

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A ROTINA LABORAL DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE FOR MILITARY POLICE OFFICERS' WORK ROUTINE

Brayon Pablo Da Silva Biângulo¹
Márcio Antônio De Paula²

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo evidenciar a relevância da prática regular de atividade física por parte da tropa da Polícia Militar, visando aprimorar a performance laboral desses profissionais. Dentre os múltiplos benefícios decorrentes do hábito de exercitar-se, destacam-se a prevenção da depressão, a mitigação de doenças cardiovasculares e a otimização da qualidade do sono. Essas vantagens não apenas podem impactar positivamente a rotina profissional do policial militar, mas também reverberam de maneira indireta em melhorias significativas na qualidade de vida deste profissional, gerando efeitos benéficos correlatos na segurança pública de forma abrangente. A elaboração deste artigo fundamentou-se em uma abordagem metodológica que integra revisão de literatura e pesquisa bibliográfica, complementada por uma investigação de campo conduzida junto a membros ativos da Polícia Militar do estado de Goiás. Os resultados obtidos corroboram a hipótese de que a prática sistemática de atividade física oferece benefícios substanciais, destacando-se a prevenção da depressão, a redução do risco de doenças cardiovasculares e a promoção de uma qualidade de sono aprimorada.

Palavras chaves: Atividade Física. Bem-estar. Saúde. Policiais Militares. Segurança Pública.

ABSTRACT

The present study aims to highlight the relevance of the regular practice of physical activity by the Military Police force, aiming to enhance the professional performance of these individuals. Among the multiple benefits arising from the habit of exercising, noteworthy are the prevention of depression, the mitigation of cardiovascular diseases, and the optimization of sleep quality. These advantages not only have the potential to positively impact the professional routine of military police officers but also indirectly resonate in significant improvements in the quality of life of these professionals, generating related beneficial effects on public security comprehensively. The development of this article was based on a methodological approach that integrates literature review and bibliographic research, complemented by field investigation conducted with active members of the Military Police in the state of Goiás.

* Aluno do Curso de Formação de Praças, Turma Fox, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: brayonpablo27@email.com

** Professor orientador, especialista em fisiologia do exercício e treinamento desportivo, Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás, marcio.paula78@gmail.com, Goiânia- GO, dezembro de 2023.

The results obtained support the hypothesis that the systematic practice of physical activity offers substantial benefits, highlighting the prevention of depression, the reduction of the risk of cardiovascular diseases, and the promotion of improved sleep quality and the optimization of sleep quality. These advantages not only have the potential to positively impact the professional routine of military police officers but also indirectly resonate in significant improvements in the quality of life of these professionals, generating related beneficial effects on public security comprehensively. The development of this article was based on a methodological approach that integrates literature review and bibliographic research, complemented by field investigation conducted with active members of the Military Police in the state of Goiás. The results obtained support the hypothesis that the systematic practice of physical activity offers substantial benefits, highlighting the prevention of depression, the reduction of the risk of cardiovascular diseases, and the promotion of improved sleep quality.

keywords: Physical activity. Welfare. Cheers. Military Police. Public security.

1 INTRODUÇÃO

Num primeiro plano, destaca-se a preeminência da atividade física na salvaguarda da saúde física e mental do indivíduo, revelando-se como um contribuinte substancial para aprimorar a qualidade de vida daqueles que a incorporam. Adicionalmente, observa-se uma melhoria na aptidão física, no desenvolvimento de habilidades motoras e, igualmente relevante, em efeitos bioquímicos benéficos para o organismo.

Posteriormente, é imprescindível salientar a exaustiva natureza da rotina laboral dos Policiais Militares, submetidos incessantemente a múltiplas adversidades, destacando-se o enfrentamento de situações de risco, longas jornadas de trabalho (frequentemente realizadas em horários noturnos), estresse ocupacional, a pressão por decisões rápidas e a demanda por produtividade. Esses fatores tornam esses profissionais propensos ao desenvolvimento de patologias psicológicas, notadamente a depressão.

Ao longo de um turno, os Policiais Militares enfrentam desafios nutricionais, com limitado tempo para alimentação e acesso restrito a opções saudáveis, recorrendo frequentemente a refeições rápidas, associadas a potenciais riscos à saúde, incluindo doenças cardiovasculares.

Além disso, esses profissionais se deparam com escalas de serviço prolongadas, algumas estendendo-se por 24 horas ou mais, muitas vezes durante o período noturno, contribuindo para desregulações no ciclo de sono. A ingestão comum de estimulantes

para manter a vigilância durante os turnos pode levar a distúrbios do sono e, ao longo da carreira, ao desenvolvimento de patologias crônicas do sono.

Nesse contexto, torna-se evidente que as vicissitudes laborais enfrentadas pelos Policiais Militares ao longo de suas carreiras podem desencadear problemas significativos na saúde mental e bem-estar, incluindo depressão, doenças cardiovasculares e distúrbios do sono.

Contrapondo esses desafios, destaca-se que a prática regular de atividade física pode proporcionar uma série de benefícios para a saúde e qualidade de vida, como efeitos antidepressivos de natureza bioquímica, prevenção de doenças cardiovasculares e melhoria da qualidade do sono.

Assim, este estudo busca, por meio de revisão de literatura e pesquisa de campo com policiais militares, examinar a importância da prática regular de atividade física na rotina laboral desses profissionais, e, por conseguinte, na segurança pública, visto que o elemento humano permanece como o recurso primordial para a prestação de serviços de segurança de qualidade.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 CONCEITO DE ATIVIDADE FÍSICA

Conforme Gonçalves (2005), a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal realizado pelos músculos, implicando em consumo de energia. A atividade física moderada é aquela executada com uma intensidade de 3-6 METs (Taxa Metabólica durante a realização do trabalho/Taxa Metabólica em repouso), equivalente, por exemplo, a uma marcha rápida a uma velocidade de 5 a 7 km/h para a maioria dos adultos em boas condições de saúde. Essa definição, embora relacionada, difere das definições de exercício físico e forma física, uma vez que o exercício físico se refere a movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos, realizados com o objetivo de manter ou desenvolver um ou vários componentes da capacidade física.

A forma física, por sua vez, compreende um conjunto de atributos inatos ou adquiridos que se relacionam com a capacidade de realizar atividade física. Considera-se atividade física tudo que demanda movimentos, força ou manutenção da postura corporal contra a gravidade, resultando em gasto de energia. Essa abrangência na definição demonstra que aquilo que pode ser classificado como atividade física é vasto, variando

entre modalidades e intensidades. Portanto, praticar atividade física não necessariamente implica a prática de algum esporte (GONÇALVES, 2005).

2.2 DEPRESSÃO:

A depressão representa uma condição psiquiátrica crônica e recorrente, sendo um desafio complexo caracterizado, por um lado, por um estado de ânimo irritável e, por outro, pela falta de motivação e pela redução do comportamento instrumental adaptativo. Além disso, manifesta-se por alterações no apetite, sono, atividade motora, fadiga, especialmente pela manhã, autoimagem comprometida, baixa autoestima, sentimento de culpa, dificuldades de pensamento ou concentração, indecisão, pensamentos de morte e/ou suicídio, assim como tentativas de suicídio (SANTOS, 2019).

O Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2023) reportou que, no ano de 2022, 82 policiais em atividade cometeram suicídio, sendo a maioria destes pertencentes à Polícia Militar. Esta constatação sugere uma incidência elevada de suicídios na tropa da Polícia Militar. Vale destacar que, sob essa perspectiva, os fatores diretos contribuintes para tais autodestruições não podem ser precisamente mensurados pelo estudo em questão.

Ao aplicar essas considerações à realidade dos policiais militares, torna-se evidente que o exercício de suas funções transcende o aspecto técnico, trazendo consigo uma rotina permeada por situações de sofrimento e angústias. A atividade policial militar não se restringe ao turno de serviço; ela demanda um estado constante de alerta e atenção expandida, mesmo durante momentos de lazer. Por exemplo, quando um policial militar está com a família em um estabelecimento comercial, ele não usufrui de um estado mental de total relaxamento, ao contrário da maioria dos outros clientes. Ele mantém um nível de alerta para possíveis crimes, devido à obrigação legal de intervir, podendo incorrer em crime por omissão caso não aja. Além disso, a identificação pelo criminoso pode colocá-lo em risco, pois estes buscarão evitar a prisão a qualquer custo. Adicionalmente, os policiais militares frequentemente se deparam com situações de morte, seja das vítimas, dos criminosos ou dos próprios colegas, aumentando a probabilidade do surgimento de transtornos psicológicos, como a depressão (ANUÁRIO BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2023).

A profissão de Policial Militar exemplifica uma atividade laboral que naturalmente induz transformações no estado psicológico e emocional de seus

colaboradores, dadas as características institucionais que valorizam a extrema ordem e respeito. Apresentando um treinamento rigoroso e uma ênfase intensa na disciplina e hierarquia, esses profissionais, apesar de garantirem a segurança da população, tornam-se mais suscetíveis a transtornos de ansiedade e episódios depressivos (PAULINO; LOURINHO, 2014).

Estudos conduzidos por Vancini *et al.*, (2018) classificaram a depressão e ansiedade em policiais de acordo com a rotina de trabalho. Em relação à depressão, 14,7% dos entrevistados foram diagnosticados com níveis leves a moderados, enquanto 8,8% apresentaram níveis moderados a severos. Recentemente, diversos métodos não farmacológicos têm sido explorados para enfrentar a depressão, sendo a prática de atividade física um deles.

Ribeiro (2016) destaca que os exercícios físicos podem influenciar tanto na prevenção quanto no tratamento da depressão. No aspecto terapêutico, observam-se efeitos psicológicos, tais como a distração de estímulos estressores, maior controle sobre o corpo e vida, além da interação social com outros praticantes. No âmbito biológico, destaca-se o papel das endorfinas, substâncias semelhantes à morfina, que são liberadas durante o exercício, proporcionando efeitos como a redução da dor e a indução do efeito de euforia

Ainda sobre os efeitos biológicos, está ligado a melhora do afeto associado ao exercício físico, que é a alteração das monoaminas cerebrais: dopamina, serotonina e noradrenalina. A depressão está relacionada com transmissão prejudicada em algumas sinapses energéticas centrais, por defeitos na produção, transferências, recaptação ou perda dessas aminas. As evidências para esta hipótese vieram de estudos que revelaram que os metabólitos urinários da serotonina, dopamina e norepinefrina estão reduzidos nos pacientes com depressão (NICOLOFF; SCHWENK, 1995). Segundo esses autores, a elevação da temperatura corporal causada pela prática de exercícios físicos pode trazer efeitos antidepressivos.

Os efeitos positivos dos exercícios aeróbicos no contexto da depressão são multifacetados, incluindo um aparente aumento do fluxo sanguíneo e oxigenação do sistema nervoso central, a elevação da transmissão sináptica aminérgica e o aumento dos níveis plasmáticos de endorfina (GRIMA, 1996).

McCANN e HOLMES (1984) destacam que entre os exercícios, a corrida e a caminhada são particularmente eficazes no combate à depressão. A corrida influencia a depressão de duas maneiras fundamentais: ao impactar a produção de monoaminas

cerebrais e por meio dos efeitos psicossociais relacionados à corrida, que podem contribuir para o alívio da depressão.

Contudo, a prática regular de atividade física em indivíduos com enfermidade mental, como a depressão, apresenta desafios, dado que é comum que tais indivíduos percam o interesse em atividades, inclusive na própria vida. Dessa forma, é imperativo incorporar atividades físicas ao plano terapêutico, sendo crucial que tais exercícios possuam características atrativas para o praticante, como serem agradáveis, não competitivos, rítmicos e previsíveis (MARTINSEN *et al.*, 1990; GRIMA, 1996).

De acordo com Martinsen *et al.*, (1990), os exercícios anaeróbicos também podem desempenhar um papel significativo na redução dos níveis de depressão. Em um estudo envolvendo 99 pessoas com depressão moderada ou grave, divididas entre grupos de atividades aeróbicas e anaeróbicas, ambos os grupos, após oito semanas de exercícios realizados três vezes por semana, apresentaram uma diminuição nos níveis de depressão. Notavelmente, os exercícios anaeróbicos podem ser mais aceitáveis para pessoas com depressão, dada a intensidade muitas vezes vigorosa associada às atividades aeróbicas.

2.3. DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares representam a principal causa de mortalidade global, destacando-se a cardiopatia isquêmica como a mais prevalente. Esta enfermidade resulta de obstruções nas artérias coronárias, responsáveis por transportar sangue para o coração, devido ao acúmulo de placas de colesterol, podendo culminar em eventos como infarto do miocárdio ou insuficiência cardíaca. Dentre os diversos fatores contribuintes para essa patologia, destacam-se o diabetes, tabagismo, obesidade, sedentarismo e má alimentação.

As doenças cardiovasculares representam a principal causa de mortalidade global, destacando-se a cardiopatia isquêmica como a mais prevalente. Entre os fatores de risco para essa patologia, estão o diabetes, tabagismo, obesidade, sedentarismo e má alimentação. O estilo de vida do policial militar, caracterizado por longas jornadas de trabalho e elevadas demandas de atendimento a ocorrências, pode contribuir diretamente para esses fatores de risco (CALAMITA, 2010).

Estudo de Barbosa (2013) realizado com policiais militares mostra prevalências elevadas de fatores de risco para doenças cardiovasculares, como tabagismo, dislipidemias, diabetes mellitus, hipertensão arterial, obesidade e inatividade física. Além

disso, a estresse é um fator de risco importante para a saúde dos policiais militares, sendo constatado em 48% dos policiais analisados em um estudo realizado na região de Marília, São Paulo.

A rotina laboral do policial militar pode exacerbar a falta de tempo para a prática de atividades físicas e a alimentação saudável. O serviço extenuante e as demandas de atendimento a ocorrências impedem que os policiais militares dediquem tempo adequado para cuidar de sua saúde. Além disso, frequentemente optam-se por alimentos de rápida obtenção e consumo, como sanduíches, pizzas e produtos altamente industrializados, visando um retorno ágil ao atendimento de ocorrências (CALAMITA, 2010; BARBOSA, 2013)

Para prevenir e controlar os fatores de risco cardiovasculares entre os policiais militares, é necessário implementar medidas de prevenção e promoção da saúde física e mental. Isso inclui o acompanhamento médico e psicológico regulares, a fim de detectar precocemente as doenças e lesões relacionadas ao trabalho e tratar os problemas de saúde mental decorrentes do estresse e tensão no trabalho. Assim, é importante promover a prática de atividades físicas regular e uma alimentação saudável entre os profissionais.

A promoção de alterações no estilo de vida é fervorosamente indicada para a prevenção de doenças cardiovasculares. Apesar da associação destacada com a taxa de mortalidade global, evidências consistentes provenientes da literatura revelam que evitar a exposição a fatores de risco, como o tabagismo, uma dieta inadequada, o sedentarismo, assim como a obesidade e a hipertensão arterial, tem o potencial de resultar em uma significativa redução no número de óbitos relacionados às doenças cardiovasculares (CICHOQUE; MARCELO; 2017).

Conforme as diretrizes estabelecidas pelo American College of Sports Medicine e pela American Heart Association (2022), é recomendado que indivíduos saudáveis realizem atividade física por aproximadamente 30 minutos, cinco vezes por semana, ou alternativamente, 20 minutos, três vezes por semana, visando a promoção e manutenção da saúde (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE; AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2022).

Atualmente, advoga-se a concepção de que a prática regular de atividade física, aliada a comportamentos saudáveis como uma alimentação adequada e qualidade do sono, desempenha um papel fundamental na proteção contra patologias cardíacas iniciais, caracterizando a prevenção primária. As evidências provenientes de estudos recentes indicam que a atividade física desempenha um papel significativo na prevenção primária,

reduzindo substancialmente as chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, observa-se que os indivíduos fisicamente ativos, quando acometidos por tais patologias, tendem a apresentar uma incidência em idades mais avançadas e de forma menos severa (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE; AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2022).

De acordo com ESTRELA *et al.*, (2017), a prática regular de atividade física, preferencialmente aeróbica, tornou-se um elemento crucial na prevenção de doenças crônicas. Essas atividades exercem um papel destacado na redução de doenças crônicas complexas, incluindo doenças cardiovasculares isquêmicas, influenciando positivamente o controle da pressão arterial e da glicemia. Dessa maneira, contribuem de maneira expressiva para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Além disso, a manutenção de uma boa condição cardiorrespiratória emerge como um forte preditor da mortalidade em indivíduos com doenças cardiovasculares (ANDRÉ, 2017).

Segue a descrição de 23 estudos relacionados sobre as intervenções do exercício na doença cardiovascular (ESTRELA *et al.*, 2017, p. 4)

Autor/Ano	Grupos - n	Intervenção	Tempo	Estágio DCV	Resultados Primários
El-Kader et al. 2013 [43]	AM - 25 AL - 25	Aeróbico moderado Aeróbico leve	3 m	Sem sintomas	Obesos diabéticos II com melhores respostas das citocinas inflamatórias ao treino moderado
Bo et al. 2015 [32]	GI - 25 GC - 25	Exercício supervisionado	12 sem	Pós- revascularização	Teste 6 minutos Distância percorrida na esteira
Cesa et al. 2015 [33]	GI - 10 GC - 9	150 min/semana Conselhos gerais de saúde	27 sem ou 6 m	Prevenção DCV	Atividade física como prevenção de custo baixo para DCV
Chrysohoou et al. 2015 [34]	GTE - 33 GC - 39	Treinamento de alta intensidade	12 sem	Falha cardíaca congestiva	Dilatação da aorta Pressão arterial sistólica
Fakhry et al. 2015 [46]	GEnR + EX - 106 G + EX - 106	Funcionamento físico, dor corporal e percepção geral da saúde	12 m	Revascularização endovascular	Distância caminhada
Gencer et al. 2016 [41]	GHardCHD - 559 GCHD - 884 GCVD - 1.106	Níveis de resistina	10.1 anos	Taxa de risco de resistina	Associação entre resistina e DCV em idosos
Jakubseviciene et al. 2014 [31]	GI - 57 GC - 60	By-pass + ex. supervisionado By-pass + ex. sem supervisão	6 m	By-pass	Melhorar o fluxo sanguíneo periférico, SF-36
Jung et al. 2015 [35]	GP - 38 G2.5 - 40 G5.0 - 43 G10.0 - 37	DA - 1.229 + exercício	12 sem	Diabetes mellitus	Redução HbA1c
Lakoski et al. 2015 [26]	GI - 9 GC - 10	Treinamento + anticoagulante	3 m	Diabetes mellitus	Controle peso, aumento VO ₂ e atividade física
Li et al. 2015 [36]	GI - 32 GC - 29	Protocolo de exercício de baixa intensidade em casa	12 sem	Fração de ejeção ventricular esquerda	SF-36, Senior fitness test

McDermott et al. 2013 [44]	GHBW - GACC	Protocolo de treinamento em casa	6 m	Doença arterial periférica	Alterações nos valores teste 6 minutos caminhada
Meid et al. 2015 [40]	GUnder - 1.005 GAppropriate - 449	Uso de medicamentos	2.24 anos	Subutilização de medicamentos com base em critérios cardiovasculares	Consequências clínicas
Motahari et al. 2015 [37]	GE - 27 GC - 26	Treinamento aeróbico	8 sem	Diabetes mellitus	Cintura/quadril, IMC e insulina
Mazari et al. 2012 [38]	GPTA - 60 GSPE - 60 GPTA + SPE - 58	Treinamento aeróbico supervisionado	12 m	Angioplastia	Pressão arterial no tornozelo, distância caminhada e qualidade de vida
Ortega et al. 2014 [42]	SE - 46 UW - 51	Cicloergômetro aeróbico	7 m	Capacidade funcional	VO ₂ pico
Redfield et al. 2013 [29]	GI - 113 GC - 103	Citrato de sildenafila	24 sem	Falha cardíaca	VO ₂ máximo e Teste 6 minutos de caminhada
Santalaia et al. 2013 [30]	GI - 146 GC - 146	Exercício aeróbico 75-90% da FC máx.	10 sem	Infarto miocárdio	Reincidência
Schneider et al. 2011 [27]	GI - 30 GC - 30	Exercício aeróbico	24 sem	Diabetes mellitus e depressão	Viabilidade e aceitação da intervenção do exercício
Taylor et al. 2014 [25]	GHigh - 11 GMod - 10	Exercícios de resistência e força	3 meses	Diabetes mellitus	Força e resistência muscular
Taylor-Piliae et al. 2014 [39]	GPropPaga - 31 GNPaga - 114	Recrutamento e retenção	3 anos	Acidente vascular	Aderência ao treinamento pós evento cardíaco
Tousignant et al. 2014 [45]	GTele - 120 GCasa - 120	Tai-Chi	8 semanas	Reabilitação cardíaca	Tele reabilitação
Winter et al. 2012 [28]	GI - 28 GC - 26	Exercício aeróbico	10 semanas	Ventrículo direito sistêmico	VO ₂ pico e PAS repouso

2.3. QUALIDADE DO SONO

Ao analisar a jornada de trabalho de um profissional militar, percebe-se que, devido às características específicas da profissão, esses indivíduos podem ser susceptíveis à insônia crônica. Conforme definido pelo International Classification of Sleep Disorders (2014), essa condição não se limita apenas à dificuldade em iniciar ou manter o sono; trata-se, de fato, de um distúrbio do sono que persiste por, pelo menos, três vezes por semana e ao longo de, no mínimo, três meses. Os principais sintomas incluem dificuldades para adormecer ou manter o sono, desafios em estabelecer um horário de sono adequado e despertar mais cedo do que desejado.

É essencial analisar os principais fatores desencadeantes da insônia crônica, que abrangem estresse, ansiedade, depressão, variações ambientais, mudanças nos horários de trabalho, hábitos inadequados de sono, consumo excessivo de bebidas e substâncias estimulantes, e alterações hormonais. Nesse contexto, muitos desses fatores estão intrinsecamente relacionados à rotina dos policiais militares, como estresse, ansiedade, alterações nos horários de trabalho, padrões inadequados de sono, consumo excessivo de estimulantes, contribuindo para a prevalência comum de insônia crônica ou, no mínimo, dificuldades para dormir entre esses profissionais (MARGARIDA, 2017)

O sono, entendido como um processo biológico complexo, é influenciado por modulações neurais e hormonais, alternando entre períodos de vigília, desempenhando um papel restaurador nas funções orgânicas. Essa condição é vital para o desenvolvimento, especialmente durante a infância e adolescência, além de desempenhar um papel crucial na aprendizagem, memória e funcionamento global do organismo. A

qualidade do sono está diretamente relacionada ao estado de saúde e, por conseguinte, à qualidade de vida (ROPKE, *et al.*, 2018).

A prática regular de atividade física emerge como um fator positivo na melhoria da qualidade do sono, tanto em indivíduos com distúrbios quanto naqueles saudáveis. A atividade física contribui para o aumento das ondas lentas e redução do sono REM. A Associação Americana de Sono destaca que a prática consistente de exercícios físicos é uma intervenção não farmacológica eficaz para promover um sono adequado (PINTO, 2021; MARGARIDA, 2017).

Conforme destacado por Pinto (2021), a prática constante de atividade física demonstrou ser um tratamento eficaz, comparável aos hipnóticos, no manejo da insônia crônica. Os exercícios aeróbicos, em particular, destacaram-se como os mais benéficos para esse problema específico.

Dessa forma, considerando a propensão dos policiais militares a desenvolverem distúrbios do sono ao longo de suas carreiras, torna-se imperativo que esses profissionais incorporem a prática regular de exercícios físicos como parte integrante de suas rotinas. Isso não apenas visa prevenir tais problemas, mas também promover uma melhoria significativa na qualidade de vida desses indivíduos, resultando em benefícios adicionais para a segurança pública por meio de um serviço aprimorado.

2.4 ATIVIDADE FÍSICA NA PMGO

Durante a revisão da literatura, evidenciou-se que a prática regular de atividade física exerce uma influência positiva na rotina laboral do policial militar. Dentre os diversos benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, destacam-se como mais relevantes para esses profissionais a prevenção da depressão, a redução do risco de doenças cardiovasculares e a melhoria na qualidade do sono.

Cumprе salientar que a Polícia Militar de Goiás, por meio da PORTARIA Nº 12868 - Alterada, de 25 de abril de 2022, reconhece a fundamental importância da educação física para o preparo físico do policial militar. A privação desse componente essencial pode acarretar prejuízos diversos à saúde, refletindo-se em problemas significativos e baixas no desempenho profissional. Como medida regulamentar, estabelece-se o horário destinado à educação física no serviço administrativo da Corporação, das 8:00 às 9:30 horas, às segundas, quartas e sextas-feiras.

Portanto, observa-se que a instituição reconhece e promove ativamente a importância da prática regular de atividade física para os policiais militares, ao instituir um horário

regulamentado para tais atividades. Isso, por sua vez, incentiva os profissionais a manterem-se fisicamente preparados, resultando em benefícios para toda a sociedade por meio de um serviço mais eficiente.

3 METODOLOGIA

A metodologia empregada na elaboração deste artigo, que aborda a relevância da atividade física na rotina laboral do Policial Militar, baseou-se inicialmente em uma pesquisa bibliográfica. A revisão literária foi conduzida mediante análise de artigos acadêmicos e revistas científicas, visando destacar a importância da prática regular de exercícios físicos por parte dos policiais militares. Essa prática visa prevenir doenças frequentes nesse grupo profissional, decorrentes dos extenuantes turnos de serviço, como depressão, doenças cardiovasculares e distúrbios do sono.

Posteriormente, para obter dados específicos essenciais para a conclusão deste estudo, empregou-se um questionário composto por perguntas objetivas no Google Forms. A distribuição desse questionário ocorreu por meio de aplicativos e grupos de WhatsApp, abordando o tema da atividade física entre policiais durante o serviço ativo. O propósito central do uso desse questionário como instrumento metodológico reside na verificação dos benefícios resultantes da prática regular de atividade física para os policiais militares. Dessa forma, busca-se comprovar a importância dessa prática para a saúde física e mental desses profissionais, visando reflexos positivos diretos na prestação de serviços à comunidade e, conseqüentemente, contribuindo para o aprimoramento da segurança pública como um todo.

Adicionalmente, busca-se compreender, por meio da análise de regulamentações internas da Polícia Militar de Goiás, de que maneira essa instituição promove e incentiva seus colaboradores a adotarem a prática regular de atividade física, reconhecendo a importância desse hábito para a rotina laboral do policial militar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta os resultados obtidos por meio da aplicação de questionários a policiais militares do estado de Goiás, focalizando a importância da atividade física para esses profissionais:

categoria	Resultado	Percentual
Amostra e Regularidade na Prática de Atividade Física	Total de policiais militares entrevistados: 61	-
	Praticam atividade física regularmente (≥ 3 vezes/semana): 46	75,4%
Impacto Positivo na Disposição e Energia	Sentem-se mais animados e entusiasmados após exercícios: 57	93,4%
	Sentem mais energia para desempenhar funções laborais: 54	88,5%
Percepção sobre Benefícios na Rotina Laboral	Acreditam que exercícios físicos beneficiam a rotina laboral: 61	100%
	Afirmam que atividades físicas melhoram a qualidade do sono: 54	88,5%
Consciência dos Riscos à Saúde	Acreditam que a rotina laboral pode contribuir para problemas de saúde: 60	98,4%
	Acreditam que policiais estão mais propensos a problemas psicológicos: 59	96,7%
Comportamentos Alimentares e Saúde Física	Tendem a se alimentar pior durante o serviço: 57	93,4%

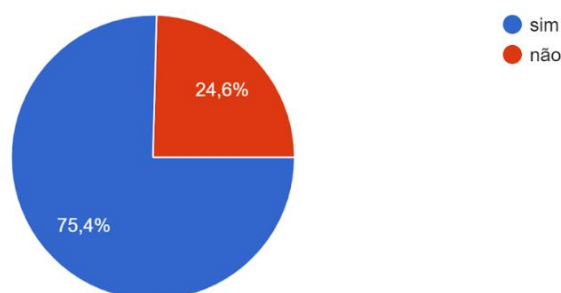
categoria	Resultado	Percentual
	Aumentaram índices de gordura corporal após ingresso na PM: 38	62,3%
Percepção sobre Incentivo à Atividade Física na PM	Concordam que a PM incentiva policiais a praticarem atividade física: 42	68,9%
Aquisição de Patologias após Ingresso na PM	Afirmam ter adquirido patologias (depressão, doença cardiovascular, distúrbios do sono): 36	59%
	Não souberam afirmar: 12	19,7%

O autor (2023)

Segundo Ramos (2002), destaca-se que a atividade física não se limita à prática em ambientes específicos, como academias ou parques, pois qualquer movimento muscular que resulte em gasto energético acima do repouso é considerado atividade física. Essa abordagem ampla enfatiza a relevância de considerar diversas formas de movimento na avaliação dos hábitos físicos dos policiais militares.

Gráfico 01

Você pratica atividade física regularmente (pelo menos 3x por semana) ?
61 respostas



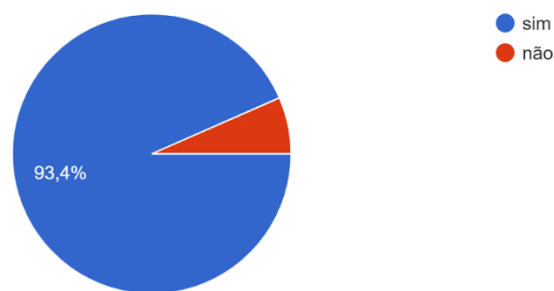
O autor (2023)

Conforme a pesquisa realizada com todos os 61 policiais militares, 75,4%, 46 militares praticam atividade física regularmente, pelo menos 3 vezes por semana. Dessa forma, nota-se que a maioria dos policiais entrevistados possuem esse hábito.

Gráfico 02

quando o exercício físico é praticado, é realizado a produção de endorfina (sensação de prazer/ recompensa). após se exercitar, você se sente mais animado e entusiasmado ?

61 respostas



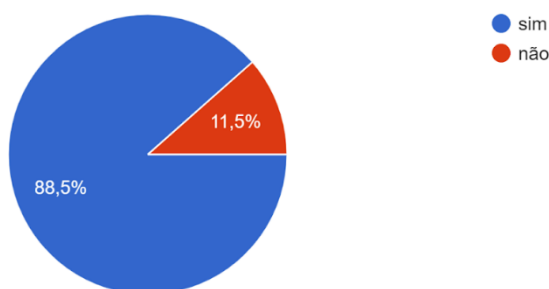
O autor (2023)

Conforme a pesquisa realizada com os os 61 policiais, 93,4% , 57 militares, afirmam que, após praticarem atividades físicas, se sentem mais animados e entusiasmados. Isso ocorre devido a processos bioquímicos no organismo que liberam substâncias como a endorfina.

Dessa maneira, o policial que pratica atividade física com frequência estará menos propício a contrair problemas psicológicos como depressão.

Gráfico 03

após praticar atividade física, se sente com mais energia para executar atividades cotidianas como: trabalhar
61 respostas

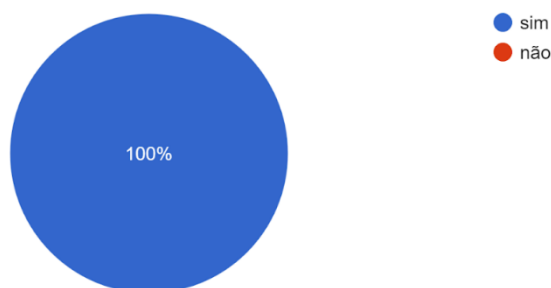


O autor (2023)

Conforme a pesquisa com os 61 policiais, 88,5%, 54 militares, afirmam que se sentem com mais energia e disposição após praticarem atividade física. Dessa forma, os militares que praticam atividade física regularmente possuem mais energia e disposição para executar suas atividades. Logo, o serviço realizado por esses indivíduos tende a ser melhor executado, ao se comparar com um policial que não pratica atividade física com frequência.

Gráfico 04

você acha que que a prática regular de atividade física pelo policial militar pode beneficiar a rotina laboral desse indivíduo ?
61 respostas



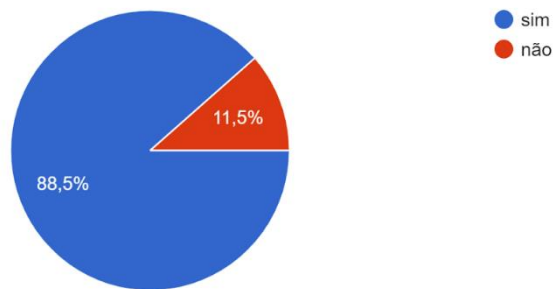
O autor (2023)

Conforme a pesquisa feita com os 61 policiais, 100%, 61 militares, acreditam que a prática frequente de atividade física pode beneficiar a rotina laboral desses

indivíduos. Isso demonstra que a tropa possui o conhecimento que os exercício físicos podem acarretar melhorias para o serviço.

Gráfico 05

um dos efeitos positivos da prática de exercícios físicos é a melhora na qualidade do sono. quando você se exercita, sente que a sua noite de sono m...nos durante a noite ou acorda mais descansado) ?
61 respostas

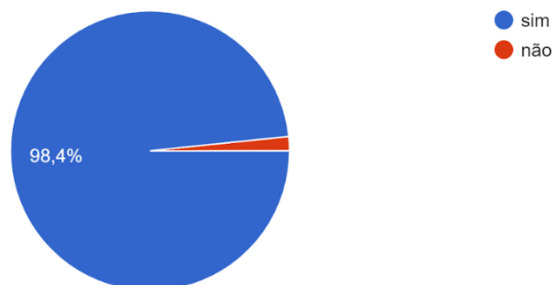


O autor (2023)

Conforme a pesquisa com os 61 policiais, 88,5%, 54 militares, afirmam que após praticarem atividade física possuem uma melhora na qualidade do sono. Dessa forma, pode-se inferir que a prática constante, a longo prazo, pode prevenir doenças crônicas do sono.

Gráfico 06

você acha que a rotina laboral do policial militar pode ajudar a desenvolver problemas de saúde como: depressão, problemas cardiovasculares ou problemas crônicos de sono ?
61 respostas



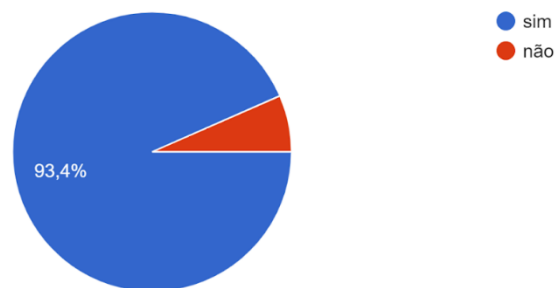
O autor (2023)

Conforme a pesquisa com os 61 policiais, 98,4%, 60 militares, acreditam que a rotina laboral do policial militar pode contribuir para a contração de doenças como: depressão, doenças cardiovasculares e doenças crônicas do sono.

Gráfico 07

you when you are on duty, do you tend to eat worse than when you are off duty ex: eat fast food or skip meals ?

61 respostas



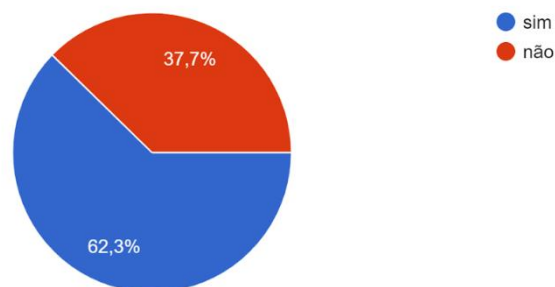
O autor (2023)

Conforme a pesquisa com os 61 policiais, 93,4%, 57 militares, afirmam que, quando estão de serviço tendem a se alimentar de maneira inadequada, dão preferência para alimentos do tipo fast food ou pulam refeições. Posto isso, nota-se que uma má alimentação pode contribuir para aumentar os índices de gordura corporal e, consequentemente, contribuir para a contração de doenças cardiovasculares.

Gráfico 08

after joining the PM did you increase your body fat index ?

61 respostas

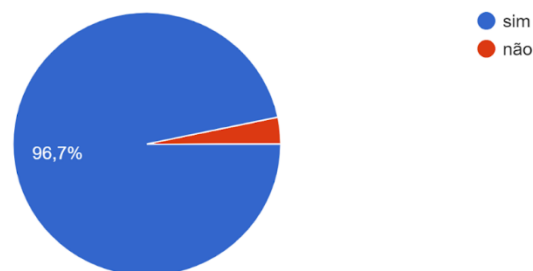


O autor (2023)

Conforme a pesquisa com os 61 policiais, 62,03%, 38 militares, afirmaram que após ingressar na Polícia Militar aumentaram seus índices de gordura corporal. Isso pode ocorrer por diversos fatores, entre eles: a falta de alimentação adequada e pouca prática de atividade física.

Gráfico 09

devido às características peculiares da profissão como: estresse, contato direto com a violência (seja em vítimas, colegas ou própria), cobrança excessivas psicológicas como: depressão e ansiedade ?
61 respostas

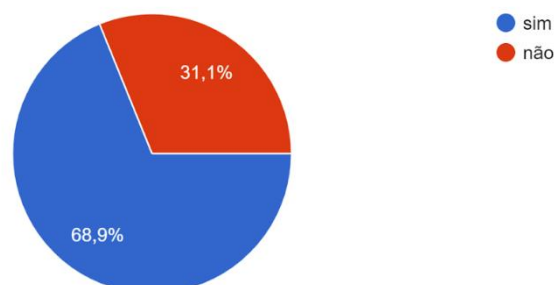


O autor (2023)

Conforme a pesquisa com os 61 policiais, 96,7, 59 militares, acreditam que devido às peculiaridades da profissão policial militar, esses indivíduos estão mais propícios a contrair doenças psicológicas, como depressão e ansiedade.

Gráfico 10

você acha que a PM te incentiva a praticar atividade física ?
61 respostas



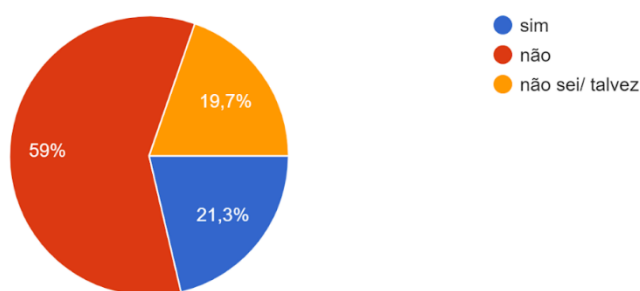
O autor (2023)

Conforme a pesquisa com os 61 policiais, 68,9%, 42 militares, acreditam que a Polícia militar incentiva os seus servidores a praticar atividade física. Esses dados tendem a ser devido a regulamentação do horário de educação física nos batalhões e a parceria com aplicativos de ginástica.

Gráfico 11

após ingressar na PM, já adquiriu alguma patologia como: depressão, alguma doença cardiovascular ou algum distúrbio de sono ?

61 respostas



O autor (2023)

Conforme a pesquisa com os 61 policiais, 21,03%, 13 militares, afirmam que após ingressar na PM adquiriram alguma patologia como: depressão, doenças cardiovasculares ou distúrbio de sono. 19,7%, 12 militares, não souberam responder. Esses índices podem ser influenciados por alguns fatores, como: rotinas extenuantes de serviço, estresse, constante contato com a violência e pressão por produção.

Os resultados obtidos na pesquisa sobre a prática de atividade física entre policiais militares estão alinhados com diversas considerações da literatura sobre os desafios enfrentados por esses profissionais em relação à saúde mental, cardiovascular e qualidade do sono.

Os dados revelam que 75,4% dos policiais entrevistados praticam atividade física regularmente, e todos reconhecem os benefícios dessa prática para a rotina laboral. Esse achado é significativo à luz das preocupações levantadas por Santos (2019) e o Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2023) sobre a alta incidência de depressão e suicídio entre policiais. A literatura, exemplificada por Vancini *et al.*, (2018) e Ribeiro (2016), aponta a atividade física como uma estratégia eficaz na prevenção e tratamento da

depressão, destacando também os efeitos neurobiológicos e psicológicos benéficos associados.

A pesquisa revela uma prevalência significativa de fatores de risco cardiovascular entre os policiais, em concordância com estudos como Barbosa (2013). Esses resultados ressaltam a importância de medidas preventivas, conforme preconizado pelas diretrizes do American College of Sports Medicine e da American Heart Association (2022). A promoção de hábitos saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física, é fundamental para contrabalançar os riscos associados ao estilo de vida demandante da profissão policial.

A pesquisa indica que policiais enfrentam desafios significativos relacionados à qualidade do sono, associados a fatores como estresse e padrões irregulares de sono. Essa constatação é congruente com as observações de Margarida (2017) sobre os principais desencadeadores da insônia crônica. A literatura destaca a eficácia da atividade física, especialmente aeróbica, na melhoria da qualidade do sono (PINTO, 2021). Portanto, a promoção de exercícios regulares se torna uma estratégia relevante para mitigar os impactos negativos dos distúrbios do sono na saúde dos policiais militares.

Os resultados desta pesquisa não apenas corroboram as evidências da literatura sobre os desafios de saúde enfrentados por policiais militares, mas também destacam a relevância prática de intervenções direcionadas. A implementação de programas institucionais que incentivem e facilitem a prática regular de atividade física emerge como uma medida crucial para promover o bem-estar desses profissionais. A conscientização sobre os benefícios dessa abordagem holística não só impacta positivamente a saúde dos policiais, mas também pode contribuir para um serviço mais eficaz e comprometido com a segurança pública.

5 CONCLUSÃO

A complexidade e desafios inerentes à rotina laboral dos policiais militares, caracterizada por situações de elevado risco, escalas extensas, estresse constante e a necessidade de tomar decisões rápidas, apresentam um contexto propenso ao desenvolvimento de patologias, como depressão, problemas cardiovasculares e distúrbios do sono. Diante desse cenário, a presente pesquisa explorou a influência da atividade física nesse contexto específico.

Ao integrar os achados da literatura revisada com os resultados obtidos na pesquisa de campo, emerge uma clara associação entre a prática frequente de atividade física e benefícios substanciais para a saúde e bem-estar dos policiais militares. Em primeiro lugar, a atividade física demonstrou influenciar positivamente a saúde mental, com mais de 90% dos participantes indicando um aumento no entusiasmo e animação após o exercício. Esse dado sugere que os exercícios não apenas têm um impacto preventivo, mas também podem contribuir para o tratamento da depressão, corroborando com as descobertas de diversos estudos, como os de Vancini et al. (2018) e Ribeiro (2016).

No âmbito das doenças cardiovasculares, a atividade física assume um papel significativo na prevenção, especialmente diante da alta incidência de cardiopatia isquêmica observada entre os policiais militares. O sedentarismo, identificado como um dos principais fatores de risco, pode ser contrabalançado por meio da promoção de práticas regulares de exercícios físicos, como recomendado por organizações de saúde internacionalmente reconhecidas (American College of Sports Medicine; American Heart Association, 2022).

Outro aspecto relevante é a influência da atividade física na qualidade do sono. Os exercícios frequentes mostraram-se comparáveis a hipnóticos no tratamento da insônia crônica. Na pesquisa, mais de 88% dos policiais militares relataram uma melhora na qualidade do sono quando praticavam atividade física regularmente. Esse dado não apenas corrobora com a literatura revisada, como sugere que a implementação de programas institucionais que incentivem a prática de exercícios pode ser uma estratégia eficaz para mitigar os desafios relacionados ao sono nesse grupo profissional.

Portanto, considerando o contexto desafiador da profissão de policial militar, os resultados desta pesquisa respaldam a importância de políticas e práticas organizacionais que promovam e incentivem a prática regular de atividade física. Além de contribuir para a saúde individual dos policiais, essa abordagem pode ter implicações diretas na eficácia do serviço prestado, impactando positivamente a segurança pública como um todo.

Este estudo busca estabelecer-se como uma valiosa fonte de referência, com o propósito primordial de proporcionar inspiração e orientação para os pesquisadores futuros dedicados à continuidade das investigações relacionadas ao tema abordado. Dessa forma, a obra apresentada visa construir um alicerce sólido e abrangente, fornecendo insights substantivos e um arcabouço teórico robusto para promover a expansão do conhecimento nesse domínio específico.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOSA, R. O.; SILVA, E. F. **Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares**. Revista Brasileira de Cardiologia (Impresso), v. 26, n. 1, p. 45-53, jan.-fev. 2013.
- CALAMITA, Z.; FILHO, C. R. M. S.; CAPPUTTI, P. F. **Fatores de risco para doenças cardiovasculares no policial militar**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, São Paulo, v. 8, n. 1, 2010.
- CICHOKI, M. *et al.* **Atividade física e modulação do risco cardiovascular**. Londrina: Universidade Norte do Pará, 2017.
- ESTRELA, A. L. *et al.* **Envelhecimento saudável e atividade física: uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares**. Porto Alegre: Laboratório de Imunologia do Envelhecimento, Instituto de Pesquisas Biomédicas da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2017.
- FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo, 2023.
- GONÇALVES, A. D. R. **A importância da atividade física e seus benefícios relacionados com o risco de doenças cardiovasculares**. Universidade do Porto, 2005. Monografia.
- MARGARIDA, R. **Impacto da privação do sono em humanos - terapêutica e abordagem farmacêutica**. Universidade de Coimbra (Portugal), set/2017.
- PAULINO, F. R.; LOURINHO, L. A. **O adoecimento psicológico do policial militar do Ceará**. Revista Trabalho e Sociedade, v. 2, n. 2, p. 58-77, 2014.
- PINTO JR, L. R.; MORAES, W. A. S. **Os distúrbios do sono em neurologia: Comportamentos anormais Parassônias**. Editorial Moreira, 2001. p. 594-597.
- PORKE, L. M. *et al.* **Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada**. Araçatuba: Arch Health Invest, 2017.
- RAMOS, A. T. **Atividade Física: Diabéticos, Gestantes, 3ª idade, Criança e Obesos**. 3. ed. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2002.
- RIBEIRO, S. N. P. **Atividade física e sua intervenção junto à depressão**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 3, n. 2, p. 73-79, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.3n2p73-79. Disponível em: [Link](#).

ROPKE, L. M. *et al.* **Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada.** Archives Of Health Investigation, v. 6, n. 12, 2018. DOI: <https://doi.org/10.21270/archi.v6i12.2258>.

SANTOS, M. C. B. **O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019. Disponível em: [Link](#). Acesso em: [data de acesso].

SOUSA, K. *et al.* **Fatores associados ao surgimento de ansiedade/depressão em policiais militares: uma revisão integrativa.** 10. ed. Maranhão: Society and Development, 2021. v. 10.

SOUZA, E. R. *et al.* **Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro.** Cadernos de Saúde Pública, v. 28, n. 7, p. 1297-1311, 2012.

VANCINI, R. L. *et al.* **Anxiety, depression symptoms, and physical activity levels of eutrophic and excess-weight Brazilian elite police officers: a preliminary study.** Psychology Research and Behavior Management, v. 11, p. 589-595, 2018.