

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA POLICIAIS MILITARES

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR MILITARY POLICE OFFICERS

CARNEIRO, Cristiane Pereira ¹
OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de ²

RESUMO

No presente artigo, tratamos da importância da Atividade Física para os Policiais Militares, nesse sentido pode-se dizer que o serviço do Policial Militar é bastante estressante, desgastante, pois lidam com diversos tipos de ocorrências, além dos fatores de risco que envolve a capacidade física e psicológica, exigindo do mesmo um preparo físico através das atividades físicas, tendo como benefício promover qualidade de vida para esse profissional. Devido a grande importância dessa pesquisa, foi destacado como objetivo geral a influência da Atividade Física no auxílio do trabalho da Polícia Militar, tendo em vista que sua profissão requer autocontrole, conhecimento e vivacidade, que estará diretamente ligado com o bem estar físico do Policial Militar. O estudo foi realizado através de revisão bibliográfica. Desta forma, concluiu-se que os hábitos saudáveis na vida dos Policiais Militares são fundamentais para a promoção e manutenção da saúde da tropa, visto que a falta da Atividade Física pode causar vários tipos de doenças nesses policiais, além de torná-los fracos para algumas ações.

Palavras-chave: Atividade Física. Importância. Polícia Militar.

ABSTRACT

In this article, we discuss the importance of the Physical Activity for the Military Police, in this sense I can say that the service of the Military Police is very stressful, exhausting and deal with several types of criminals, besides the risk factors that involve the physical and psychological capacity, requiring a physical preparation through the activities, which has the benefit of promoting quality of life for this professional. Due to the great importance of this research, we emphasize as general objective the influence of physical activity on the physical assistance of the work of the military police, considering that their profession requires self-control, knowledge and liveliness, which will be directly connected with the physical well-being of the military police. The study will be carried out through bibliographic review. In this way, I conclude that the healthy habits in the life of Military Police are fundamental for the promotion and maintenance of the health of the trope since the lack of the physical activity can cause several types of illnesses in these policemen, besides making them weak for some actions.

Keywords: Physical Activity. Importance. Military police.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praça do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, cris.kitapc@gmail.com, Goiânia – GO, Junho, 2018

² Professor orientador: Doutor professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, guirpm@hotmail.com, Goiânia – GO, Junho, 2018

1 INTRODUÇÃO

No presente artigo, tratamos da importância da Atividade Física para Policiais Militares. O serviço do Policial Militar é considerado uma profissão estressante e desgastante, pois lida com diversos tipos ocorrências, além dos fatores de risco que envolve a capacidade física e psicológica, exigindo do mesmo um preparo físico através das atividades, para um bom desempenho de suas funções profissionais e no seu dia-a-dia.

Considera-se como problema, se a rotina de trabalho do Policial Militar junto à falta de responsabilidade com a manutenção da forma física comprometem o nível de resiliência e agilidade dos mesmos. A partir desta problemática que requer a necessidade de repensar na necessidade da prática de Atividade Física, e que a exigência pessoal de desenvolver um trabalho mais sistemático, com vista que trará grandes benefícios para o melhor desempenho profissional e bem - estar.

A importância da Atividade Física é justamente auxiliar na administração da sobrecarga de trabalho e de sofrimento psíquico, indicando elementos físicos, químicos, mecânicos, fisiológicos e emocionais, e também trabalhar as resistências e o mecanismo de defesa do agente, tornando-o capaz de compreender as situações de risco e perigo em sua realidade profissional, sendo justificado que o Policial Militar passar por diversos tipos de imprevistos, até mesmo lutando em defesa de sua própria vida (MINAYO *et al*, 2013).

Devido a grande importância dessa pesquisa, destacamos como objetivo geral a influência da Atividade Física no auxílio físico do trabalho da Polícia Militar, tendo em vista que sua profissão requer autocontrole, conhecimento e vivacidade, que estará diretamente ligado com o bem estar do Policial Militar. E como objetivos específicos, verificar o nível de atividades físicas e averiguar se a instituição da polícia militar, proporciona condições necessárias para manter o policial preparado fisicamente. Pretende também demonstrar a importância da conscientização quanto a necessidade da rotina de ter hábitos saudáveis. O presente estudo será realizado através de revisão bibliográfica, usando artigos científicos contidos na revista de Segurança Pública e Acervo da Polícia Militar de Goiás.

Considerando-se a questão formulada, serão definidas como variáveis de interesse: influência da Atividade Física no auxílio do trabalho da polícia militar, verificar os níveis de Atividade Física e demonstrar a importância das mesmas.

Este estudo é de grande relevância para a PMGO, uma vez que possibilitará compreender mais profundamente sobre a Importância da Atividade Física para os Policiais Militares.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A POLÍCIA MILITAR NO BRASIL E EM GOIÁS

A Polícia Militar surgiu no tempo imperial decorrente da necessidade da prevenção e promoção da ordem pública em 1831, atualmente registrada na Constituição da República Federativa (art. 144). A história da Força Policial do estado de Goiás começou em 1858, onde eram compostos por um tenente, dois alferes, dois sargentos, um furriel e 41 soldados, com essas criações, vários civis foram contratados para trabalhar como policiais locais sem qualquer tipo de instruções e não possuíam qualquer tipo de garantia (PEREIRA, 2000).

Em 1865, a força policial começou a ser ampliada para todas as casualidades que surgiam na região, nesse mesmo ano, foram recrutados para uma guerra no Mato Grosso, que tinha como motivo a invasão do Paraguai, já no ano de 1889 com a proclamação da República, iniciou-se uma nova fase referente à política, tendo em vista que os policiais tiveram que se moldar para as necessidades impostas pelo regime da época. Já no século XX, com as novas mudanças da Polícia de Goiânia, que se chamava força policia de Goyaz, começou a ser chamada Polícia Militar do Estado de Goiás (BEZERRA, 2006).

Silva e Vieira (2008) citam:

Cabem à polícia ostensiva a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil. Os Policiais Militares exercem funções de segurança pública que em atendimento ao art. 142, sendo responsável pela defesa da pátria, segurança nacional, e a garantia dos poderes constitucionais, e por iniciativa de qualquer destes, da lei e da ordem (SILVA; VIEIRA 2008, p.11).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

Define-se Atividade Física qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, onde se requer um dispêndio energético, incluindo além do exercício físico planejado e estruturado, atividades realizadas no dia-a-dia, deslocamentos e atividades de lazer (PITANGA, 2002).

A Atividade Física regular traz uma série de benefícios ao praticante tais como, a melhora na função cardiovascular e respiratória, através do aumento da captação máxima de oxigênio em virtude de adaptações tanto centrais quanto periféricas. Percebe-se uma redução da ventilação minuto, custo em oxigênio do miocárdio, frequência cardíaca e pressão arterial para determinada intensidade submáxima; aumento da densidade capilar no músculo esquelético, limiar de exercício para o acúmulo de lactato no sangue, tempo de contração antes da fadiga muscular, mobilidade articular e flexibilidade corporal, melhora no equilíbrio e agilidade; entre outros benefícios, que por sua vez acabam promovendo ganhos no desempenho funcional do indivíduo (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2011).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou em 2010 a diretriz de Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde, onde recomenda a quantidade de Atividade Física ideal que deve ser realizada semanalmente. Para se atingir o nível de Atividade Física ideal recomendada para melhorar as funções cardiorrespiratórias e musculares, a prática de Atividade Física deve ser de 150 minutos/semana de intensidade moderada ou de 75 minutos/semana de atividade vigorosa. Porém, para aumentar os benefícios da Atividade Física para a saúde física e mental, o ideal é de 300 minutos/semana de atividade de intensidade moderada ou 175 minutos/semana de atividade vigorosa (OMS, 2010).

2.3 ATIVIDADES FÍSICA E A ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

A importância do nível de Atividade Física na atividade Policial Militar ainda vai além do condicionamento físico para situações de pronto emprego, pois os Policiais Militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados por conta de vários fatores que influenciam o exercício da sua profissão (COSTA, 2007).

O militar é constantemente submetido a condições extremas em que se vê obrigado a percorrer longas distâncias em marcha, carregando sobrepeso em equi-

pamentos, armamento e munição, muitas vezes sob condições adversas como sol, chuva, fome e cansaço, além da necessidade de sempre estar alerta em função da iminência de um confronto a qualquer momento, ou ainda em situações de confronto onde se exige uma atenção redobrada do policial e rapidez na capacidade de tomar decisões, pois um erro poderá custar a vida de um inocente (MCARDLE, KATCH, KATCH, 2002). Ademais, bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo.

Há anos a Atividade Física é um instrumento de recuperação, manutenção e promoção à saúde. Vários estudos mostram a grande importância da Atividade Física para os profissionais que trabalham na segurança pública, e estão relacionados com a pressão psicológica e ansiedade, sendo agravados pelo sedentarismo (PRANDO; COLA; PAIXÃO, 2013).

Segundo Souza (2012) a Atividade Física sendo praticada regularmente pelos Policiais Militares podem contribuir não apenas na saúde do policial, como também no seu desempenho ocupacional. A Atividade Física atua diretamente na saúde do indivíduo, promovendo benefícios em relação à qualidade de vida, diminuição de doenças crônicas, sedentarismo, resistência ao cansaço, a socialização, pois há melhora de humor, a redução de estresse e doenças mentais, dentre outros reconhecidos na literatura.

A prática de Atividade Física proporciona uma melhora na saúde, tanto em policiais que desempenham funções administrativas, quanto naqueles que necessitam de uma boa aptidão física para um bom desempenho nas funções operacionais.

As Atividades Físicas submetidas aos policiais diariamente são: subir e descer escadas, se manter pendurado utilizando os braços, se sustentar por muito tempo, correr, caminhar, fazer carregamento de peso, se equilibrar, andar em lugares irregulares, transpor obstáculos, deslocar e esquivar, rastejar, saltar, se permanecer por muito tempo em pé, fazer arremessos e permanecer em posição estática, onde essas atividades dão ao Policial Militar força em membros superiores e inferiores, resistência muscular e aeróbica, coordenação, agilidade, flexibilidade, velocidade e ritmo (BOLDORI, 2006).

Sendo assim, podemos concluir que os Policiais Militares, devem ficar atentos as suas rotinas de atividades físicas, manter a constância dos exercícios

para não perderem o ritmo e a força adquirida ao longo dos treinamentos, associando uma alimentação saudável, a fim de manter suas condições físicas e psíquicas adequadas para o bom desempenho de suas funções.

2.4 VIDA MODERNA E O SEDENTARISMO

Quando se fala em vida moderna temos um conceito bastante dinâmico, justificando que ao longo dos séculos e de sua evolução, a população alterou bastante os seus hábitos e necessidades, abandonou as atividades físicas, passando a ser bastante sedentários e buscando mais praticidade em suas vidas, devido à comodidade e o seu conforto (FAVACHO; ROSA, 2017).

Segundo o autor Rodrigues (2016) nos séculos passados as pessoas tinham hábitos de correr, ir aos locais andando, subir e descer escadas, não ficavam sentadas o tempo todo, tinha uma vida mais ativa, até mesmo os Policiais Militares costumavam andar mais, pois no decorrer da sua história, usavam bicicleta e cavalo para fazer a ronda, nos dias de hoje, passaram a aderir à tecnologia.

A área da Polícia Militar está cada vez mais tecnológica, tendo em vista mais projetos inovadores para a redução da criminalidade, tendo como objetivo aprimorar o trabalho das polícias no Brasil, porém a reflexão sobre as tecnologias na Polícia, Rodrigues (2016) cita que a tecnologia não faz a substituição da polícia, porém facilita seu trabalho, tendo como exemplo o aplicativo de ocorrências da polícia via celular.

As tecnologias utilizadas pelos Policiais Militares em algumas cidades do Brasil, inclusive em Santa Catarina e em São Paulo, como é o caso dos aplicativos nos celulares e nos tablets, facilitaram bastante os registros de crimes em flagrantes nas cidades, sem nenhum delegado de plantão, além de utilizarem diversos aplicativos para se conectarem ao com comunidade, com o objetivo de ter um acesso bem mais rápido através de denúncias e outras informações (RODRIGUES, 2016).

O preço dessas tecnologias é que cada vez mais os policiais estão deixando de ir para as ruas, o que os deixam mais sedentários e aumenta a probabilidade de problemas de saúde, como também a falta dos exercícios na atividade policial que os deixam mais estressados e pode desencadear doenças, falta de resistência, cansaço extremo a uma simples atividade fora da rotina, e outras doenças decorrentes da obesidade (FAVACHO; ROSA, 2017).

Favacho e Rosa explica que no Brasil, em 10 anos teve um aumento de 11,8% de obesos, um índice feito de 2007 a 2017, além da hipertensão e diabetes, que cresceram bastante, e nos dias atuais é considerado um problema de saúde pública, foi diante disso que surgiu o reconhecimento da importância das atividades físicas, tanto para a população, quanto para os Policiais Militares, na prevenção e combate a essas doenças. Ao passar dos tempos, vários pesquisadores tiveram interesse de estudar essa questão do sedentarismo militar, por conta dos problemas físicos e psicológicos sofridos por essa classe trabalhadora, ocasionada pela falta de Atividade Física, causada pelo comodismo, sendo que é uma necessidade básica para eles, tanto no lado pessoal quanto profissional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade da Polícia Militar vai além do condicionamento físico, representando uma classe de trabalhadores diferenciados. A importância da Atividade Física é justamente auxiliar o Policial a lidar com a sobrecarga de trabalho e de sofrimento psíquico, evitando que o mesmo absorva situações negativas. É necessário que o agente de segurança pública reconheça elementos físicos, químicos, mecânicos, fisiológicos e emocionais que influenciem seu bom desempenho, e, também trabalhe as resistências e os mecanismos de defesa, sendo capaz de compreender as situações de risco e perigo em sua realidade profissional, para que sua integridade não seja ferida, sendo justificado que o Policial Militar passa por diversos tipos de imprevistos, que colocam até mesmo sua própria vida em risco (NOGUEIRA, 2016).

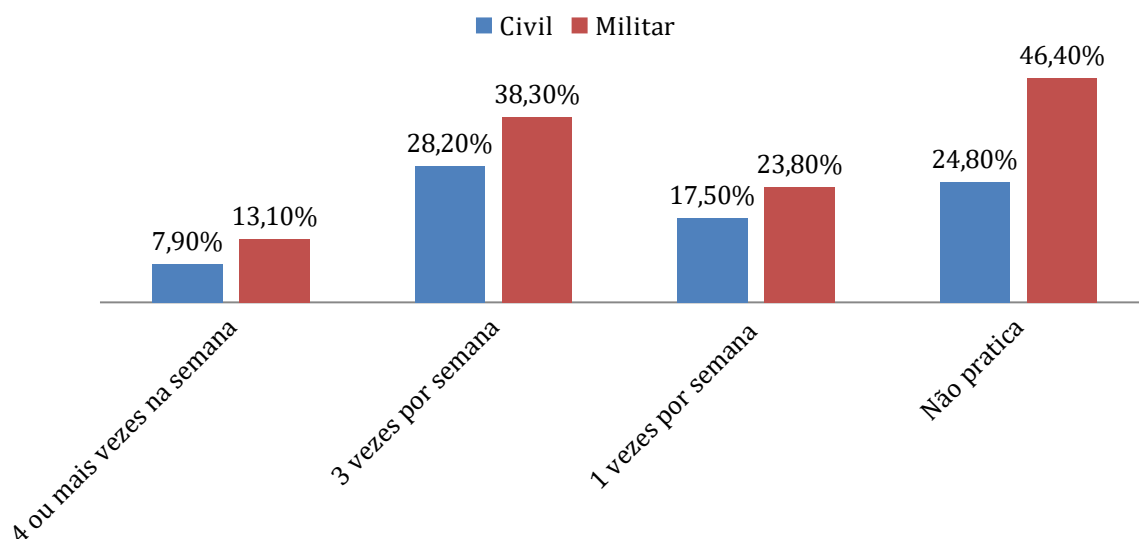
Uma pesquisa feita em 2017 pela revista Isto é, mostrou que a violência interfere no equilíbrio emocional dos Policiais Militares e, literalmente podem comprometer a tropa em relação à segurança pública, e divulga que no Brasil quase 70% dos policiais sofrem algum tipo de perturbação, sendo assim, pode-se dizer que a cada 3 policiais, 1 sofre de perturbações psicológicas. Isso se justifica por estarem o tempo todo rodeados de fatores negativos que podem gerar depressão, ansiedade e o mais comum estresse, pois o cansaço mental e físico gera a falta de equilíbrio emocional. Então, esse tipo de problema pode ser amenizado com uma rotina de exercícios físicos e mentais, como de relaxamento e meditação, feitos com

frequência, promovendo o fortalecimento o muscular e resistência física, sem falar dos benefícios mentais (SOUZA, 2017).

Sendo assim, é nítido o que o autor Souza (2017) afirma, quando diz que a prática de Atividades Físicas para os Policiais Militares serve pra que eles tenham autocontrole, desenvolvimento e vivacidade, o que está diretamente ligado com o bem estar geral do Militar.

Uma pesquisa realizada por Souza (2017) recentemente, referente às atividades físicas realizadas por Policiais Militares e Cíveis no Brasil mostram que 50% dos policiais não praticam nenhum tipo de Atividade Física, como demonstra o gráfico a seguir:

Gráfico 1. Índice de Policiais que Praticam Atividade Física no Brasil



Fonte: (Souza, 2017).

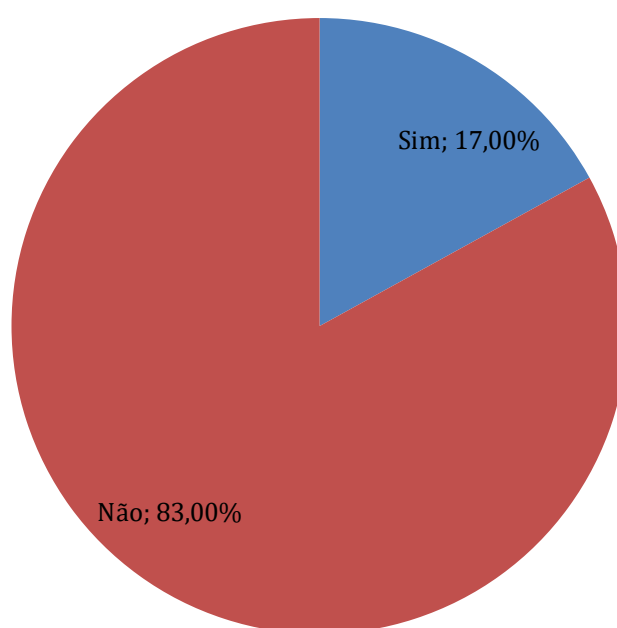
Pode-se concluir que as pesquisas que envolvem Policiais Militares no requisito à Atividade Física, mostram que os grandes problemas de saúde são causados pelo estresse e sedentarismo, gerando grandes fatores de risco a saúde desses indivíduos. Nesse contexto, a Atividade Física visa trabalhar diretamente na melhoria de atributos relacionados ao cotidiano dos policiais, tendo como objetivo ficar em perfeitas condições físicas e mentais para atender as ocorrências solicitadas.

Portando destaco que manter os Policiais Militares praticando atividades físicas, melhora suas funções cardiovasculares e respiratórias, além de reduzir os

sintomas de estresse que atualmente vem afetando os profissionais e ocasionando constantes afastamentos por ordem médica.

No ano de 2015, o autor Junior, Cadete da PMGO, fez uma pesquisa em sobre a política de educação física na Polícia Militar do Estado de Goiás, a pesquisa aconteceu no CFO da 42ª turma, onde destacou perguntas referente a atividade física e as doenças acarretada pela sua falta, podendo ser observado as repostas no gráfico a seguir:

Gráfico 2. Incentivos por parte da PMGO para a prática de atividades físicas.

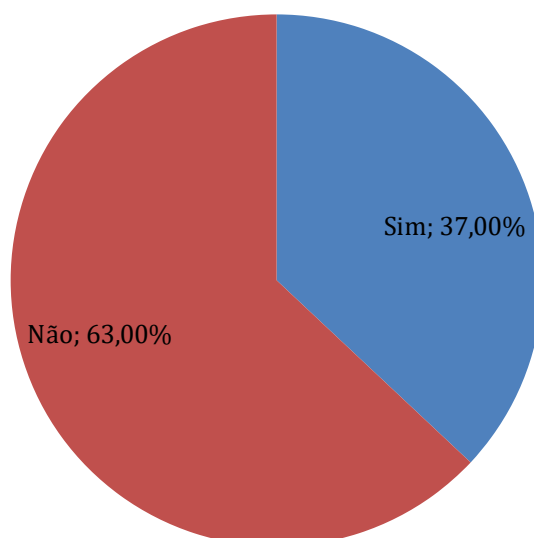


Fonte: (Junior, 2015)

O gráfico dois, representa o incentivo da prática da atividade física proporcionado na academia da PMGO no ano de 2015, demonstrando que 17% dos alunos citam que a academia incentiva os alunos das academias, e 83% cita não ter nenhum incentivo.

O autor Junior (2015) destaca ainda, uma pergunta referente à atividade física oferecida pelos Policiais Militares, se são referente para um bom condicionamento físico, e como podemos observa pelo gráfico que 37% responderão que sim e apenas 63% disserão que não.

Gráfico 3. A atividade Física oferecida pela PMGO x Condicionamento Físico.



Fonte: (Junior, 2015)

O autor hemkemaier (2017), descreve que o condicionamento físico, é conceituado como a capacidade alcançada pela pessoa afastada do sedentarismo, e pode ser entendido como resistência que os atletas ou os praticantes de atividade possuem. Destaco que os incentivos estratégicos para os policiais militares era destacar a importância através de noticiários sobre as atividades físicas, além de palestras.

Outra pergunta que despertou interesse de destaca neste artigo foi referente as doenças que foram acarretadas pela falta de atividades físicas para os entrevistados do autor Junior (2015), onde destacou que policiais militares abaixo do peso, com 45% e 55% acima do peso, porém nenhum dos entrevistados tem algum tipo de doença causado pela falta de atividade física, porém ele destaca que daqui 5 anos os mesmos entrevistados podem ter vários tipos de doença já que a maioria se encontra acima do peso e quase não pratica nenhum esporte.

Segundo Salla e Neto (2017) no Estado de Goiás, existem apoios que são prestados para os Policiais, através da Fundação Tiradentes, que é uma entidade sem fins lucrativos e foi instituída no ano de 2003, pela comandante geral da PMGO, coronel Marciano Basílio, Coronel Edson Costa e do diretor de Assistência Social da PMGO. Nessa fundação os Policiais Militares contam com academia indenizações de despesas médicas, programas farmacêuticos, Hospital do Policial Militar, fardamento, programa educacional e projeto de moradia.

O mesmo autor Destaca ainda que no ano de 2016 a Fundação Tiradentes, iniciou o programa Comer Bem: Viver Bem, com a finalidade de melhorar

a qualidade de vida dos Policiais do Estado, essa iniciativa foi criada pela Subtenente Mhara, que além de criar esse projeto, ela orienta todos os comandantes das unidades que se aliem ao programa e o repasse a seus subordinados.

Por fim, pode-se afirmar que a cultura dos Policiais Militares em relação Atividade Física já estava ativa há muitos anos como demonstra no estudo, porém ainda falta mais empenho das organizações para influenciar esses profissionais na prática de Atividade Física através de orientação de profissionais qualificados para incentivar uma melhor qualidade de vida aos Policiais Militares, tanto nas academias quanto nos lugares onde trabalham, através de meios que incentivem esses profissionais, para que eles se conscientizem sobre a importância de se manterem ativos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo dessa revisão bibliográfica, algumas pesquisas revelaram que o trabalho da Polícia Militar é bastante estressante, pela ausência da prática regular da atividade física, pela jornada de trabalho alta e tempo de descanso reduzido, que são situações que contribuem para o desencadeamento de estresse psicológico e físico.

O presente artigo identificou que o papel da Polícia Militar é essencial para a população, e os mesmos precisam de um preparo mental e físico no decorrer da sua carreira, e não apenas durante a sua formação, que foca nos treinamentos táticos e exercícios mais pesados. Porém, esses treinamentos deveriam ser feitos diariamente e não somente durante sua formação, como geralmente acontece. A falta de Atividade Física e do acompanhamento de um profissional no decorrer de sua profissão, vem ocasionar futuros problemas para a tropa, como desencadeamento de algumas doenças decorrentes do trabalho como: pressão alta, diabetes, problemas de coluna, o que é muito comum, como aponta a Previdência Social.

Desta forma, conclui-se que os hábitos saudáveis na vida de Policiais Militares, são fundamentais para a promoção e manutenção da saúde, visto que a falta da Atividade Física pode causar vários tipos de doenças nesses policiais, além de torná-los fracos e impotentes para algumas ações. Assim, para finalizar esse estudo, vale salientar que a inclusão de treinamentos diariamente nos batalhões, nas acade-

mias e companhias, seria de grande valia para a melhoria do rendimento desses profissionais.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Filha. **Níveis de aptidão física relacionados à saúde dos Policiais Militares**. Academia PMCF, João Pessoa. 2009.

BOLDORI, Rogério. **Avaliação da aptidão física de Policiais Militares**. Florianópolis, 2006.

COSTA, Maycon et al. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, 2007.

HEMKEMAIER, Rodolfo Neves. **A importância de um bom condicionamento físico para os militares do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. v.7, n.5, 2017

JUNUIR, Lívio Jaime. **Política de Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. Acervo Digital: Goiânia, 2015. Disponível em: <<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/417/57/Política%20de%20Educação%20Física%20na%20Polícia%20Militar%20do%20Estado%20de%20Goiás%20-%20Lívio%20Jaime%20de%20Pina%20Júnior.pdf>> acessado dia 28 de Junho de 2018

MINAYO, Maria Cecília *et al.* **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro**. Ciênc. saúde coletiva vol.16 n.4 Rio de Janeiro, 2013

MCARDLE, William; KATCH, Frank; KATCH, Victor. **Fisiologia do Exercício**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2015.

NOGUEIRA, D. **Análise do nível de Atividade Física do batalhão raio da polícia militar**. Revista Saúde, São Paulo, vol.15, n.3, 2016

PEREIRA, Robson Mendonça. **A Criação da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás**. Revista PUC Goiás, 2000

PITANGA, F.J. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência do Movimento**, v.10, p.49-54, 2002

PRANDO, Joaquim; COLA, Lais Oliveira; PAIXÃO, Marcus. **Perfil nutricional e prática de Atividade Física em Policiais Militares em ES**. Revista Saúde e Pesquisa, v. 5, n. 2, 2013.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. Secretaria de Estado da Segurança Pública Polícia Militar. 2017. Disponível em< <https://www.pm.go.gov.br/2017/Portal/uploads/PORTARIA.pdf>> acessado dia 7 de março de 2018.

RODRIGUES, Matheus Augusto. **Estimativa da gordura corporal através de equipamentos de bioimpedância**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, 2016

SALLA, Cesar Adriano; NETO, Carlos de Jesus Salles. A atividade física e o Policial Militar: a qualidade de vida do policial militar e estar preparado para a atividade laboral. Estudo de Caso. Goiânia, 2017. Disponível em: <<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/437/3/A%20Atividade%20Física%20e%20o%20Policial%20Militar%20-%20A%20Qualidade%20de%20Vida%20do%20Policial%20Militar%20e%20Estar%20Preparadopara%20a%20Atividade%20Laboralestudo%20de%20Caso%20-%20Adriano%20Cesar%20Salla%20e%20Carlos%20De%20Jesus%20Salles%20Neto.pdf>> acessado dia 28 de Junho de 2018

SILVA, Maurivan; VIEIRA, Sarita Brazão. **O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental**. Saúde Sociedade, São Paulo, v.17, n.4, 2008.

SILVEIRA, Alice Matias. **Questionário internacional de Atividade Física**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 6 ,n. 2, São Paulo,2016.

SOUZA, Luis Ricardo. **Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre**. Porto Alegre, 2017

SOUZA, Luis Ricardo et al. **Fatores associados ao sofrimento psíquico de Policiais Militares da cidade do Rio de Janeiro**. Brasil. Cad Saúde Púb. 2012.