



BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TAMARA DOS SANTOS OLIVEIRA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE AO ESTRESSE EM
POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Conceição do Coité-BA
2025

TAMARA DOS SANTOS OLIVEIRA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE AO ESTRESSE EM
POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Artigo científico submetido como Trabalho de Conclusão de Curso para a Faculdade da Região Sisaleira como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Rafael Reis Bacelar Ánton.

Ficha Catalográfica elaborada por:
Keite Birne de Lira – Bibliotecária
CRB: 5/1953

O48

Oliveira, Tamara dos Santos

A importância da atividade física para o combate ao estresse em policiais militares: uma revisão de literatura / Tamara dos Santos Oliveira – Conceição do Coité: FARESI, 2025.
22f.;

Orientador: Prof. Me. Rafael Reis Bacelar Ánton.
Artigo científico (bacharel) em Educação Física. – Faculdade da Região Sisaleira - FARESI. Conceição do Coité, 2025.

1. Atividade física. 2. Estresse. 3. Policial. I. Faculdade da Região Sisaleira – FARESI. I. Ánton, Rafael Reis Bacelar.
III. Título.

CDD: 613.71076

TAMARA DOS SANTOS OLIVEIRA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE AO ESTRESSE EM
POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Artigo científico apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física pela Faculdade da Região Sisaleira.

Aprovado em 26 de setembro de 2025.

Banca Examinadora:

Rafael Reis Bacelar Antón / docente.rafael.anton@faresi.edu.br
Clebson dos Santos Mota / docente.clebson.mota@faresi.edu.br
Juliana Ramos Pereira / julianaramos14@hotmail.com
Dilton dos Santos Silva / diltonselvasu@gmail.com



Rafael Reis Bacelar Antón
Presidente da banca examinadora
Coordenação de TCC – FARESI

Conceição do Coité – BA
2025

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE AO ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Tamara dos Santos Oliveira¹

Rafael Reis Bacelar Ánton²

RESUMO

Nos últimos anos, a atividade física tem sido cada vez mais reconhecida como uma estratégia eficaz para reduzir o estresse entre os policiais militares no Brasil. Esta revisão teve como objetivo examinar a relação entre atividade física e estresse ocupacional dos policiais militares. As descobertas confirmam que o estresse afeta negativamente na vida dos profissionais em vários aspectos do desempenho ocupacional, enquanto fisicamente ativos tendem a exibir maior regulação emocional e melhores resultados operacionais. Evidências da literatura demonstram que o exercício regular proporciona benefícios fisiológicos significativos - como liberação de endorfina e melhor resistência - bem como vantagens psicológicas, incluindo níveis diminuídos de ansiedade, depressão e exaustão emocional. Evidências da literatura demonstram que o exercício regular proporciona benefícios fisiológicos significativos - como liberação de endorfina e melhor resistência - bem como vantagens psicológicas, incluindo níveis diminuídos de ansiedade, depressão e exaustão emocional. No entanto, as barreiras institucionais, incluindo a falta de infra-estrutura, a ausência de políticas obrigatórias e a carga de trabalho excessiva, dificultam a manutenção de rotinas regulares de exercícios. As evidências destacam a necessidade de implementar políticas públicas e programas organizacionais que incentivem e integrem a atividade física à cultura institucional das organizações policiais.

Palavras-chave: Atividade física; estresse; policial.

ABSTRACT

In recent years, physical activity has been increasingly recognized as an effective strategy to reduce stress among military police officers in Brazil. This review aimed to examine the relationship between physical activity and occupational stress of military police officers. The findings confirm that stress negatively affects the lives of professionals in various aspects of occupational performance, while physically active people tend to exhibit greater emotional regulation and better operational results. Evidence from the literature shows that regular exercise provides significant physiological benefits - such as endorphin release and better resistance - as well as psychological advantages, including decreased levels of anxiety, depression and emotional exhaustion. Evidence from the literature shows that regular exercise provides significant physiological benefits - such as endorphin release and better

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade da Região Sisaleira. E-mail: tamara.ramos076@gmail.com.

² Professor orientador. Mestre em Ensino e História de Ciências da Terra pela Universidade Estadual de Campinas. Graduado em Licenciatura em Geografia pela Universidade Estadual de Feira de Santana, e em Licenciatura em Pedagogia pelo Centro Universitário Fael. E-mail: rafael.anton@faesi.edu.br.

resistance - as well as psychological advantages, including decreased levels of anxiety, depression and emotional exhaustion. However, institutional barriers, including the lack of infrastructure, the absence of mandatory policies and the excessive workload, make it difficult to maintain regular exercise routines. The evidence highlights the need to implement public policies and organizational programs that encourage and integrate physical activity into the institutional culture of police organizationsDS:

Keywords: Physical Activity; stress; police officer.

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico tem se intensificado nos últimos tempos por parte de diversas camadas da sociedade. Isso pode indicar um reconhecimento por parte das pessoas da importância da atividade física para saúde, mas não se descarta também a forte influência da mídia no que se refere a questões estéticas. Contudo, acreditamos que, mesmo que busca de um “belo corpo”, as pessoas têm percebido os benefícios da atividade física na saúde, principalmente no que se refere ao combate do estresse.

Se o estresse é uma realidade para grande parte da população, ele se faz mais presente em algumas profissões e ou atividades, como os professores, enfermeiros, médicos e policiais. Esses últimos fazem parte do setor de segurança pública do Estado e são pressionados no que se refere a um equilíbrio mental, mas também no preparo físico.

Diante disso, este presente trabalho se propõe a realizar uma revisão bibliográfica sobre a importância da atividade física para o combate do estresse em profissionais da segurança pública, particularmente Policiais Militares. Essa categoria enfrenta desafios que requerem preparo físico e mental para resistir à uma rotina exaustiva da profissão. Entre as demandas estão longas horas em pé, o porte contínuo de armamento, além da constante interação com a população, que expõem esses profissionais a diversas situações de estresse. O estresse reflete-se, muitas vezes, na alteração de humor, na rotina de sono, na qualidade do serviço prestado a população e na vida pessoal dos policiais.

Portanto, este trabalho se justifica pela importância de evidenciar como o cotidiano dos policiais, marcado pelo confronto com a violência e pela responsabilidade de proteger a sociedade, gera uma pressão constante nesses profissionais, seja ela interna ou externa, sentida no corpo ou na *psique*. Aparentemente, os policiais que não praticam atividade física regular tendem a apresentar níveis elevados de estresse e maior pressão a reações físicas. Em contrapartida, aqueles que mantêm uma rotina diária de exercícios físicos, com a consequente liberação de endorfina, demonstram maior controle emocional e capacidade de agir de maneira consciente na resolução dos problemas enfrentados.

Assim, busca-se demonstrar que a atividade física pode contribuir diretamente para a redução do estresse, pois atua na questão hormonal, promovendo bem-estar. Além disso, traz benefícios significativos para a vida profissional dos policiais militares, uma vez que se trata de uma profissão perigosa, exaustiva e estressante.

2 METODOLOGIA

Este artigo se constitui, metodologicamente, por meio de uma revisão bibliográfica. Pesquisas desenvolvidas sob esse viés tomam como base “material já laborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (Gil, 2002, p. 44). Tendo em vista o tema desse trabalho, que não pode ser encontrado diretamente em livros, a fonte principal de material para esta pesquisa foram trabalhos publicados na Scielo, PubMed, Google Acadêmico e/ou repositórios de Instituições de Ensino Superior; no caso desse último, sabemos da possibilidade de textos aparecerem duplicados, pois ele funciona como um grande banco de dados no qual, inclusive, estão artigos publicados na Scielo e na PubMed.

Para busca, foram utilizados termos de busca específicos, combinadores com o operador booleano *AND: atividade física AND estresse AND policial*. A pesquisa abrangeu trabalhos publicados ou defendidos (no caso das monografias) entre os anos de 2020 e 2025, em língua portuguesa. Seguindo Gil (2002), a proposta desta pesquisa é fazer uma análise qualitativa, que se propõe a ser menos formal que a quantitativa. Tendo em vista isso, foram escolhidos dois por ano, totalizando 12 trabalhos entre artigos, monografias e capítulos de livros.

Por uma questão metodológica, os quadros, comumente presentes em análises quantitativas, serão utilizados aqui com a finalidade de sistematizar os dados para uma posterior discussão. Para a seleção dos trabalhos, foi feita a leitura do título e do resumo, aplicando os seguintes critérios de inclusão: i) estivessem publicados na íntegra em formato digital e com acesso aberto; ii) tivessem como público-alvo da pesquisa policiais militares. Foram excluídos, conseqüentemente, trabalhos que não se alinhassem ao foco central da pesquisa, bem como teses, dissertações. Inicialmente, a proposta do trabalho era abranger apenas polícias do Estado da Bahia, contudo, durante a busca, não foram encontrados trabalhos suficientes com esse recorte, por isso expandiu-se para outras localidades do país.

Assim, esta revisão bibliográfica, de cunho qualitativo, objetiva *discutir a importância da prática de atividade física no combate ao estresse em profissionais da segurança pública no Brasil*. Para atingir esse objetivo geral, se propõe a *sintetizar e analisar* as informações presentes em estudos anteriores sobre a temática em questão.

3 O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES

De acordo com a Constituição Federal (Brasil, 1988), os policiais são elencados como órgãos responsáveis pela segurança pública do Estado. O trabalho exercido por eles requer não apenas preparo técnico e tático, mas também um condicionamento físico e psicológico adequado para enfrentar os desafios diários de combate à criminalidade e preservação da ordem pública, cumprindo assim as missões institucionais da polícia ostensiva. A longo tempo, tanto as atividades operacionais quanto as administrativas na carreira policiais são consideradas extremamente desgastantes e estressantes. Esses fatores, somados ao tempo de serviço, contribui para o surgimento de diversas doenças, como o estresse sendo uma das mais prevalentes na vida desses profissionais.

A prática de atividade física é fundamental para toda a população, principalmente para os profissionais da segurança pública, como os policiais militares, em razão da profissão deles exigir um preparo físico e mental significativo para enfrentar as diversas atividades. Os policiais necessitam de aptidão física para desempenhar suas funções, como escalar morros, permanecer em pé por longos períodos, carregar equipamentos pesados, além de atender às necessidades da população (Abreu, 2019). No entanto, para garantir a aptidão e resistência, é necessário um treinamento constante e contínuo, além da atividade física ser um fator fundamental para a redução do estresse enfrentados pelos profissionais de segurança pública (Balbinotti *et al.*, 2015).

Para Balbinotti *et al.*(2015) e Maritza (2015), a prática regular de atividade física contribui diretamente para a diminuição do estresse, pois atua nos hormônios, promovendo a liberação de substâncias que proporcionam bem-estar. Além disso, essa prática traz benefícios para a vida profissional, especialmente para os policiais, uma vez que sua profissão é extremamente perigosa, exaustiva e estressante.

Tendo em vista isso, a análise qualitativa busca apresentar os principais resultados de pesquisas sobre a temática. Cada quadro, reúne dois estudos de acordo com o ano e busca sistematizar a pesquisa no que se refere à temática, metodológica e principais resultados. Portanto, os dados foram sintetizados para fornecer uma visão abrangente sobre o impacto da atividade física na qualidade de vida dos policiais militares.

Os estudos de Araújo *et al.* (2020) e Marçal e Finco (2020) destacam a relevância da atividade física para os policiais militares, tanto em termos de qualidade de vida quanto para a redução do estresse, especialmente considerando a natureza estressante da profissão:

Quadro 1: Trabalhos do ano de 2020

Araújo et al.(2020)	
Temática	Avaliação do nível de atividade física e sua relação com a qualidade de vida e saúde mental em policiais militares
Objetivos/Metodologia	Trazer dados voltados à saúde física e mental dos policiais militares do Estado de Sergipe, analisando os participantes antes do serviço, após o serviço e durante os dias de folgas. O trabalho de constituiu de um estudo transversal com 30 policiais do sexo masculino ente 28 e 40 anos. Os participantes utilizaram pedômetros por 4 dias e responderam a questionários como <i>InternationalPhysicalActivityQuestionnaire</i> (IPAQ), <i>World Health OrganizationQualityof Life</i> (WHOQOL) e <i>Escala Depressão, Ansiedade e Stress</i> (EADS-21) para medir estresse, ansiedade e depressão.
Principais Resultados	Um percentual de 70% dos participantes se mostrou fisicamente ativos. Houve uma relação positiva entre o nível de atividade física e menor estresse, principalmente nos dias de folga. 66,67% relataram boa qualidade de vida e 70% estavam satisfeitos com a saúde mental. A maioria não apresentou sintomas de transtornos mentais.
Marçal e Finco(2020)	
Temática	Motivação e satisfação dos policiais militares em práticas de atividade física.
Objetivos/Metodologia	Estudos qualitativo-descritivos com 32 participantes (1 homem e 1 mulher) da mesma unidade. Foram aplicados questionários semiestruturados que analisaram a motivação, hábitos de atividade física e satisfação com o condicionamento físico.
Principais Resultados	Temos como resultado um percentual de 75% dos participantes que se sente motivados para a prática de

	atividade física, motivados por fatores intrínsecos como bem-estar, saúde e condicionamento físico. A musculação e a corrida foram as atividades mais populares, com impactos positivos na saúde física e mental.
--	---

Fonte: Elaboração da autora (2025).

Tendo em vista os estudos apresentados, torna-se evidente a importância e os benefícios que a atividade física proporciona à qualidade de vida, especialmente no serviço de profissionais da segurança pública. Araújo *et al.* (2020) demonstra, para o Estado de Sergipe, a eficácia de se manter fisicamente ativo dentro da polícia, destacando a relação direta entre o nível de atividade física e a redução do estresse, especialmente nos dias de folga. Esses momentos de recuperação ativa mostram-se fundamentais para a saúde mental dos participantes da pesquisa. Marçal e Finco (2020), estudando um público de João Pessoa, reforçam a necessidade de motivação para a prática de exercícios físicos, com a saúde e o bem-estar sendo os principais fatores que impulsionam a adesão a prática de exercício físico.

Portanto, Araújo *et al.* (2020) e Marçal e Finco (2020) indicam que a prática regular de atividade física não apenas contribui para o bem estar, mas também melhora a prontidão física para os desafios do trabalho policial. Além disso, os resultados enfatizam a importância de políticas institucionais que promovam práticas regulares de exercícios, considerando que fatores como carga horária excessiva e falta de incentivos podem ser barreiras significativas.

Os estudos de Almeida e Chaves (2021) e de Ferreira Neto (2021), por sua vez, apresentam a importância e a relevância do cuidado com a saúde física e mental para o combate do estresse, tendo como consequência a qualidade do serviço prestado dentro da profissão.

Quadro 2: Trabalhos do ano de 2021

Almeida e Chaves (2021)	
Temática	Queixas, sintomas e estratégias de enfrentamento das manifestações de estresse em policiais militares feminino do Estado do Pará.
Objetivos/Metodologia	Pesquisa descritiva quantitativa através da coleta de dados com 28 mulheres componentes do setor administrativo do Departamento Geral de Pessoal (DGP), unidade administrativa da Polícia Militar do Pará. O setor administrativo era composto por 49 mulheres das quais

	apenas 28 concordaram em participar e atenderam aos critérios da pesquisa. Foram aplicados questionários estruturados para identificar sintomas e estratégias de enfrentamento do estresse.
Principais Resultados	Os dados indicaram cinco principais sintomas: sensação de desgaste edesgastes físicos constantes (9,27%); irritabilidade (8,37%); dores de cabeça constantes (7,44%); tensões musculares (6,68%); ansiedade (6,98%). No geral, 57,14% delas se sentem estressada as vezes, 25%, muitas vezes, 14,29%, raramente, e 3,57% sempre. Atividades físicas e religiosas foram as estratégias mais comuns para lidar com o estresse, mas apenas 19% utilizaram assistência psicossocial disponível.
Ferreira Neto (2021)	
Temática	Proposta de espaços para atividades físicas e promoção da saúde mental em batalhões da Polícia Militar do Distrito Federal.
Objetivos/Metodologia	Pesquisa bibliográfica e estudo qualitativo com aplicação de questionário que foi disponibilizado através em dois grupos de <i>WhatsApp</i> , onde haviam apenas policiais militares do Distrito Federal: Curso de Formação de Oficiais - PMDF e 8º batalhão da PMDF - Ceilândia Sul. O questionário foi enviado nos grupos dois dias seguidos, sendo que obteve um total de 40 respostas, sendo 11 do primeiro grupo e 29, do segundo. As perguntas do questionário buscavam identificar a percepção do estresse e práticas de redução, incluindo proposta de criação de espaço para isso nos batalhões.
Principais Resultados	Das respostas obtidas,75% indicou estresse no local trabalho. Os participantes indicaram um alto estresse devido à rotina intensa. Atividades como musculação, artes marciais e meditação foram destacadas como eficazes para redução do estresse e melhoria da qualidade e vida. Os dados indicaram que 75% optam por atividade física, 15% preferem jogos, 5% escolhem assistir a televisão e 5% decidem apenas descansar. Sobre a proposta de espaços dedicados à redução de estresse nos batalhões, 75% indicou que a sua unidade não apresentava esse tipo de espaço e 90% afirmou que caso tivesse a qualidade de vida aumentaria.

Fonte: Elaboração da autora (2025).

De acordo com os estudos apresentados, a atividade física apresenta uma relevância na vida dos profissionais da área da segurança pública para a redução do estresse ocupacional e torna-se necessária a conscientização desse público sobre a importância de adoção de estratégias para enfrentá-lo. As atividades para redução

do estresse ocupacional tornam-se um momento de descanso e recarregamento de energia pra conseguir prestar um serviço de qualidade à população.

O artigo de Almeida e Chaves (2021) revela que o estresse está associado a sintomas físicos e psicológicos, sendo enfrentado principalmente por meio de práticas como atividade física e religiosa. Contudo, há baixa adesão a serviços institucionais de suporte psicológico, destacando a necessidade de maior incentivo à utilização desses recursos também. Por outro lado, a pesquisa de Ferreira Neto (2021) enfatiza a importância de intervenções estruturais nos batalhões, como espaços dedicados a atividades físicas, artes marciais e meditação. Essas práticas não apenas auxiliam no manejo do estresse, mas também promovem habilidades úteis ao desempenho profissional, como concentração e autocontrole.

Os estudos de Almeida e Chaves (2021) e Ferreira Neto (2021) reforçam que a prática de atividade física é uma ferramenta essencial no combate ao estresse, especialmente em um ambiente tão desafiador como o da segurança pública. O incentivo às práticas de enfrentamento do estresse ocupacional, aliados à promoção de uma cultura que valorize o bem-estar mental e físico.

O quadro 3 se propõe a apresentar os trabalhos referentes ao ano de 2022:

Quadro3:Trabalhos do ano de 2022

Lima e Nogueira (2022)	
Temática	Saúde mental de policiais militares do Nordeste brasileiro.
Objetivos/ Metodologia	O estudo teve como objetivo explorar o que a literatura científica discute sobre a saúde mental de policiais militares no Nordeste do Brasil a partir de uma revisão integrativa de literatura a partir de estudos selecionados no sítio da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e no Periódico da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Ao todo, foram selecionados 255 estudos, desses foram excluídos 246 por não se enquadrarem nos critérios, utilizando-se apenas 9.
Principais Resultados	Os resultados apontaram que sintomas de estresse eram presentes em menos da metade (47,4%) dos profissionais participantes dos estudos. A relação entre saúde mental e exercícios físicos foi percebida na percepção da maioria dos estudos de que a prática de atividade física melhora o rendimento do serviço e abaixa a percepção de estresse. A pesquisa indicou também uma carência de estudos e políticas direcionadas à saúde mental dos policiais do Nordeste.

Ferreira (2022)	
Temática	Relação entre atividade física e o estresse ocupacional de policiais militares de São Paulo.
Objetivos/Metodologia	O presente estudo trata de analisar os profissionais da segurança pública relacionando atividade física e estresse ocupacional. A pesquisa descritiva aplicou um questionário descritivo a 34 policiais do sexo masculino e feminino entre 17 e 49 anos, sendo que apenas 33 participantes responderam; um dos critérios de inclusão era está na ativa independentemente da sua modalidade de policiamento. O questionário com 28 perguntas pessoais e profissionais, além de informações acerca de atividade física, buscava caracterizar o estresse ocupacional a partir da Escala de Estresse no Trabalho (EET).
Principais Resultados	Os resultados correspondem às respostas de 33 participantes. Dos policiais, 67% (22) apresentavam tempo de serviço superior a 10 anos, 91% (30) atuavam no serviço operacional e 85% (28) tinham uma carga horária semanal acima de 40 horas. 82% (27) dos participantes definiram o trabalho como estressante, sendo que a prática de atividade física quase que dividiu o grupo, pois 48% (16) eram fisicamente ativos e 52% (17) não eram – mas a maioria pratica atividade física sob supervisão de um profissional: 79% (26). Todos os participantes afirmaram que o exercício físico ajuda no desempenho laboral, mas apenas 94% (31) responderam “sim” para o fato dele ajudar no combate ao estresse. No que corresponde à caracterização psicológica, 55% (18) apresentaram alto nível de estresse, sendo que 58% (19) afirmaram já ter realizado acompanhamento psicológico. Com relação aos motivos do estresse ocupacional, os participantes apresentaram várias respostas, sendo as mais frequentes: i) Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais; ii) Fico irritado por ser pouco valorizado por meu(s) superior(es); iii) A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante; iv) Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional; v) As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado.

Fonte: Elaboração da autora (2025).

O trabalho de Lima e Nogueira (2022) apresenta uma contribuição significativa para a compreensão das condições físicas de saúde mental dos policiais militares do Nordeste brasileiro; e ilustra a dificuldade apresentada na metodologia deste trabalho para se encontrar artigos que discutissem a temática estudada. A pesquisa evidência a vulnerabilidade psicológica dessa categoria, agravada por fatores como exposição à violência, precarização das condições de trabalho e

estigmas sociais. Além disso, aponta a necessidade urgente de políticas públicas específicas e mais estudos voltados para o tema, dada a importância desses profissionais na manutenção da segurança pública.

O artigo de Ferreira (2022) aborda com profundidade a relação entre a prática de exercícios físicos e os níveis de estresse ocupacional, destacando a importância do primeiro para a saúde mental e física dos policiais militares do Estado de São Paulo. A pesquisa revela que mais da metade dos participantes apresentaram níveis elevados de estresse, associados a longas jornadas de trabalho, falta de motivação e ausência de acompanhamento profissional adequado. Embora a maioria reconheça os benefícios da atividade física para o combate ao estresse, um percentual significativo não pratica regularmente, o que aponta lacunas estruturais no apoio institucional à saúde ocupacional na segurança pública do Estado de São Paulo.

Para Carmona e Rocha (2023) e Câmara e Oliveira(2023) aborda o quanto é necessário dentro da profissão está com equipes preparada tanto fisicamente quanto mentalmente dentro da corporação, isso porque se torna a prestação do serviço para qual com a comunidade eficiente.

Quadro4:Trabalhos do ano de 2023

Carmona e Rocha (2023)	
Temática	Benefício da atividade física na formação de policiais militares do Paraná.
Objetivos/Metodologia	O presente estudo ressaltou a importância da prática de atividade física no treinamento e atuação policial, abordando benefícios para saúde física, mental e operacional.
Principais Resultados	A prática de atividade física melhora o desempenho, reduz lesões e estresse. A pesquisa concluiu a maioria dos profissionais não atinge as recomendações de atividade física apresentando níveis insuficiente de práticas e nível de sedentarismo alto, principalmente após a formação inicial, devido a ausência de políticas obrigatórias para manutenção do preparo físico.
Câmara e Oliveira(2023)	
Temática	Atividade física como benefício à saúde de policiais militares do Rio Grande do Norte.
Objetivos/Metodologia	Uma pesquisa descritiva e quantitativa realizada, através de questionário eletrônico enviado no grupo de <i>WhatsApp</i> , com policiais militares pertencentes ao 9º Batalhão de

	Polícia Militar (BPM) e à Companhia de Rondas Ostensivas com Apoio de Motocicletas (ROCAM). Nesse grupo havia aproximadamente 700 policiais militares, que faziam parte das duas unidades, dos quais colaboraram com a pesquisa 216, ou seja, uma amostra de 30,8% da totalidade.
Principais Resultados	Os resultados da pesquisa apresentaram que 99,5% consideram importante o condicionamento físico, classificando assim como: ótimo (16,2%/35); bom (46,8%/101); regular (32,4%/70); ruim (4,6%/10). Apesar desse resultado, 43,3 das unidades não oferecem práticas regulares de atividade física, fazendo com que a maioria dos policiais busque exercícios fora do trabalho. Identificou-se a necessidade de planejamento e acompanhamento profissional para melhorar a saúde física dos policiais.

Fonte: Elaboração da autora (2025).

Os autores acima trazem pesquisas que comprovam que a prática de atividade física não só beneficia o trabalho operacional mais também administrativa. Câmara e Oliveira (2023) evidenciam a importância do condicionamento físico no contexto da segurança pública. O estudo destaca a ausência de planejamento e acompanhamento profissional nas unidades como obstáculo à implementação de uma rotina consistente de exercícios físicos, fator essencial para prevenir doenças ocupacionais e melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

O trabalho de Carmona e Rocha (2023) destaca a relevância da Educação Física como elemento essencial na formação e na rotina dos policiais militares, abordando tanto os benefícios para o desempenho profissional quanto os desafios enfrentados na manutenção da saúde física. Contudo, assim como Câmara e Oliveira (2023), os autores apontam barreiras significativas, como jornadas de trabalho extensas, falta de infraestrutura e políticas institucionais insuficientes, que dificultam a adesão à atividade física após a formação inicial.

Schimtzhaus (2024) e Silva *et al.* (2024), no quadro 5, comentam que diante do excesso de jornada de trabalho e a rotina desgastante que o policial militar tem no seu ambiente de serviço torna-se cada dia mais desafiador lidar com a jornada de trabalho e com tempo disponível para cuidar da saúde.

Quadro5: Trabalhos do ano de 2024

Schimtzhaus (2024)	
Temática	As necessidades de os policiais militares possuem condicionamentos físicos que sustentem a postura e a

	disposição no serviço prestado.
Objetivos/Metodologia	O presente estudo se baseou em uma pesquisa qualitativa baseada em revisão bibliográfica com o objetivo de destacar a relevância do treinamento físico militar para a eficácia operacional e saúde dos policiais militares.
Principais Resultados	A exigência para o ingresso na carreias policiais juntamente com o fim do curso de formação traz comprovações de que grande parte dos policiais militares passa da fase ativa para uma vida de sedentarismo. Os resultados indicam que o afastamento de policiais militares por conta de enfermidades se torna recorrente, sendo um dos fatores a falta de atividade física, o estresse e o sedentarismo. Além disso, demonstrou que o condicionamento físico adequado é essencial para a saúde geral, segurança durante as intervenções e progressão de carreira, melhorando também a capacidade de resposta técnica em situações simples e operacional.
Guedes et al. (2024)	
Temática	Análise de policiais militares que apresentam o desenvolvimento ou característica de <i>Burnout</i> .
Objetivos/Metodologia	O estudo foi baseado na abordagem quantitativa, explorativa e descritiva, utilizando o modo questionário coletado no final de abril e início de março. Investigou-se o sintoma de <i>Burnout</i> em 42 participantes que faziam parte do 9º Batalhão de Araguatins (To).
Principais Resultados	Conclui-se que dentre os participantes a prevalência da síndrome de <i>Burnout</i> estava associada a tempo de serviço, idade avançada e falta de motivação. Os resultados demonstraram a prevalência elevada de <i>Burnout</i> em policiais, especialmente na dimensão de despersonalização (57,1%), seguida de exaustão emocional (38,3%) e baixa realização profissional (47,6%). Além disso, indicou que a síndrome de <i>Burnout</i> compromete a saúde física e mental, levando a sintomas como exaustão, estresse e desmotivação. Indicou também a necessidade de programas para saúde mental.

Fonte: Elaboração da autora (2025).

Os artigos de Schimtzhaus (2024) e Guedes *et al.* (2024) oferecem perspectivas complementares sobre as demandas físicas e psicológicas enfrentadas pelos policiais militares. Schimtzhaus (2024) enfatiza a importância do condicionamento físico para a eficácia operacional, destacando que o treinamento regular não apenas melhora o desempenho técnico em situações simples e complexas, mas também contribui para a saúde geral e a segurança dos policiais

durante suas atividades. A abordagem do artigo destaca os desafios de implementar rotinas de atividades físicas devido a fatores como jornadas extensas e infraestrutura inadequada, sugerindo a criação de centros de treinamento físico como solução prática.

Por outro lado, Guedes *et al.* (2024) focam na saúde mental, analisando a Síndrome de Burnout entre policiais e os impactos do estresse ocupacional prolongado. A pesquisa aponta a despersonalização e a exaustão emocional como dimensões mais comprometidas, destacando a necessidade de suporte psicológico e políticas institucionais para mitigar os efeitos negativos do trabalho policial. Dessa forma, juntos os estudos reforçam a urgência de iniciativas integradas que promovam tanto a saúde física quanto mental desses profissionais, essenciais para o desempenho eficaz e a longevidade na carreira.

Conforme ARENHARDT *et al.* (2025) e MOREIRA *et al.* (2025) relatam que diante da jornada de trabalho das atividades policiais a prática da atividade física corrobora tanto para o alívio do estresse quanto para o condicionamento físico, visto que se torna benéfica na qualidade de vida mesmo diante das divergências das atividades laborais.

Quadro6: Trabalhos do ano de 2025

ARENHARDT <i>et al.</i> (2025)	
Temática	Avaliar o nível de estresse associado às atividades laborais dos policiais militares do Estado de Rondônia.
Objetivos/Metodologia	A Pesquisa de campo tem como objetivo analisar o nível de estresse em relação atividades dos policiais militares de maneira quantitativa e qualitativa através de questões divididas em três escalas, sendo 10 para cada uma. 1. Escala de Estresse Percebido; Nunca (0), quase nunca (1), às vezes (2), pouco frequente (3) e muito frequente (4). 2. Escala de concordância relacionada à realização de atividades físicas e saúde; discordo totalmente (0), Discordo (1), às vezes (2), Concordo (3) e concordo totalmente (4) 3. Escala de importância relacionada à realização de atividades físicas e saúde.
Principais Resultados	1. A primeira escala teve o resultado como a existência, de características físicas e emocionais presente no sentimento do estresse, tendo como o menor valor (nunca) um número muito pequeno,

	<p>comparado com (muito frequente) por apresentar alto números.</p> <p>2. A segunda escala relacionada à realização de atividades físicas e saúde teve como resultado um consenso na resposta no qual concordam que atividade policial é estressante e que atividade física ajuda no controle emocional, sendo assim o maior porcentual no Inter (4)(Concordo totalmente) o mais relevante.</p> <p>A terceira escala traz como resultado que existe uma importância do nível alto para com a contribuição da saúde mental e corporal dos policiais militares.</p>
MOREIRA et al. (2025)	
Temática	Análise da aptidão física dos policiais do estado de Goiás.
Objetivos/Metodologia	<p>O estudo presente tem como meio a coleta de 350 policiais militares do sexo masculino com a média de 47,8 anos de idade do estado de Goiás, dados este sobre aptidão no âmbito das atividades operacional e administrativa.</p> <p>De maneira que analisaram a massa corporal, a circunferência abdominal, teste de condicionamento cardiorrespiratório, composição corporal e força dos membros superiores.</p>
Principais Resultados	<p>Tendo como resultado através da (média e desvio padrão)</p> <p>No grupo os avaliados que tiveram um porcentual de gordura alto apresentou o pior desempenho em relação ao teste de condicionamento cardiorrespiratório, visto os que apresentaram massa corporal magra tinha menor porcentual de gorduras, além do teste do vo2 Max referente ao grupo operacional apresentou maior do que analisado no grupo administrativo.</p>

Fonte: Elaboração da autora (2025).

De acordo com as pesquisas acima apresentado é evidente e comprovado que a prática de atividade física não só corrobora para a saúde física como também para o mental.

O trabalho do policial militar operacional e administrativo tem seus desafios divergentes, porém o estresse pode ser comprovado igual, isso porque cada função apresenta uma complexidade no dever de decisões e ações, tanto quanto complexas, mas cada uma com as suas especificidades.

Para Lipp et al (2017) destacam que as habilidades de tomada de decisões rápidas e eficientes e raciocínio lógico exigidas na profissão de policial militar, ficam prejudicadas com o alto nível de estresse, reduzindo a produtividade e capacidade de concentração

Entretanto, ARENHARDT *et al.*(2025) e MOREIRA *et al.* (2025) não só apresenta como mostra os resultados da importância de manter o condicionamento e a prática de atividade física para o combate do estresse dentro do serviço operacional.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no que foi analisado, pode-se concluir que a prática de atividades físicas é de extrema relevância na vida dos policiais militares, isso dentro e fora das atividades operacionais e administrativas, desse modo uma rotina de prática de atividades física contínua contribui para a redução do estressante e dos desgastes que ocorre no dia a dia do serviço laboral, visto que desenvolver o autocontrole das emoções nos momentos de situações inesperadas é essencial.

Portanto, tendo o olhar por esse viés, torna-se relevante manter se consciente e racional quando nós tratamos de praticar atividades física visando à necessidade de nos mantê-los ativo.

Além disso, destaca-se a necessidade das instituições promoverem espaço e políticas públicas voltado a realizações destas atividades para a promoção na qualidade de vida dos policiais militares, diante disso a disponibilidade também de momentos voltado para essas atividades no decorrer do serviço torna-se eficiente e leve para manter a rotina constante com a pratica de atividades física, além disso a necessidade de manter espaço em todos os batalhões como forma de incentivo, visto que a necessidade destes movimentos contribui positivamente para o serviço.

REFERÊNCIAS

ABREU, Bruna Cruz *et al.* As barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer entre policiais militares. **Revista Saúde Física & Mental**, v. 6, n. 2, p. 31-42, 2019. Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3579>. Acesso: 22 ago. 2024.

ALMEIDA, Nathália Ferreira de; CHAVES, Andréa Bittencourt Pires. Estresse ocupacional: principais sintomas e estratégias de enfrentamento de mulheres policiais militares do Pará. **International Journal of Development Research**, v. 11, n. 3, p. 45372-45377, mar. 2021

ARAÚJO, Felipe Mendonça *et al.* Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares. **Motricidade**, São Cristóvão, v. 16, n. S1, p. 113-123, 2020.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 37, p. 65-73, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/mRxwm7HXzgGGKDNfrgGnqLQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 ago. 2024.

CÂMARA, Carla Kaline Fernandes; OLIVEIRA, Hilderline Câmara. Atividade física relacionada à saúde de policiais militares do estado do Rio Grande do Norte. *In*: OLIVEIRA, Hilderline Câmara (Org.). **Estudos Multidisciplinares em Ciências da Saúde**. Campina Grande: Licuri, 2023. p. 27-38.

CARMONA, Claudécir Ricardo Ramires; ROCHA, Vagner Fabio da. Estudo sobre a importância da educação física na rotina da Polícia Militar do Paraná. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.9, n. 10, p. 29027-29035, oct., 2023.

FERREIRA, William Hernandez José de Oliveira. **Relações entre exercício físico e estresse do trabalho de policiais militares do Estado de São Paulo**. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2022.

FERREIRA NETO, Carlos Roberto da Cunha. **Espaço para a redução do estresse e promoção da saúde mental nas unidades da polícia militar do Distrito Federal**. Monografia (Bacharelado em Ciências Policiais). Instituto Superior de Ciências Policiais, Brasília, 2021.

GUEDES, Julliany Karoliny da Silva *et al.* Síndrome de Burnout e os fatores de risco em policiais militares. *In*: SILVA, Luciana do Socorro Lima da; LIMA JÚNIOR, Francisco Alves; LIMA, Karla Vanessa Moraes. **Cuidando dos cuidadores: abordagens integrativas para a saúde mental em contextos profissionais**. Recife: Omnis Scientia, 2024. p. 45-54.

LIMA, Taynara Kelle de Menezes Lima; NOGUEIRA, Clarissa de Pontes Vieira. Saúde mental de policiais militares do Nordeste brasileiro: uma revisão integrativa de literatura. **Revista de Psicologia**, v. 16, n. 61, p. 40-57, jul. 2022.

MARÇAL, Rauã Monteiro; FINCO, Mateus David. Práticas de atividade física: uma análise da motivação e satisfação dos policiais militares de João Pessoa. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 63, p. 1-21, jul./dez. 2020.

SCHIMTZHAUS, Felipe Emanuel. Serviço policial militar e a importância do hábito de vida saudável. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, São José dos Pinhais, v.17, n.2, p. 1-9, 2024

DE SOUZA, R. C.; TAVARES, A. T. de M. (2015). Saúde mental e trabalho: a saúde mental dos policiais militares no contexto de segurança pública. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional. **Revista caderno pedagógico**, 40(130), 173-182.

MOREIRA, Linda Denise Fernandes; PIRES, Alexandre Tavares; DA SILVA, Jéssica Oliveira; DE CASTRO, Milena Neves; DA COSTA, DionyDornélio; GOMES, Clayson Moura; COSTA, Sérgio Henrique Nascente. Aptidão física do policial militar do estado de Goiás. **REVISTA ARACÊ**, [S.l.], v. 7, n. 1, p. 2194–2207, jan. 2025. DOI: 10.56238/arev7n1-131. Disponível em: periódico ARACÊ (acesso em: 30 jul. 2025)