

ANÁLISE DOS IMPACTOS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES DO AMAZONAS LOTADOS EM MANAUS

ANALYSIS OF THE IMPACTS OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE ON THE QUALITY OF LIFE OF MILITARY POLICE OFFICERS IN AMAZONAS STATIONED IN MANAUS

Guilherme da Silva Farias¹
Denison Melo de Aguiar²
Flávio Humberto Pascarelli Lopes³
Bruno Patrício de Azevedo Campos⁴
Alexandre da Costa Farias⁵
Jessé Ferreira de Paula⁶

RESUMO: A atividade policial militar caracteriza-se por elevada exigência física e psicológica, expondo os profissionais a fatores de risco ocupacional que comprometem sua saúde e qualidade de vida. No contexto amazônico, especialmente em Manaus, a complexidade operacional intensifica tais desafios. Este estudo analisou a relação entre exercício físico regular e qualidade de vida dos policiais militares da PMAM em Manaus. O presente estudo caracteriza-se como pesquisa de natureza teórica, de caráter exploratório-descritivo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica narrativa, fundamentada em produções científicas sobre atividade física, saúde ocupacional e qualidade de vida. A literatura evidenciou que a prática sistemática de exercícios físicos está associada à melhora cardiorrespiratória, redução de riscos cardiovasculares, controle do estresse e melhoria do sono e bem-estar psicológico. Conclui-se que programas estruturados de exercício físico podem atuar como instrumento de promoção da saúde e fortalecimento da qualidade de vida dos policiais militares, configurando-se também como estratégia institucional de valorização profissional e aprimoramento operacional.

Palavras-chave: Exercício físico. Qualidade de vida. Policial militar. Saúde ocupacional.

¹Graduado em Direito pela Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Graduando em Bacharelado em Segurança Pública e do Cidadão pela Universidade do Estado do Amazonas(UEA).

² Pós-Doutor UniSalento (Itália-2024), Doutor em Direito. Doutor em Direito pelo Programa de Pós-Graduação em Direito da Universidade Federal de Minas Gerais (PPGD/ UFMG). Mestre em Direito Ambiental pelo Programa de Pós- Graduação em Direito Ambiental da Universidade do Estado do Amazonas (PPGDA/ UEA). Advogado. Graduado em Direito pela Universidade da Amazônia (UNAMA/PA). Professor de ensino superior do curso de Direito da UEA. Professor da Academia de Polícia Militar do Amazonas (APM-PMAM). Professor de ensino superior do Centro Universitário de Ensino Superior do Amazonas (CIESA). Coordenador da Clínica de Mecanismos de soluções de Conflitos (MARbiC/UEA). Coordenador da Clínica de Direito e Cidadania LGBTI (CLGBTI/UEA). Coordenador da Clínica de Direito dos Animais (YINUAKA-UEA). Editor-chefe da Revista Equidade. Integrante do Grupo de pesquisa Desafios do Acesso aos Direitos Humanos no Contexto Amazônico da Escola Superior da magistratura do Amazonas (ESMAM). Professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, cidadania e Direitos Humanos (PPGSP/UEA).

³ Pós-Doutor em Direito pela UniSalento. Bacharel em Direito pela Universidade Federal do Amazonas. Mestre em Direito pela Universidade Federal de Pernambuco. Doutor em Direito Constitucional pela Universidade de Fortaleza. Diretor da Escola Superior da Magistratura do Amazonas. Desembargador do Tribunal de Justiça do Estado do Amazonas.

⁴ Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade La Salle de Manaus – UNILASSALE, E em MBA em Gestão Estratégica da Administração Pública pela Faculdade Descomplica – DESCOMPLICA. Graduado em Direito pela Escola Superior Batista do Amazonas – ESBAM. Chefe do Estado Maior Geral e Coronel da Polícia Militar do Amazonas – PMAM.

⁵Graduado em Direito (EMD). Pós-graduação em Gestão de Pessoas (FAMART). Ex-advogado Criminalista. Graduado em Direito pela Universidade Estácio de Sá Amapá (FAMAP). Cadete do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Amazonas (APM-PMAM).

⁶ Graduado em Música pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Pós-graduado em Segurança Pública (FACUMINAS). Pós-graduado em Educação para o Trânsito (FACUMINAS). Pós-Graduado em Inteligência Policial (FACUMINAS). Cadete do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Amazonas (APM-PMAM).

ABSTRACT: Military police activity is characterized by high physical and psychological demands, exposing professionals to occupational risk factors that compromise their health and quality of life. In the Amazonian context, especially in Manaus, operational complexity intensifies such challenges. This study analyzed the relationship between regular physical exercise and quality of life of PMAM military police officers in Manaus. This is basic, qualitative research through narrative bibliographic review, based on scientific productions on physical activity, occupational health and quality of life. Literature showed that systematic physical exercise is associated with cardiorespiratory improvement, cardiovascular risk reduction, stress control, and improved sleep and psychological well-being. It is concluded that structured physical exercise programs can act as instruments for health promotion and strengthening quality of life of military police officers, also configuring institutional strategy for professional valorization and operational improvement.

Keywords: Physical exercise. Quality of life. military police. Occupational health.

INTRODUÇÃO

A atividade policial militar no Brasil caracteriza-se por elevada complexidade operacional, intensa exposição a fatores de risco e constante exigência de prontidão física e psicológica. No Estado do Amazonas, especialmente na capital Manaus, a atuação da Polícia Militar ocorre em contexto urbano marcado por desafios estruturais, desigualdades socioeconômicas e demandas crescentes por segurança pública. Nesse cenário, o policial militar é submetido a situações de tensão recorrente, enfrentamento direto à criminalidade e jornadas de trabalho que frequentemente ultrapassam os limites convencionais de desgaste físico e emocional.

2

A literatura nacional e internacional aponta que profissionais da segurança pública apresentam maior predisposição ao desenvolvimento de estresse ocupacional, transtornos ansiosos, distúrbios do sono e doenças cardiovasculares quando comparados a outras categorias profissionais (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2008). Tal vulnerabilidade é corroborada por Lipp et al. (2017), que identificaram que mais de 50% da tropa investigada apresentava níveis significativos de estresse.

Revisões de estudos com policiais militares brasileiros apontam alta prevalência de fatores de risco cardiovascular, como hipertensão arterial, sobrepeso/obesidade e alterações no perfil lipídico, frequentemente associadas a hábitos de vida inadequados e às demandas de atividade profissional (SILVA et al., 2022). Tais fatores impactam diretamente a qualidade de vida desses trabalhadores, entendida como constructo multidimensional que envolve dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais, conforme definição da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995).

Paralelamente, observa-se que, embora a atividade policial envolva esforços físicos pontuais, a rotina operacional não substitui a prática regular e sistematizada de exercícios físicos. O exercício físico, diferentemente da atividade física cotidiana, caracteriza-se por ser planejado, estruturado e repetitivo, com objetivo específico de promover adaptações fisiológicas e melhorar componentes da aptidão física (NAHAS, 2017). A ausência dessa prática regular pode contribuir para o aumento do sedentarismo entre policiais militares, potencializando riscos à saúde ao longo da carreira.

Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos desponta como estratégia não farmacológica de promoção da saúde e prevenção de agravos físicos e mentais. Estudos indicam que o treinamento sistemático está associado à melhora da capacidade cardiorrespiratória, redução da pressão arterial, regulação metabólica e diminuição de sintomas ansiosos e depressivos (MATSUDO et al., 2002; SILVA et al., 2022). Além disso, há evidências de que o exercício físico contribui para o aprimoramento da qualidade do sono, da concentração e da capacidade de tomada de decisão, competências essenciais à atividade policial (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025; AZEVEDO; DANTAS; AGUIAR, 2025).

Pesquisas específicas com policiais militares têm demonstrado que a prática esportiva regular não apenas fortalece aspectos físicos, mas também aprimora habilidades cognitivas fundamentais para o desempenho operacional. Conforme apontam Siqueira, Jesus e Aguiar (2025), a prática de esportes, especialmente modalidades abertas como futebol e basquete, está associada à melhoria da percepção visual e do tempo de reação em situações de tomada de decisão sob pressão, fatores determinantes para a eficácia e segurança em intervenções policiais.

No contexto regional da Amazônia, as particularidades climáticas (elevadas temperaturas e umidade), as longas distâncias territoriais, as dificuldades logísticas e a complexidade das dinâmicas urbanas de Manaus impõem exigências adicionais aos policiais militares. Essas condições amplificam a necessidade de manutenção de elevada aptidão física como fator de proteção. Estudos realizados em regiões com complexidades territoriais e ambientais semelhantes, como o Mato Grosso, reforçam que o domínio 'Meio Ambiente' é um dos estressores que mais impactam negativamente a qualidade de vida do policial (LIPP et al., 2017), o que justifica a necessidade de preparo físico para lidar com as adversidades do contexto operacional amazônico.

Apesar da relevância do tema, ainda são limitadas as produções científicas que abordam especificamente a relação entre prática regular de exercícios físicos e qualidade de vida dos

integrantes da Polícia Militar do Amazonas (PMAM), especialmente no contexto da cidade de Manaus. Tal lacuna evidencia a necessidade de aprofundamento teórico que possibilite compreender de forma integrada os impactos dessa prática sobre a saúde física e mental desses profissionais.

Nesse cenário, o objeto de pesquisa deste estudo consiste na relação entre a prática regular de exercícios físicos e a qualidade de vida dos policiais militares da Polícia Militar do Amazonas lotados na cidade de Manaus, considerando as especificidades de atuação em segurança pública no contexto urbano amazônico.

A justificativa para a realização deste trabalho desdobra-se em três dimensões interdependentes. Do ponto de vista da relevância acadêmica, o estudo contribui para o fortalecimento das reflexões produzidas nas Academias de Direito da Amazônia, ao integrar saúde ocupacional, segurança pública e direitos fundamentais no debate jurídico e interdisciplinar sobre a proteção da dignidade dos profissionais de segurança. Tal abordagem favorece a formação de juristas, pesquisadores e operadores do Direito mais sensíveis às condições concretas de trabalho vivenciadas pelos policiais militares na região.

No que se refere à relevância científica, a pesquisa amplia a produção de conhecimento sobre a interface entre exercício físico, saúde e qualidade de vida no contexto amazônico, ainda pouco explorada pela literatura especializada. Ao dialogar com Programas de Pós-Graduação vinculados às grandes áreas do Direito, da Saúde e da Segurança Pública, o estudo oferece fundamentos teóricos que podem subsidiar investigações futuras em linhas de pesquisa voltadas à saúde do trabalhador, direitos humanos, políticas públicas e gestão em segurança pública na Amazônia.

Em termos de relevância social, a investigação se justifica pela necessidade de compreender como a prática regular de exercícios físicos pode atuar como fator de proteção à saúde física e mental de policiais militares que exercem suas funções sob elevada pressão, risco e visibilidade social. Em uma sociedade amazônica marcada por desigualdades, violência e carências estruturais, o fortalecimento da qualidade de vida desses profissionais repercute diretamente na efetividade da segurança pública, na redução do adoecimento ocupacional e na promoção de direitos fundamentais, beneficiando não apenas os policiais e suas famílias, mas também a coletividade que eles dependem para a garantia da ordem e da proteção da vida.

A partir desse contexto e dessa justificativa, o objetivo geral deste artigo é analisar de que maneira a prática regular de exercícios físicos pode influenciar a qualidade de vida dos

policiais militares da Polícia Militar do Amazonas lotados em Manaus.

Para se alcançar esta finalidade, traçou-se os seguintes objetivos específicos: (a) distinguir conceitualmente atividade física e exercício físico, destacando suas implicações para a promoção da saúde; (b) compreender o conceito de qualidade de vida e de qualidade de vida no trabalho aplicado à atividade policial militar; (c) examinar os principais impactos físicos e psicológicos decorrentes da atividade policial militar; e (d) identificar, à luz da literatura científica, os benefícios da prática regular de exercícios físicos na prevenção de agravos à saúde e na melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

Considerando esse recorte, o problema de pesquisa que orienta o estudo pode ser assim formulado: de que maneira a prática regular de exercícios físicos pode influenciar a qualidade de vida dos policiais militares da Polícia Militar do Amazonas lotados na cidade de Manaus? Como hipótese, admite-se que a prática sistemática de exercícios físicos pode atuar como fator de proteção à saúde física e mental desses profissionais, contribuindo para a redução de fatores de risco cardiovasculares, para a modulação do estresse ocupacional e para o fortalecimento da qualidade de vida, sem, contudo, eliminar por completo as vulnerabilidades expostas à atividade policial, que dependem também de condições institucionais, organizacionais e sociais mais amplas.

5

O artigo está estruturado em cinco seções: após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, abordando os conceitos de exercício físico, qualidade de vida e os impactos da atividade policial; em seguida, descreve-se a metodologia adotada; posteriormente, desenvolve-se a discussão dos achados à luz da realidade da PMAM; por fim, apresentam-se as considerações finais.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa de natureza teórica, com abordagem qualitativa e objetivo exploratório-descritivo. Classifica-se, quanto aos procedimentos técnicos, como revisão bibliográfica de caráter narrativo, com análise interpretativa da literatura científica pertinente ao tema.

A pesquisa teórica tem por finalidade ampliar o conhecimento teórico acerca da relação entre a prática regular de exercícios físicos e a qualidade de vida de policiais militares, sem a pretensão imediata de aplicação prática, embora seus resultados possam subsidiar políticas institucionais de promoção da saúde no âmbito da Polícia Militar do Amazonas.

A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar a compreensão aprofundada dos fenômenos investigados, considerando seus aspectos conceituais, contextuais e interpretativos. Segundo Gil (2008), a pesquisa qualitativa permite examinar significados, relações e construções sociais associadas a determinado fenômeno, sendo adequada para estudos que envolvem análise teórica e integração de múltiplas perspectivas científicas.

Quanto aos objetivos, o estudo possui caráter exploratório, na medida em que busca proporcionar maior familiaridade com o problema investigado, e descritivo, pois procura descrever as características da relação entre exercício físico e qualidade de vida no contexto da atividade policial militar.

A revisão bibliográfica foi realizada por meio de consulta a bases de dados eletrônicas amplamente reconhecidas na produção científica nacional e internacional, tais como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Portal de Periódicos da CAPES e Google Scholar. A seleção das produções ocorreu mediante utilização de descritores em língua portuguesa e inglesa, combinados, incluindo: "atividade física", "exercício físico", "qualidade de vida", "qualidade de vida no trabalho", "policial militar", "estresse ocupacional" e "saúde do trabalhador".

Após a seleção inicial, procedeu-se à leitura exploratória dos títulos e resumos, seguida de leitura analítica integral das obras consideradas pertinentes. Foram incluídos na análise aproximadamente 30 documentos entre artigos, livros, teses e relatórios técnicos. A análise dos dados ocorreu de forma interpretativa e integrativa, buscando identificar convergências, divergências e lacunas na literatura acerca dos impactos da prática regular de exercícios físicos na saúde física e mental de policiais militares.

Ressalta-se que, por se tratar de revisão bibliográfica, não houve coleta de dados primários nem envolvimento direto de participantes humanos, razão pela qual não se aplicam procedimentos relacionados à submissão a Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes estabelecidas para estudos exclusivamente teóricos. A escolha pela revisão narrativa justifica-se pela possibilidade de integrar diferentes abordagens teóricas e resultados de pesquisas diversas, permitindo uma análise ampla e contextualizada do fenômeno investigado. Tal método mostrou-se adequado para fundamentar a discussão sobre a realidade da Polícia Militar do Amazonas, especialmente diante da escassez de estudos específicos sobre o tema no contexto regional.

Assim, a metodologia adotada possibilitou reunir e sistematizar evidências científicas relevantes, oferecendo base teórica consistente para a análise proposta neste artigo.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO: CONCEITOS E DISTINÇÕES

A compreensão adequada dos impactos da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida dos policiais militares exige, inicialmente, a distinção conceitual entre atividade física e exercício físico, termos frequentemente utilizados como sinônimos no senso comum, mas que possuem significados técnicos distintos na literatura científica.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Tal definição abrange uma ampla gama de comportamentos, incluindo deslocamentos cotidianos, atividades laborais, tarefas domésticas e práticas recreativas. Assim, subir escadas, caminhar até o trabalho ou realizar atividades operacionais típicas da função policial configuram-se como formas de atividade física.

Por outro lado, o exercício físico constitui uma subcategoria da atividade física, caracterizando-se por ser planejado, estruturado, repetitivo e realizado com o objetivo de melhorar ou manter componentes específicos da aptidão física. Conforme delineado por Nahas (2017), o exercício físico envolve intencionalidade, sistematização e controle de variáveis como intensidade, volume e frequência, elementos que o diferenciam substancialmente das movimentações espontâneas do cotidiano.

Essa distinção é central para o presente estudo, pois o desempenho da atividade policial, embora envolva esforço físico considerável, não necessariamente configura prática regular de exercício físico nos moldes recomendados pelas diretrizes internacionais de saúde. O trabalho policial pode ser intermitente, imprevisível e associado a picos de esforço, mas não apresenta, em regra, planejamento fisiológico voltado à promoção da saúde.

As recomendações da Organização Mundial da Saúde indicam que adultos devem realizar, semanalmente, pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, associadas ao fortalecimento muscular em dois ou mais dias da semana. Tais parâmetros são fundamentais para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo hipertensão, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares.

No contexto brasileiro, estudos conduzidos por Matsudo et al. (2002) destacam que a prática regular de exercícios físicos está associada à redução da mortalidade por causas

cardiovasculares, melhora da capacidade funcional e aumento da expectativa de vida ativa. Esses efeitos são particularmente relevantes para profissionais submetidos a elevados níveis de estresse ocupacional, como os policiais militares.

Sob a perspectiva fisiológica, a prática sistemática de exercícios promove adaptações cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e neuromusculares. Observa-se aumento do débito cardíaco máximo, melhora da capilarização muscular, maior eficiência no transporte de oxigênio e regulação mais eficiente do metabolismo glicídico e lipídico (SILVA et al., 2022). Tais adaptações reduzem o risco de eventos cardiovasculares agudos, especialmente em situações de esforço súbito, cenário comum na atividade policial.

Além dos benefícios orgânicos, o exercício físico regular exerce influência significativa sobre a saúde mental. A literatura demonstra que a prática sistemática está associada à liberação de neurotransmissores como endorfina, serotonina e dopamina, substâncias diretamente relacionadas à sensação de bem-estar, regulação do humor e redução de sintomas ansiosos e depressivos (ANDRADE et al., 2025).

Portanto, a distinção entre atividade física e exercício físico não é meramente terminológica, mas possui implicações práticas relevantes. Para os agentes integrantes da Polícia Militar do Amazonas, compreender essa diferença é essencial, uma vez que a rotina operacional intensa não substitui a necessidade de programas estruturados de treinamento físico voltados à promoção da saúde e à manutenção da qualidade de vida.

3.2 QUALIDADE DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

O conceito de qualidade de vida apresenta natureza multidimensional e tem sido amplamente debatido nas áreas da saúde, psicologia e administração. A Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como a percepção do indivíduo acerca de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais está inserido, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Tal definição evidencia que a qualidade de vida transcende a mera ausência de doença, incorporando dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais. O instrumento WHOQOL, desenvolvido sob coordenação da Organização Mundial da Saúde, operacionaliza essa concepção ao mensurar domínios relacionados à saúde física, estado psicológico, relações sociais e meio ambiente.

No âmbito organizacional, emerge o conceito de Qualidade de Vida no Trabalho

(QVT), que busca compreender as condições laborais e sua influência sobre o bem-estar dos trabalhadores. Conforme Walton (1973 apud DAL FORNO; FINGER, 2015), propõe-se um modelo de QVT com oito categorias analíticas, incluindo condições de trabalho seguras e saudáveis, oportunidades de crescimento e desenvolvimento, integração social na organização e relevância social do trabalho.

Para profissionais da segurança pública, a análise da qualidade de vida no trabalho assume contornos específicos. A atividade policial caracteriza-se por exposição constante a situações de risco, tensão emocional, jornadas prolongadas, escalas irregulares e pressão social elevada. Esses fatores impactam diretamente os domínios físico e psicológico da qualidade de vida.

Azevedo, Dantas e Aguiar (2025) ressaltam que, no contexto dos policiais militares, a qualidade de vida não pode ser compreendida isoladamente de outros fatores estressores. Segundo os autores, problemas financeiros, sobrecarga de trabalho e exposição contínua à violência interagem de forma sinérgica, amplificando o desgaste físico e emocional. Nesse sentido, a qualidade de vida no trabalho policial deve ser entendida como constructo multidimensional, que envolve não apenas ausência de doenças, mas também estabilidade emocional, equilíbrio financeiro, apoio institucional e condições adequadas para o exercício profissional.

9

Nesse cenário, a prática regular de exercícios físicos surge como possível mecanismo compensatório e protetivo. Ao melhorar a aptidão cardiorrespiratória, reduzir marcadores inflamatórios e modular respostas hormonais ao estresse, o exercício contribui para o fortalecimento dos recursos individuais de enfrentamento das adversidades profissionais (MATSUDO, 2002; SILVA et al., 2022).

Além disso, programas institucionais de condicionamento físico promovem não apenas benefícios individuais, mas também melhorias no clima organizacional, aumento da coesão grupal e fortalecimento da identidade profissional. Em corporações militares, onde disciplina e desempenho físico são culturalmente valorizados, tais programas podem funcionar como instrumentos estratégicos de promoção da saúde.

Dessa forma, a interrelação entre exercício físico e qualidade de vida no contexto da Polícia Militar do Amazonas deve ser analisada sob perspectiva integrativa, considerando não apenas os aspectos biológicos, mas também os impactos psicossociais e organizacionais decorrentes da prática regular.

3.3 A ATIVIDADE POLICIAL MILITAR COMO PROFISSÃO DE ALTO RISCO E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE

A atividade policial militar é amplamente reconhecida como uma das profissões de maior exposição a fatores de risco físico e psicossocial. A rotina operacional envolve enfrentamento direto à criminalidade, contato frequente com situações de violência, pressão institucional por resultados, jornadas irregulares e elevado grau de responsabilização social. Tais elementos configuram um ambiente ocupacional potencialmente gerador de desgaste físico e emocional.

No contexto brasileiro, estudos apontam que policiais militares apresentam maior prevalência de estresse ocupacional quando comparados a diversas outras categorias profissionais. Pesquisa realizada com uma amostra de 1.120 agentes de segurança identificou que 47,6% apresentavam sinais significativos de sofrimento psíquico, com maior incidência entre profissionais em atividades operacionais (SOUZA et al., 2012). Complementarmente, Oliveira e Santos (2010) reforçam que essa percepção de estresse elevado possui uma correlação negativa direta com a qualidade de vida do militar.

A literatura nacional destaca que a exposição contínua a situações críticas pode desencadear alterações fisiológicas persistentes, como aumento da liberação de cortisol e ativação prolongada do sistema nervoso simpático, fatores associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e transtornos ansiosos (SILVA et al., 2022; MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2008).

A sobrecarga emocional da atividade policial também está relacionada ao desenvolvimento da síndrome de burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Estudo com policiais militares do Paraná revelou prevalência de 33,7% de burnout (sendo 28,8% em nível alto), com associação significativa entre a síndrome e fatores como exaustão emocional e despersonalização (VIEIRA et al., 2025). Esse fenômeno tende a ocorrer com maior frequência em profissões que demandam interação constante com situações de conflito e risco iminente.

Além do impacto psicológico, há repercussões fisiológicas significativas. A imprevisibilidade da rotina operacional, alternando períodos de baixa exigência com momentos de esforço extremo, impõe ao organismo demandas metabólicas abruptas. Em indivíduos com baixo condicionamento físico, essa característica pode aumentar o risco de eventos cardiovasculares agudos durante ações policiais (SILVA et al., 2022).

Investigação com 264 policiais militares identificou que 36,7% apresentavam hipertensão arterial, 48,5% sobrepeso ou obesidade, e 52,3% níveis elevados de colesterol total, configurando perfil de alto risco cardiovascular (SILVA et al., 2022). Adicionalmente, estudos indicam elevada prevalência de distúrbios do sono entre policiais militares. Conforme evidenciado por Lipp et al. (2017), a insônia figura entre os principais sintomas de estresse na segurança pública, afetando 33% dos profissionais. Esse quadro, associado ao desgaste físico constante relatado por 52,33% da tropa, compromete a recuperação fisiológica e aumenta o risco de acidentes operacionais.

No Estado do Amazonas, especialmente na cidade de Manaus, a complexidade do cenário urbano, marcada por desigualdades sociais e índices relevantes de violência, intensifica o nível de exigência imposto aos policiais militares. As condições climáticas da região amazônica, com elevadas temperaturas e umidade relativa do ar, somadas às longas distâncias territoriais e às dificuldades logísticas, impõem demandas físicas adicionais que amplificam a necessidade de manutenção de aptidão física adequada. A necessidade de pronta resposta, aliada à exposição constante a situações potencialmente traumáticas, contribui para o comprometimento progressivo da qualidade de vida desses profissionais.

Outro aspecto relevante refere-se à cultura institucional. Em muitas corporações militares, a prática regular de exercícios físicos tende a ser mais incentivada durante o período de formação, reduzindo-se ao longo da carreira operacional. Esse fenômeno pode contribuir para o aumento gradual do sedentarismo entre policiais com maior tempo de serviço, agravando fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (FERREIRA et al., 2011).

De acordo com Karasek (1979, apud GRIEP et al., 2011), ambientes ocupacionais caracterizados por alta demanda e baixo controle estão associados a maiores índices de adoecimento físico e mental. No caso da atividade policial militar, embora haja forte hierarquização e padronização de condutas, o grau de imprevisibilidade das ocorrências reduz a percepção de controle individual, intensificando o estresse ocupacional.

Nesse cenário, torna-se fundamental identificar fatores protetivos capazes de mitigar os impactos adversos da profissão. A prática regular de exercícios físicos desponta como um dos principais mecanismos não farmacológicos de promoção da saúde, com potencial para reduzir vulnerabilidades fisiológicas e psicológicas inerentes à atividade policial.

3.4 IMPACTOS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DO POLICIAL MILITAR

A prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente reconhecida como estratégia eficaz na prevenção e no controle de doenças crônicas, bem como na promoção do bem-estar psicológico. Seus efeitos abrangem múltiplos sistemas orgânicos, produzindo adaptações estruturais e funcionais que elevam a capacidade de resposta do organismo diante de situações de estresse.

Do ponto de vista cardiovascular, o treinamento aeróbico promove redução da pressão arterial sistêmica, melhora da função endotelial e aumento da eficiência do miocárdio. Tais adaptações são especialmente relevantes para policiais militares, cuja atividade pode exigir esforço físico súbito e intenso. Indivíduos fisicamente condicionados apresentam menor probabilidade de eventos isquêmicos durante situações de alta demanda fisiológica (MATSUDO, 2022; SILVA et al., 2022).

No âmbito metabólico, a prática regular de exercícios físicos contribui para a regulação da glicemia, melhora do perfil lipídico e controle do peso corporal. Esses fatores são determinantes na prevenção da síndrome metabólica, condição frequentemente associada ao sedentarismo e ao estresse crônico (SILVA et al., 2022).

Sob a perspectiva neuropsicológica, o exercício físico exerce papel significativo na modulação do humor e na redução de sintomas ansiosos e depressivos. A liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas está associada à sensação de bem-estar e à diminuição da percepção subjetiva de estresse (ANDRADE et al., 2025). Estudos indicam que programas regulares de atividade física podem reduzir níveis de ansiedade e melhorar a qualidade do sono (MATSUDO et al., 2002). Investigação conduzida por Lima e Ramos Filho (2025) com policiais militares revelou que a percepção de benefício é quase unânime entre os praticantes: 91,3% dos agentes concordam que os exercícios resistidos possuem um impacto positivo direto em sua saúde mental, reforçando o papel das academias de quartel como estratégia de preservação do bem-estar psicológico.

No contexto policial, tais efeitos assumem relevância estratégica. A melhora da qualidade do sono, por exemplo, impacta diretamente a capacidade de tomada de decisão, atenção sustentada e tempo de reação, habilidades essenciais para o desempenho seguro da função.

Além dos benefícios individuais, a prática sistematizada de exercícios físicos pode

fortalecer a coesão grupal e a identidade institucional. Programas coletivos de treinamento físico favorecem integração entre pares, reforçam disciplina e estimulam a cultura de autocuidado dentro da corporação. Experiências em outras polícias militares brasileiras, como a implementação de programas de treinamento físico em academias de quartéis, têm demonstrado impactos positivos não apenas na aptidão física, mas também no bem-estar psicológico e no engajamento institucional dos policiais.

Outro aspecto relevante refere-se à prevenção do adoecimento psíquico grave. Pesquisas indicam que a prática regular de atividade física pode atuar como fator protetivo contra transtornos mentais, fenômenos que têm despertado preocupação crescente nas forças de segurança. Conforme Soares (2016, p. 86), a relevância do exercício é nítida, pois 'os policiais militares que mantêm um nível de atividade física regular tendem a apresentar menores índices de exaustão emocional e despersonalização', sugerindo que o envolvimento em atividades físicas sistêmicas auxilia na preservação da saúde mental frente às pressões da carreira. Considerando que a prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre profissionais de segurança pode atingir 25,7% (SOUZA et al., 2012), a atividade física regular emerge como estratégia preventiva de grande relevância institucional.

É importante destacar que os efeitos benéficos do exercício físico não se limitam ao curto prazo. A manutenção de um programa regular ao longo da carreira policial tende a promover envelhecimento funcional mais saudável, preservando capacidade operacional e reduzindo afastamentos por motivo de saúde (MATSUDO et al., 2002; SILVA et al., 2022).

Assim, ao considerar a realidade da Polícia Militar do Amazonas, especialmente no contexto urbano de Manaus, a incorporação sistemática de programas estruturados de exercícios físicos pode representar não apenas medida de promoção da saúde individual, mas também estratégia institucional de gestão de pessoal, contribuindo para a melhoria global da qualidade de vida e da eficiência operacional.

4. DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que a atividade policial militar reúne um conjunto de fatores ocupacionais capazes de comprometer progressivamente a saúde física e mental dos profissionais. A exposição contínua a situações de risco, associada a jornadas irregulares e elevado nível de responsabilização social, configura ambiente laboral de alta demanda psicológica, o que, segundo o modelo demanda-controle de Karasek, está diretamente

relacionado ao aumento de estresse ocupacional e adoecimento.

No contexto da Polícia Militar do Amazonas, particularmente na cidade de Manaus, tais fatores assumem contornos específicos. A complexidade do cenário urbano, somada às dinâmicas próprias da região amazônica — como extensões territoriais amplas, dificuldades logísticas, clima quente e úmido, e diversidade sociocultural — impõe exigências adicionais à atuação policial. Ainda que o presente estudo não tenha realizado coleta empírica, a literatura nacional permite inferir que a exposição prolongada a tais condições tende a impactar negativamente os domínios físico e psicológico da qualidade de vida.

A partir da análise integrada das evidências científicas, é possível propor um modelo descritivo do ciclo de vulnerabilidade e proteção na atividade policial militar:

1. Estresse ocupacional crônico → exposição contínua a fatores de risco, jornadas irregulares e imprevisibilidade operacional;
2. Adoecimento físico e mental → desenvolvimento de doenças cardiovasculares, transtornos ansiosos, distúrbios do sono e síndrome de burnout;
3. Queda de desempenho operacional → redução da capacidade de tomada de decisão, tempo de reação prolongado e maior vulnerabilidade a erros;
4. Aumento do risco individual e coletivo → maior probabilidade de eventos adversos durante ações policiais.

14

Nesse ciclo, a prática regular de exercícios físicos pode atuar como fator de proteção em múltiplas etapas: modulando respostas fisiológicas ao estresse (etapa 1), prevenindo ou controlando doenças crônicas como hipertensão, dislipidemia e obesidade (etapa 2), preservando capacidades cognitivas e físicas (etapa 3) e, conseqüentemente, reduzindo riscos operacionais (etapa 4). Evidências empíricas com policiais militares corroboram esse modelo: a prática regular de exercícios está associada à redução significativa de fatores de risco cardiovascular, melhora dos indicadores de saúde mental e aumento da percepção de qualidade de vida.

Conforme definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida envolve percepção individual acerca da própria posição na vida, considerando contexto cultural, expectativas e padrões sociais. Nesse sentido, o comprometimento da saúde física, a privação de sono e o desgaste emocional decorrentes da atividade policial interferem diretamente nessa percepção subjetiva, afetando não apenas o desempenho profissional, mas também as relações familiares e sociais.

A prática regular de exercícios físicos, por sua vez, apresenta-se como fator protetivo relevante. A literatura demonstra que o treinamento sistematizado promove adaptações cardiovasculares e metabólicas que reduzem o risco de doenças crônicas não transmissíveis, além de contribuir para melhor regulação do sistema nervoso autônomo. Matsudo et al. (2002) destacam que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, bem como maior percepção de bem-estar geral. No âmbito da Polícia Militar, a urgência desse fator protetivo é realçada pelos achados de Silva et al. (2022), que revelaram que 36,7% dos agentes apresentavam hipertensão arterial e 48,5% possuíam sobrepeso ou obesidade, demonstrando que a ausência de uma rotina de exercícios deixa a tropa vulnerável a graves riscos cardiovasculares e metabólicos.

No caso específico dos policiais militares, tais benefícios possuem dimensão estratégica. A melhora da aptidão cardiorrespiratória e da resistência muscular não apenas reduz riscos de eventos agudos durante ações operacionais, mas também aumenta a segurança individual e coletiva. Policiais fisicamente condicionados tendem a responder com maior eficiência a situações de alta exigência, reduzindo vulnerabilidades fisiológicas associadas ao esforço súbito.

Sob a perspectiva psicológica, a prática regular de exercícios físicos atua como mecanismo de modulação do estresse. A liberação de endorfinas e a regulação dos níveis de cortisol contribuem para maior equilíbrio emocional, favorecendo a tomada de decisões sob pressão (ANDRADE et al., 2025). Em profissões caracterizadas por imprevisibilidade e risco, a capacidade adaptativa assume papel central na preservação da integridade do oficial. A atividade física é apontada como estratégia fundamental para o controle das respostas orgânicas às demandas externas. De acordo com Paredes (2012), 'a prática sistemática de atividades físicas auxilia na modulação dessa resposta [ao estresse], tornando o policial militar mais confiante em suas atitudes e menos propenso ao esgotamento', o que reforça o papel do exercício não apenas na estética, mas como ferramenta de resiliência psicológica operacional..

Destaca-se ainda o papel da atividade física como fator protetor contra transtornos emocionais graves. Conforme análise de Soares et al. (2025), a prática regular de exercícios físicos configura-se como estratégia eficaz na prevenção do comportamento suicida entre policiais militares, atuando na redução de sintomas depressivos, na promoção do equilíbrio neuroquímico e no fortalecimento da resiliência emocional. Os autores enfatizam que a incorporação da atividade física como componente estratégico nas políticas de saúde das corporações contribui não apenas para o desempenho operacional, mas também desempenha

papel fundamental na prevenção de crises psíquicas.

Outro ponto relevante refere-se à qualidade do sono. A literatura aponta que o exercício físico regular melhora a latência e a eficiência do sono, fatores essenciais para recuperação fisiológica e consolidação de processos cognitivos (YOUNGSTEDT, 2005). Considerando que policiais frequentemente atuam em escalas irregulares e que uma parcela expressiva apresenta insônia e cansaço mental (LIPP et al., 2017), a adoção de rotinas estruturadas de treinamento pode atenuar impactos negativos decorrentes da privação ou fragmentação do sono. O exercício físico auxilia na modulação do estresse, combatendo sintomas que atingem mais de um terço da corporação.

Entretanto, observa-se que, em muitas corporações militares, a ênfase na preparação física tende a concentrar-se no período formativo, reduzindo-se progressivamente ao longo da carreira. Embora o sedentarismo tenda a aumentar ao longo da carreira, Lima e Ramos Filho (2025) observaram que policiais com maior tempo de serviço tendem a manifestar uma preocupação mais acentuada com a regulação psicológica e a busca por atividades físicas como meio de aliviar os fatores estressantes do cotidiano operacional.

A gravidade da inatividade física na caserna é evidenciada por Ferreira, Bonfim e Augusto (2011), ao identificarem que 51,5% dos policiais militares investigados eram sedentários. Esse cenário de inatividade correlaciona-se diretamente com os achados mais recentes de Silva et al. (2022), que registraram uma prevalência de hipertensão arterial (36,7%) e sobrepeso (48,5%) na tropa. É importante notar que esses indicadores de risco cardiovascular e metabólico tendem a se agravar com o aumento do tempo de serviço, o que reforça a urgência de programas de exercício físico que acompanhem o militar de forma contínua ao longo de toda a sua trajetória operacional.

Nesse sentido, a dificuldade de adesão a programas de treinamento físico nas corporações é evidenciada por Lima e Ramos Filho (2025), ao identificarem que 71% dos policiais apontam a falta de tempo como o principal desafio para a utilização das academias nos quartéis, problema que se agrava diante das escalas operacionais e do acúmulo de funções. Tal constatação reforça a necessidade de políticas institucionais permanentes voltadas à promoção da atividade física regular ao longo de toda a carreira.

Além dos benefícios individuais, programas institucionais de condicionamento físico podem produzir efeitos organizacionais positivos. A prática coletiva fortalece vínculos interpessoais, amplia a coesão grupal e reforça valores institucionais como disciplina e

autocuidado. Sob essa perspectiva, o investimento em programas estruturados de exercício físico não deve ser compreendido apenas como iniciativa de saúde, mas como estratégia de gestão de recursos humanos.

Silva e Aguiar (2025) destacam ainda que a autoeficácia, ou seja, a crença na própria capacidade de executar determinada tarefa com sucesso, atua como moderadora entre a prática de exercícios físicos e o bem-estar dos policiais militares. Segundo os autores, indivíduos com maior autoeficácia acreditam mais em sua capacidade e tendem a enfrentar situações adversas de maneira mais confiante, positiva e adaptável, gerenciando imprevistos com maior êxito. Nesse sentido, o fortalecimento da autoeficácia por meio de programas estruturados de treinamento físico pode ser estratégia essencial para mitigar o sofrimento psíquico e promover o bem-estar no ambiente militar.

Experiências documentadas em outras unidades da federação ilustram a viabilidade e os impactos positivos de tais iniciativas. Estudos sobre programas de treinamento físico em academias de quartéis da Polícia Militar demonstram que a oferta de espaços adequados e supervisão profissional contribui para aumento da adesão, melhoria de indicadores de aptidão física e redução de afastamentos por questões de saúde. Tais modelos podem inspirar a formulação de políticas semelhantes no contexto da PMAM, adaptadas às especificidades logísticas e climáticas da região amazônica.

17

A discussão também revela lacuna relevante na produção científica regional. Embora existam estudos sobre saúde do trabalhador e atividade policial em âmbito nacional, ainda são escassas as pesquisas voltadas especificamente à realidade da Polícia Militar do Amazonas. Tal ausência limita a formulação de políticas baseadas em evidências locais, indicando a necessidade de futuras investigações empíricas que avaliem indicadores objetivos de aptidão física e qualidade de vida entre os policiais da PMAM.

Dessa forma, a análise integrada da literatura permite inferir que a prática regular de exercícios físicos possui potencial significativo para atuar como fator de proteção e promoção da qualidade de vida dos policiais militares. Contudo, a efetividade dessa relação depende da institucionalização de programas contínuos, acessíveis e adequadamente supervisionados, capazes de contemplar as especificidades da rotina operacional e do contexto regional amazônico.

Assim, a discussão reforça que o exercício físico, quando incorporado de maneira sistemática à rotina profissional, pode transcender o campo da saúde individual, configurando-

se como instrumento estratégico de fortalecimento institucional e valorização do profissional de segurança pública.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática regular de exercícios físicos e a qualidade de vida dos policiais militares da Polícia Militar do Amazonas, com foco nos profissionais lotados na cidade de Manaus. Partindo da compreensão de que a atividade policial militar se desenvolve em ambiente ocupacional de elevada exigência física e psicológica, buscou-se examinar, à luz da literatura científica, de que maneira o exercício físico pode atuar como fator de promoção da saúde e mitigação de riscos inerentes à profissão.

A análise teórica realizada permitiu constatar que a atividade policial se caracteriza por exposição contínua a fatores estressores, imprevisibilidade operacional, jornadas irregulares e elevada responsabilidade social, elementos que impactam diretamente os domínios físico e psicológico da qualidade de vida. A literatura aponta que tais condições favorecem o desenvolvimento de estresse ocupacional, distúrbios do sono, doenças cardiovasculares e transtornos emocionais, comprometendo não apenas o desempenho profissional, mas também a vida pessoal e familiar do policial militar.

Por outro lado, verificou-se que a prática regular de exercícios físicos promove adaptações fisiológicas e psicológicas capazes de reduzir vulnerabilidades associadas ao contexto laboral policial. Entre os principais achados e benefícios identificados na literatura nacional, destacam-se: (a) a alta prevalência de fatores de risco cardiovascular, como hipertensão (36,7%) e sobrepeso (48,5%), que exigem atenção institucional (SILVA et al., 2022); (b) a redução dos níveis de exaustão emocional em policiais fisicamente ativos (SOARES, 2016); (c) os elevados índices de sofrimento psíquico (47,6%) e transtornos mentais comuns (25,7%) decorrentes da atividade policial (SOUZA et al., 2012); e (d) atenuação de distúrbios do sono, como a insônia, que afeta 33% dos policiais e está diretamente ligada a altos níveis de estresse e queda na qualidade de vida (LIPP et al., 2017).

Constatou-se, ainda, que a incorporação sistemática do exercício físico à rotina institucional pode produzir impactos que transcendem a esfera individual, favorecendo a coesão grupal, o fortalecimento da identidade profissional e a redução de afastamentos por motivos de saúde. Nesse sentido, a promoção de programas estruturados de treinamento físico configura-se não apenas como medida de saúde ocupacional, mas como estratégia de gestão e valorização

do efetivo.

Com base nas evidências analisadas, sugere-se que a Polícia Militar do Amazonas considere as seguintes recomendações práticas: i) Institucionalização de programas permanentes de exercício físico, com oferta de estrutura adequada (academias em quartéis, espaços para práticas coletivas) e supervisão profissional qualificada; ii) Avaliação periódica da aptidão física dos policiais militares ao longo da carreira, não apenas no período de formação, como forma de monitorar indicadores de saúde e identificar precocemente fatores de risco; iii) Integração entre atividade física, apoio psicológico e educação em saúde, reconhecendo a natureza multidimensional da qualidade de vida e a necessidade de abordagem integrada; iv) Adaptação de programas às especificidades da região amazônica, considerando condições climáticas (calor e umidade), logística territorial e características culturais locais.

Entretanto, o estudo apresenta limitações inerentes à sua natureza metodológica. Por tratar-se de revisão bibliográfica narrativa, não foram coletados dados empíricos específicos da Polícia Militar do Amazonas, o que impede a mensuração objetiva de indicadores locais de qualidade de vida e aptidão física. Assim, os resultados devem ser compreendidos como análise teórica fundamentada na literatura existente, carecendo de validação empírica no contexto regional.

19

Diante dessa limitação, sugere-se que pesquisas futuras realizem estudos de campo com aplicação de instrumentos padronizados de avaliação da qualidade de vida (como o WHOQOL) e da aptidão física entre policiais militares da PMAM, possibilitando a construção de diagnósticos institucionais mais precisos. Investigações quantitativas e qualitativas poderão contribuir para a formulação de políticas internas baseadas em evidências, ampliando a efetividade das ações de promoção da saúde.

Conclui-se, portanto, que a prática regular de exercícios físicos apresenta potencial significativo para influenciar positivamente a qualidade de vida dos policiais militares da Polícia Militar do Amazonas. Sua implementação sistemática e institucionalizada pode representar instrumento estratégico de fortalecimento da saúde ocupacional, contribuindo para a valorização profissional e para a melhoria do desempenho operacional no contexto da segurança pública.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. B. et al. A importancia da atividade física para a saúde mental. *Revista FT*. Rio de Janeiro, v. 29, n. 152, 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude-mental/>. Acesso em 19 fev. 2026.

AZEVEDO, Bruno Brissow de; DANTAS, Daniela dos Santos; AGUIAR, Denison Melo de. A educação financeira como fator de melhoria na qualidade de vida dos policiais militares do Amazonas. *Interference Journal*, v. 11, n. 2, p. 9792-9811, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2009-3578.2025v11n2p9792-9811>. Acesso em: 10 fev. 2026.

DAL FORNO, Cristiano; FINGER, Igor da Rosa. Qualidade de vida no trabalho: conceito, histórico e relevância para a gestão de pessoas. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 7, n. 2, p. 103-112, 2015. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3015/2089>. Acesso em: 19 fev. 2026

FERREIRA, Daniela Karina da Silva; BONFIM, Cristiane; AUGUSTO, Lia Lia Giraldo da Silva. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*, São Paulo, v. 16, n. 8, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/pZDK9Ppf6NVDqTT5H8hxtHy/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 fev. 2026.

GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRIEP, R. H. et al. Uso combinado de modelos de estresse no trabalho e a saúde auto-referida na enfermagem. *Revista de Saúde Pública*. V. 45, n. 1, 145-152, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/RfYfPk6cSFWBKnh5BQQMKmg/?lang=pt>. Acesso em 19 fev. 2026.

LIMA, Alexandre Henrique Silva de; RAMOS FILHO, Paulo César. A influência da prática de atividade física nas academias dos quartéis policiais militares no combate à doenças psicológicas resultantes do estresse da atividade policial. *Revista FT*, v. 29, ed. 143, fev. 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-influencia-da-pratica-de-atividade-fisica-nas-academias-dos-quarteis-policiais-militares-no-combate-a-doencas-psicologicas-resultantes-do-estresse-da-atividade-policial/>. Acesso em 19 fev. 2026.

LIPP, Marilda E. Novaes; COSTA, Keila Regina da Silva Nunes; NUNES, Vaneska de Oliveira. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 17, n. 1, p. 46-53, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572017000100006. Acesso em: 19 fev. 2026.

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico e distribuição geográfica. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/469>. Acesso em: 19 fev. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de; CONSTANTINO, Patrícia. *Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro*.

Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/y28rt>. Acesso em: 19 fev. 2026.

NAHAS, Markus Vinícius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

OLIVEIRA, Kátia Lílian; SANTOS, Lilian Mary Oliveira dos. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. *Sociologias*, Porto Alegre, ano 12, n. 25, p. 224-250, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-45222010000300009>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization*. Geneva: WHO, 1995.

PAREDES, Diego Silva. *Nível de atividade física e nível de estresse de policiais militares do 16º BPM de Santa Catarina*. 2012. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/103760>. Acesso em 19 fev. 2019.

SILVA, A. R. et al.. Fatores de risco cardiovascular em policiais militares. *Revista de Salud Pública*, v. 24, n. 6, p. 1-7, 2022. DOI: 10.15446/rsap.v24n6.81147. Disponível em: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/81147>. Acesso em: 19 fev. 2026..

SILVA, Hiel Levy dos Santos; AGUIAR, Denison Melo de. Autoeficácia no trabalho: um estudo sobre policiais militares do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Amazonas (CFOPMAM). *Periódicos Brasil: Pesquisa Científica*, v. 4, n. 2, p. 1434-1458, 2025. Disponível em: <https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/526>. Acesso em 10 fev. 2026.

SIQUEIRA, Wesley Silveira de; JESUS, Marcos Marinho Santiago de; AGUIAR, Denison Melo de. A prática esportiva como instrumento de melhoria de percepção visual no processo de tomada de decisão em atividade policial. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 11, n. 12, p. 5859-5877, dez. 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/23380>. Acesso em 10 fev. 2026.

SOARES, David Marques et al. A importância da atividade física na prevenção de suicídio em policiais militares. *RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, São Paulo, v.1, n. 2, 2025. Disponível em: <https://submissoesrevistarcmos.com.br/rcmos/article/view/1879>. Acesso em: 10 fev. 2026.

SOARES, Deiveskan Serra. *Análise dos níveis de atividade física e burnout em policiais militares*. 2016. 120 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/items/1b5caocc-of54-44aa-affb-591899a9801e>. Acesso em 19 fev. 2019.

SOUZA, Edinilsa Ramos de et al. Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 10, p. 1093-1103, 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csp/a/bN4GXr3LGVCGjxVg9LTNrRR/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 fev. 2026.

VIEIRA, Evellyn et al. Qualidade de vida e prevalência de burnout entre policiais militares militares no Sul do Brasil: um estudo transversal. *Mundo da Saúde*, São Paulo, v. 49, 2025. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202549e17192025I>. Acesso em: 19 fev. 2026.

YOUNGSTEDT, Shawn D. Effects of exercise on sleep. *Clinics in Sports Medicine*, v. 24, n. 2, p. 355-365, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.csm.2004.12.003>