



**SECRETÁRIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA E DA DEFESA SOCIAL
POLÍCIA MILITAR
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CENTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO
EM SEGURANÇA PÚBLICA**

**CAP ANTONIO EDUARDO DE LIMA FERREIRA
CAP THIAGO DE FREITAS CARNEIRO**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE DIFICULDADE PARA A
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE POLICIAIS MILITARES DA 3ª
COMPANHIA DO 3º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DA
PARAÍBA**

**João Pessoa
2025**

CAP ANTONIO EDUARDO DE LIMA FERREIRA
CAP THIAGO DE FREITAS CARNEIRO

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE DIFICULDADE PARA A
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE POLICIAIS MILITARES DA 3ª
COMPANHIA DO 3º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DA
PARAÍBA

Artigo apresentado como requisito
para conclusão do Curso de
Especialização em Segurança
Pública (CESP 2024.1) da Polícia
Militar do Estado da Paraíba.

Orientadora: Ma. Carmélia Sales de
Miranda

Linha de pesquisa: Valorização
Profissional e Saúde do trabalhador
em Segurança Pública

João Pessoa
2025

RESUMO

Como se encontra na Constituição Federal de 1988, cabe aos militares estaduais a função de polícia ostensiva e de preservação da ordem pública. O cumprimento do dever constitucional exige dos policiais militares um bom nível de aptidão física e boas condições de saúde. O objetivo deste estudo é analisar o nível de atividade física e as dificuldades percebidas para a prática de exercícios físicos entre policiais militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba. A pesquisa é transversal, descritiva de abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 57 (cinquenta e sete) policiais militares, todos do sexo masculino. Foi utilizado como instrumentos, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta, para a mensuração dos níveis de atividade física e um questionário proposto e validado por Martins e Petroski (2000), o qual contém uma lista com 19 (dezenove) motivos que dificultam ou impedem a prática de atividades físicas, em uma escala de pontuação ordinal com os itens: sempre (4), quase sempre (3), às vezes (2), raramente (1) e nunca (0), que permite avaliar quantitativamente a percepção de dificuldade. A análise de dados utilizou o método estatístico descritivo de média, mínimo, máximo e distribuição de frequências relativas. Os resultados apontaram para dificuldades percebidas: jornada de trabalho extensa com 85,9%, compromissos familiares com 73,6%, tarefas domésticas com 59,6% e falta de energia (cansaço físico) com 57,8%. Quanto ao nível de atividade física, os dados mostram que 52,6% dos indivíduos da população estudada estão ativos ou muito ativos. Conclusão: Em relação ao nível de atividade física, a maioria dos Policiais Militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, investigados neste estudo, foram classificados como ativos ou muito ativos fisicamente. No que concerne as dificuldades percebidas para a prática de atividades físicas, percebeu-se um predomínio das de cunho pessoal, que são influenciadas, entre outros motivos, pela falta de tempo, em função dos compromissos familiares e da jornada de trabalho.

Palavras-chaves: Atividade física. Exercício físico. Polícia Militar. Promoção da saúde.

ABSTRACT

As stated in the 1988 Federal Constitution, state military personnel are responsible for the role of overt policing and preservation of public order. Fulfillment of this constitutional duty requires military police officers to have a good level of physical fitness and good health. The objective of this study is to analyze the level of physical activity and the perceived difficulties in practicing physical exercises among military police officers of the 3rd Company of the 3rd Military Police Battalion of the State of Paraíba. The research is cross-sectional, descriptive and quantitative. The sample consisted of 57 (fifty-seven) military police officers, all male. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – short version, was used as instruments to measure physical activity levels and a questionnaire proposed and validated by Martins and Petroski (2000), which contains a list of 19 (nineteen) reasons that hinder or prevent the practice of physical activities, on an ordinal scoring scale with the items: always (4), almost always (3), sometimes (2), rarely (1) and never (0), which allows a quantitative assessment of the perception of difficulty. Data analysis used the descriptive statistical method of mean, minimum, maximum and distribution of relative frequencies. The results indicated the following perceived difficulties: long working hours with 85.9%, family commitments with 73.6%, household chores with 59.6% and lack of energy (physical fatigue) with 57.8%. Regarding the level of physical activity, the data show that 52.6% of the individuals in the population studied are active or very active. Conclusion: Regarding the level of physical activity, most Military Police Officers from the 3rd Company of the 3rd Military Police Battalion of the State of Paraíba, investigated in this study, were classified as physically active or very active. Regarding the difficulties perceived in practicing physical activities, a predominance of those of a personal nature was observed, which are influenced, among other reasons, by the lack of time due to family commitments and work hours.

Keywords: Physical activity. Physical exercise. Military Police. Health promotion.

1. INTRODUÇÃO

A função desempenhada por Policiais Militares do Estado da Paraíba congrega características que lhes são peculiares e adequadas ao desempenho delas, mas que ao mesmo tempo são incomuns a qualquer outra atividade (Pate, 1988). Por isso e por ser tão abstrusa, ela se torna por si só causadora de estresse.

Desempenhando uma profissão que apresenta risco iminente a vida do profissional, eles passam a adquirir uma síndrome conhecida como Síndrome do Perigo Constante, sendo que tal estado mental leva o mesmo a ingerir uma quantidade maior de comida e fazer refeições em horários impróprios, ou seja, o militar não tem um momento exato para saciar sua fome, fazendo lanches e ingerindo comidas gordurosas sempre que possível, visto que imagina ser a última oportunidade de comer (Oliveira, 2007).

A prática regular de atividades físicas, há muito tempo, vem sendo apontada como fator positivamente associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade (Haskell *et al.*, 2007; Hill; Wyatt, 2005).

O Policial Militar é um indivíduo que lida, no seu cotidiano, com a violência, a brutalidade e a morte, desenvolvendo para si um nível elevado de estresse, pois estão constantemente expostos ao perigo e à agressão, devendo frequentemente intervir em situações de problemas humanos de muitos conflitos e tensões (Pate, 1988).

Por conta da violência praticada pelos criminosos, o profissional também desenvolve uma aversão a estar na rua no horário de folga, para não ser uma vítima, estando sempre dentro de casa, com isso ficando inativo fisicamente.

Objetiva-se com este artigo analisar o nível de atividade física e as dificuldades percebidas para a prática de exercícios físicos por policiais militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba. Bem como, verificar os níveis de atividade física dos militares estaduais estudados, comparar os níveis de atividade física entre os militares estudados e identificar

as dificuldades percebidas pelos policiais militares estudados, para à prática de exercícios físicos.

Portanto, este trabalho almeja investigar qual o nível de atividade física e as dificuldades percebidas para à prática de exercícios físicos por policiais militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ATIVIDADE FÍSICA: PERSPECTIVA DA SEGURANÇA PÚBLICA

É definido por atividade física, qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, onde se requer um dispêndio energético, incluindo além do exercício físico planejado e estruturado, atividades realizadas no dia-a-dia, deslocamentos e atividades de lazer (OMS, 2018).

A intranquilidade da população brasileira quanto à segurança pública, para Andrade, Souza e Minayo (2009), geralmente, é apenas pensada sobre um norte de referência, a ameaça social, sem levar em conta a pessoa e as singularidades do policial. Este profissional está direta e indiretamente ligado ao contraste social vivido atualmente, direto quando de serviço, tendo que realizar seu trabalho executando suas funções como polícia e indiretamente no horário de sua folga, enfrentando a insegurança pública atual como todo cidadão.

Os problemas com violência que hoje enfrentam os policiais militares, proporcionam ao organismo deles, uma adaptação a situações estressantes, da mesma forma que enxergam os problemas cotidianos como uma luta pela vida, pela vigilância contínua, com enfoque na própria sobrevivência (Minayo, 2011).

No concerne a este tema, estudos epidemiológicos têm mostrado que indivíduos com maior aptidão física possuem menor risco de apresentar doenças e agravos não transmissíveis e menor taxa de mortalidade por todas as causas, evidenciando a relação entre aptidão física e benefícios à saúde (Pitanga, 2002; Oliveira, 2007).

Sabe-se que a prática de atividade física é indicada para melhorar o perfil fisiológico, cognitivo, emocional, social e psicossocial, das pessoas,

reduzindo assim, as incapacidades e melhorando a resposta corporal a doenças (SBC, 2019; Siedler *et al.*, 2020).

Segundo Castro e Pereira (2008):

Observa-se que apenas uma pequena parcela do efetivo policial militar se preocupa com a prática de educação física e, quando o faz, é no seu horário de folga. Os policiais militares possuem menos tempo disponível para a prática de exercícios físicos e as comodidades e tentações da vida moderna fazem com que os cuidados básicos com a saúde e qualidade de vida sejam negligenciadas.

Além disso, a atividade física moderada e vigorosa, contribui para a redução de peso, melhora da aptidão cardiovascular e acima de todo o bem-estar emocional (Aune *et al.*, 2015).

Para que o Policial Militar possa realizar satisfatoriamente as suas atribuições profissionais, contribuindo de forma eficiente para a preservação da ordem pública, faz-se necessário que estes gozem de uma boa saúde, recorrente de um bem-estar físico, mental e emocional (Pate, 1988; Bezerra, 2004).

2.2 A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES

Para os policiais militares, o condicionamento físico é fator determinante para o bom desempenho de suas atividades profissionais, visto que durante o serviço, estes necessitam permanecer longos períodos em pé, em plena prontidão nas viaturas durante patrulhamento motorizado, por vezes correr em perseguição de suspeitos, subir muros e realizar outras atividades que exijam força potência e resistência muscular em várias intensidades, tudo isso carregando consigo equipamentos e materiais que podem acrescer, em média 10%, seu peso corporal (Lubas *et al.*, 2018; Vasconcelos; Porto, 2009).

Como prevê a Lei no. 3.909, de 14 de julho de 1977, Estatuto dos Militares do Estado da Paraíba, é um dever ético do policial militar o zelo pelo preparo próprio, nos aspectos físicos, intelectuais e morais (Paraíba, 1977).

Assim, traz em seu Art. 27, inciso VI:

Art. 27. O sentimento do dever, o pundonor policial e o decore da classe impõem, a cada um dos integrantes da Policia Militar, conduta moral e

profissional irrepreensíveis. Com a observância dos seguintes preceitos da ética policial militar:

(...)

VI - Zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual, **físico e também pelos dos subordinados**, tendo em vista o cumprimento da missão comum; (Grifo nosso)

Na atualidade, é de suma importância uma rotina de exercícios físicos para o corpo humano, sendo “uma das formas de atividades físicas planejadas, estruturadas, repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional” (Nahas, 2001, p. 39). Assim, os benefícios trazidos pelo exercício, também são levados em conta na formação de um Policial Militar.

Já para Gonçalves (2009), o mesmo traz que os profissionais de manutenção da segurança pública, dentre eles os Policiais Militares, quando comparados a outros profissionais, estão mais propensos a ter sua qualidade de vida afetada, por conta de sua atividade laboral, visto que, se expõem a uma carga excessiva de estresse. A própria natureza do serviço que executam contribui para isso, já que lidam cotidianamente com a violência, tensões e riscos, até mesmo perder a própria vida.

2.3 FATORES DE INFLUÊNCIA PARA A PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS DOS MILITARES ESTADUAIS DA PARAÍBA

Os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados, por conta de vários fatores que influenciam o exercício da sua profissão, dentre os quais podem ser destacados a convivência com a violência e o risco de morte, a carga e condições de trabalho e o estresse (Costa *et al.*, 2007). Ademais, bons níveis de aptidão física são necessários para o desempenho do serviço policial militar, no cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo.

Embora seja essencial para a atividade do policial militar, a prática de exercícios físicos é muitas vezes deixada por conta da insegurança deste profissional estar em locais públicos, por temer algum atentado contra a própria vida, ficando este resguardado em casa. Outras situações são a escassez do tempo livre devido a demanda serviço, cansaço e falta de recursos para compra

de materiais apropriados ou pagamento de mensalidades em academias de treinamento (Santos; Batista, 2018).

Desempenhando uma profissão que apresenta risco iminente a vida do profissional, eles passam a adquirir uma síndrome conhecida como Síndrome do Perigo Constante, sendo que tal estado mental leva o mesmo a ingerir uma quantidade maior de comida e fazer refeições em horários impróprios, ou seja, o militar não tem um momento exato para saciar sua fome, fazendo lanches e ingerindo comidas gordurosas sempre que possível, visto que imagina ser a última oportunidade de comer (Oliveira, 2007).

Vale ressaltar, que a dinâmica de trabalho dos policiais confronta-se com alguns aspectos que são essenciais para a promoção da qualidade de vida, a saber: privação de sono; perspectivas pessimistas; relação hierarquizada rígida; ergonomia; estresse; violência, e perigo constante de morte (Costa *et al.*, 2007).

Por conta da violência praticada pelos criminosos, o profissional também desenvolve uma aversão a estar na rua no horário de folga, para não ser uma vítima, estando sempre dentro de casa, com isso ficando inativo fisicamente (Silva, 2015).

Diante disto, para Santana (2012), o grau de estresse passa a ser muito alto e pode atingir o policial de forma negativa, influenciando de maneira significativa o seu desempenho, trazendo com isso fortes tendências de que no dia seguinte ele não pratique uma atividade física e passe a descansar.

Políciais militares com rotina desgastante de serviço estão mais sujeitos a obesidade por motivo de não ter tempo vago para se exercitar e manter um padrão de vida saudável. Com isso eles ficam mais sujeitos a doenças e tem limitações em sua vida social. Como disse Menezes (2005, p. 07):

Então, como a obesidade tornou-se muito comum em nossa época e causa grande sofrimento a muitas pessoas. Prejudica a saúde, cria condições de limitação na vida social, acarreta despesas extras. Em muitos casos dá ensejo a outras doenças, diminui a vida e o prazer de viver.

A inatividade física, para Santos e Batista (2018), também é uma realidade dos profissionais de segurança pública. Os problemas que interferem

numa rotina de treinos são os mais diversos. Corroborando ainda mais com a interferência na vida laboral desses militares.

A prática regular de atividades físicas, há muito tempo, vem sendo apontada como fator positivamente associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de dislipidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade (Haskell *et al.*, 2007; Hill; Wyatt, 2005).

Mesmo assim, o número de pessoas com níveis insuficientes de atividade física, sobretudo no lazer, tem aumentado por todo o mundo (Cruz; Bernal; Claro, 2018). No Brasil, tal tendência é semelhante, havendo variabilidade significativa entre as prevalências estimadas, com maiores taxas entre homens e entre as pessoas mais velhas (Malta *et al.*, 2009; Dumith, 2010).

As corporações policiais se destacam da população em geral e de outras categorias profissionais pela maçante carga de trabalho e sofrimento; portanto seu desgaste físico e mental é cada vez maior e estes fatores atuam como porta de entrada para diversos distúrbios e processos psicológicos, tais como: distúrbios da visão (miopia, astigmatismo, vista cansada e outros), dores no pescoço, nas costas, coluna e cefaleia. Associado a um acentuado desgaste psíquico, este indivíduo está exposto ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, que é definida como (Trigo e Hallak, 2007):

Processo iniciado com excessivos e prolongados níveis de estresse (tensão) no trabalho. É aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Metaforicamente, é aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico ou mental.

Para Gonçalves (2009), o mesmo traz que os profissionais de manutenção da segurança pública, dentre eles os Policiais Militares do Estado da Paraíba, quando comparados a outros profissionais, estão mais propensos a ter sua qualidade de vida afetada, por conta de sua atividade laboral, visto que, se expõem a uma carga excessiva de estresse. A própria natureza do serviço que executam contribui para isso, já que lidam cotidianamente com a violência, tensões e riscos, até mesmo perder a própria vida.

Para Omena e Alves (2006), a qualidade de vida de policiais militares ainda é fortemente afetada pelos efeitos ansiosos do cotidiano, sem esperanças

de recompensas agradáveis, isto é, sem a perspectiva de um crescimento profissional, onde o futuro se mostra incerto.

Levando em consideração um estudo de Moraes *et al.* (2001), feito com policiais militares de Minas Gerais, chegou à conclusão que estes profissionais estavam contentes com a função ocupacional, entretanto existiam alguns fatores de pressão, como a violência e a criminalidade, que atuavam como agentes estressores, o que desestimulava a prática de atividade física regular.

A inatividade física também é uma realidade dos profissionais de segurança pública. Os problemas que interferem numa rotina de treinos são os mais diversos. Corroborando ainda mais com a interferência na vida laboral desses militares.

3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo com abordagem quantitativa. Este delineamento apresenta com peculiaridade à descrição detalhada do fenômeno investigado, mas não tem interesse em realizar intervenção por meio de novos procedimentos, testes ou construção de modelos teóricos (Thomas; Nelson; Silverman, 2012).

3.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

O presente estudo foi realizado nas instalações da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba (3ª Cia/3º BPM), sediado na cidade de Santa Luzia-PB. Atualmente a referida companhia é composta por 78 (setenta e oito) policiais militares, no entanto 57 (cinquenta e sete) do total aceitaram fazer parte do estudo, correspondendo a 73% do efetivo total, todos do sexo masculino, que desempenham funções na referida Subunidade. O processo de amostragem foi o não probabilístico, de forma intencional, não foi estabelecido cálculo amostral. Assim, o tamanho da amostra foi definido de forma arbitrária pelos pesquisadores a partir das características da casuística.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios de inclusão para participação no estudo foi: ambos os sexos, que exerçam as funções rotineiras na 3ª Cia/3º BPM por um tempo mínimo de atuação profissional de seis meses na corporação. Serão excluídos os policiais militares, que não façam parte da referida Companhia, que estão afastados por conta das férias ou licença prêmio e ou de licença para tratamento de saúde ou com doenças incapacitantes para atividade física e gestantes.

3.4 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Os participantes responderam a pesquisa por meio de um instrumento relacionado ao nível de atividade física denominado: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) –versão curta, validado por Matsudo *et al.* (2011): constituindo-se de oito perguntas em relação à frequência (vezes/semana) e à duração (minutos/sessão) das atividades físicas, em diferentes situações, que permitem mensurar as atividades físicas realizadas nos domínios do trabalho, do transporte, das atividades domésticas e de lazer. De acordo com a quantidade de atividade física realizada, os indivíduos foram classificados como sedentários, irregularmente ativos, ativos ou muito ativos.

Os sujeitos tiveram seus dados tabulados, avaliados e posteriormente classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias em:

- Sedentário: Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- Insuficientemente Ativo: indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém, de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa).
- Ativo – Cumpre as seguintes recomendações:
 - Atividade física vigorosa: ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão;
 - Moderada ou caminhada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão;

- Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana;
 - Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações:
- Vigorosa: ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão;
- Vigorosa: ≥ 3 dias/ semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/ semana e ≥ 30 min/sessão.

A percepção das dificuldades para a prática de exercícios físicos foi avaliada através de questionário proposto e validado por Martins e Petroski (2000). Tal instrumento lista 19 motivos que dificultam ou impedem a prática de atividades físicas, em uma escala de pontuação ordinal com os itens: sempre (4), quase sempre (3), às vezes (2), raramente (1) e nunca (0), que permite avaliar quantitativamente a percepção de barreiras, assim como a importância de cada barreira, separadamente.

Para caracterização do perfil da amostra foi aplicado um questionário com as seguintes variáveis: nome, idade, sexo e tempo de serviço prestado a Polícia Militar do Estado da Paraíba (em anos completos).

3.5 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Os procedimentos para a coleta dos dados incluíram inicialmente a realização de um contato com o Comandante do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, onde aquele comando teve conhecimento dos objetivos e procedimentos do estudo.

A pesquisa foi devidamente submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), do Centro de Educação da Polícia Militar do Estado da Paraíba, para que haja concordância com todas as metodologias utilizadas na pesquisa, conforme publicado em BOL PM nº 0052, de 18 de março de 2025, página 4088.

Em seguida foi realizado contato com os policiais militares pertencentes a 3ª Cia/3º BPM, sendo estes esclarecidos sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e solicitada a autorização por escrito no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para aqueles que se enquadrarem nos critérios de inclusão/exclusão. Por fim, foi agendada e realizada a coleta dos dados com os voluntários sendo realizada a aplicação dos questionários para a

avaliação do nível de atividade física e dificuldades percebidas para a prática de exercícios físicos.

Foi utilizada a ferramenta Google Forms, a qual foi enviada para cada participante pelo aplicativo de envio instantâneo de mensagens WhatsApp, sendo tudo catalogado em planilhas do Excel.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram tabulados em planilha eletrônica e o método de análise foi o descritivo por meio da análise de médias e distribuição de frequências absolutas e relativas ilustradas por meio de tabelas e figuras.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS

Todos os trâmites éticos para a realização de pesquisa com seres humanos conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2013) foram realizados. A pesquisa obteve aprovação do parecer Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Educação da Polícia Militar do Estado da Paraíba, conforme publicado em BOL PM nº 0052, de 18 de março de 2025, página 4088.

Durante o contato com os participantes foi informado que os benefícios do estudo eram elevados e estariam relacionados com a melhor compreensão sobre a importância de manutenção do nível adequado de prática de atividade física e de um estilo de vida saudável, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área.

Os riscos da pesquisa foram mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder os questionários que foi minimizado pelos pesquisadores na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a forma adequada de preenchimento e compreensão das questões contidas no instrumento.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram da pesquisa um total de 57 (cinquenta e sete) Policiais Militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, numa análise inicial sobre as características da amostra, pode-se concluir que levando em consideração a população ora estudada, sua caracterização de perfil consiste em que todos são do sexo masculino 100%, tem idade acima de 41 anos com 71,8%, apresentando média de 46 anos, idade mínima de 25 anos e máxima e 68 anos. Como é demonstrado na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização da amostra dos Policiais Militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, identificados pelas variáveis de sexo e idade, em 2025

Variável	n (57)	%
Sexo		
Masculino	57	100
Feminino	00	00
Idade		
25≥40	16	28
41≥50	23	40,3
>51	18	31,5

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A frequência predominante de militares do sexo masculino (100%) na amostra, remete aos contornos obtidos pela tropa com o passar dos anos, carregando consigo os estigmas de uma instituição composta por maioria de homens.

Com relação a idade, o aumento desta, como foi observado com a idade média de 46 (quarenta e seis) anos, chegando inclusive a alguns militares com idade de 68 anos, problemática acentuada por questões de passagem para inatividade e as perdas salariais. Deve-se observar que em partes a um aumento na idade máxima nos concursos que passou a ser de 34 (trinta e dois) anos, como foi o caso dos dois últimos concursos para CFO e CFSD, os quais previam

completar no ano da matrícula do curso 18 (dezoito) anos, no mínimo, e 34 (trinta e dois) anos, no máximo, o que também contribui para este aumento de idade na tropa.

No que tange a caracterização perfil profissional da amostra quando a patente e ao tempo de serviço, ficou evidenciado que a maioria tem mais de 20 anos de serviço prestados a Polícia Militar do Estado da Paraíba com 54,3%, sendo que 31,5% da amostra já passou dos 30 anos de serviço. Um total de 96,5% da população se encontra como Praça, ou seja, ocupada a patente entre Soldados e Subtenentes, conforme é observado na Tabela 2.

Tabela 2 – Caracterização do perfil profissional da amostra dos Policiais Militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, quanto às variáveis de patente e tempo de serviço prestado a PMPB, em 2025

Variável	n (57)	%
Patente		
Coronel	00	00
Tenente-coronel	00	00
Major	00	00
Capitão	00	00
1º Tenente	01	1,7
2º Tenente	01	1,7
Subtenente	02	3,5
1º Sargento	09	15,7
2º Sargento	13	22,8
3º Sargento	12	21
Cabo	12	21
Soldado	07	12,2
Tempo de serviço		
<10	07	12,2
10<20	19	33,3
20≥30	13	22,8
>30	18	31,5

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Como principais motivos que impedem ou dificultam os indivíduos da amostra de se dedicarem a prática de atividades físicas tivemos jornada de trabalho extensa (85,9%), compromissos familiares (73,6%), tarefas domésticas (59,6%) e falta de energia (57,8%), conforme podemos observar na Tabela 3.

Tabela 3 - Identificação das dificuldades percebidas para a prática de atividades físicas entre Policiais Militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, em 2025

Fator motivacional	Dificuldade percebida		Dificuldade não percebida	
	n(57)	%	n(57)	%
Jornada de trabalho extensa	49	85,9	08	14
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos)	42	73,6	15	26,3
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.)	13	22,8	44	77,1
Falta de espaço disponível para a prática	12	21	45	78,9
Tarefas domésticas (para com sua casa)	34	59,6	23	40,3
Falta de companhia	09	15,7	48	84,2
Falta de incentivo da família e/ou amigos	11	19,2	46	80,7
Falta de recursos financeiros	14	24,5	43	75,5
Mau humor	16	28	41	71,9
Medo de lesionar-se	20	35	37	64,9
Limitações físicas	25	43,8	32	56,1
Dores leves ou mal estar	28	49,1	29	50,8
Falta de energia (cansaço físico)	33	57,8	24	42,1
Falta de habilidade física	09	15,7	48	84,2
Falta de conhecimento ou orientação sobre AF	10	17,5	47	82,4
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	11	19,2	46	80,7
Preocupação com a aparência durante a prática	04	7	53	92,9
Falta de interesse em praticar	18	31,5	39	68,4

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

No que tange a avaliação do nível de atividade física, os dados revelaram que 52,6% da população estudada são ativos ou muito ativos, ficando 31,5% insuficiente ativo e apenas 15,7% de sedentário (inativo). Esse resultado indica uma proporção de 47,3% de indivíduos que não atingem as

recomendações internacionais quanto à prática de atividades físicas na amostra, como pode ser observado na Tabela 4.

Tabela 4 – Identificação dos níveis de Atividade Física entre os Policiais Militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, em 2025

Variável	n (57)	%
Sedentário	09	15,7
Insuficiente ativo	18	31,5
Ativo	17	29,8
Muito ativo	13	22,8

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Para a mensuração dos níveis de atividade física, este estudo mostra que a maioria da população da pesquisada (52,6%) são considerados ativos e muito ativos, e que atendem as recomendações da Organização Mundial de Saúde quanto à prática de atividade física: 30 minutos diários de atividade física de intensidade leve ou moderada em cinco dias da semana; ou 20 minutos diários de atividade física de intensidade vigorosa em três ou mais dias da semana.

Para Santos e Batista (2018) níveis de aptidão física acima da média da população são imprescindíveis para a boa atuação e destreza dos policiais no atendimento das ocorrências.

Para Gonçalves (2009), o exercício satisfatório de suas atribuições profissionais exige dos policiais militares níveis de aptidão física acima da média da população em geral.

Na amostra estudada, ficou indicado que 47,3% dos indivíduos não atingem as recomendações internacionais quanto à prática de atividades físicas, demonstrando-se inativos ou insuficientemente ativos, sendo este um número elevado. Os policiais militares pertencem a uma categoria de trabalhadores que devem ter a aptidão física acima da média da população geral, essa condição é primordial para o exercício de suas funções (Gonçalves, 2009).

O percentual de policiais insuficientemente ativos na presente pesquisa foi superior ao apresentado por um estudo que envolveu policiais

militares do Rio de Janeiro, 24,8% (Minayo; Assis; Oliveira, 2011); e àqueles apresentados por Malta *et al.* (2009) para a população brasileira (29,2%).

Os achados quanto ao sedentarismo (inatividade física) e os insuficientes ativos são preocupantes, visto que Boçon (2015) afirmam que o sedentarismo é o fator de risco que mais adoece os profissionais, estando relacionado de forma direta com o surgimento de enfermidades como a hipertensão, o estresse, doenças respiratórias, disfunções cardíacas, entre outros. A Organização Mundial de Saúde (2018) por sua vez, declara que a inatividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade global e provoca 6% de todas as mortes.

Fazendo uma comparação com os resultados deste estudo com os obtidos por Silva (2015), em seu trabalho realizado no 2º Batalhão da Polícia Militar da Paraíba, na cidade de Campina Grande-PB, com policiais militares com mais de 05 (cinco) anos de efetivo serviço, apresentou como resultado 21,1% da amostra como sedentária e 50% como irregularmente ativa, ou seja, nível de atividade física bem inferior ao nível dos Policiais Militares pertencentes a 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba.

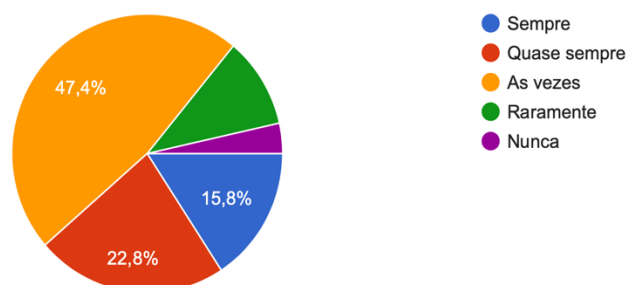
Para Silva (2014), as peculiaridades das atividades operacionais realizadas pelos policiais militares, como a sobrecarga dos equipamentos (colete balístico, armamento curto e longo, fardamento completo com coturno) utilizados durante o cumprimento da sua missão constitucional de preservação e manutenção da ordem pública, exige um grande gasto energético, o que torna o bom nível de condicionamento físico, uma qualidade determinante para o sucesso ou não da missão.

Quanto às dificuldades para a prática de atividades físicas, no atual estudo, vemos que os resultados revelaram a jornada de trabalho extensa como o principal motivo percebido como dificuldade para a prática de atividades físicas entre os policiais ficando com 85,9%, conforme Gráfico 01. Seguido de compromissos familiares (73,6%) e tarefas domésticas (59,6%), ambos comparados no gráfico 2 e a falta de energia (57,8%), como mostrado no gráfico 3.

A avaliação das dificuldades percebidas para a prática de atividades físicas evidenciou jornada de trabalho extensa (85,9%), como se pode constatar na Gráfico 1.

Gráfico 1: Dificuldade percebida: Jornada de trabalho extensa.

Jornada de trabalho extensa
57 respostas



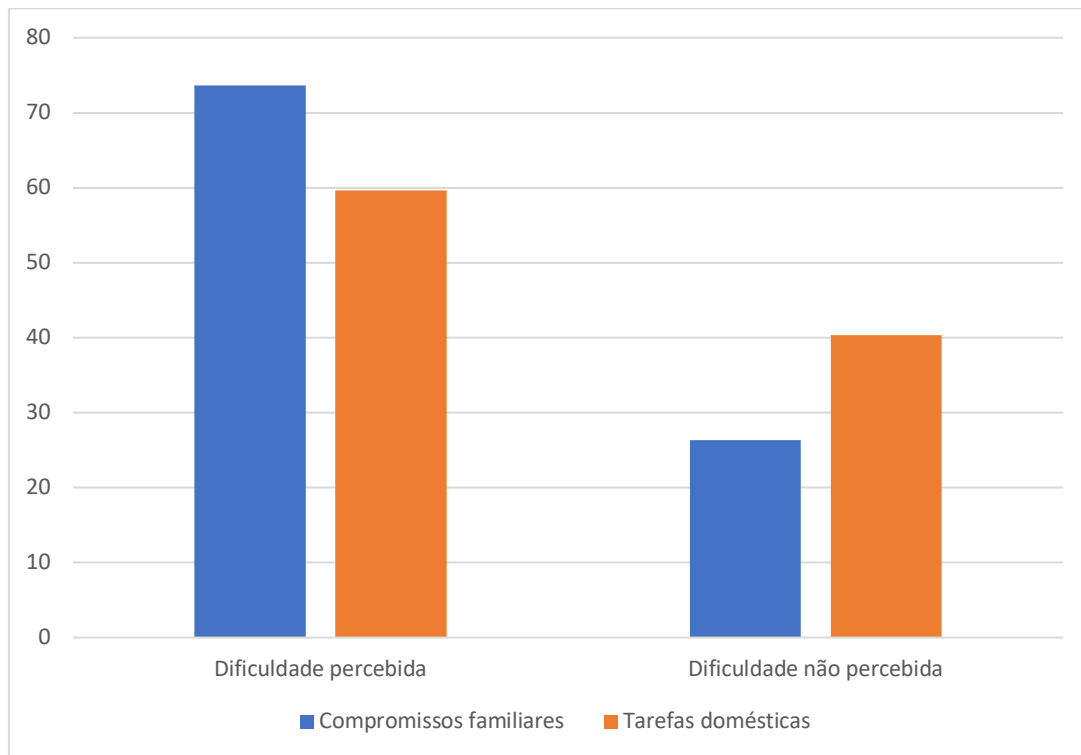
Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A jornada de trabalho extensa, foi o primeiro motivo mais percebido como dificuldade para a prática de atividades físicas com 85,9%. Isto pode estar relacionado com a remuneração destes policiais militares, que os levam a aderirem ao Serviço Extra Remunerado, que se define pela venda da folga do policial, onde este profissional no horário que deveria estar descansando, depois de uma estressante rotina de trabalho, volta para trabalhar e desenvolver as mesmas atividades desgastantes, o que pode agravar ainda mais problemas existentes.

A falta de tempo e a jornada de trabalho, são motivos frequentemente apontados em estudos científicos, como principais coibentes da adesão à prática de atividades físicas, entre indivíduos de diversas faixas etárias e categorias profissionais (Daskapan; Tuzun; Eker, 2006; Martins, 2000; Reichert *et al.*, 2007), incluindo praticantes regulares de atividades físicas (Tahara; Schwartz; Silva, 2003).

Os compromissos familiares (73,6%), tarefas domésticas (59,6%), foram listados como dificuldades pela amostra estudada, conforme podemos observar no Gráfico 2.

Gráfico 2: Dificuldade percebida: Compromissos familiares e Tarefas domésticas.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Um apontamento importante de se fazer, diz respeito a prevalência de aumento da frequência de percepção de compromissos familiares, como barreiras a prática de atividade física, estes se devem ao fato de que o policial militar que já dispõe de pouco tempo livre, devido ao trabalho, pode optar por ficar em casa, na companhia de sua família e resolvendo pendências do lar, o que termina dificultando a prática de uma atividade física.

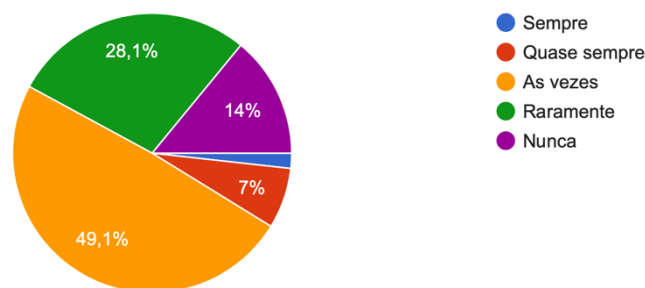
Outro ponto interessante é a ligação desse ponto com a insegurança e aumento da criminalidade, que pode levar o policial, quando no horário de folga, ficar mais em casa, na segurança da própria residência para evitar possíveis investidas de criminosos. Pois, o trabalho pode influenciar firmemente no aspecto psicológico do trabalhador (Codo; Sampaio; Hitomi, 1995). Os PMs necessitam de um maior apoio e preparo psicológico para exercer suas funções, posto que, enfrentam em seu cotidiano muitas vezes cenários estressantes (Faria, 2000).

Sabe-se que a segurança pública pode ser fator estimulador ou inibidor da prática de atividades físicas, principalmente ao ar livre (Silva; Petroski; Reis, 2009).

A falta de energia (57,8%), também foi apontada como uma dificuldade para prática de exercícios físicos, conforme detalhado abaixo no Gráfico 3.

Gráfico 3: Barreira percebida: Falta de energia.

Falta de energia (cansaço físico)
57 respostas



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Outro fator que se deve realçar é a percepção de ambiente inseguro, que pode levar o policial a reclusão na própria residência, saindo apenas para o necessário, como dificuldade para a prática de atividades físicas na amostra, confundindo assim com as barreiras familiares. Assim como traz Minayo (2011), este fator pode estar relacionado com os elevados índices de violência do Brasil. No caso específico de policiais, existe a probabilidade de que eles sejam identificados por bandidos enquanto praticam atividades físicas, o que, portanto, traria riscos às suas vidas, causando-lhes também ansiedade e esgotamento físico/mental, que pode ser confundido com falta de energia.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta pesquisa possibilitaram concluir que, no tocante aos níveis de atividade física, observou-se que a maioria (52,6%) dos Policiais

Militares pertencentes a 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, aqui delimitados nesta pesquisa são ativos ou muito ativos.

No que concerne as dificuldades percebidas para a prática de atividades físicas pelos policiais militares, predominam as de cunho pessoal, que são influenciadas, entre outros motivos, pela falta de tempo, em função dos compromissos familiares e da jornada de trabalho.

Levando em consideração a característica de estudos transversais que descrevem o estado das variáveis em um único momento, é sugerido que no futuro se faça uma análise longitudinal na avaliação dos níveis de atividade física e das percepções de dificuldades, entre os policiais militares do Estado da Paraíba, o que permitiria uma identificação mais precisa das variações ocorridas ao longo da carreira profissional destes militares.

Portanto, ações que visem intervir na remoção das dificuldades a prática de atividade físicas de Policiais Militares da 3ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba, não devem apenas focar os indivíduos, deve-se atuar em rede, com atuação de uma equipe multidisciplinar, que possibilite uma melhoria das condições de vida e trabalho dos militares sob os aspectos sociais, psicológicos, físicos e ambientais.

Indo mais além, deve-se constituir uma política institucional de atenção à saúde e à qualidade de vida desses trabalhadores, no sentido de promover a prática de atividades físicas, o que pode auxiliar na diminuição dos desgastes físicos e psicológicos, na prevenção de doenças crônicas e melhorando, também, o desempenho nas atividades policiamento. Visto a grande importância dos bons níveis de atividade física para esses profissionais indispensáveis à segurança pública.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E. R.; SOUSA, E. R.; MINAYO, M. C. S. **Intervenção visando à autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, 2009.

AUNE, D., NORAT, T., LEITZMANN, M., TONSTAD, S., VATTEN, L.J. Physical activity and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis. **Eur J Epidemiol**. v.30, s.7, p. 529-42; 2015.

BEZERRA, M. J. A. F. **Níveis de aptidão física relacionados à Saúde dos Policiais Militares que Trabalham do Serviço de Radiopatrulha do 5o Batalhão de João Pessoa**. 2004. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Segurança do Cidadão) – Polícia do Cabo Branco, João Pessoa.

BOÇON, M. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. Curitiba, Paraná, 2015.

CASTRO, Stella Tavares Silva; PEREIRA, Nilson Justino. **A Importância da Atividade Física para a Missão de Segurança Pública do Policial Militar em Goiânia**. Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública (REBESP), Goiânia, n.1, v.1. 2008. Disponível em: <<https://revista.ssp.go.gov.br/index.php/rebsp/article/view/21>>. Acesso em: 10 Fev. 2025

CODO, Wanderley; SAMPAIO, José Jackson Coelho; HITOMI, A. **Sofrimento psíquico nas organizações: saúde mental e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 1995. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?q=codo%2C+w.%3B+sampaio%2+%3B+hitomi%2C+a.+sofrimento+psiquico+nas+organiza%C3%A7%C3%B5es&btnG=&hl=ptBR&as_sdt=0%2C5>. Acesso em: 08 Fev. 2025.

COSTA, M. *et al.* E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

CRUZ, M.S.; BERNAL, R.T.I.; CLARO, R.M. Tendência da prática de atividade física entre adultos no Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v.34, n,10, p.1-14, 2018.

DASKAPAN, A.; TUZUN, E. H.; EKER, L. **Perceived barriers to physical activity in university students**. Journal of Sports Science and Medicine, Turkey, v. 5, p. 615-620, 2006.

DUMITH, S. C. **Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, v. 15, n. 4, p. 253-254, 2010.

FARIA, David Gaspar Ribeiro. **O profissional de segurança pública desempenho de seu papel num cenário estressante, de violência e de risco: um estudo exploratório**. 2000. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?as_sdt=0,5&q=faria,d.g.r.,+o+profissional+da+seguran%C3%A7a+publica++desempenho+de+seu+papel+num+cenario+estressante&hl=pt-BR>. Acesso em: 10 Fev. 2025.

GONÇALVES, Luis Gonzaga de Oliveira. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares do município de Porto Velho-RO**. 2009. Disponível: <https://scholar.google.com.br/scholar?start=20&q=policiais+militares+e+atividade+de+fisica&hl=pt-BR&as_sdt=0,5>. Acesso em 09 Fev. 2025.

HASKELL, W. L. *et al.* **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. Circulation, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, aug. 2007.

HILL, J. O.; WYATT, H. R. Role of physical activity in preventing and treating obesity. **Journal of Applied Physiology**, Bethesda, v. 99, p. 765-770, aug. 2005.

LUBAS, Henrique *et al.* Avaliação física e situações de operacionalidade do policial militar: um estudo correlacional do Teste de Aptidão Física e do PARE-test. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 87, p.447-460, 26 out. 2018.

MALTA, D. C. *et al.* **Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas**, 2006. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 18, n. 1, p. 7-16, jan./mar. 2009.

MARTINS, M. **Estudo dos fatores determinantes da pratica de atividade física de professores universitários**. 2000. 183 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

MARTINS, M. O.; E. PETROSKI. **Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v.2, n.1, p.58-65, 2000.

MATSUDO, S. *et al.* **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil**. Revista Atividade Física & Saúde, Londrina, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IisScript=iah/iah.xis&nextAction=lnk&base=LILACS&exprSearch=314655&indexSearch=ID&lang=p>> Acesso em: 15 Jan. 2025.

MENEZES, Onofre A. **Obesidade: motivações inconscientes**. São Paulo, 3. ed.. Ed. Paulus, 2005.

MINAYO, M. C.; ASSIS, G.; OLIVEIRA, R. V. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v.16, n. 4, p. 2199-2209, out. 2011.

MORAES, L.F.R. de. **Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais**. Minas Gerais: ENAMPAD 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade física**, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

OLIVEIRA, E. A. M. **Antropometria, estado nutricional e aptidão física em Militares da ativa do Exército Brasileiro**. 2007. 114f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro.

OMENA, L. P.; ALVES, C. F. O. **Saúde do trabalhador: o alcoolismo como sintoma do sofrimento dos Policiais Militares de Alagoas**. 2006. 19f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde Mental). Programa de Pós-Graduação da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió.

OMS. Relatório global sobre diabetes. Genebra: **Organização Mundial da Saúde**. 2018. Disponível em: <<https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/diabetes>> Acesso em: 09 Fev. 2025.

PARAÍBA. Lei no. 3.909, de 14 de julho de 1977. **Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Paraíba**, Paraíba, 1977.

PATE, R. R. **The evolving definition of physical fitness**. Quest, London, v. 40, n.3, p.174-179, 1988. Disponível em: <<http://www.getcited.org/pub/103336922>>. Acesso em: 08 Fev. 2025.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 10, n. 03, p. 49-54, jul. 2002. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489/>>. Acesso em: 09 Fev. 2025.

REICHERT, F. F. *et al.* **The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity**. American Journal of Public Health, Washington, v. 97, n. 3, p. 515-519, mar. 2007.

SANTANA, S. L. **Estresse policial militar: efeitos psicossociais**. Mato Grosso do Sul-MS: AEMS, 2012.

SANTOS, B. R.; BATISTA, U. M. **A importância da educação física para o policial militar**. Porangatu, 2018.

SBC. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. Arq. Bras. De Cardiol. 2019.

SIEDLER, M., MURAD, M. H., FALCK-YTTER, Y., DAHM, P., MUSTAFA, R. A., SULTAN, S., MORGAN, R. L. Guidelines about physical activity and exercise to reduce cardiometabolic risk factors: protocol for a systematic review and critical appraisal. **BMJ Open**. v. 23, s. 10, n. 1, 2020.

SILVA, A. C. **Prevalência de Sedentarismo em Policiais Militares pertencentes à Companhia de Rádio Patrulha do 2o Batalhão de Polícia Militar da Paraíba**. Campina Grande, Paraíba, 2015.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI; E. L.; REIS, R. S. **Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos**. Motriz, Rio Claro, v.15, n. 2, p. 219-227, abr./jun. 2009.

SILVA, M. S. **Aptidão física fator imprescindível na profissão policial militar**. Campina Grande, Paraíba, 2014.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6a ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TRIGO, T. R. Chei Tung Teng, HALLAK, J. E. C. **Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos**. Rev. Psiqu. Clín 34 (5); 223-233, 2007.

VASCONCELOS, Iracilde Clara; PORTO, Luiz Gonzaga Campos. **Análise ergonômica do colete à prova de balas para atividades policiais**. In: PASCHOARELLI, L.C.; MENEZES, M.S. (Org.). Design e ergonomia: aspectos tecnológicos. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. Cap. 10. p. 223-240. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/yjxnr/pdf/paschoarelli9788579830013-11.pdf>>. Acesso em: 08 Fev. 2025.