



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



THIAGO RODRIGO MEDEIROS DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE PARA A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS
MILITARES**

GOIÂNIA-GO

2025

THIAGO RODRIGO MEDEIROS DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE PARA A SAÚDE MENTAL 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 Professor especialista Alisson de Alcântara Itacarambi.

GOIÂNIA-GO

2025

**A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE PARA A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS
MILITARES**
**THE IMPORTANCE OF SPORTS FOR THE MENTAL HEALTH OF MILITARY
POLICE OFFICERS**

Thiago Rodrigo Medeiros Da Silva (a)¹

Alisson de Alcântara Itacarambi ²

Resumo

Este trabalho analisa a importância da prática esportiva como estratégia de promoção da saúde mental entre policiais militares, com foco na Polícia Militar de Goiás. A atuação desses profissionais é marcada por situações constantes de estresse, pressão e risco, que favorecem o desenvolvimento de transtornos mentais como ansiedade, depressão e burnout. A pesquisa foi desenvolvida por meio de abordagem qualitativa, com revisão bibliográfica baseada em estudos científicos, documentos institucionais e artigos acadêmicos sobre saúde mental, esporte e segurança pública. Os resultados indicam que a atividade física regular contribui significativamente para o bem-estar psicológico dos policiais, promovendo melhorias no humor, na autoestima e na resistência ao estresse ocupacional. Estratégias institucionais, como a criação de centros poliesportivos, flexibilização de horários e promoção de eventos esportivos, mostram-se eficazes para estimular a adesão ao esporte e prevenir o adoecimento mental. O estudo conclui que a prática esportiva é uma ferramenta valiosa para a saúde ocupacional dos policiais, sendo fundamental que as corporações desenvolvam políticas públicas e programas internos voltados ao cuidado integral desses profissionais. A valorização da saúde mental por meio do esporte contribui para uma atuação mais eficiente no âmbito da segurança pública.

Palavras-chave: Esporte; Saúde Mental; Policiais Militares; Prevenção; Qualidade de Vida.

Abstract

This study analyzes the importance of sports practice as a strategy for promoting mental health among military police officers, focusing on the Military Police of Goiás. These professionals frequently face stressful, high-pressure, and risky situations, which favor the development of mental disorders such as anxiety, depression, and burnout. The research follows a qualitative approach, using bibliographic review based on scientific studies, institutional documents, and academic articles related to mental health, sports, and public security. The results indicate that regular physical activity significantly contributes to the psychological well-being of police officers, improving mood, self-esteem, and resilience to occupational stress. Institutional strategies, such as the creation of sports centers, flexible schedules, and the promotion of sports events, prove effective in encouraging sports engagement and preventing mental illness. The study concludes that sports practice is a valuable tool for occupational health in police work, and it is essential that institutions develop public policies and internal programs focused on the integral care of these professionals. Promoting mental health through sports fosters a more efficient public security service.

Keywords: Sports; Mental Health; Military Police; Prevention; Quality of Life.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: thiago.rjm@gmail.com. Telefone: (61)98376-1605.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação física e Especialista em Anatomia Humana E-mail: alisson_edfisica@hotmail.com. Telefone: (62)98183-4839.

1 INTRODUÇÃO

A atuação dos policiais militares se caracteriza por exigências físicas e psicológicas elevadas, devido à exposição constante a situações de risco, pressão e estresse. Nesse contexto, a saúde mental desses profissionais torna-se uma preocupação crescente para as corporações e para a sociedade, especialmente diante do aumento de casos de transtornos psíquicos, como depressão, ansiedade e *burnout*. Diante disso, a prática regular de atividades físicas e esportivas surge como uma alternativa viável e eficaz para a promoção do bem-estar mental desses agentes da segurança pública.

A presente pesquisa se debruça sobre a seguinte problemática: Como a prática esportiva pode contribuir para a saúde mental dos policiais militares no contexto da Polícia Militar de Goiás? Essa pergunta decorre da observação de que, apesar das recomendações sobre a importância do autocuidado e da saúde mental no serviço público, ainda há carência de estratégias efetivas e estruturadas que visem ao cuidado contínuo com a saúde psíquica dos policiais. A busca por respostas a essa questão justifica-se pela necessidade de preservar a saúde dos profissionais da segurança pública e, consequentemente, melhorar a qualidade dos serviços prestados à população.

A justificativa deste estudo reside na urgência de se compreender os benefícios do esporte não apenas como ferramenta de condicionamento físico, mas como estratégia de enfrentamento ao sofrimento psíquico. A Polícia Militar de Goiás, assim como outras corporações do país, enfrenta desafios significativos relacionados ao adoecimento mental dos seus efetivos. Portanto, este estudo contribui para a construção de uma cultura organizacional mais saudável e acolhedora, apontando caminhos que aliam desempenho profissional e qualidade de vida.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar a importância da prática esportiva como estratégia de promoção da saúde mental entre policiais militares. Como objetivos específicos, propõe-se: (1) investigar os principais fatores de risco à saúde mental no contexto da atuação policial; (2) compreender os benefícios físicos e psíquicos da prática esportiva para os policiais; e (3) apontar estratégias que possam ser implementadas institucionalmente para estimular a prática de esportes como prevenção ao adoecimento mental.

A metodologia adotada foi a pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, com base em livros, artigos científicos, dissertações, teses e documentos institucionais sobre saúde mental, esporte e atuação policial. A análise dos dados ocorreu de forma dedutiva, buscando compreender como o esporte se relaciona com a saúde psíquica a partir de um corpo teórico

consolidado. Autores como Nascimento, (2017), Rosa; Hutz, (2008) Silva; Fagiolo, (2024) foram referências importantes.

O artigo está estruturado em cinco seções principais, além das referências. A introdução apresenta o tema, o problema de pesquisa, a justificativa, os objetivos e a metodologia utilizada. A seção 2, Revisão Teórica, discute os principais conceitos e estudos relacionados à saúde mental dos policiais militares e os benefícios da prática esportiva. A seção 3, Metodologia, descreve o tipo de pesquisa, a abordagem adotada e os procedimentos utilizados para a construção do estudo.

A seção 4, Resultados e Discussão, analisa as informações obtidas a partir da revisão bibliográfica, confrontando-as com os objetivos da pesquisa. A seção 5, Conclusão, retoma os principais achados do estudo, destacando sua relevância e apontando possibilidades de aplicação prática no contexto da Polícia Militar de Goiás. O trabalho é finalizado com as referências, que apresentam as fontes utilizadas para fundamentar a pesquisa. Espera-se, ao final do estudo, apresentar uma visão ampliada do papel do esporte na manutenção da saúde mental dos profissionais da segurança pública, incentivando a formulação de políticas institucionais voltadas ao bem-estar do policial militar.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 ESTRESSE E SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA ATIVIDADE POLICIAL

A atuação dos policiais militares é constantemente atravessada por situações de tensão, risco e desgaste emocional, o que os torna um dos grupos profissionais mais vulneráveis ao adoecimento psíquico. De acordo com Silva e Fagiolo (2024), os policiais militares estão submetidos a múltiplos fatores de risco para a saúde mental, tais como jornadas extensas, exposição contínua à violência e falta de apoio psicológico institucional. Esses fatores contribuem diretamente para o aumento de quadros depressivos, transtornos de ansiedade e uso abusivo de substâncias.

Segundo Minayo, Assis e Oliveira (2011), o impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais é grande, podendo comprometer a qualidade de vida e a segurança tanto dos profissionais quanto da população atendida. Os autores ressaltam que o ambiente de trabalho policial frequentemente envolve conflitos éticos, decisões de alto risco e escassa valorização institucional, o que intensifica a sobrecarga mental e dificulta estratégias efetivas de enfrentamento do estresse.

Os autores Rosa e Hutz, (2008, p.10) relatam que “A psicologia militar é um microcosmo da psicologia, definido pela atuação em ambientes militares. Ambientes militares são, freqüentemente, estressantes e perigosos. A adaptação de instrumentos aos ambientes militares é uma necessidade atual”, dessa forma os autores Ferreira, Bonfim e Augusto (2011) destacam que o estilo de vida adotado por policiais militares tende a ser comprometido pelo ritmo da profissão, afetando negativamente hábitos de sono, alimentação e prática de atividades físicas. Esses fatores, quando somados, agravam a saúde mental dos profissionais, tornando urgente a criação de programas que contemplem cuidados preventivos e suporte psicológico adequado.

A revisão de Nascimento (2017) aponta que a saúde ocupacional dos policiais militares carece de atenção mais sistemática por parte das corporações. Muitos profissionais enfrentam dificuldades em reconhecer os próprios limites emocionais e resistem em buscar ajuda, em razão da cultura institucional que associa sofrimento psíquico à fragilidade. Isso reforça o estigma e contribui para o silêncio sobre as questões de saúde mental dentro da corporação.

Estudo realizado por Rocha *et al.* (2023) mostra que as percepções dos próprios policiais militares indicam uma relação direta entre condições precárias de trabalho e o comprometimento da saúde mental. Entre os principais fatores apontados estão o excesso de responsabilidade, a carência de recursos operacionais e a pressão hierárquica. Tais elementos não apenas afetam o desempenho funcional, como também repercutem na vida familiar e social desses agentes.

Oliveira e Santos (2010) analisam a percepção de saúde mental entre policiais militares da força tática e de rua, identificando que o elevado grau de estresse impacta diretamente o comportamento dos profissionais, com reflexos no autocuidado, no convívio interpessoal e na tomada de decisões em campo. A ausência de políticas institucionais voltadas ao bem-estar psicológico foi apontada como uma das principais lacunas no enfrentamento desse cenário.

De acordo com Soares *et al.* (2021), a saúde dos policiais militares deve ser compreendida como uma prioridade estratégica, considerando-se os altos índices de afastamento por transtornos psicológicos. A pesquisa aponta que programas de promoção à saúde mental ainda são escassos ou ineficazes, e que a maioria das ações ainda se restringe à resposta a crises, em vez de atuar na prevenção e no cuidado contínuo.

Para Andrade, Hech Dominski e De Liz (2016), fatores como baixa remuneração, insegurança profissional e rotinas operacionais imprevisíveis compõem um cenário propício ao desenvolvimento de doenças mentais entre os policiais. O estudo evidencia que a exposição crônica ao estresse, sem mecanismos de compensação emocional, pode levar à exaustão, afetando inclusive a identidade e o sentido da profissão.

Silva (2015) investigou os hábitos de vida e o nível de atividades físicas entre policiais militares, identificando uma correlação entre sedentarismo e maior incidência de sintomas depressivos. Isso indica que a ausência de práticas regulares de autocuidado, aliada ao estresse ocupacional, potencializa o adoecimento psíquico. Nesse sentido, a criação de medidas preventivas precisa estar associada à mudança de cultura organizacional.

Andrade, Silva e Leão (2023) reforçam que os transtornos mentais são uma das principais causas de afastamento e incapacidade funcional em policiais militares. A pesquisa aponta que o reconhecimento institucional da saúde mental como parte da segurança do profissional ainda é limitado. Os autores defendem a criação de estratégias integradas que aliem apoio psicológico, incentivo à atividade física e capacitação em gestão emocional como forma de mitigar os impactos negativos da atividade policial.

2.2 A PRÁTICA ESPORTIVA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A prática regular de atividades físicas e esportivas tem se mostrado uma alternativa eficaz na promoção da saúde mental, especialmente em contextos profissionais de alta exigência psicológica, como o da Polícia Militar. Segundo Silva e Fagiolo (2024), a atividade física pode funcionar como um mecanismo de enfrentamento ao estresse ocupacional, uma vez que contribui para a liberação de neurotransmissores relacionados ao prazer e à sensação de bem-estar, como a serotonina e a dopamina.

Conforme ressalta Silva (2015, p. 125),

Muitas vezes, não é dada a devida importância à prática da atividade física pelo ser humano, em especial, pelos policiais militares que, pela característica do serviço, não muito raramente, têm que realizar esforço físico além daquele habitual e, nesse momento, aparece a fadiga, o cansaço repentino, levando até mesmo ao desmaio, podendo tais sintomas de cansaço ser minimizados caso exista uma frequência na prática de atividade física (Silva, 2015, p. 125).

De acordo com Souza *et al.* (2023), a prática esportiva não apenas reduz sintomas de ansiedade e depressão, como também melhora a cognição, o humor e o sono dos praticantes. Para os policiais militares, esse impacto é ainda mais relevante, pois contribui para equilibrar as exigências emocionais da profissão e fortalece o autocontrole e a resiliência, aspectos essenciais para a tomada de decisões sob pressão.

A importância de se estruturar programas de incentivo à prática de esportes dentro das corporações policiais foi destacada por Figueredo (2023), que relatou os benefícios da implantação de um centro poliesportivo no 6.º Batalhão de Polícia Militar. A criação desse

espaço promoveu melhorias significativas na saúde geral dos militares envolvidos, além de estimular o convívio social e reduzir os índices de licenças médicas por transtornos psicológicos.

Silva (2015) analisou os hábitos de vida de policiais militares do 5.º Batalhão, constatando que os níveis baixos de atividade física estavam diretamente relacionados ao aumento de sintomas de fadiga crônica e ao comprometimento da saúde mental. Essa constatação reforça a necessidade de políticas institucionais que incentivem rotinas mais saudáveis e integrem o esporte ao cotidiano profissional.

Nascimento (2017) afirma que o bem-estar dos policiais deve ser entendido como um componente estratégico da segurança pública. A prática de atividades físicas regulares pode ser incluída como uma medida preventiva de saúde ocupacional, contribuindo para a diminuição do absenteísmo, a melhora do desempenho e o fortalecimento das relações interpessoais nas corporações.

Apesar dos benefícios reconhecidos, Jesus e Jesus (2012) identificaram que muitos policiais enfrentam barreiras para a prática de atividades físicas, como a falta de tempo, infraestrutura inadequada e desmotivação. No entanto, quando superados esses obstáculos, os profissionais relatam uma melhora considerável em sua saúde emocional e capacidade de lidar com situações adversas.

Estudo de Andrade, Hech Dominski e De Liz (2016) apontou uma correlação direta entre baixos níveis de atividade física e maior prevalência de sofrimento psíquico entre policiais civis e militares. O levantamento sugere que, quando o exercício físico é realizado de forma contínua e orientada, há um aumento da autoestima e uma melhora significativa na disposição física e mental dos profissionais.

Soares *et al.* (2021) reforçam a importância de institucionalizar o esporte como parte das ações voltadas à saúde dos policiais. Além dos ganhos fisiológicos, o esporte proporciona sensação de pertencimento e promove integração entre os membros da corporação, o que é fundamental para a coesão de equipes que atuam em ambientes de risco.

Rocha *et al.* (2023) destacam que, para muitos policiais militares, o esporte representa uma válvula de escape diante da pressão cotidiana. A prática esportiva não apenas ameniza os impactos emocionais da rotina de trabalho, mas também contribui para a formação de uma cultura organizacional mais saudável e humana dentro da corporação.

Ferreira, Bonfim e Augusto (2011) ressaltam que o estilo de vida dos policiais pode ser transformado positivamente a partir da inserção regular de atividades físicas em sua rotina. Essa mudança deve vir acompanhada de apoio institucional, com políticas públicas que

reconheçam o esporte como ferramenta de prevenção à saúde mental. Assim, a prática esportiva se consolida como uma estratégia viável, acessível e eficaz na promoção da qualidade de vida no ambiente policial militar.

2.3 A INSERÇÃO DO ESPORTE NAS INSTITUIÇÕES POLICIAIS MILITARES

A adoção de práticas esportivas nas instituições policiais militares tem sido reconhecida como uma estratégia fundamental para promover a saúde mental e o bem-estar dos agentes de segurança. Segundo Silva e Fagiolo (2024), as corporações que implementam programas estruturados de atividade física conseguem mitigar significativamente os fatores de risco à saúde mental dos policiais, além de fortalecerem a coesão entre as equipes operacionais. Para os autores, a institucionalização do esporte deixa de ser apenas uma recomendação e passa a configurar uma necessidade estratégica.

Além do mais,

O policial militar necessita de elevado índice de qualidade de vida associado à saúde e atividade física adequada, para atingir níveis satisfatórios na sua profissão, além disso, necessita ainda, estar em boa capacidade de trabalho e aptidão física, pois o policial militar em geral, tende a ter um desgaste físico, psíquico e cognitivo maior do que os outros trabalhadores de outras funções (Azevedo, 2016, p. 19).

Nesse contexto, Figueredo (2023) destaca a construção do centro poliesportivo no 6.º Batalhão de Polícia Militar como um exemplo bem-sucedido de integração do esporte à rotina profissional. O espaço foi pensado para atender tanto às necessidades físicas quanto psicológicas dos policiais, oferecendo suporte para treinamentos funcionais, esportes coletivos e atividades de relaxamento. O projeto resultou em melhor desempenho funcional, redução do estresse e menor índice de afastamentos médicos por problemas psicológicos.

Ainda assim, estudos como o de Jesus e Jesus (2012) revelam que, apesar dos benefícios evidentes, muitos batalhões ainda enfrentam barreiras estruturais e culturais para implementar o esporte de maneira contínua. Entre os principais entraves estão a falta de infraestrutura adequada, o excesso de demandas operacionais e a baixa valorização institucional das práticas esportivas. Superar esses desafios exige mudanças na cultura organizacional e investimento em políticas permanentes de promoção da saúde.

A pesquisa de Silva (2015) reforça que os batalhões que incentivam rotinas de atividade física registram melhor qualidade de vida entre os agentes. No entanto, esse incentivo precisa estar sistematizado, com horários regulares, acompanhamento profissional e metas bem

definidas. Dessa forma, o esporte deixa de ser uma prática esporádica ou voluntária e passa a ser parte integrante da formação e manutenção da saúde dos policiais.

Conforme Soares *et al.* (2021), a inserção do esporte nas instituições deve ser tratada como uma política pública de valorização profissional. Além de favorecer a saúde mental, essas ações contribuem para a melhoria das relações interpessoais dentro da corporação, diminuem o nível de conflitos internos e fortalecem a imagem institucional perante a sociedade. O esporte, portanto, funciona como elemento mediador entre saúde, disciplina e cidadania.

Rocha *et al.* (2023) apontam que a efetividade das práticas esportivas depende da escuta ativa das necessidades dos policiais e da criação de espaços de diálogo sobre saúde mental. Mais do que impor rotinas, é necessário promover uma cultura de cuidado, em que os agentes se sintam pertencentes e acolhidos. Isso só será possível com a sensibilização das lideranças e a construção de políticas permanentes que reconheçam o esporte como ferramenta de prevenção e fortalecimento emocional dentro da Polícia Militar.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi desenvolvida com abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica, tendo como objetivo central analisar a importância da prática esportiva como estratégia de promoção da saúde mental entre policiais militares. A escolha por essa abordagem se justifica pela necessidade de compreender fenômenos sociais complexos a partir da interpretação de discursos, dados teóricos e produção científica já consolidada. Segundo Gil (2017), a pesquisa qualitativa permite ao pesquisador interpretar a realidade a partir de significados subjetivos e contextuais, sendo ideal para estudos que envolvem fatores humanos, como a saúde mental e a prática do esporte.

Oliveira (2005, p.28) afirma que a metodologia pode ser vislumbrada como sendo um:

Processo, onde se aplicam diferentes métodos, técnicas em materiais, tanto laboratoriais, como instrumentos e equipamentos para coleta de dados no campo. A metodologia engloba todos os passos realizados para a construção do trabalho científico.

A pesquisa bibliográfica consistiu no levantamento e análise de material já publicado sobre o tema, abrangendo livros, artigos científicos, teses, dissertações, documentos institucionais e publicações de órgãos oficiais ligados à segurança pública e à saúde. Conforme Marconi e Lakatos (2017), a pesquisa bibliográfica é aquela que se fundamenta em material acessível ao público em geral e que tem por finalidade colocar o pesquisador em contato direto

com tudo o que foi escrito sobre o tema. A escolha dessa técnica permitiu um amplo estudo teórico sobre os fatores que afetam a saúde mental dos policiais militares e as contribuições do esporte nesse contexto.

A abordagem metodológica adotada seguiu o raciocínio dedutivo, partindo de teorias gerais sobre saúde mental e prática esportiva para, em seguida, relacioná-las com o universo dos policiais militares, especialmente no contexto da Polícia Militar de Goiás. De acordo com Lakatos e Marconi (2010), o método dedutivo parte de princípios universais para explicar casos particulares, o que se mostrou adequado à proposta do presente estudo. Além disso, o percurso metodológico contemplou a seleção criteriosa de fontes confiáveis, com ênfase em produções científicas indexadas em bases como SciELO, *Google Scholar* e Periódicos CAPES.

A busca bibliográfica foi realizada com o uso de palavras-chave relacionadas diretamente ao tema da pesquisa, tais como: saúde mental, policial militar, atividade física, esporte e prevenção ao estresse. Essas expressões foram combinadas com operadores booleanos (AND, OR) para ampliar e refinar os resultados em bases como SciELO, Google Acadêmico, Periódicos CAPES e bibliotecas digitais de universidades públicas. O recorte temporal priorizou publicações dos últimos 20 anos, com ênfase em artigos revisados por pares e literatura técnica atualizada.

A análise dos dados coletados seguiu a perspectiva qualitativa proposta por Minayo (2010), que compreende a realidade social como um fenômeno dinâmico, vivido, interpretado e construído pelos sujeitos. Nesse sentido, a análise não buscou quantificar resultados, mas sim interpretar sentidos presentes nos textos selecionados, considerando o contexto histórico, social e institucional em que estão inseridos.

Compartilha-se a ideia de que pesquisa qualitativa,

[...] trabalha com o universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (Minayo, 2001 apud Gerhardt; Silveira, 2009, p. 32).

A partir de uma leitura crítica das obras, foi realizada a análise temática dos conteúdos, com base na identificação de categorias relevantes ao objeto de estudo, como estresse ocupacional, prevenção em saúde mental, educação física institucional e qualidade de vida no serviço militar. Dessa forma, a interpretação dos dados respeitou os princípios da análise compreensiva, permitindo estabelecer relações entre os conceitos teóricos e a realidade vivida pelos policiais militares, conforme orientações metodológicas de Minayo (2010).

Por não se tratar de uma pesquisa de campo, não houve coleta de dados primários, aplicação de questionários, nem realização de entrevistas. Todo o corpo analítico foi construído

a partir da leitura crítica e interpretativa das referências teóricas levantadas. Tal procedimento metodológico encontra respaldo em Severino (2016), que afirma que a pesquisa bibliográfica é especialmente relevante em áreas como as ciências humanas e sociais, pois permite examinar os problemas por meio da articulação e confronto de diferentes visões teóricas. Com isso, buscou-se garantir rigor científico, coerência metodológica e contribuição teórica ao campo da segurança pública.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO À SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA ATUAÇÃO POLICIAL

A atuação policial, especialmente no âmbito da Polícia Militar, envolve uma série de fatores de risco psicossociais que afetam diretamente a saúde mental dos profissionais. Estudos como o de Silva e Fagiolo (2024) apontam que a pressão constante, o ambiente hostil de trabalho e a exposição contínua a situações de risco e violência agravam os transtornos emocionais, gerando impactos significativos sobre a qualidade de vida desses servidores públicos.

A Tabela 1 abaixo evidencia uma expressiva prevalência de sintomas de sofrimento psíquico entre policiais militares que apresentam índices mais elevados em quase todos os itens investigados. Sintomas como “dormir mal” (53,5%), “sentir-se nervoso, tenso ou agitado” (47,5%) e “cansaço frequente” (34,0%) demonstram o desgaste físico e emocional vivenciado por esses profissionais. Conforme apontado por Minayo, Assis e Oliveira (2011), a sobrecarga de trabalho, os turnos prolongados, a pressão constante e a privação de sono são fatores determinantes para o adoecimento mental nas corporações policiais, impactando diretamente a qualidade de vida e o desempenho no serviço.

Tabela 1 – Distribuição proporcional dos policiais civis e militares, segundo os sintomas de sofrimento psíquico que ocorrem atualmente

Sintomas de sofrimento psíquico	Militar (%)
Dorme mal	53,5%
Nervoso(a), tenso(a) ou agitado(a)	47,5%
Sente-se triste	33,5%
Sente-se cansado o tempo todo	32,5%
Dores de cabeça frequentemente	34,0%
Dificuldade para realizar com satisfação suas atividades	30,5%
Cansa-se com facilidade	34,0%

Falta de apetite	21,6%
Má digestão	27,0%
Assusta-se com facilidade	20,5%
Tem sensações desagradáveis no estômago	27,5%
Tem perdido o interesse pelas coisas	30,0%
Dificuldade de pensar com clareza	25,0%
Dificuldade no serviço (trabalho é penoso e causa sofrimento)	29,5%
Dificuldade para tomar decisões	19,0%
Tremores na mão	11,4%
Chorado mais que o costume	16,6%
Incapaz de desempenhar um papel útil na vida	13,0%
Sente-se uma pessoa inútil, sem propósito	6,9%
Tem tido ideia de acabar com a vida	5,0%

Fonte: adaptado de (Minayo; Assis; Oliveira, 2011, p. 2199–2209)

Além disso, observa-se que os policiais militares apresentam mais sinais de sofrimento psicossomático, depressivo e ansioso (33,6%), indicando uma realidade institucional ainda mais crítica no âmbito da Polícia Militar. Relatos de oficiais revelam que, apesar do número crescente de licenças médicas por transtornos psiquiátricos, muitas unidades ainda relutam em reconhecer e tratar adequadamente esses casos, considerando-os, equivocadamente, como tentativas de evasão de serviço. Essa negligência institucional, somada ao excesso de trabalho e às exigências operacionais, reforça a tese de que a atuação policial, especialmente no segmento militar, é uma atividade de alto risco psicossocial e carece de atenção estruturada e contínua à saúde mental dos profissionais da segurança pública.

Além dos sintomas relatados, a sobrecarga de trabalho e as jornadas extenuantes são elementos-chave na deterioração da saúde mental. Essa realidade é agravada pela ausência de políticas institucionais efetivas de cuidado com a saúde mental, como observam Rocha *et al.* (2023), que destacam a resistência de alguns gestores em permitir afastamentos ou tratamentos psicológicos, gerando negligência institucional e agravamento dos quadros mentais.

Outro ponto relevante diz respeito ao estilo de vida e aos hábitos adotados pelos profissionais. De acordo com Ferreira, Bonfim e Augusto (2011), muitos policiais militares enfrentam desafios relacionados à alimentação inadequada, sedentarismo, duplo vínculo empregatício e falta de tempo para descanso, o que contribui para o adoecimento físico e mental. Azevedo *et al.* (2016) complementam afirmando que o nível de atividade física entre policiais militares está diretamente associado à prevenção de doenças, inclusive as de ordem emocional, embora essa prática nem sempre seja priorizada no cotidiano institucional.

A percepção dos próprios policiais sobre sua condição mental revela um cenário de sofrimento silenciado. Oliveira e Santos (2010) observaram que muitos agentes, especialmente

os de rua e das forças táticas, relatam sentimentos de inutilidade, incapacidade funcional e até pensamentos suicidas, como aparece nos 5% de militares que afirmaram “ter tido ideia de acabar com a vida”. Esses dados mostram a urgência de intervenções estruturadas dentro das corporações, tanto para prevenir os agravos à saúde mental quanto para promover ambientes mais acolhedores e humanizados. O sofrimento mental, quando ignorado, impacta diretamente na qualidade do serviço prestado à sociedade e na própria integridade dos profissionais da segurança pública.

4.2 OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSÍQUICOS DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA OS POLICIAIS

A prática esportiva tem se consolidado como uma das estratégias mais eficazes para a promoção da saúde integral dos policiais, oferecendo benefícios que ultrapassam os ganhos físicos e alcançam dimensões emocionais e cognitivas. Rosa e Hutz (2008) destacam que o bem-estar subjetivo, composto por satisfação com a vida e afetos positivos, pode ser significativamente potencializado em ambientes militares por meio de programas que integrem rotinas físicas regulares, favorecendo o equilíbrio psíquico e a resiliência emocional. Nesse sentido, o exercício físico atua como ferramenta de autorregulação emocional e prevenção ao adoecimento mental.

A rotina de treinamentos físicos nos quartéis pode atenuar sintomas de estresse, ansiedade e depressão, como apontado por Souza *et al.* (2023), que analisaram os efeitos da atividade física em pessoas com transtornos mentais e constataram melhora significativa em aspectos como humor, autoestima e qualidade do sono. Para os policiais, a prática esportiva representa uma oportunidade concreta de liberar tensões acumuladas no serviço, além de reforçar a coesão grupal e fortalecer as relações interpessoais entre os colegas de farda.

O Quadro 1 abaixo evidencia os principais benefícios físicos e psíquicos da prática esportiva para os policiais militares, destacando seu papel como estratégia eficaz de promoção da saúde integral. Observa-se que a atividade física regular contribui significativamente para a redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos, ao mesmo tempo em que melhora a qualidade do sono, a autoestima e o condicionamento físico dos profissionais.

Quadro 1: Benefícios físicos e psíquicos da prática esportiva para os policiais

Benefícios	Descrição	Referência
Redução do estresse	A prática regular de atividade física contribui	Rosa; Hutz (2008);

	para a diminuição do cortisol, ajudando no controle do estresse.	Souza <i>et al.</i> (2023)
Melhora da qualidade do sono	Exercícios físicos favorecem o relaxamento e o equilíbrio do ciclo sono-vigília.	Silva; Fagiolo (2024); Nascimento (2017)
Aumento da autoestima	A prática esportiva melhora a imagem corporal e o sentimento de competência.	Souza <i>et al.</i> (2023); Figueredo (2023)
Prevenção da depressão	A liberação de neurotransmissores durante a atividade física ajuda no combate à depressão.	Soares <i>et al.</i> (2021); Andrade <i>et al.</i> (2016)
Redução da ansiedade	Esportes promovem distração mental, reduzindo sintomas de ansiedade.	Jesus; Jesus (2012); Oliveira; Santos (2010)
Melhoria do condicionamento físico	Exercícios aeróbicos e de resistência fortalecem o sistema cardiorrespiratório.	Silva (2015); Figueredo (2023)
Fortalecimento da saúde ocupacional	Atividades físicas regulares contribuem para menos afastamentos por doença.	Nascimento (2017); Azevedo <i>et al.</i> (2016)
Promoção da resiliência emocional	O esporte ensina a lidar com frustrações e a manter o foco sob pressão.	Rosa; Hutz (2008); Rocha <i>et al.</i> (2023)
Aumento da coesão entre colegas	Atividades esportivas coletivas estimulam o espírito de equipe e a integração.	Figueredo (2023); Silva; Fagiolo (2024)

Fonte: autor, (2025).

A importância dessa prática tem sido reconhecida por iniciativas como a construção de centros poliesportivos em batalhões, a exemplo do 6.º BPM, conforme discutido por Figueredo (2023). Tais espaços, ao oferecerem estrutura adequada para a prática regular de esportes, criam um ambiente favorável para o desenvolvimento do condicionamento físico e da saúde mental. Para Silva e Fagiolo (2024), a criação de políticas institucionais voltadas ao estímulo da atividade física dentro das corporações deve ser entendida como um investimento estratégico na preservação do capital humano da segurança pública.

Diversos autores relatam que os policiais que se engajam regularmente em práticas esportivas relatam menores níveis de estresse e maior capacidade de enfrentar pressões da rotina profissional. Segundo Silva (2015), os policiais do 5.º Batalhão que mantêm hábitos regulares de atividade física demonstraram melhor desempenho físico, maior disposição e menores índices de afastamentos por questões emocionais. Esses achados corroboram com os estudos de Nascimento (2017), que destaca a atividade física como um fator protetor essencial na saúde ocupacional dos militares.

Apesar disso, ainda existem barreiras que dificultam a adesão a esses hábitos. Jesus e Jesus (2012) apontam que a falta de tempo, excesso de plantões e ausência de incentivos institucionais são obstáculos comuns à prática regular de exercícios. Ainda assim, Andrade,

Dominski e De Liz (2016) reforçam que mesmo diante de tais desafios, os policiais que conseguem integrar atividades físicas em suas rotinas apresentam melhor equilíbrio entre corpo e mente. Isso evidencia a necessidade de reformulações na carga horária e no planejamento das escalas de trabalho, a fim de incorporar o esporte como parte da jornada de bem-estar no trabalho.

É possível afirmar que o investimento na promoção de práticas esportivas dentro das instituições militares pode contribuir de forma substancial para a redução dos índices de licenças médicas por transtornos mentais, além de melhorar a qualidade de vida no trabalho. Como defendem Soares *et al.* (2021), a promoção da saúde mental por meio da atividade física deve deixar de ser uma iniciativa isolada e passar a ser uma política permanente, orientada pela valorização do servidor policial em sua integralidade física e emocional.

4.3 ESTRATÉGIAS PARA ESTIMULAR A PRÁTICA DE ESPORTES COMO PREVENÇÃO AO ADOECIMENTO MENTAL

A promoção da prática esportiva entre policiais militares é fundamental para a prevenção de transtornos mentais, visto que o exercício físico atua diretamente na melhoria do bem-estar psicológico e na redução dos níveis de estresse inerentes à profissão (Souza *et al.*, 2023). Estratégias que fomentem a inclusão de atividades físicas regulares, como a criação de programas internos e centros poliesportivos, contribuem para a melhoria da saúde mental dos agentes, como evidenciado na implantação do centro poliesportivo do 6.º BPM (Figueredo, 2023). Esses espaços estruturados incentivam a adesão contínua e organizada dos policiais à prática esportiva, promovendo integração social e suporte emocional entre os colegas.

Outro ponto importante para estimular a atividade física está na adaptação das estratégias às barreiras percebidas pelos policiais, tais como falta de tempo, cansaço e rotina intensa (Jesus; Jesus, 2012). A flexibilização dos horários e a oferta de modalidades esportivas diversificadas podem aumentar o engajamento dos profissionais, atendendo às suas preferências e limitando os impedimentos para a prática regular. A criação de campanhas educativas que esclareçam os benefícios da atividade física para a saúde mental também se mostra eficaz, pois melhora a percepção dos policiais sobre a importância do esporte na prevenção do adoecimento (Andrade; Hech Dominski; De Liz, 2016).

Além disso, ações institucionais que incentivem hábitos de vida saudáveis, integrando atividades físicas com acompanhamento psicológico, apresentam melhores resultados para a saúde ocupacional dos policiais militares (Nascimento, 2017). O desenvolvimento de políticas

internas que priorizem o cuidado integral, incluindo exercícios físicos sistemáticos, possibilita o fortalecimento da resiliência mental frente às demandas da função policial (Minayo; Assis; Oliveira, 2011). Essas políticas devem ser acompanhadas de treinamentos e suporte técnico para que os profissionais estejam aptos a reconhecer sinais precoces de desgaste emocional e possam buscar ajuda.

A oferta de grupos esportivos e eventos competitivos internos também contribui para o estímulo à prática esportiva, promovendo um ambiente motivacional e de confraternização que fortalece o vínculo entre os policiais (Silva, 2015). A participação coletiva estimula o sentimento de pertencimento e a cooperação, fatores que auxiliam na mitigação do isolamento social e no enfrentamento de situações estressantes da profissão. Dessa forma, a integração entre esporte e socialização torna-se uma ferramenta preventiva eficaz para o adoecimento mental.

O quadro 2 abaixo apresenta um conjunto estruturado de estratégias voltadas para estimular a prática esportiva entre policiais militares, visando a prevenção do adoecimento mental. Ele reúne ações que vão desde a criação de infraestrutura adequada, como centros poliesportivos internos, até a flexibilização dos horários de trabalho para viabilizar a prática regular de exercícios.

Quadro 2 – Estratégias para estimular a prática de esportes como prevenção ao adoecimento mental dos policiais militares

Estratégia	Descrição	Benefícios esperados	Referências
Criação de centros poliesportivos internos	Implantação de espaços estruturados para prática esportiva dentro das unidades policiais	Facilita o acesso, promove integração social e adesão contínua	Figueredo (2023); Minayo; Assis; Oliveira (2011)
Flexibilização de horários para atividades físicas	Ajuste da rotina e dos turnos para possibilitar momentos dedicados ao esporte	Reduz barreiras relacionadas à falta de tempo e cansaço	Jesus; Jesus (2012); Andrade; Hech Dominski; De Liz (2016)
Diversificação das modalidades esportivas	Oferta de diferentes tipos de esportes e atividades físicas para atender preferências variadas	Aumenta o engajamento e a satisfação dos policiais	Jesus; Jesus (2012); Silva (2015)
Campanhas educativas e de conscientização	Divulgação dos benefícios da atividade física para saúde mental e prevenção do adoecimento	Melhora a percepção e motivação para a prática regular	Andrade; hech dominski; de liz (2016); Soares <i>et al.</i> (2021)
Integração da prática esportiva com suporte psicológico	Programas que unem exercícios físicos a acompanhamento mental e	Fortalece a resiliência e a saúde ocupacional	Nascimento (2017); Minayo; Assis; Oliveira

	emocional		(2011)
Promoção de grupos esportivos e eventos internos	Organização de equipes, torneios e competições para fomentar a socialização e o espírito de equipe	Estimula cooperação, pertencimento e reduz isolamento	Silva (2015); rocha <i>et al.</i> (2023)
Avaliação contínua dos hábitos e necessidades	Realização de pesquisas para identificar demandas e ajustar estratégias de incentivo	Garante ações eficazes e alinhadas ao perfil dos policiais	Soares <i>et al.</i> (2021); silva; fagiolo (2024)

Fonte: autor, (2025).

A diversificação das modalidades esportivas e as campanhas educativas atuam para aumentar a participação e a conscientização sobre os benefícios da atividade física, enquanto a integração com suporte psicológico fortalece a saúde mental de forma abrangente. A promoção de eventos esportivos internos favorece o vínculo social e o sentimento de pertencimento, elementos fundamentais para a prevenção do isolamento e do estresse. A avaliação contínua das necessidades dos policiais garante que as estratégias permaneçam eficazes e adaptadas às particularidades da corporação, consolidando o esporte como ferramenta essencial para a saúde ocupacional e o bem-estar mental desses profissionais.

A implementação dessas estratégias deve ser orientada por estudos que investiguem o perfil, os hábitos de vida e as necessidades específicas dos policiais militares, garantindo a adequação e a efetividade das ações (Soares *et al.*, 2021; Rocha *et al.*, 2023). A combinação de intervenções voltadas para a promoção da saúde física e mental contribui para a redução dos fatores de risco identificados na literatura, favorecendo a qualidade de vida e a longevidade profissional dos policiais (Silva; Fagiolo, 2024). Assim, o esporte torna-se um componente essencial na estratégia de prevenção do adoecimento mental na corporação.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa buscou compreender de que forma a prática esportiva pode contribuir para a promoção da saúde mental dos policiais militares, tendo como foco o contexto da Polícia Militar de Goiás. A partir da análise bibliográfica, constatou-se que esses profissionais estão frequentemente expostos a fatores estressantes que impactam negativamente sua saúde psíquica.

A atuação cotidiana dos policiais militares envolve riscos, exigência física intensa, pressão emocional e contato frequente com situações de violência e conflito. Esse cenário

contribui para o desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade, estresse pós-traumático e síndrome de *burnout*, conforme demonstram diversos estudos analisados.

Diante desse quadro, evidenciou-se a importância de se adotar estratégias preventivas e de cuidado contínuo à saúde mental desses profissionais. A prática regular de atividades físicas e esportivas surge, nesse contexto, como uma alternativa eficaz para aliviar o estresse, melhorar o humor, fortalecer a autoestima e promover o bem-estar geral.

A atividade física não se limita aos benefícios corporais; ela possui efeitos diretos sobre o equilíbrio emocional e a saúde mental. Estudos indicam que o exercício físico promove a liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, que são fundamentais para a regulação do humor e da sensação de prazer.

Durante a revisão da literatura, observou-se que corporações que investem em programas esportivos e na criação de espaços apropriados para a prática de atividades físicas demonstram resultados positivos na redução de licenças médicas por motivos psicológicos, bem como na melhora do desempenho dos policiais em suas funções.

Um dos pontos mais relevantes discutidos foi a necessidade de institucionalização de estratégias que estimulem o hábito esportivo entre os policiais. É fundamental que as corporações não deleguem apenas ao indivíduo a responsabilidade pelo autocuidado, mas ofereçam suporte e incentivo reais para essa prática.

Entre as estratégias sugeridas, destacam-se a implantação de centros poliesportivos nos batalhões, a flexibilização dos horários de trabalho para a prática de atividades físicas, a oferta de modalidades esportivas diversificadas e a promoção de eventos esportivos internos que favoreçam a socialização.

Além disso, a integração entre o esporte e ações de apoio psicológico institucional fortalece a cultura de cuidado com a saúde mental e ajuda a combater o estigma ainda existente em torno dos transtornos psíquicos no meio militar. Essa combinação é altamente benéfica para o bem-estar integral dos profissionais da segurança pública.

A análise dos dados também revelou que, apesar do reconhecimento da importância do autocuidado, muitos policiais ainda enfrentam barreiras para a prática esportiva, como a falta de tempo, infraestrutura inadequada e sobrecarga de trabalho. Isso reforça a necessidade de políticas públicas e internas voltadas para a saúde do policial.

A pesquisa demonstrou que investir na saúde mental por meio do esporte não é apenas uma questão de qualidade de vida para o servidor, mas uma estratégia eficaz de gestão organizacional. Profissionais mais saudáveis tendem a apresentar maior participação, produtividade e capacidade de lidar com os desafios da profissão.

Ao longo deste estudo, foi possível atingir os objetivos propostos, como identificar os principais fatores de risco à saúde mental dos policiais, compreender os benefícios da prática esportiva e apresentar estratégias possíveis de serem implementadas no contexto institucional da PMGO.

Ressalta-se que este trabalho se limita a uma análise teórica e bibliográfica, sendo recomendável que pesquisas futuras envolvam estudos de campo, com aplicação de questionários, entrevistas ou observações diretas em batalhões, de modo a ampliar os achados e propor intervenções mais direcionadas.

Espera-se que este estudo contribua para uma reflexão crítica e propositiva sobre a saúde mental dos policiais militares, incentivando a formulação de programas estruturados de esporte e lazer no ambiente policial. O cuidado com o bem-estar dos profissionais da segurança pública é essencial e de suma importância para os supracitados e para a sociedade em geral.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Alexandro; HECH DOMINSKI, Fábio; DE LIZ, Carla Maria. Nível de atividade física e fatores associados em policiais civis e militares. **Rev Cub Med Mil, Ciudad de la Habana**, v. 45, n. 2, p. 145-154, jun. 2016. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=&lng=es&>. Acesso em: 20 jun. 2025.

ANDRADE R. N. de; SILVA, M. S.; LEÃO, S. M. Impacto dos transtornos mentais em policiais militares. **Revista FT**. v. 27, n. 123, jun. 2023.

AZEVEDO E. M. de *et al.* Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física dos policiais militares do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso para prevenção de doenças. **Revista de Administração do Sul do Pará (REASP)**, v. 3, n. 2, p. 14-31, maio-ago. 2016.

FERREIRA, D. K. S; BONFIM, C; AUGUSTO, L. G. S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, João Pessoa, PB, v. 8, n. 16, p.3403-3412, 15 set. 2011.

FIGUEREDO, A. M. A importância da atividade física no contexto Policial Militar vinculada à construção do centro poliesportivo no 6.º BPM. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. 29183–29212, 2023. DOI: 10.34117/bjdv9n10-109. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/64294>. Acesso em: 12 jun. 2025.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

JESUS M.J, JESUS A.F.E.A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre Policiais Militares. **Revista Brasileira de Ciência da Esporte**. 2012, 34(2): 433-448.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MINAYO, M. C. DE S.; ASSIS, S. G. DE .; OLIVEIRA, R. V. C. DE .. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 4, p. 2199–2209, abr. 2011.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

NASCIMENTO, J. R. C. Saúde ocupacional dos policiais militares: uma revisão integrativa. **Revista de Saúde Pública**, 51, 70, 2017.

OLIVEIRA, K. L. DE; SANTOS, L. M. DOS. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. Sociologias, v. 12, n. 25, p. 224–250, set. 2010.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer projetos, relatórios, monografias, dissertações e teses**. 3. ed. – Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

ROCHA, Raquel De Sousa; SANTOS, Ellen Da Silva; ALEXANDRINO, A.; MARQUES NUNES, E; CARVALHO, Albernaz Pinheiro de.; LIMA, Marcos Bernardo De. Saúde mental do policial militar: percepções, condições de trabalho e possibilidades de melhoria. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [S. l.], v. 97, n. 2, p. e023054, 2023. DOI: 10.31011/read-2023-v.97-n.2-art.1502. Disponível em: <https://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1502>. Acesso em: 20 jun. 2025.

ROSA, F. H.; HUTZ, C. S. **Psicologia positiva em ambientes militares: bem-estar subjetivo entre cadetes do Exército Brasileiro**. Arq. bras. psicol. 2008, vol.60, n.2, pp. 157-171.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. rev. e ampl. São Paulo: Cortez, 2016.

SILVA, J.A.; FAGIOLO, J.C. Fatores de risco para a saúde mental dos policiais militares e potenciais intervenções para mitigar esses fatores: uma revisão científica. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 01-14, may/jun., 2024.

SILVA, L. M. O. Hábitos de vida e o nível das atividades físicas realizadas pelos policiais militares que compõem o 5.º Batalhão de Polícia Militar. **Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, [s. l.], v. 14, n. 1, p. 120-135, jun. 2015.

SOARES, R. J. de O.; BARBA, M. L. D.; NEGRAES, F. da C.; BUSSARDES, L. de P. B.; OLIVEIRA, M. S.; COSTA, R. M. da; ANDRADE, T. P. C. de. Saúde dos Policiais Militares:

um estudo de revisão / Military Police Health: **a review study**. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 7, p. 68816–68826, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n7-184. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/32606>. Acesso em: 10 jun. 2025.

SOUZA, E.M.M. de *et al.* O papel da atividade física na saúde mental: uma análise dos efeitos em pessoas com transtornos mentais. **Revista FT**. v. 27, n. 124, jul. 2023.