática de atividade física apresenta uma alternativa para prevenir os problemas de saúde relacionados ao sistema musculoesquelético (Paulo Victor, *et al.*, 2023). É importante ressaltar que a prática regular de exercícios físicos não apenas contribui para a manutenção do bem-estar físico, mas também desempenha um papel crucial na diminuição dos riscos associados de algumas doenças.

Para a diminuição das probabilidades de ocorrência de lesões, o desenvolvimento da musculatura, tem um papel crucial, a medida que aumenta a flexibilidade, corrige a postura e o aprimora a resistência física. Além disso, esses aspectos físicos são fundamentais para promover uma qualidade de vida superior, principalmente no ambiente de trabalho. Dessa forma, investir nestes componentes não apenas protege o corpo, mas também favorece um desempenho mais eficiente nas atividades profissionais (ACSM, 2022; Monteiro e Silva, 2018).

Os policiais que praticam atividade física com frequência têm maior desempenho profissional e menos afastamentos por complicações de saúde. Para que todos esses benefícios possam ser realizados e mantidos a longo prazo, é imprescindível que sejam implementadas políticas públicas e iniciativas de instituições que promovam e incentivem a prática regular da atividade física no ambiente corporativo. (Cunha e Ribeiro 2020; Santos *et at.* 2022)

Dessa forma, o tema em questão, apresenta a importância da prática regular de atividade física na prevenção de doenças relacionadas ao sistema musculoesquelético que podem afetar os policiais militares. Essa abordagem não somente proporciona vantagens significativas para a saúde e o bem-estar do profissional em questão, mas também traz resultados positivos para a própria instituição, a qual se beneficia de um efetivo mais saudável e apto para cumprir suas funções.

O propósito principal desta pesquisa consiste em investigar de que maneira a prática regular de atividade física pode atuar como um fator importante na prevenção de doenças que afetam o sistema musculoesquelético, especialmente no contexto dos policiais militares. Como questões específicas desta pesquisa, buscaremos analisar as principais doenças musculoesqueléticas que acometem os policiais militares; avaliar de que maneira a atividade física pode contribuir para a prevenção de doenças musculoesqueléticas e identificar quais práticas corporativas e estratégias de promoção de saúde têm sido eficazes no contexto policial.

Nessa perspectiva, o trabalho tem como pergunta norteadora, se a atividade física desempenha um papel essencial na prevenção de doenças musculoesqueléticas entre policiais militares, promovendo benefícios tanto individuais quanto institucionais? A análise, pretende compreender se há relação entre a prática de atividade física e a saúde musculoesquelética desses profissionais.

A pesquisa que será conduzida possui um caráter de natureza qualitativa, que busca compreender fenômenos de maneira mais aprofundada, e tem uma abordagem descritiva, pois pretende detalhar e analisar as características dos objetos de estudo. Para seu desenvolvimento, a investigação será efetuada por meio de uma revisão bibliográfica, a qual consiste na análise e discussão de obras e estudos já publicados a respeito do tema em questão.

Serão consultadas fontes como artigos científicos, com ênfase em produções de Segurança Pública, além de livros, dissertações, teses e documentos oficiais. As buscas serão feitas em bases como SciELO, LILACS e Google Acadêmico com os descritores: “doenças musculoesqueléticas”, “policiais militares”, “atividade física”, “políticas públicas” e “saúde ocupacional”.

O trabalho se estrutura em três tópicos principais. O primeiro apresenta as doenças musculoesqueléticas mais frequentes entre policiais militares, suas causas e consequências na saúde e no desempenho profissional. O segundo aborda a importância e as vantagens que a prática regular de atividade física traz como uma estratégia eficaz para a prevenção de doenças e para a promoção de uma vida saudável. E o último, abordaremos sobre as políticas públicas e os programas institucionais que são especificamente direcionados para promover e garantir o

cuidado integral com a saúde dos profissionais que atuam na área da segurança pública, em especial os policiais militares.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 DOENÇAS MUSCULOESQUELÉTICAS NO CONTEXTO POLICIAL MILITAR

Num primeiro momento, é fundamental compreender que as doenças musculoesqueléticas (DME) representam um conjunto de condições e doenças que afetam diretamente o sistema locomotor, que é responsável pela movimentação e sustentação do corpo humano, sendo classificado como um grupo de enfermidades. Essas enfermidades não se limitam a patologias que afetam músculos, ossos, articulações e tendões, mas provocam dor, limitação de movimento e, em alguns casos, incapacitação severa (Paiva, 2024).

Além disso, esse grupo de doenças engloba uma variedade de distúrbios, que podem variar em gravidade e impacto na qualidade de vida dos indivíduos afetados, tornando essencial o reconhecimento e o tratamento adequado dessas condições para a manutenção de uma boa saúde e funcionalidade (Bezerra e Monteiro, 2017)

Esses componentes são fundamentais para a estrutura e função do corpo humano, desempenhando papéis vitais na movimentação, suporte e estabilidade. Os músculos são responsáveis por gerar força e permitir a locomoção; os tendões conectam os músculos aos ossos, facilitando essa interação; os ossos fornecem a estrutura que sustenta o corpo e protege órgãos vitais; as articulações permitem o movimento entre os ossos, e os ligamentos garantem a estabilidade, conectando um osso a outro. Dessa maneira, todos esses elementos trabalham em conjunto para garantir a funcionalidade e a saúde do sistema locomotor (Silva, 2020).

Entre os policiais militares, essas disposições se manifestam de forma acentuada, em razão da atividade de serviço operacional, que exige esforço físico constante, posturas inadequadas, longas horas em pé e uso prolongado de equipamentos pesados como coletes balísticos, armas e cintos táticos.

A rotina de trabalho na segurança pública, nesse contexto, é marcada por sobrecarga física e emocional. O estresse crônico associado às exigências operacionais contribui para a perpetuação de quadros dolorosos como dores lombares, dores cervicais, dores nos joelhos, entre outras, e a piora de indicadores de saúde mental, frequentemente interligados às queixas musculoesqueléticas (Matos *et al.*, 2021 e Ferreira, 2019). Além disso, o número reduzido de descanso durante o serviço e a ausência de acompanhamento fisioterapêutico ou ergonômico em

muitos batalhões tornam os policiais mais vulneráveis ao adoecimento físico ao longo dos anos de serviço.

Por conseguinte, a maior parte dos afastamentos por motivos médicos na carreira policial se devem a distúrbios osteomusculares, sobretudo lombalgias, cervicalgias, tendinites e lesões de joelho. Essa realidade impõe desafios à gestão pública, que precisa pensar em estratégias para preservar a saúde funcional e operacional da tropa (Cunha e Ribeiro, 2020).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO

A prática de atividade física se apresenta numa perspectiva primária e secundária, a um instrumento importante para a prevenção e promoção da saúde dos músculos e do sistema esquelético (Malta *et al.*, 2014). Cabe ressaltar que, quando se escolhe um estilo de vida que inclui a prática de atividade física de maneira regular e sistemática, há uma significativa melhora na condição física geral do corpo, e propicia também um conjunto de outros benefícios que pode ser percebido ao longo do tempo.

Nesse contexto, a mudança de hábitos, traz benefícios que vão além do simples aspecto físico, contribui para um bem-estar e uma maior qualidade de vida. Além de um reforço significativo na saúde das estruturas que sustentam o corpo humano, fazendo com que essa prática se torne uma aliada indispensável no cuidado e manutenção do bem-estar muscular e esquelético, sendo reconhecida por diversas instituições científicas e organismos internacionais como estratégia prioritária para trabalhadores de alta demanda física (OMS, 2023, ACSM, 2022).

A prática regular de exercícios físicos, no que concerne a segurança pública, contribui diretamente para o fortalecimento muscular, melhora na postura, aumento da flexibilidade e prevenção de lesões ocupacionais, o que impacta positivamente no desempenho profissional e na redução de afastamentos por problemas físicos (Monteiro e Silva, 2018)

Em um levantamento com 150 policiais militares da Região Sudeste, Dias e Ferreira, (2020), identificaram que os agentes que participavam de programas físicos organizados e sistematizados apresentaram 38% menos afastamentos médicos por dor lombar e 22% menos ocorrências de queixas articulares, em comparação com colegas sedentários. Outro ponto relevante abordado é a influência e os benefícios que a atividade física traz sobre os aspectos emocionais do policial, e contribui para o alívio do estresse. Além de melhorar o sono e aumentar a autoestima.

Um estudo feito por Braga e Ramos (2020) com policiais militares da Região Metropolitana de Belém do Pará mostrou que mais de 30% das licenças médicas estavam

relacionadas a doenças musculoesqueléticas, como dores lombares e dorsalgias. Esses problemas acabam prejudicando tanto a saúde quanto o desempenho profissional dos policiais.

Assim, a prática regular de atividade física se torna fator importante na prevenção, à medida que ajuda a fortalecer os músculos responsáveis pela postura, o que reduz o físico de afastamentos e, também melhora o condicionamento físico. Além disso, programas que incentivam a atividade física dentro da corporação podem contribuir para que o policial mantenha uma vida mais saudável e esteja melhor preparado para as exigências da profissão (Braga e Ramos, 2020).

Em diversos estados do Brasil, a inserção da atividade física no ambiente de trabalho, através de políticas institucionais, tem se revelado eficaz. Um caso é o programa “Vida Ativa na PM”, desenvolvido pela Polícia Militar de São Paulo que integra sessões de condicionamento funcional, fisioterapia preventiva e pausas ativas durante o expediente (RIBSP, 2023). Esta iniciativa resultou em uma melhoria considerável nos indicadores de saúde dos policiais e pode ser um exemplo para outras corporações. Dessa forma, a atividade física não pode ser vista apenas como uma ferramenta de preparo operacional, mas sim como uma política pública voltada para o cuidado do trabalhador da segurança.

2.3 POLÍTICAS PÚBLICAS E INSTITUCIONAIS DE PROMOÇÃO À SAÚDE OCUPACIONAL NA POLÍCIA MILITAR

Nos setores de serviços públicos a promoção da saúde ocupacional, em especial à segurança pública, está diretamente relacionada à necessidade de apoio robusto por meio de políticas públicas amplas e programas institucionais específicos. Esses programas devem ser elaborados com o intuito de incentivar e promover o bem-estar, tanto físico quanto mental, dos profissionais que atuam nessa área. Além disso, é fundamental que esses esforços se integrem a uma abordagem holística que considere as diversas dimensões da saúde e do trabalho, favorecendo assim a qualidade de vida dos servidores. Assim, a implementação de tais iniciativas é essencial para garantir um ambiente laboral saudável e seguro (Brasil, 2018)

É importante destacar que as políticas voltadas para os policiais militares deve levar em consideração as especificidades inerentes à sua profissão. Isso inclui, entre outros aspectos, o alto nível de risco físico ao qual esses profissionais estão expostos, além da constante vivência em situações que geram estresse intenso. Assim, torna-se fundamental considerar as constantes exigências operacionais que fazem parte do cotidiano desses agentes de segurança pública, ter

um olhar mais atento, que englobe essas variáveis, ações essenciais para desenvolver políticas que realmente sejam benéficas para as corporações policiais (Braga e Ramos, 2020).

A Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho é amplamente reconhecida pela sigla PNSST, e foi constituída por meio do Decreto nº 7.602, de 2011, e tem, por finalidade a definição de diretrizes que visam não apenas aprimorar as condições sob as quais os trabalhadores exercem suas funções, mas também prevenir de maneira eficaz o surgimento de doenças relacionadas ao ambiente ocupacional (Brasil, 2011).

Essa iniciativa é fundamental para promover um ambiente de trabalho mais seguro e saudável para todos os trabalhadores do país. A presente política apresenta uma série de medidas que visam implementar ações de prevenção, além de promover o bem-estar e a saúde dos trabalhadores, ao mesmo tempo que busca fortalecer a vigilância em diversos ambientes de trabalho (Brasil, 2011).

É importante ressaltar que essas diretrizes não se limitam apenas a ambientes corporativos, mas também são extensíveis às forças de segurança pública, abrangendo assim uma gama mais ampla de contextos profissionais. A norma ressalta de maneira enfática que é uma obrigação do Estado assegurar que haja condições apropriadas de saúde e segurança dentro do ambiente de trabalho, englobando, de forma específica, também os locais de atuação do serviço público militar (Brasil, 2011).

Dentro do contexto do Ministério da Justiça e Segurança Pública, foi implementado o Programa de Qualidade de Vida no Trabalho, também conhecido pela sigla PQVT. Esta iniciativa foi criada por meio da Portaria MJSP de número 60, datada de 24 de maio de 2021. O propósito fundamental deste programa é promover uma ampliação significativa de ações que visem o aprimoramento do bem-estar físico, mental e emocional dos servidores, bem como dos agentes públicos que atuam na área da segurança (Brasil, 2011).

Dentre as recomendações estabelecidas pelo programa, um dos pontos mais relevantes é a promoção e o fomento à realização de atividades físicas de forma regular e contínua. Essa inclusão tem como objetivo estimular as pessoas a adotarem um estilo de vida mais ativo, beneficiando assim sua saúde e bem-estar (Brasil, 2011).

Algumas corporações estaduais têm adotado programas próprios com bons resultados. Na Polícia Militar do Estado de São Paulo (PMESP), por exemplo, o Projeto Vida Ativa, implementado em 2022, promove sessões regulares de treinamento físico supervisionado, atividades de alongamento, oficinas de ergonomia e acompanhamento com profissionais da saúde. Segundo dados divulgados em boletins internos da Diretoria de Saúde da corporação,

houve uma redução de 27% nos afastamentos médicos por causas osteomusculares entre os participantes do programa em comparação com o ano anterior (PMESP, 2022).

Já na Polícia Militar de Goiás, ações como o Programa de Promoção à Saúde Física e Funcional vêm sendo aplicadas desde 2021 em parceria com universidades estaduais, oferecendo atendimentos fisioterapêuticos, avaliações posturais e programas de reeducação corporal. A experiência foi relatada em artigo publicado na Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública (RIBSP), apontando melhora significativa nos indicadores de dor lombar, flexibilidade e disposição geral dos policiais participantes (RIBSP, 2023).

Portanto, percebe-se que políticas públicas e programas institucionais voltados à saúde ocupacional representam um suporte fundamental para a valorização dos profissionais da segurança pública. Investir em estratégias como essas não apenas reduz o adoecimento físico e mental dos policiais, mas também contribui para o aumento da produtividade, da motivação e da eficiência dos serviços prestados à sociedade (Cunha e Ribeiro, 2020).

3 METODOLOGIA

Este trabalho foi elaborado a partir da realização de uma pesquisa de natureza qualitativa, cujo objetivo é descritivo, fundamentando-se em uma cuidadosa revisão da literatura existente sobre o tema em questão. A meta principal consistiu em coletar e examinar publicações de caráter científico que abordam a conexão existente entre a saúde física, o trabalho policial e as estratégias voltadas à prevenção. Isso inclui um enfoque particular na prática de atividade física, nas políticas institucionais desenvolvidas e nas ações públicas destinadas à promoção da saúde da população. Dessa forma, buscou-se entender como esses elementos interagem e quais medidas podem ser implementadas para melhorar a saúde dos agentes da Segurança Pública.

A busca pelas fontes foi realizada em bases de dados como SciELO, LILACS e Google Acadêmico utilizando os seguintes descritores: *“doenças musculoesqueléticas”*, *“policiais militares”*, *“atividade física”*, *“saúde ocupacional”*, *“prevenção de lesões”* e *“políticas públicas”*. Também foram consideradas edições recentes das revistas RIBSP (Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública) e REBESP (Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública), por apresentarem conteúdos especializados na área de interesse do estudo.

Foram incluídos materiais publicados entre 2006 e 2025, desde que atendessem aos seguintes critérios: (a) possuir foco direto na saúde física e/ou saúde ocupacional dos profissionais da segurança pública; (b) apresentar abordagem metodológica clara; e (c) ser classificado como artigo científico, dissertação, tese ou relatório técnico. Por outro lado, foram

excluídas publicações de cunho opinativo, estudos sem relação com a atividade policial ou que não apresentassem fundamentação metodológica adequada.

Entre os trabalhos selecionados que forneceram base teórica e empírica para o desenvolvimento deste estudo, destacam-se: Silva (2020) que analisam a alta incidência de doenças osteomusculares em profissões com grande exigência física e (Matos *et al.*, 2021 e Ferreira, 2019), que exploram políticas institucionais voltadas à saúde ocupacional dos profissionais da Segurança Pública. Além desses, diversos estudos complementares encontrados na RIBSP e na REBESP foram utilizados para aprofundar a análise temática e enriquecer a discussão.

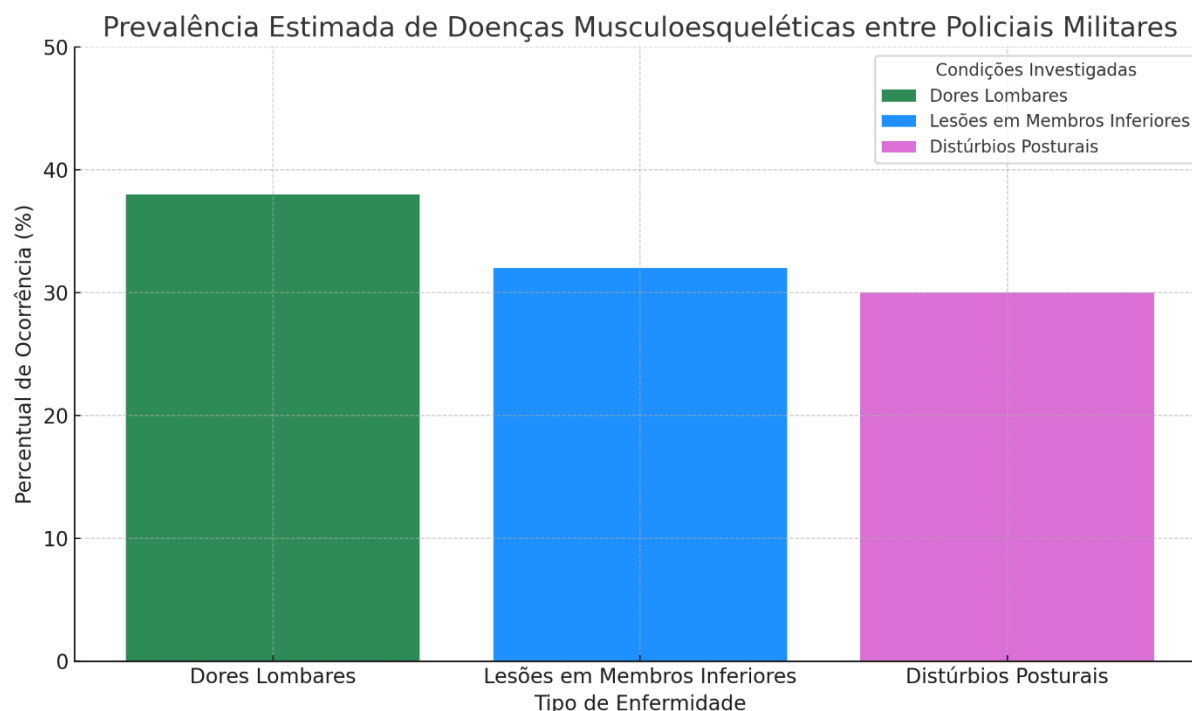
A organização e interpretação dos dados coletados seguiram os princípios da análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (2016). Os achados foram classificados em três eixos temáticos principais:

1. As doenças musculoesqueléticas mais comuns entre os policiais militares (dores lombares, lesões em membros inferiores e distúrbios posturais);
2. Os efeitos da prática regular de exercícios físicos na prevenção dessas doenças e na promoção da saúde funcional;
3. As políticas públicas e programas institucionais voltados para a promoção da saúde ocupacional dos policiais militares, analisando iniciativas governamentais e corporativas para melhoria das condições laborais e prevenção de doenças.

Além disso, a análise integrada das fontes consultadas permitiu fortalecer a consistência dos resultados e gerar reflexões mais amplas sobre o papel das instituições públicas na preservação da saúde física e da capacidade de trabalho dos agentes de segurança pública.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da revisão da literatura, foi possível identificar que os policiais militares estão entre os profissionais mais expostos ao risco de desenvolver doenças musculoesqueléticas. Essas doenças envolvem lesões e disfunções que afetam os músculos, tendões, ossos e articulações, muitas vezes causadas por esforço físico excessivo, postura inadequada e estresse constante. A rotina desses profissionais inclui longas horas em pé, uso contínuo de coletes balísticos e outros equipamentos pesados, além de movimentos repetitivos em atividades operacionais, o que, ao longo do tempo, sobrecarrega o sistema musculoesquelético.

Gráfico 01: Doenças Musculoesqueléticas entre Policiais Militares

Fonte: Brasil 2021

De acordo com o gráfico 1, estimativas baseadas em relatórios institucionais e dados do Ministério da Saúde (Brasil, 2021), aproximadamente 38% dos afastamentos entre policiais militares estão relacionados a dores lombares, 32% a lesões nos membros inferiores e 30% a distúrbios posturais recorrentes.

Os dados analisados evidenciam que as queixas mais recorrentes entre policiais militares se referem a dores lombares, lesões em joelhos, ombros e tornozelos. Essas condições ocupam lugar de destaque nos registros médicos e são frequentemente apontadas como causas de afastamentos por incapacidade temporária (Santos *et al.*, 2022).

Parte desses agravos poderia ser evitada por meio de medidas simples e contínuas, como programas de fortalecimento muscular, sessões regulares de alongamento e acompanhamento fisioterapêutico preventivo (Garcia *et al.*, 2018). No entanto, a ausência de políticas públicas estruturadas e voltadas especificamente para a saúde ocupacional do policial militar contribui para que essas condições se perpetuem e se agravem ao longo do tempo (Silva e Castro, 2020; Cunha e Ribeiro, 2020).

Esses resultados reforçam a urgência da implementação de medidas preventivas eficazes. Conforme apontado por Matos *et al.* (2021) e Ferreira (2019), corporações que adotaram programas de atividade física estruturada observaram redução nos índices de afastamentos,

melhora na capacidade funcional dos profissionais e maior desempenho nas atividades operacionais. Programas como o “Policial Saudável”, da PM de Santa Catarina, demonstram que o investimento em saúde física não apenas reduz custos com licenças médicas, mas também valoriza o policial como agente estratégico da segurança pública (Matos *et al.*, 2021; Ferreira, 2019; PM-SC, 2022)

A atividade física na função policial tem aspecto importante no condutor físico, o que ajuda na mais variadas situações inerentes a atuação de sua função policial, uma vez, que esses profissionais atuam em constante controle emocional e físico, exercem um trabalho diferenciado, não sabendo o que lhe reserva, quando são para trabalhar. Inúmeros fatores influenciam no exercício da profissão, estão em constante convívio com a violência e risco de morte, mediante as intervenções nas mais variadas circunstâncias do comportamento humano, geradas pelas tensões, conflitos, estresse, carga e condições de trabalho (Cunha e Ribeiro, 2020).

Desse modo, torna-se evidente que a promoção da saúde física dos policiais não deve ser compreendida apenas como um esforço individual, mas como uma responsabilidade institucional. Diversas publicações da Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública (RIBSP) reforçam que a falta de iniciativas contínuas de prevenção nas corporações contribui diretamente para o aumento dos afastamentos por doenças osteomusculares, para o crescimento do número de licenças médicas prolongadas e até para aposentadorias precoces por invalidez (Cunha e Ribeiro, 2020).

A literatura acadêmica, incluindo contribuições da Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública (REBESP), sustenta com robustez que a prática regular de atividade física é uma das estratégias mais eficazes na prevenção das doenças musculoesqueléticas (Monteiro e Silva, 2018). Exercícios voltados ao fortalecimento muscular, mobilidade articular, alongamento e condicionamento cardiorrespiratório apresentam resultados significativos na redução de lesões ocupacionais, além de contribuírem para a melhora da disposição e da resistência física no desempenho das funções policiais (ACSM, 2022)

No entanto, para que esses benefícios sejam alcançados de forma efetiva, é fundamental que essas práticas sejam inseridas de maneira sistemática no cotidiano da corporação. Infelizmente, muitos policiais militares ainda não têm acesso regular as academias ou a acompanhamento de profissionais qualificados dentro de seus locais de trabalho. Além disso, algumas culturas organizacionais ainda não reconhecem a prática da atividade física como um componente essencial da preparação profissional (RIBSP, 2023).

Diante desse cenário, torna-se necessária a adoção de ações práticas e de baixo custo, que possam ser facilmente implementadas na rotina dos quartéis. Medidas como alongamentos

orientados no início do turno, pausas ativas durante longos períodos de serviço, e orientações ergonômicas sobre o uso correto dos equipamentos são iniciativas simples, porém eficazes, que podem reduzir significativamente os quadros de dor crônica e lesões por esforço repetitivo (PM-SC, 2022).

Além disso, a realização periódica de avaliações físicas e posturais, realizadas por profissionais da saúde lotados nas próprias corporações ou por meio de parcerias com universidades e instituições públicas de saúde, pode possibilitar a detecção precoce de disfunções musculoesqueléticas. A partir dessas avaliações, torna-se possível prescrever exercícios corretivos individualizados e orientar os policiais sobre práticas mais adequadas de cuidado com o corpo, alinhando prevenção e desempenho funcional (RIBSP, 2023)

Com a valorização da saúde física dos agentes, além de promover a longevidade funcional do profissional, representa um importante ganho institucional. A valorização da saúde física dos profissionais que atuam como agentes, além de contribuir significativamente para a promoção de uma longevidade funcional no exercício de suas atividades, representa um ganho institucional de grande relevância (RIBSP, 2023).

Um policial que goza de boa saúde tende a ser mais produtivo, possui menor propensão a cometer erros em suas operações e, ainda, consegue oferecer um atendimento de melhor qualidade aos cidadãos. Portanto, investir recursos e esforços na prevenção de doenças musculoesqueléticas através da prática de atividade física não se trata apenas de uma questão relacionada à saúde, mas, de fato, configura-se como uma estratégia que visa não apenas a eficiência operacional, mas também a valorização do profissional no âmbito do serviço público (Almeida, 2023; RIBSP, 2023).

Outro aspecto importante é a realização de campanhas educativas e de sensibilização sobre a importância da atividade física, associadas a treinamentos específicos voltados à saúde ocupacional. Através dessas ações, é possível promover uma mudança cultural dentro das instituições, valorizando o bem-estar físico como parte integrante da formação e da manutenção da qualidade do serviço policial (Matos *et al.*, 2021; Ferreira, 2019; Cunha e Ribeiro, 2020).

A existência de parcerias com universidades, acompanhamento multiprofissional e o reconhecimento oficial da saúde física como prioridade institucional são pilares que fortalecem a prevenção e permitem resultados sustentáveis a longo prazo (Brasil, 2011; RIBSP, 2023).

Portanto, a prática consistente de exercícios físicos ao longo da carreira dos Policiais Militares traz benefícios significativos em termos de saúde, controle de doenças, habilidade técnica e aptidão física. Logo, destaca-se a importância de conscientizar os Policiais Militares sobre as inúmeras vantagens de manter um bom nível de condicionamento físico, fundamental

para o sucesso em diversas situações operacionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou analisar a relevância da prática regular de atividade física na prevenção de doenças musculoesqueléticas entre policiais militares, destacando também o papel das iniciativas institucionais de saúde ocupacional nesse processo. O estudo revelou que, no cotidiano da atividade policial, as demandas físicas e psicológicas são constantes, e isso torna esse grupo particularmente suscetível a desgastes, lesões e limitações funcionais. Doenças como lombalgias, problemas articulares e distúrbios posturais foram identificadas como as mais recorrentes, estando diretamente associadas às condições de trabalho e ao esforço físico exigido pela profissão.

Constatou-se que a atividade física regular vai muito além de sua função tradicional de melhorar o condicionamento corporal. Trata-se de um recurso estratégico para a preservação da saúde e para a prevenção de enfermidades que impactam diretamente na qualidade de vida e na capacidade funcional dos policiais militares. Quando incorporada de forma sistemática ao cotidiano desses profissionais, a prática regular de exercícios se transforma em um instrumento de fortalecimento físico e mental, reduzindo os índices de afastamentos, aumentando a resistência a esforços prolongados e favorecendo uma recuperação mais eficiente diante das exigências da rotina operacional.

Outro ponto de destaque é a compreensão de que a saúde do policial não deve ser vista como uma responsabilidade meramente individual, mas como parte essencial da gestão institucional. O investimento em programas que promovam a atividade física e o bem-estar deve ser compreendido como uma ação estratégica das corporações, pois contribui para a redução dos custos com afastamentos, diminui os riscos de incapacitação e fortalece a imagem da instituição perante a sociedade. Dessa forma, cuidar do policial é cuidar também da eficiência, da credibilidade e da continuidade do serviço prestado à comunidade.

Ao longo da análise, ficou evidente que a valorização da saúde física e funcional dos profissionais de segurança pública está diretamente ligada à valorização da carreira. Policiais mais saudáveis não apenas desempenham suas funções com maior eficiência, mas também experimentam uma percepção mais positiva de sua atividade profissional, o que contribui para a motivação e para o fortalecimento do vínculo com a instituição. Assim, a promoção de programas de atividade física pode ser considerada um elemento de integração entre a saúde individual, a eficiência coletiva e o fortalecimento organizacional.

Embora os resultados obtidos sejam positivos, o estudo reconhece suas limitações. A utilização de dados secundários como fonte de informação fez com que a realização de uma análise empírica mais minuciosa, que pudesse aproximar-se da realidade concreta e cotidiana da Polícia Militar de Goiás, se tornasse menos abrangente. Devido a essa escolha metodológica, a possibilidade de investigar de forma mais aprofundada as condições e características específicas dessa instituição ficou comprometida.

Estudos que poderão ser realizados no futuro têm a possibilidade de aprofundar-se nesse aspecto (pesquisa de campo e minuciosa análise empírica, por exemplo), utilizando para isso uma combinação de metodologias tanto quantitativas quanto qualitativas, que são abordagens respeitáveis e amplamente reconhecidas nas ciências sociais e outras áreas do conhecimento.

Além disso, seria relevante realizar estudos comparativos entre diferentes estados e corporações militares, com o objetivo de identificar padrões de políticas de saúde ocupacional que se mostram eficazes em contextos diversos.

De forma geral, os resultados dos estudos realizados possibilitam concluir que a realização regular de atividade física se revela como um elemento essencial para a manutenção da saúde musculoesquelética entre os policiais militares. Essa prática deve ser considerada uma política estratégica fundamental para a promoção da saúde no contexto de trabalho desses profissionais.

REFERÊNCIAS

ACSM – AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 11. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.

ALMEIDA, L. R. de; MOURA, T. P.; CASTRO, F. N. Programas de promoção da saúde em instituições policiais: análise de impacto sobre afastamentos médicos. *Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública*, v. 15, n. 3, p. 22–39, 2023.

ALMEIDA, T. A. de; MOURA, G. C.; FERREIRA, V. M. Programas de promoção à saúde e impacto no absenteísmo de policiais militares: análise crítica da RIBSP (2015–2022). *Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública*, v. 16, n. 1, p. 87–102, 2023.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BEZERRA, Mariana Alonso Monteiro. *Doenças musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho: uma revisão integrativa*. 2017. 69 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

BRAGA, M. C. P. C.; RAMOS, E. Caracterização dos afastamentos por licença médica de policiais militares na Região Metropolitana de Belém do Pará (2012–2018). *Research, Society*

and Development, v. 9, n. 9, e559996490, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.6490. Disponível em: (PDF). Acesso em: 16/08/2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 399/GM, de 22 de fevereiro de 2006.** *Divulga o Pacto pela Saúde 2006 – Consolidação do SUS.* Diário Oficial da União, Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. **Decreto nº 10.822, de 28 de setembro de 2021.** *Institui o Plano Nacional de Segurança Pública e Defesa Social 2021-2030.* Brasília: MJSP, 2021.

BRASIL. *Ministério da Saúde.* **Portaria nº 399/GM, de 22 de fevereiro de 2006.** Aprova as diretrizes operacionais do Pacto pela Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, 2006.

BRASIL. *Ministério da Saúde.* **Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora – PNSTT.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. *Ministério da Justiça e Segurança Pública.* **Plano Nacional de Segurança Pública e Defesa Social 2021–2030.** Brasília: MJSP, 2021.

CARVALHO, J. C. *et al.* Doenças ocupacionais em policiais militares: prevalência e fatores de risco. *Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública*, v. 14, n. 2, p. 55–71, 2022.

CARVALHO, J. A.; NUNES, L. R. Políticas públicas e saúde ocupacional na segurança pública: entre a precarização e a resistência. *Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública*, v. 14, n. 3, p. 45–62, 2020.

CARVALHO, M. P. *et al.* Inovação na gestão da saúde ocupacional na PM: uma proposta baseada na Teoria do Oceano Azul. *Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública*, v. 15, n. 2, p. 115–134, 2022.

CUNHA, A. L.; RIBEIRO, R. S. A influência da atividade física na redução de afastamentos de policiais militares por doenças osteomusculares. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 25, n. 3, p. 205–213, 2020.

CUNHA, L. M.; RIBEIRO, A. M. S. A influência da atividade física na redução do absenteísmo entre policiais militares. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 45, n. 2, p. 1–10, 2020.

DIAS, C A, SIQUEIRA, M. V., FERREIRA, L. B.. Análise socioclínica do contexto do trabalho e sua relação com o adoecimento mental de policiais militares do Distrito Federal. *Cad. EBAPE.BR*, v. 21, nº 1, Rio de Janeiro, e-2022-0095, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1679-395120220095> > Acesso 26 jul 2025.

Doenças musculoesqueléticas: o que são, tipos e causas. **Blog do Dr. Marcelo Pavan Paiva**, 05 dez. 2024. Disponível em: *Doenças musculoesqueléticas: o que são, tipos e causas.* Acesso as 23:05 14/08/2025

FARIAS, M. A.; GONÇALVES, E. L.; SOUSA, M. V. A importância da educação física institucional na prevenção de lesões ocupacionais em policiais militares. *Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública*, v. 15, n. 1, p. 40–57, 2023.

FERREIRA, J. R.; ANDRADE, M. A. Lesões musculoesqueléticas em policiais militares: uma revisão integrativa. *Revista de Saúde e Pesquisa*, Londrina, v. 12, n. 3, p. 367–376, 2019.

GARCIA, J. R.; OLIVEIRA, M. C.; SOUZA, T. A. Programas de exercícios físicos em corporações policiais: uma análise dos impactos na saúde ocupacional. *Revista Brasileira de Ciência Policial*, v. 9, n. 1, p. 111–128, 2018.

JESUS, M. S.; MOTA, J. C.; JESUS, J. F. Qualidade de vida e fatores de risco cardiovascular em policiais militares. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 6, n. 3, p. 12–24, 2014.

LIMA, P. R.; OLIVEIRA, M. C.; SANTOS, V. L. Prevalência de doenças musculoesqueléticas em policiais militares do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 50–58, 2021.

MALTA, Denise Cristina et al. Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 19, n. 3, p. 286, maio 2014.

MATTOS, E. R. S. et al. Saúde mental e forças de segurança pública: desafios e possibilidades de intervenção. *Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública*, v. 15, n. 2, p. 77–96, 2021.

MATTOS, M. et al. Saúde mental e trabalho em instituições públicas de segurança: uma análise das práticas no CAIS. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 5, p. 1287–1296, 2021.

MONTEIRO, R. S.; SILVA, D. C. A importância do exercício físico na prevenção de lesões ocupacionais em profissionais da segurança pública. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas, v. 23, n. 4, p. 9–16, 2018.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Musculoskeletal conditions*. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>. Acesso em: 28 jun. 2025.

PAIVA, Marcelo Pavan. **Doenças musculoesqueléticas: o que são, tipos e causas**. Blog Dr. Marcelo Pavan Paiva, 05 dez. 2024. Disponível em: <https://marcelopavanpaiva.com/doencas-musculoesqueleticas-o-que-sao-tipos-e-causas/>. Acesso em: 16 ago. 2025.

PMESP – POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Programa Atividade Física na PM: saúde e desempenho operacional**. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.policiamilitar.sp.gov.br>. Acesso em: 10 jul. 2025.

PMPI – POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PIAUÍ. **Programa de Valorização Profissional e Saúde Ocupacional: relatório de atividades 2019–2021**. Teresina: PMPI, 2021.

PMPI – Polícia Militar do Estado do Piauí. **Plano Estratégico 2021–2026**. Teresina: PMPI, 2021.

PM-SC – POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA. **Relatório de Impacto do Programa Policial Saudável**. Florianópolis: Diretoria de Saúde e Promoção Social, 2022.

SANTOS, G. F. *et al.* Programas de qualidade de vida e saúde ocupacional em corporações militares: uma revisão sistemática. ***Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde***, Fortaleza, v. 5, n. 2, p. 134–142, 2022.

SANTOS, Henriky Santana; SANTANA, Marttem Costa de; NUNES ROSA, Paulo Victor et al. Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. ***Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE***, São Paulo, v. 9, n. 7, jul. 2023.

SILVA, T. S. et al. Impacto das doenças musculoesqueléticas no trabalho de policiais militares: uma revisão narrativa. ***Revista de Ciências Médicas e Biológicas***, Salvador, v. 19, n. 1, p. 89–96, 2020.

SILVA, J. M.; VIEIRA, A. L. Adoecimento psíquico e riscos ocupacionais na Polícia Militar: uma abordagem sociológica. ***Revista Brasileira de Segurança Pública***, v. 2, n. 1, p. 160–172, 2008.

SILVA, M. R.; VIEIRA, F. P. As faces ocultas do adoecimento psíquico em policiais militares. ***Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública***, v. 2, n. 2, p. 33–49, 2008.