

**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**

GABRIEL ANDRADE BRITO SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA E O COMBATE A DEPRESSÃO DOS POLICIAIS
MILITARES**

GOIÂNIA-GO

2024

GABRIEL ANDRADE BRITO SILVA

**APTIDÃO FÍSICA E O COMBATE A DEPRESSÃO DOS POLICIAIS
MILITARES**

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. Esp. Alisson de Alcântara Itacarambi

GOIÂNIA-GO

2024

APTIDÃO FÍSICA E O COMBATE A DEPRESSÃO DOS POLICIAIS MILITARES

Gabriel Andrade Brito Silva^{1*}
Professor^{2**}

Resumo:

Diferentes estudos vêm destacando a importância da atividade física para o policial militar, dentre seus benefícios a prática regular melhora a capacidade funcional, qualidade de vida e interação social desses profissionais durante as suas atividades profissionais. O objetivo geral é analisar a importância das atividades físicas como meio de prevenção a depressão do Policial Militar Brasileiro. Antes de adentrar ao tema é preciso salientar que os policiais militares estão expostos a violência urbana, o que enseja na busca por prevenção e práticas de melhoria da saúde mental desses profissionais. O aprofundamento sobre o tema se dá diante de diversos fatores, estudos afirmam que a atividade física preserva a qualidade de vida dos policiais militares, desde a sua formação, devendo ser um hábito constante na vida desses profissionais, principalmente por eles estarem expostos a constantes riscos e possibilidade de desenvolvimento de doenças mentais ou físicas. A importância do estudo se dá diante dessa idade vir com diversos sentimentos que justificam a constante busca pela melhoria da saúde física e mental desses profissionais. A pergunta base do trabalho é: a atividade física auxilia no combate à depressão dos policiais militares? Conclui-se pelos achados que diferentes autores defendem a prática das atividades físicas, desde que instruídas por profissionais da área. Como resultado da pesquisa aplicada, tem-se que a unanimidade dos entrevistados acreditam nos benefícios das atividades físicas diante dos riscos da profissão do policial militar.

Palavras-Chave: Atividade Física. Exercícios para os Policiais Militares. Educação Física na Polícia Militar.

ABSTRACT

Different studies have highlighted the importance of physical activity for military police officers, among its benefits, this regular practice improves the functional capacity, quality of life and social interaction of these professionals during their professional activities. The general objective is to analyze the importance of physical activities as a means of preventing depression among Brazilian Military Police. Before delving into the topic, it is necessary to highlight that military police officers are exposed to urban violence, which leads to the search for prevention and practices to improve the mental health of these professionals. The deepening of the topic takes place in the face of several factors, studies affirm that physical activity preserves the quality of life of military police officers, since their training, and should be a constant practice in the lives of these professionals, mainly because they are exposed to constant risks and possibility of developing mental or physical illnesses. The importance of the study is given that this age comes with different feelings that justify the constant search for improving the physical

1

^{2*}Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, / Email: gabrielandradebritos@gmail.com Goiânia-GO, 2024.

^{**} Professor Orientador da Especialização em Polícia e Segurança Pública no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM).

and mental health of these professionals. The basic question of the work is: does physical activity help combat depression among military police officers? It is concluded from the findings that different authors defend the practice of physical activities, as long as they are instructed by professionals in the field. As a result of the applied research, those interviewed unanimously believe in the benefits of physical activities in the face of the risks of the military police profession.

Keywords: Physical Activity. Exercises for Military Police Officers. Physical Education in the Military Police.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo faz uma análise do policial militar como profissional que deverá estar sempre alerta durante suas atividades profissionais, precisando sempre estar em cuidado com sua saúde mental e física. Diante das diferentes nuances que exigem desse profissional um cuidado corporal, intenta-se entender como a atividade física é importante para os policiais militares.

A prática da atividade física vem sendo bastante recomendada para os policiais militares, mesmo antes da sua entrada na instituição, servindo como forma de prevenir acidentes durante suas atividades profissionais, melhorando seu desempenho durante as ações policiais, dentre outros benefícios.

Porém mesmo sabendo se da importância desses exercícios é preciso conceituar nesta pesquisa, como o policial militar é exposto a situações conflitantes, que poderão desencadear estresse e problemas psicológicos, o que se justifica o aprofundamento do tema diante do exercício físico servir como meio de melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

O objetivo geral foi analisar a importância das atividades físicas como meio de prevenção a depressão do Policial Militar Brasileiro. Como objetivos específicos levantado tem-se: identificar na literatura a importância da prescrição dos exercícios físicos para o combate à depressão dos policiais militares; destacar os benefícios da atividade física seja na prevenção da depressão ou após identificação da mesma desses profissionais e entender de que forma os policiais militares estão expostos a violência urbana e serem afligidos pela depressão.

Para prosseguimento do trabalho é de suma importância exemplificar como o profissional da educação física é essencial para indicar o treinamento e conscientizar sobre a capacitação contínua desses policiais militares, prática essa já adotada desde a formação desses policiais.

O estudo ficou dividido em duas etapas, na primeira a revisão bibliográfica iniciou-se com o levantamento dos dados bibliográficos sobre o tema. Na segunda etapa prosseguiu-se para o detalhamento da metodologia científica adotada no estudo e achada do questionário aplicado.

1. REVISÃO DE LITERATURA

Mesmo diante de tantas medidas na quais a população vem desenvolvendo, nos últimos anos vem se discutindo muito por diferentes áreas da saúde, a importância da atividade física para os policiais militares, seja para melhoria dos movimentos, qualidade de vida, psicológico para realizar suas atividades profissionais, etc. (NASCIMENTO *et al.* 2020).

Porém o que poucos sabem é que antes de iniciar uma atividade física é preciso seguir alongamento conforme a prescrição de um preparador físico. Tal tema se torna importante de ser debatido diante da crescente busca dos policiais militares Brasileiros em se tornarem mais aptos a desempenharem suas funções, devendo saber das melhores práticas antes de iniciar suas atividades físicas, justificando-se a prescrição recomendada conforme cada tipo físico.

Conforme Assis *et al.* (2020) a saúde de qualquer pessoa é tida como direito fundamental exigência essa que também inclui o âmbito laboral, com intuito dessa obediência foi criado em a Política Nacional de Saúde do Trabalhador, meio esse que visa a reabilitação dos trabalhadores e prevenção contra acidentes laborais e dos problemas de saúde psicológicos ou físicos, podendo se tornar um problema que ocasiona traumas, afastamento das atividades laborais, problemas familiares e necessidade de afastamento médico, o que não é diferente para os Policiais Militares Brasileiros.

Uma das grandes dificuldades no diagnóstico da depressão é a dificuldade em visualizar que a mesma também poderá ser provocada pelos altos índices de estresses das atividades de trabalho, vindo muito comumente ser confundida com problemas pessoais desses empregados. Também sobre esses dados Minayo *et al* (2003, 2005), trazem os dados de que as condições de trabalho, assim como os problemas de saúde são fatores colaborativos para o aumento do sofrimento psíquico desses policiais. Sobre o uso das atividades físicas como meio de diminuir a possibilidade de depressão entre os policiais, cabe trazer os dados abaixo:

Dentre esses conflitos, o comportamento suicida é um fator de grande preocupação global e uma das maiores causas de mortes e lesões em todo mundo, cerca de 800.000 pessoas morrem por dia tendo como causa o suicídio. Desde o pensamento, planejamento ou até mesmo tentativa, apresentam cargas significativas e podem ter impactos potencialmente devastadores, não

só sobre vítimas individuais, mas também sobre famílias, colegas de trabalho e estrutura social ((NASCIMENTO et al, 2020, p. 95 Apud WHO, 2018).

Tal incidência se trata diante dos Policiais Militares, estarem na linha de frente no combate à criminalidade, havendo um risco maior quanto a garantia de suas vidas, e a pressão social do desempenho das suas funções. É preciso que haja valorização desses profissionais, assim como políticas públicas regionais ou federais, visando o incentivo às práticas de melhoria da saúde desses trabalhadores.

Já Araújo e Oliveira (2018) defendem que as organizações militares sempre tiveram no processo de formação dos policiais a educação física, seja para manter a postura dos policiais, preparo físico e preparo para o combate à criminalidade.

A grande diferença das depressões é que a mesma poderá ser acometida a qualquer pessoa por diferentes situações, podendo até mesmo gerar a Síndrome de *Burnout*, que é quando a pessoa sofre um nível de depressão que afeta seu ambiente de trabalho. Nas palavras de Amorim (2020) às várias funções físicas desses funcionários, estarem comprometidas pela doença, as atividades físicas quando devidamente prescrita por profissional habilitado poderá ocasionar melhoria na qualidade de vida, rendimento no trabalho e prevenção da depressão.

Segundo as Diretrizes para teste e prescrição de exercício do *American College of Sports Medicine* (ACSM) (2018), desde 2008, para adultos entre 18 e 65 anos, a recomendação é de prática de atividade física com intensidade moderada por no mínimo 150 minutos por semana ou atividade com intensidade vigorosa por no mínimo 75 minutos por semana para que sejam obtidos benefícios substanciais da prática de atividade física (AMORIM, 2020, p. 11).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde indicam que mais de 800 mil pessoas se matam todos os anos no mundo (1º Relatório Global para Prevenção do Suicídio, OMS, 2014).

Além do risco de estar em trabalho, em muitas regiões do Brasil, a qual os mesmos correm riscos de vida, por existirem uma busca em atingi-los, esses policiais poderão até mesmo sofrer pressão por saírem uniformizados na rua o que poderá ocasionar ainda mais depressão e estresse.

Nascimento *et al.* (2020) realizaram um estudo de campo referente a ideias suicidas em policiais e como as atividades físicas auxiliam no combate desses pensamentos. Para os autores, a prática dessas atividades físicas diminui a sensação de tristeza por esses profissionais.

Araújo et al. (2020) trazem informações que os policiais militares brasileiros possuíam um cenário laboral que predispõe a estresses e possibilidade de síndrome de burnout, que são

doenças típicas de algumas atividades profissionais, principalmente aquelas que envolvam alto grau de perigo ou alerta constante.

2. METODOLOGIA

O presente estudo tratou-se de uma pesquisa bibliográfica, descritiva, exploratória e documental, na etapa onde foi realizado o aprofundamento bibliográfico sobre o tema, aprofundando as informações sobre a qualidade de vida trazida pelas práticas das atividades físicas pelos policiais militares.

Conforme Lakatos e Marconi (2017) a fase bibliográfica abrangeu toda a bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto.

Por fim, na etapa exploratória da pesquisa foi possível identificar os dados analisados a fim de futuramente relacioná-los com a problemática da presente pesquisa. O intuito da pesquisa é analisar os riscos psicológicos inerentes ao exercício da profissão desempenhada pelos Policiais Militares Brasileiros, como a alta tensão seja no ambiente de trabalho, ou seja, em sua folga, acarretando estresse, alto índice de suicídio nesses profissionais, dentre outras agravantes.

Nessa fase foi organizado na fase do projeto de pesquisa, a coleta dos dados, definição do título, as palavras-chave e feito o resumo de cada artigo. As palavras chaves utilizadas para pesquisa nos sites foram: Policiais Militares. Depressão. Suicídio. Violência contra os Policiais.

Para alcance dos resultados para a futura pesquisa intenta-se o refinado de 40 (quarenta) artigos, nos sites *Scielo* e revistas Científicas da área militar, a segunda etapa será feita a montagem dos resumos e descarte dos artigos, nessa fase a prioridade serão artigos em português, com relevância acadêmica na área militar, dando prioridade para estudos de campo e atualizados, onde serão feitos os resumos e correlação dos achados encontrados. Por último seguirá a etapa de escrita do trabalho final, onde serão refinadas as publicações e delimitações nos anos de 2018 a 2023.

Portanto, prossegue-se para a etapa documental, nesta fase foi aplicado um questionário etnográfico, através do site Google, utilizando-se do formulário, a qual foi enviado a cada participante, um questionário com 13 (dez) questões.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

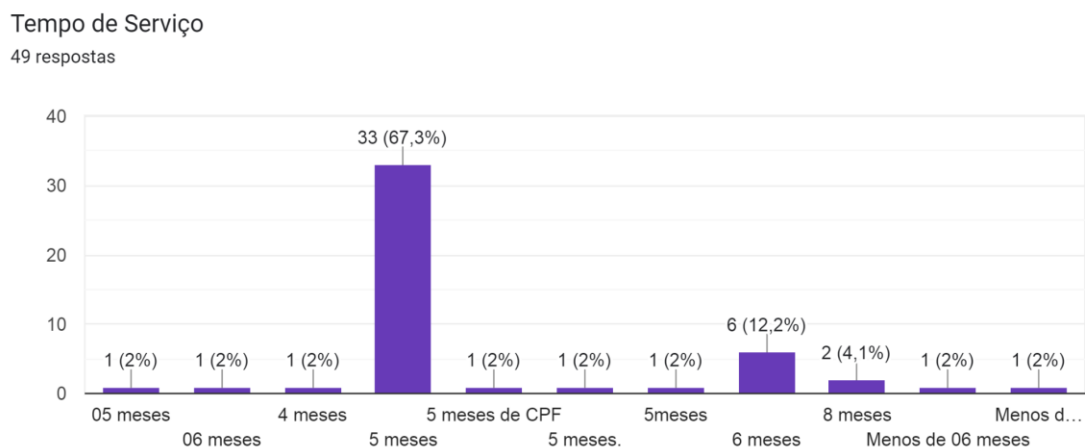
Pretende-se neste estudo identificar as razões para que os policiais militares busquem as atividades físicas sejam para melhorar o seu desempenho em suas atividades profissionais ou seja, para melhoria na qualidade de vida desses profissionais. Conforme trazido pela bibliografia de base trazida, foi aplicado um questionário entre os dias 29 de janeiro a 20 de fevereiro de 2024, direcionado a policiais militares do estado de Goiás lotados no CAPM (Academia de Polícia Militar), aplicado pela plataforma Google Formulários, sistema de coleta etnográfica da empresa Google.

Após a criação do questionário contendo 13 (treze) questões, foi enviado o formulário através de link ou e-mail para esses policiais, encerrando essa coleta de dados em 20 de fevereiro, prosseguiu-se para a coleta do material e refinamento dos dados, ficando demonstrado em gráficos e tabelas conforme abaixo.

A primeira questão foi considerada introdutória, sendo direcionado aos policiais militares, preocupou-se em saber se eles são soldados em formação ou alunos da corporação. Conforme as respostas obtidas tem-se: 49 responderam serem alunos soldados em formação.

Já na questão dois, cem por cento dos entrevistados responderam serem alunos soldados da Polícia Militar do Estado de Goiás. Conforme o gráfico 1 abaixo, 67,3% dos entrevistados disseram ter 5 meses de corporação.

Figura 1 - Tempo de serviço na polícia militar, questão 3.



FONTE: AUTOR, 2024 via questionário.

A 4 (quarta) pergunta foi sobre a idade dos policiais, verificou-se que os mesmos têm idade entre 19 anos a 31 anos, afirmado 8 entrevistados terem 28 anos, maior incidência de

respostas, enquanto somente 1 afirmou ter 19 anos. A questão 5 (cinco) procurou saber dos entrevistados qual curso e pelotão os mesmos frequentam, conforme as respostas foi possível alcançar diferentes pelotões do Curso de Formação de Soldados 2023 da PMGO, podendo ser afirmado que os entrevistados são de turmas diferentes, nessa etapa a fim de manter o anonimato dos entrevistados, não será especificado quais pelotões cada uma participa, afim de não identificar possíveis entrevistados.

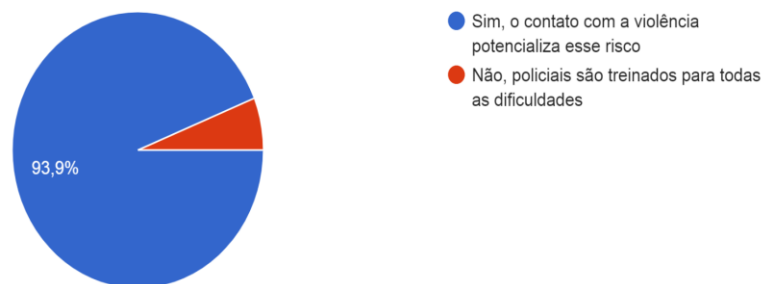
As demais perguntas visam identificar a percepção desses policiais entrevistados sobre os exercícios físicos, ficando na questão cinco respondido unanimemente por todos que acreditam que as atividades físicas melhoram a disposição dos mesmos melhorando suas atividades diárias na corporação. Na 6 (sexta) pergunta a maioria em 98% respondeu que é essencial o acompanhamento de um profissional da saúde ou médico para avaliação prévia antes das práticas físicas, enquanto somente 2% responderam que já se espera do policial militar ter uma boa saúde e não precisar dessa avaliação.

As questões 8 e 9 a percepção unânime desses policiais ficou em 100% dos entrevistados consideram que as atividades físicas são essenciais para prevenir a depressão nos policiais e o mesmo quantitativo entendem que as práticas de atividades físicas diminuir a ansiedade e traumas vivenciados por esses policiais ao estarem expostos constantemente a violência urbana.

Encaminhando para as três últimas perguntas do questionário observa-se que mais de 90% dos entrevistados acreditam que as atividades físicas são essenciais para o dia a dia dos policiais militares. Assim como evidencia-se no gráfico 5 abaixo, a questão 12 (doze) a ampla maioria desses entrevistados entendem que sim, as atividades físicas são essenciais e importantes tanto mentalmente como para melhoria física dos policiais militares.

Figura 2 - Questão 12.

Você acredita que a exposição a violência poderá ser um fator de risco a saúde física do policial militar?
49 respostas



FONTE: AUTOR, 2024 via questionário.

Por fim, foi possível identificar como os entrevistados entendem o que os demais estudos já afirmam, que é a despeito da importância das atividades físicas como medidas de melhoria da saúde física e mental dos seres humanos, independente da sua profissão. No caso específico desta pesquisa que visou entender como esses exercícios auxiliam o dia a dia dos policiais militares do Estado de Goiás, foi possível destacar que diversos estudos relatam, sobre a constante exposição desses policiais a diversas formas de violência urbana.

Um dos pontos positivos trazidos pela pesquisa de Lima *et al.*, (2020) é referente ao ganho de flexibilidade e melhoria na tolerância a exercícios a partir da prática do alongamento antes de realizar atividades físicas principalmente de longa intensidade, resultando como melhoria na força e condicionamento da musculatura. dessa forma se justifica a procura de um especialista para direcionar as melhores práticas conforme cada policial e realizar exames antes para saber a capacidade de cada indivíduo.

Já Araújo *et al.* (2020) informam que o alongamento constitui elo de vida ativa para os praticantes dessas atividades, sendo essencial para preparo físico de atividades específicas, porém sempre com a orientação do profissional capacitado, independente do grau de intensidade, haja vista, no grupo da terceira idade o alongamento reduz as dores musculares, enrijece os músculos e minimizar a atrofia muscular. Para os autores essas atividades, mesmo sendo somente alongamento, deverão ser realizadas sob supervisão de um profissional, para o autor, essa prática promove melhoria da força muscular e flexibilidade para os indivíduos que desejam colocar atividades físicas em suas atividades diárias.

Em seus estudos, Nascimento *et al.*, (2020) salientam que os benefícios trazidos pelo treinamento de flexibilidade para os policiais militares, trazem melhoria na qualidade de vida, pois atingem diretamente nos níveis de produção de força dos músculos, trazendo agilidade, destreza e melhoria na qualidade funcional física, além da redução de quedas por falta de destreza.

O aumento da resistência muscular, proporcionando melhor qualidade de vida, além de aumentar a proteção cardiovascular, promove a neurogênese e fatores de proteção e crescimento do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF). Essa melhoria na flexibilidade é de suma importância tanto na capacidade funcional desses policiais como na melhoria em suas atividades profissionais diárias, melhorando principalmente na sua condição psicológica (ARAÚJO *et al.*, 2020).. Em seus resultados os autores defendem:

Os resultados apontam também que indivíduos ativos apresentam menos chance de possuir a tristeza profunda, ao que parece os benefícios de ser fisicamente ativo também são presentes

para atividades de alto estresse ocupacional assim como na atividade policial. A atividade física regular pode auxiliar a reduzir esses sentimentos de tristeza por várias razões. Durante a atividade física, ocorre um aumento da temperatura cerebral, com consequente liberação de hormônios, como endorfinas e oxitocinas, o que leva a uma melhora do estado de humor, que por sua vez pode reduzir as respostas da tristeza profunda (NASCIMENTO et al, 2020, p. 100).

Buscar atividades físicas que visem à melhoria na qualidade de vida dos policiais é algo essencial, principalmente para muitos diante da correria das suas atividades, acabarem não tendo tempo para se exercitarem. Dessa forma os achados são unânimes em mostrar que as atividades físicas são imprescindíveis desde que bem orientada, respeitando as limitações de cada indivíduo, com profissional experiente com esse público e respeitando a limitação individual de cada policial (NASCIMENTO *et al*, 2020).

Em seus estudos Nascimento et al. (2020) trazem dados que o policial militar passa muito tempo em rondas ostensivas ou sentado fazendo atividades administrativas, estando mais suscetíveis a estresse, problemas de saúde física advindo do estilo de baixos nutrientes aliado a escassez de atividades físicas.

4. CONCLUSÃO

O estudo em tela trouxe uma análise dos benefícios das atividades físicas direcionado aos policiais militares. O objetivo geral foi analisar a importância das atividades físicas como meio de prevenção a depressão do Policial Militar Brasileiro

Conforme levantamento bibliográfico foi possível identificar os benefícios dessas atividades, como a indicação da procura por um profissional, realizar alongamentos previamente, antes da prática do esporte ou atividades físicas em geral. Tal fator se dá diante de diversas doenças e degeneração muscular, principalmente para os policiais militares, que precisam constantemente estarem de prontidão para combater o crime, lembrando que cada organismo é diferente do outro, o que se vislumbra pelos estudos a importância de procurar um especialista, seja um médico ou personal trainer para indicar o melhor tipo de atividade conforme limitação e perfil de cada policial.

A partir do apuramento das soluções trazidas na parte bibliográfica neste estudo, fica evidenciado a importância do exercício físico através do aumento de força e alongamentos para que o indivíduo fortaleça sua condição corporal física como um todo e seja apto a executar não só movimentos diários, como também um melhor condicionamento durante a jornada de trabalho.

Como resultado também ficou evidenciado o policial militar é bastante exposto a riscos de saúde mental e física, que justifica-se tanto pela literatura como pelo achado dos entrevistados respondentes da pesquisa, que alegaram entenderem os benefícios das atividades físicas para a saúde física.

Conforme os dados levantados percebem-se que a ausência de estudos que relatam se os policiais militares na prática somente fazem exercícios em suas corporações ou se buscam realizarem fora do horário de serviço. Não sendo objeto do presente estudo, foi observado que a melhoria na qualidade de vida desses profissionais, como interação nas atividades grupais e melhoria na sociabilidade, podem ser objeto de um futuro estudo.

Por fim, tratando-se de um ponto importante, diante da vulnerabilidade desses profissionais, diante da violência urbana, riscos do surgimento da síndrome de burnout, depressão e demais problemáticas, resulta-se ser a atividade física excelente medida de prevenção a esses problemas e melhoria no desempenho das funções físicas desses policiais.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Lucas Carlota. **Saúde mental e a prática de atividade física de policiais militares: uma revisão sistemática.** 2020. Disponível em: http://repositorio.unifametro.edu.br/bitstream/123456789/642/1/LUCAS%20CARLOTA%20AMORIM_TCC.pdf Acesso em 02 de dezembro de 2023.

ARAÚJO, Heverton Eduardo Soares; OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de. **A atividade física e a qualidade de vida do policial militar de Goiás.** 2018. Disponível em: https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1699/1/979032318-1029_Heverton_Eduardo_Soares_Ara%c3%bajo_Final_13447_1270227986.pdf Acesso em 02 de dezembro de 2023.

ARAÚJO et al. **Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde em policiais militares.** 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/22332/16447> Acesso em 22 de fevereiro de 2024.

ASSIS, B. Barbosa de; ROZA, A. C. Costa; BERNARDINO, A. V. Da Silva. **Da farda ao fardo: estresse, ansiedade e depressão no cotidiano do Policial Militar.** 2020. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/2286/1371> Acesso em 02 de dezembro de 2023.

MARÇAL, Rauã Monteiro. Práticas de atividade física: uma análise da motivação e satisfação dos policiais militares de João Pessoa. **Rev. Motriviv.** Vol. N 63. Florianópolis. 2020. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S2175-80422020000300126&script=sci_arttext Acesso em 02 de dezembro de 2023.

MINAYO, M. C. S.; CAVALCANTE, F. G.; SOUZA, E. R. **A eloquência do gesto final: suicídio em Itabira.** Rio de Janeiro: CLAVES, 2003. Relatório de Pesquisa/CNPQ.

NASCIMENTO et al. **Atividades físicas e fatores associados à ideação suicida em policiais militares de Sergipe, Brasil.** 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/22292/16419t> Acesso em 22 de fevereiro de 2024.

ANEXO I
QUESTIONÁRIO APLICADO

O presente questionário é parte dos requisitos para a obtenção do título de especialização em Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, Goiânia-GO, 2024. O mesmo tem por objetivo identificar a percepção e benefícios das práticas esportivas para os policiais militares. Como meio de viabilidade deste estudo, solicitamos a sua colaboração no preenchimento deste questionário. Agradeço a sua contribuição.

1) Você é Polícia Militar de Goiás?

- Sim
- Não

2) De que forma acredita que as atividades físicas são importantes para a disposição das atividades físicas do policial militar?

- Sim, são importante e indispensável
- Depende vai variar se o policial militar atua nas ruas

3) Para o desempenho dos exercícios físicos você acredita que é preciso um acompanhamento médico e de instrutor físico?

- Sim
- Não
- Depende de cada indivíduo

4) Durante seu treinamento se sente disposto a manter a prática das atividades físicas fora da academia?

- Sim
- Não
- As vezes

5) Acredita que a prática das atividades físicas seja benéfica para prevenir a depressão dos

policiais militares

- Sim
- Não
- Depende de cada indivíduo

6) Você acredita que a prática das atividades físicas poderá diminuir ansiedade e anseios trazidos pela violência a qual o policial esta exposto?

- Sim
- Não
- Talvez

7) Você acredita que existe risco de ser policial militar em alguns estados Brasileiros? Acredita que a prática das atividades físicas ajuda na sua proteção?

- Sim
- Não
- Talvez

8) Você acredita que a exposição a violência poderá ser um fator de risco a saúde física do policial militar?

- Sim
- Não
- Depende
- Talvez

9) Em sua formação foi possível identificar os benefícios das atividades físicas?

- Sim vejo alterações benéficas
- Não vejo ligação direta
- Talvez vai depender do contexto de vida desse policial militar

10) Para você o risco a prática de exercícios e esportes poderá ajudar na prevenção a depressão dos policiais militares?

- Sim
- Não

() Depend

() Talvez