

A PERCEPÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES SOBRE AS CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NA EXECUÇÃO DO TRABALHO COTIDIANO

THE PERCEPTION OF MILITARY POLICE OFFICERS ON THE CONTRIBUTIONS OF PHYSICAL ACTIVITY IN PERFORMING EVERYDAY WORK

Elton Eiji Costa Yasumoto^{1*}
Leonardo Bernardes Melo Cavalcanti^{2**}

RESUMO

Este estudo discute as considerações da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) sobre como os policiais militares percebem os benefícios da atividade física em relação ao desempenho de suas funções. Foi realizada revisão de literatura acerca do tema e aplicação de questionário para policiais militares da PMGO. O questionário foi aplicado em outubro de 2023 e foram 23 participantes. A literatura chama atenção para o risco crescente de ocorrências em saúde relacionados ao sedentarismo. Conforme apresentado nos resultados da pesquisa, no início da carreira é mais fácil obter bons resultados de atividade física entre policiais. Por outro, o estresse e desgaste da atividade pode levar os policiais ao sedentarismo. A grande maioria (80,6%) dos policiais afirmaram praticar atividade física regularmente. 61,8% dos policiais que responderam que já sentiram alguma dificuldade em sua atividade em função do sedentarismo. Apesar de a maioria afirmar estar em boas condições de saúde, 85,3% negaram ter participado de algum programa de prevenção à saúde relacionado à atividade física na PM. Quase 40% dos policiais não possuem hábitos alimentares saudáveis. Analisando o IMC dos participantes: 47% apresentam sobrepeso e 2% apresenta obesidade grau I. Ao longo do tempo de serviço policial vários fatores contribuem para que os cuidados com a saúde sejam reduzidos. Por último, é fundamental monitorar a saúde dos policiais, seja física ou mental, com o ingresso de programas de qualidade de vida, visando apoiar a manutenção de níveis satisfatórios entre os membros da corporação.

Palavras-chave: Atividade policial. Atividade física. Polícia Militar (GO). Sedentarismo.

ABSTRACT

This study presents reflections on the perception of military police officers from the Military Police of the State of Goiás (PMGO) about the benefits of physical activity for your work. The questionnaire was administered in October 2023 and 23 respondents participated. The literature draws attention to the increased risk of health problems related to a sedentary lifestyle. As shown in the research results, at the beginning of a career it is easier to obtain good results from physical activity among police officers. On the other hand, the stress and exhaustion of the activity can lead police officers to a sedentary lifestyle. The vast majority (80.6%) of police officers stated that they practice physical activity regularly. 61.8% of the police officers who responded that they have already experienced some difficulty in their work due to a sedentary

^{1*} Soldado da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) – desde 2023; Licenciado em Educação Física - Universidade Norte do Paraná (2019); Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0705179266742530> e yasumotoelton@gmail.com

^{2**} Orientador: Tenente da PMGO, Comandante do Batalhão de Choque; Mestre e Doutor em Direitos Humanos da Universidade Federal de Goiás. Especialista em Policiamento Comunitário pela Universidade do Sul de Santa Catarina. Autor do livro "Sangue na farda: segurança pública, violência e sujeição policial militar".

lifestyle. Although the majority claimed to be in good health, 85.3% denied having participated in any health prevention program related to physical activity in the PM. Almost 40% of police officers do not have healthy eating habits. Analyzing the IMC of the participants: 47% were overweight and 2% were class I obese. Throughout the time of police service, several factors contribute to reduced health care. Finally, it is necessary to monitor the physical and mental health of police officers through quality of life programs to help maintain satisfactory rates among police officers.

Keywords: Police activity. Physical activity. Military Police (GO). Sedentary lifestyle.

1 INTRODUÇÃO

Estudos afirmam que praticar atividades físicas de forma regular está positivamente correlacionada a um patamar adequado de qualidade de vida. (Araújo e Araújo, 2000). É inegável a quantidade de informação formal e informal acerca dos benefícios da atividade física. Para algumas profissões, no entanto, ela se torna imprescindível como é o caso da atividade policial ostensiva, ou seja, o trabalho da polícia militar.

Policiais militares passam por processos intensos de atividade que demandam boa aptidão física, qualidade do sono, boas condições nutricionais, entre outras condições satisfatórias. (Bernardo *et al...*, 2018). No entanto, após o ingresso na carreira militar é necessário manter os níveis de atividade física de qualidade. O estresse do cotidiano no trabalho pode acarretar em descuido com a saúde. Portela e Bughay Filho (2007) apontam que, apesar da atividade policial ser estressante pela sua natureza, policiais ativos fisicamente (33,5 pontos de estresse percebido) apresentam menor nível de estresse com relação a policiais sedentários (38,8 pontos de estresse percebido). Uma diferença significativa.

A literatura acerca do tema da importância da prática física para a atividade policial é exaustiva. No entanto, pouco se fala da visão dos próprios policiais militares quanto a esse processo necessário de manutenção da qualidade física e nutricional para exercer a atividade policial com qualidade. Sendo assim, este estudo encontra relevância na discussão do tema pelo viés daqueles que necessitam do conhecimento, conscientização e aplicação das atividades físicas na rotina: os policiais militares. A pesquisa será direcionada aos Policiais Militares do Estado de Goiás - PMGO. A percepção dos policiais militares com relação à relevância da atividade física para o desempenho do policiamento ostensivo pode ser determinante para o desenvolvimento de um comportamento adequado em relação à prática de exercícios físicos.

Este estudo se propõe analisar como os policiais militares de Goiás percebem a relevância da atividade física para o bom desempenho em seu trabalho. Para tanto, é necessário contextualizar a inserção da atividade física na rotina como uma forma de garantia de qualidade

de vida; apresentar estudos acerca da importância da prática de exercícios físicos no trabalho do policial militar.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA PARA TODOS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentou dados alarmantes: a ausência de exercícios físicos pode resultar em doenças para 500 milhões de pessoas até o ano de 2030. Neste sentido, orienta que os governos tomem providências urgentes para melhorar a saúde da população e evitar colapsos na saúde mundial. Muitos países ainda não possuem políticas nacionais de incentivo à prática de exercícios físicos para a população. (Organização Mundial da Saúde, 2023).

A ausência de exercícios físicos na rotina do indivíduo pode ser um fator que conduz ao surgimento de doenças cardíacas, obesidade, diabetes e outras condições não transmissíveis. De acordo com o relatório “Status Global sobre Atividade Física 2022” da Organização Mundial da Saúde, os governos terão que arcar com um custo anual de 27 bilhões de dólares em despesas com saúde devido à falta de atividade física. Dos 194 países examinados, somente 30% possuem orientações abrangentes de atividade física que abarcam todas as faixas etárias, conforme relatado pela Organização das Nações Unidas em 2022.

É uma questão econômica, a OMS (2023) explica que a inatividade física leva a uma série e problemas de saúde crônicos além de mortes prematuras que geram um custo alto para o estado. No Brasil, o Ministério da Saúde apresentou, em 2011, o Programa Academia da Saúde para promover a saúde e o zelo é assegurado por meio da criação de espaços públicos, que funcionam como centros oferecendo atividades físicas à população. Estes centros são integrantes da rede de Atenção Primária à Saúde, possuindo infraestrutura, equipamentos e profissionais capacitados. (Ministério da Saúde, 2011) Mas é importante garantir a manutenção desses espaços de convivência.

2.2 A ATIVIDADE FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL

Existem atividades que exigem maior disposição física para sua atuação. É o caso das forças policiais e militares. As polícias militares requerem maior preparo, pois realizam o policiamento ostensivo: Intervenção policial, exclusiva das Polícias Militares, na qual os indivíduos ou as frações de tropa empenhados são prontamente identificados por meio da

vestimenta, equipamento ou veículo, com a finalidade de manutenção da ordem pública. (Brasil, 1983).

Apesar de admirada por muitos, a atividade policial está entre as profissões mais estressantes no mundo do trabalho. Segundo Wagner, Stankievich e Pedroso (2012) é comum no trabalho policial problemas como acidentes de trabalho, ansiedade e depressão, dependência química e dificuldades nos relacionamentos. O trabalho exaustivo e estressante leva, muitas vezes, o policial a um total desleixo com sua saúde física e mental.

A obesidade representa um dos principais desafios para a saúde pública. Este é um problema que acarreta em riscos reais à saúde no cotidiano. Na América do Norte e na Europa tem sido recorrente estudos acerca do tema. (Bouchard, 2003). No entanto, essa epidemia de obesidade não acomete somente a população civil. Muitos policiais relaxam nos cuidados com a saúde e acabam sofrendo para executar seu trabalho além de colocar sua vida em risco.

Em 2013, Canavarros e Barros também identificaram em uma amostragem de 1592 policiais ativos em 11 cidades do Mato Grosso, 878 policiais acima do peso (55,15% do total) e 253 obesos (15,90% do total). A maior parte dos policiais em situação de obesidade estava nas faixas etárias entre 31 e 40 anos, ou seja, no auge de sua atividade.

Pensando nisso, muitas academias de polícia estão mudando seus regulamentos e inserindo TAF – teste de aptidão física – no curso das atividades. Recentemente, os agentes de segurança do sistema judicial do país ganharam status de Polícia Judicial. No entanto, para que fossem para as diligências em campo precisam passar por TAF. Mas muitos estão fora de forma.

Assim, muitos órgãos estão realizando reciclagens periódicas de segurança e, tendo como incentivo a Gratificação de Atividade de Segurança (GAS). (Tribunal Regional Federal 1ª região, 2022).

Há um discurso popular em que pessoas acima do peso se declaram saudáveis, com condicionamento. É possível? A literatura aponta para a pré-disposição da população obesa ao desenvolvimento de morbidades e mortalidade precoce. Por outro lado, os estudos se basearam, no peso, calculado em quilogramas (kg) e no IMC (Índice de Massa Corporal), mas não exatamente na frequência com que praticavam ou praticaram atividade física ao longo da vida. (Brodney, Blair e Lee, 2003).

Mesmo a atividade física como lazer apresenta risco diminuído. É possível que uma pessoa acima do peso apresente taxas de saúde aceitáveis. Esta pessoa pode estar menos propensa a problemas de saúde que um sedentário. Mesmo assim, ainda é preocupante porque

a constância no sobrepeso, na alimentação inadequada e falta de atividade física pode acarretar em uma redução de longevidade ou mesmo qualidade de vida.

A prática de exercícios físicos tardia não desfaz os efeitos negativos do excesso de gordura no organismo. É preciso pensar em uma mudança sistêmica. Há quem combata a estigmatização do corpo gordo, principalmente em corpos femininos, em contraponto com os corpos magros vistos como “belos e saudáveis”. A atribuição de significado ao corpo busca promover o respeito e a aceitação das mulheres com peso acima da média. Por outro lado, não é apropriado privar o indivíduo do desejo e da capacidade de autocuidado, bem como de descobrir, dentro de suas próprias possibilidades, conceitos e valores que o guie na escolha do melhor caminho a seguir. Essa reflexão não oferece soluções específicas, mas destaca a importância de ampliar o debate sobre essas questões em saúde e nutrição. (Ribeiro et al..., 2017).

Ou seja, a mudança para uma vida mais saudável precisa levar em consideração vários fatores da atividade policial que levaram ao estado de sedentarismo. Segundo Amâncio e França (2021) a carga física e mental excessiva enfrentada pelos policiais militares, resultante de uma jornada de trabalho extenuante e da constante exposição a situações estressantes, pode provocar impactos significativos em sua saúde. Esses profissionais frequentemente lidam com condições desafiadoras no atendimento a ocorrências, o que, associado à outras situações estressantes ou de atenção à saúde, podem levar ao aparecimento de doenças físicas e distúrbios mentais. A complexidade do trabalho policial, a exposição constante a riscos, a pressão emocional e a ausência de condições ideais de trabalho contribuem para um ambiente propício ao surgimento de problemas graves, afetando não apenas a saúde física, mas também o bem-estar psicológico dos policiais.

Os estudiosos têm explorado a relevância do exercício físico como uma estratégia efetiva para enfrentar diversas doenças físicas e/ou psicológicas, colaborando para a aprimoração da qualidade de vida. Esse impacto positivo pode ser observado tanto de forma isolada quanto quando associado a outras características do estilo de vida. (Soares *et al...*, 2019).

2.3 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL

A manutenção da saúde requer uma série de tomada de decisões desde a alimentação saudável, bons níveis de sono, prática de atividade física entre outros fatores. Uma vida fitness não é apenas um bom negócio para a saúde, mas também para o bolso. O mercado fitness está

aquecido. Segundo dados do IHRSA Latin American Report (2022) o mercado de academias movimenta cerca de US\$6 bilhões de dólares por ano. Só no Brasil eram 34.509 academias em 2021.

Não há dúvidas que a diversidade de oportunidades em prática física, marketing tem influenciado pessoas a se matricularem diariamente em academias. O Brasil tem evoluído nesse quesito, é o segundo país onde as pessoas mais frequentam a academia 21%, perdendo apenas para a Índia, onde 24% dos brasileiros frequentam a academia. Atrás dos Estados Unidos é o segundo país em número de academias.

O engajamento consistente em atividade física está estreitamente associado à promoção da saúde. Consequentemente, uma pessoa que mantém o hábito de se exercitar e possui um bom condicionamento físico é capaz de realizar suas tarefas diárias com menos esforço. Além disso, a manutenção de um alto nível de aptidão física é uma exigência em várias profissões, incluindo aquelas relacionadas à segurança, como os membros das forças policiais.

Nesse contexto, os policiais militares precisam atender aos padrões de condicionamento físico estabelecidos para desempenhar suas funções de maneira eficaz. O método de treinamento conhecido como *crossfit* é uma abordagem o estado geral físico e mental e, consequentemente, a saúde do indivíduo que pratica, exercendo, assim, um impacto positivo na sua aptidão física. (Evangelista e Santos, 2021).

No estudo realizado por Evangelista e Santos (2021) observou-se que a integração do *crossfit* como complemento ao treinamento físico militar resultou em aumento nos níveis de força dos membros superiores, Assim como na flexibilidade e na capacidade cardiorrespiratória, ao analisarmos os distintos elementos da aptidão física. A adoção consistente do *crossfit* pelos policiais militares aparenta gerar impactos positivos em alguns dos componentes da aptidão física, além de exercer uma influência benéfica no equilíbrio do ganho de força.

Ao longo da formação, o policial militar é submetido a treinamento funcional (TF) durante as aulas de Educação Física Militar (EFM) nos cursos de formação de praças (CFP). Nessa perspectiva, as aulas de EFM nos CFP têm como principal objetivo preparar os policiais militares para o Teste de Aptidão Física, possibilitando, por meio da análise dos resultados, a avaliação do seu nível de aptidão física. Assim, as aulas de Educação Física Militar (EFM) devem almejar mais do que apenas a preparação para testes físicos; elas devem buscar o aprimoramento e aperfeiçoamento das habilidades motoras. Simultaneamente, essas sessões devem criar um ambiente em que o policial militar reconheça a relevância de manter uma vida

mais ativa para o cumprimento de suas responsabilidades profissionais e para preservar sua saúde física e mental. (Silva, 2018).

A atividade física não se limita apenas aos benefícios físicos, mas também abrange aspectos mentais. A ansiedade e a depressão são obstáculos frequentes enfrentados no corpo militar e a inserção da prática física pode se configurar como uma estratégia eficaz na atenuação dos impactos desses problemas de saúde mental em policiais militares. Contudo, conciliar uma agenda profissional exigente com o compromisso de praticar atividades físicas pode afetar o bem-estar geral do indivíduo. (Vancini et al..., 2018).

Manter a saúde dos policiais militares deve ser considerado como uma responsabilidade compartilhada por toda a sociedade, tendo em vista o papel crucial que desempenham na comunidade. É essencial implementar iniciativas de conscientização que não apenas destaquem a preparação para o Teste de Aptidão Física (TAF), mas também incentivem a relevância de incentivar uma vida saudável com o auxílio da atividade física. (Silva, 2018).

3 METODOLOGIA

A Biblioteca Digital de Segurança Pública de Goiás traz diversos trabalhos sobre a importância da atividade física para os policiais militares. Isso demonstra a importância do tema para os estudos na área militar. Por outro lado, este trabalho se propõe apresentar o viés dos policiais militares do Estado de Goiás que tiveram suas opiniões analisadas a partir de resposta a questionário aplicado a policiais militares em formação ou formando até 1 ano, comparando com policiais militares com mais de 10 (dez) anos em atividades.

O questionário de perfil qualitativo objetivou compreender se a atividade policial e os fatores que a envolvem podem influenciar na permanência de níveis desejáveis de saúde. Além do questionário, este estudo realizou-se a partir de pesquisa bibliográfica acerca de estudos sobre a importância da atividade física para a atividade policial. Os questionários foram aplicados em dois locais: Batalhão de Choque, Quadra 433, Lote área, Alameda Dr. Sebastião Fleuri, 266 - St. Marista, Goiânia - GO, 74180-060; Academia de Polícia Militar = R. 252, 21 - Setor Leste Universitário, Goiânia - GO, 74603-240, em outubro de 2023.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

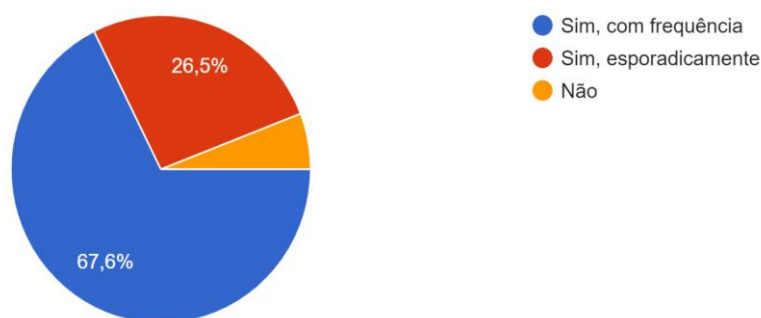
Foram aplicados questionários aos policiais da PMGO e foram respondentes 23 profissionais , com idades e tempo de serviço variados. A maioria dos policiais são alunos-

soldados (61,8%), que já praticavam atividade física antes de ingressar na carreira, se preparando especificamente para o TAF com ou sem antecedência.

Figura 1- Prática de atividade física antes do ingresso na PM.

5. Antes de se preparar para o ingresso na carreira militar já praticava atividade física?

34 respostas

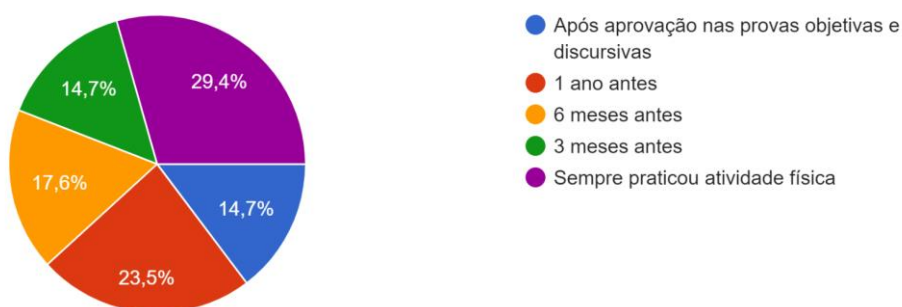


Fonte: Do autor (2023).

Figura 2 - Preparação para o TAF.

6. Você se preparou para o TAF para o ingresso na carreira militar com que antecedência

34 respostas

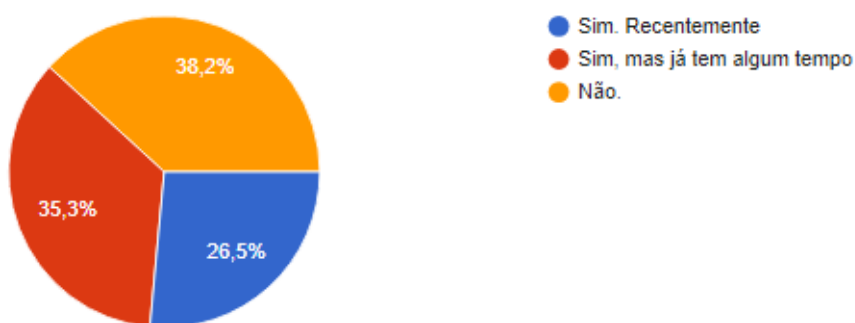


Fonte: Do autor (2023).

A grande maioria (80,6%) dos policiais afirmaram praticar atividade física regularmente. Mais da metade praticavam 3 ou mais vezes por semana. 91,2% dos participantes consideram a atividade física essencial para o exercício da atividade policial. Além disso, 58,8% não acreditam que os treinamentos internos sejam suficientes para auxiliar a atividade cotidiana. Alguns dados chamam atenção para o cuidado com a saúde física. Sobre a pergunta se “Já sentiu dificuldade em sua atividade de rotina por estar mais sedentário?” No total, 61,8% responderam

que sim, já sentiram alguma dificuldade em função do sedentarismo. (Ver Figura 1- Dificuldade física em função do sedentarismo. Além disso, muitos consideram que a atividade cotidiana colabora para dificultar a manutenção da atividade física em sua rotina (76,5%).

Figura 3 - Dificuldade física em função do sedentarismo.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

A maioria dos policiais apresentam boa saúde, são jovens e ativos. Para pesquisas futuras seria interessante pesquisar por estratos na tentativa de comparar a saúde geral do policial jovem com a saúde de um policial veterano. Por outro lado, 85,3% negaram ter participado de algum programa de prevenção à saúde relacionado à atividade física na Polícia Militar. Quase 40% dos policiais não possuem hábitos alimentares saudáveis. Analisando individualmente, 50%

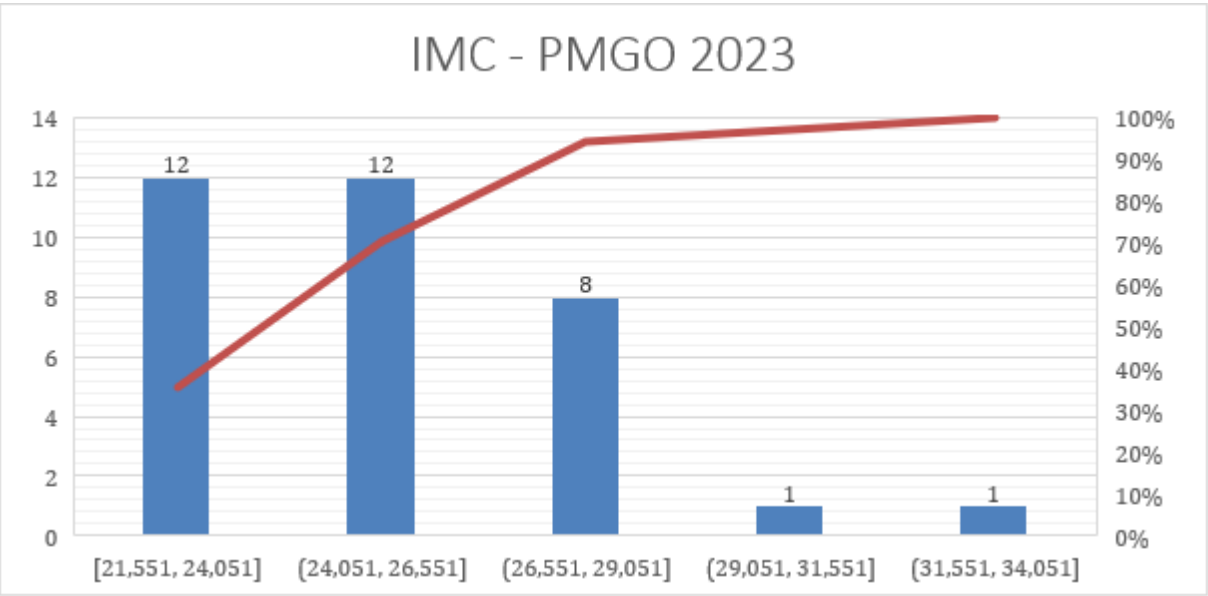
Possui um índice de massa corporal classificado como normal (de 18,5 a 24,9). 47% apresentaram estar acima do peso adequado inclusive com um caso de obesidade de grau I (IMC de 30,0 a 34,9). É importante ressaltar que os dados foram analisados apenas com peso e altura, mas atualmente já é possível considerar idade, taxa de gordura corporal etc.

Figura 4 - IMC - Índice de Massa Corporal.

IMC	Classificação
< 16	Magreza Grau III
16,0 a 16,9	Magreza Grau II
17,0 a 18,4	Magreza Grau I
18,5 a 24,9	Adequado
25,0 a 29,9	Pré-Obeso
30,0 a 34,9	Obesidade Grau I
35,0 a 39,9	Obesidade Grau II
>= 40	Obesidade Grau III

Fonte:
Biblioteca
Virtual de
Saúde
(2009).

Figura 5 - Índice de Massa Corporal dos policiais da PMGO (2023).



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Cinquenta por cento dos policiais demonstram índices considerados inadequados conforme o índice de massa corporal recomendado. A prevalência da obesidade entre os policiais militares é motivo de preocupação, uma vez que pode impactar adversamente a saúde e o desempenho profissional, aumentando o risco de problemas cardiovasculares, diabetes e questões ortopédicas. Além disso, a obesidade pode comprometer a capacidade de resposta eficaz diante de situações de emergência.

É fundamental que as forças policiais reconheçam a importância de inserir a atividade física como uma das formas de preservação da saúde dos membros de suas forças policiais. Isso

não apenas favorece a saúde pessoal dos profissionais, mas também colabora para um desempenho mais eficiente no trabalho e, conseqüentemente, para a segurança pública. Um estudo realizado para examinar a conexão entre o nível de prática de atividade física, as características antropométricas, a percepção de qualidade de vida e a saúde mental dos policiais militares sergipanos (PM/SE) demonstrou uma relação entre o nível de atividade física e a variável estresse. Adicionalmente, notou-se que esses profissionais enfrentaram níveis mais elevados de estresse durante os dias de trabalho. (Araújo *et al.*..., 2020).

Nascimento (*et al.*..., 2020) examinaram 254 policiais em atividade, abrangendo ambos os sexos, com idades entre 21 e 55 anos, na cidade de Aracaju, na Região Metropolitana. As particularidades do trabalho policial podem estar correlacionadas com pensamentos suicidas. Por outro lado, constatou-se que inserir os exercícios físicos na rotina é um fator de defesa contra sentimentos intensos de tristeza.

Ao longo do tempo de serviço policial vários fatores contribuem para que os cuidados com a saúde sejam reduzidos. Manter a regularidade na prática dos treinos físicos é um dos elementos preventivos para problemas de saúde, abrangendo não apenas o aspecto físico, mas também o mental. Godoi (2012) identificou uma elevada taxa de afastamento de policiais militares devido a doenças cardiovasculares, possivelmente associada à incidência de excesso de peso e à ausência ou baixa incidência de atividade física entre os profissionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício físico entre policiais militares é fundamental para garantir o bom condicionamento físico, a saúde geral e o desempenho eficiente de suas funções. A natureza do trabalho policial muitas vezes exige habilidades físicas específicas, como resistência, força e agilidade. A atividade física para policiais militares deve levar em consideração as demandas específicas do trabalho, como corrida, perseguições, escaladas, entre outras atividades que exigem resistência cardiovascular, força e flexibilidade.

O sedentarismo entre policiais militares é uma preocupação, pois pode ter impactos significativos para a saúde e a performance no trabalho. O estilo de vida sedentário, caracterizado por atividade física insuficiente, está associado a diversos problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e outros. A natureza do trabalho policial

constantemente envolve longos períodos de espera, patrulhas em veículos e situações de estresse, o que pode contribuir para a adoção de hábitos sedentários.

É importante que o PM se conscientize de sua responsabilidade por manter uma boa saúde, mas também cabe à PMGO atuar com incentivos para atividade física, programas de saúde e bem-estar e ao menos uma tentativa de escalas mais regulares de trabalho. “Praticamente metade dos policiais entrevistados estão com índice de obesidade acima do esperado. 47% apresentam sobrepeso e 2% apresenta obesidade grau I”. O que demonstra a necessidade de uma olhar mais crítico sobre os cuidados de saúde do policial.

6 REFERÊNCIAS

- AMÂNCIO, Flávia de Lima; FRANÇA, Fábio Gomes de. O trabalhador policial militar: Reflexões sobre saúde e adoecimento laboral. **VIGILANTIS SEMPER - Revista Científica de Segurança Pública**, v. 1, n. 1, p. 43–158, 2021. Disponível em: <http://www.revista.pm.rn.gov.br/index.php/revista/article/view/48>. Acesso em: 15 dez. 2023.
- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 6, n.5, out. 2000. p. 194–203. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000500005> Acesso em: 27 ago. 2023.
- ARAÚJO, Felipe Mendonça; NASCIMENTO, Victor Matheus Santos do; SOARES, Nara Michelle Moura; OLIVEIRA, Davi Pereira Monte; SANTOS, Cristiane Kelly Aquino dos; FREITAS, Anderson Vieira de; ARAUJO, Raphael Henrique de Oliveira; SILVA, Roberto Jerônimo dos Santos. **Motricidade**. v. 16, n. S1, 2020. p. 113-123. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.22332> Acesso em: 05 nov. 2023.
- BERNARDO, Valdeni Manoel; SILVA, Franciele Cascaes da; FERREIRA, Elizandra Gonçalves; BENTO, Gisele Graziele; ZILCHB, Mauro Cezar; SOUSA, Bianca Andrade de; SILVA, Rudney da. Atividade física e qualidade do sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. fev. 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328916302128?via%3Dihub> Acesso em: 27 ago. 2023.
- BRASIL. **Decreto n. 88.777, de 30 de setembro de 1983**. Aprova o regulamento para as policias militares e corpos de bombeiros militares (R-200). Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d88777.htm Acesso em: 08 out. 2023.
- BRODNEY, Suzanne; BLAIR, Steven N.; LEE, Chong Do. Cooper Institute for Aerobics Research Dallas, Texas, EUA. É possível estar com sobrepeso ou obesidade e ser condicionado e saudável? In: BOUCHARD, Claude. **Atividade física e obesidade**. Manole: Barueri, 2003. 470 p.
- CANAVARROS, Juliano Blanco; BARROS, Gilson Farid da Cunha. Ocorrência de obesidade nos policiais militares da ativa do Estado de Mato Grosso. **Homens do Mato – Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**. v. 11, jul./dez. 2013. Disponível em: <http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/217> Acesso em: 08 out. 2023.
- DR. BARAKAT. Gordo, mas saudável? O que a ciência diz sobre. 3 fev. 2021. Disponível

em: <https://www.drbarakat.com.br/gordo-mas-saudavel-o-que-a-ciencia-diz-sobre/> Acesso em: 08 out. 2023.

EVANGELISTA, Thiago Santos; SANTOS, Aptidão física de policiais militares praticantes de crossfit = Physical fitness of military policemen who practice CrossFit. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v.21, n.1, 2023. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/1808> Acesso em: 08 out. 2023.

IHRSA Latin American Report. 2. ed. Maio 2022. Disponível em: <https://hub.ihrsa.org/portugues-publica%C3%A7%C3%B5es/ihrsa-latin-american-report-2-edi%C3%A7%C3%A3o> Acesso em: 08 out. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Programa Academia da Saúde. 2011. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/academia-da-saude> Acesso em: 08 out. 2023.

NASCIMENTO, Victor Matheus Santos do; SOARES, Nara Michelle Moura; OLIVEIRA, Davi Pereira Monte; TELES, Luan Lopes; SOLEDADE, Vanessa Teixeira da; FREITAS, Anderson Vieira de; ARAUJO, Raphael Henrique de Oliveira; SILVA, Roberto Jerônimo dos Santos. Atividade física e fatores associados à ideação suicida em policiais militares de Sergipe, Brasil = Physical activity and factors associated with suicidal ideation in military police officers from Sergipe, Brazil. **Motricidade**. v. 16, n. S1, 2020. p. 94-103. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.22292> Acesso em: 05 nov. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. OMS: Falta de atividade física pode causar doenças em 500 milhões de pessoas até 2030. 19 out. 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/10/1804027> Acesso em: 07 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022**. OMS, 2023. 138 p. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/366042> Acesso em: 07 out. 2023.

PORTELA, Andrey; BUGHAY FILHO, Almires. Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade. **EF Deportes.com**. Buenos Aires. v. 11, n. 106, mar. 2007. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd106/nivel-de-estresse-de-policiais-militares.htm> Acesso em: 23 ago. 2023.

RIBEIRO, Alana Fernandes; ABRANCHES, Monise Viana; OLIVEIRA, Tatiana Coura; MIRANDA, Raquel Ferreira; BATISTA, Donizete Aparecido. Eu sou como você: reflexões sobre a formação e práticas em nutrição a partir de blogs de aceitação do corpo gordo. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 3, p. 575–591, 2017. DOI: 10.12957/demetra.2017.28704. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/28704>. Acesso em: 14 dez. 2023.

SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA DO ESTADO DE GOIÁS. Estatísticas. 2023. Disponível em: <https://www.seguranca.go.gov.br/estatisticas> Acesso em: 25 ago. 2023.

SILVA, Caio Vinícius Fernandes; BATISTA, Uanderson Martins. **A importância do Treinamento Funcional (TF) nas aulas de Educação Física Militar (EFM) nos Cursos de Formação de Praças – CFP**. Trabalho de conclusão de curso. 14 p. 16 out. 2018. Disponível em: <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/handle/123456789/1252> Acesso em: 08 out. 2023.

SOARES, D. S.; MELO, C. C. DE; SOARES, J. L. DA S. S.; NOCE, F. Influência da atividade física no burnout em policiais militares. *Journal of Physical Education*, v. 30, n. 1, p. e-3059, 21 Jun. 2019.

TRIBUNAL REGIONAL FEDERAL DA 1ª REGIÃO. Agentes da Polícia Judicial participam de Teste de Aptidão Física. 03 out. 2022. Disponível em:

<https://portal.trf1.jus.br/sjgo/comunicacao-social/imprensa/noticias/agentes-da-policia-judiciaria-da-seccional-participam-de-teste-de-aptidao-fisica.htm> Acesso em: 08 out. 2023.

VANCINI, R. L.; LIRA, C. A. B.; ANCÉSCHI, S. A.; ROSA, A. V.; LIMA-LEOPOLDO, A. P.; LEOPOLDO, A. S. et al. Anxiety, depression symptoms, and physical activity levels of eutrophic and excess-weight Brazilian elite police officers: a preliminary study. *Psychol Research Behavior Management*, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6241688/> Acesso em: 07 out. 2023.

WAGNER, L. C; STANKIEVICH, R. A. P.; PEDROSO, F. Saúde mental e qualidade de vida de policiais civis da região metropolitana de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 10, n. 2, p. 64-71, 2012.

WALTER, Bruna Maestri. Pelotão peso-pesado e sem fôlego. **Gazeta do Povo**. Saúde. 13 dez. 2008. Disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/vida-e-cidadania/pelotao-peso-pesado-e-sem-folego-bbuqc65f8zslp5byg8t7b821a/> Acesso em: 06 out. 2023.

ZACARIAS DEL FIOL, A. M. O SUICÍDIO ENTRE POLICIAIS MILITARES E OS ESFORÇOS PARA PREVENÇÃO. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 10, p. e4104039, 2023. DOI: 10.47820/recima21.v4i10.4039. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4039>. Acesso em: 8 out. 2023.