



POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA



CIÊNCIAS POLICIAIS
EM FOCO



ASSISTÊNCIA SOCIAL E
PROMOÇÃO DA SAÚDE
DOS PROFISSIONAIS
DE SEGURANÇA PÚBLICA



DIRETORIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA – DEC

COMANDANTE-GERAL DA PMPB

JOSÉ RONILDO SOUZA DA SILVA - CEL QOEM

SUBCOMANDANTE-GERAL DA PMPB

DOUGLAS FERREIRA DE ARAÚJO - CEL QOEM

DIRETORIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA – DEC

PABLO NASCIMENTO DA CUNHA – CEL QOEM

COORDENAÇÃO DE ENSINO, TREINAMENTO E PESQUISA

POLYANNA LAURA CARDOSO SENA DO AMARAL - MAJ QOEM

ORGANIZADORES

Pablo Nascimento da Cunha
Polyanna Laura Cardoso Sena do Amaral
Antonia Lucineide F. de Lima

CONSELHO EDITORIAL

Pablo Nascimento da Cunha
Polyanna Laura Cardoso Sena do Amaral
Gisele Suminski Mendes
Antonia Lucineide F. de Lima

CAPA

Lindibergue Lacerda Lima

DIAGRAMAÇÃO

Antonia Lucineide F. de Lima
Diego Rodrigues da Silva

Copyright ©2026– PMPB

É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio.

A violação dos direitos autorais (Leinº9.610/1998) é crime estabelecido no artigo184 do Código Penal.

O conteúdo desta publicação é de inteira responsabilidade do(s) autor(es).

COMISSÃO EDITORIAL

Antonia Lucineide F. de Lima
Dellane Fonseca
Priscilla de Alencar Sepúlveda
Vitória Polliany de Oliveira Silva Nascimento

CORPO EDITORIAL

Cicera Janaine Camilo
Edmakson Silva de Lira
Fernando Soares da Silva Neto
Getúlio Felipe de Souza Barros
Karolina Machado Ferreira
Lauana da Conceição Cabral
Tatiana de Paula Soares
Vitória Polliany de Oliveira Silva Nascimento

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação(CIP)

Elaborada por: Antonia Lucineide F. de Lima – Bibliotecária –
CRB-15ª PB 000749/O

F979 Assistência social e promoção da saúde dos profissionais de segurança pública [recurso eletrônico] / organizado por Pablo Nascimento da Cunha, Polyanna Laura Cardoso Sena do Amaral, Antonia Lucineide F. de Lima. - João Pessoa, PB: Polícia Militar da Paraíba - PMPB, 2025.
328 p. : il. 21cm(Ciências policiais em foco; v. 4)

Diretoria de Educação e Cultura – DEC/PMPB

Tipo de Suporte: E-book no formato PDF

Modo de Acesso: World Wide Web

Todos os Direitos Reservados PMPB®

ISBN 978-65-02-00286-5

1. Segurança pública. 2. Prática policial. 3. Procedimentos institucionais. 4. Polícia – Sociedade. I. Título.

CDU 351.759.6

Produzido no Brasil. Feito o depósito legal.

PMPB

2026

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	13
CAPÍTULO 2	43
CAPÍTULO 3	71
CAPÍTULO 4	93
CAPÍTULO 5	133
CAPÍTULO 6	173
CAPÍTULO 7	205
CAPÍTULO 8	233
CAPÍTULO 9	261
CAPÍTULO 10	287
CAPÍTULO 11	287

TÍTULO DOS CAPÍTULOS

CAPÍTULO 1: Estresse ocupacional em policiais militares do estado da Paraíba (PMPB) e sua relação com a prática de atividade física: um estudo transversal.....	13
CAPÍTULO 2: Treinamento Físico Militar (TFM) e seu impacto na saúde e no desempenho operacional durante o curso de formação de soldados (CFSD): uma análise a partir de dados coletados no Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP) da Polícia Militar da Paraíba (PMPB).....	43
CAPÍTULO 3: Importância da saúde mental para a efetivação das atividades dos policiais militares.....	71
CAPÍTULO 4: Saúde Mental dos Policiais Militares: Riscos Ocupacionais e Estratégias de Enfrentamento.....	93
CAPÍTULO 5: Educação Financeira: Uma Análise da Gestão de Recursos dos Alunos do Curso de Formação de Soldados da Paraíba do NUFAP/2º BPM.....	133
CAPÍTULO 6: Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico: Uma Análise com Soldados em Formação.....	173
CAPÍTULO 7: Análise do condicionamento físico dos alunos do curso de formação de soldados da PMPB em Campina Grande - PB após 23 semanas de treinamento físico.....	205
CAPÍTULO 8: Fatores associados ao adoecimento físico e mental de policiais militares	233
CAPÍTULO 9: O exercício físico no processo de formação dos alunos soldados da polícia militar: mudanças na composição corporal e na qualidade de vida.....	261
CAPÍTULO 10: Impactos da Semana de Adaptação no Perfil da Composição Corporal dos Alunos do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba	287
CAPÍTULO 11: Sedentarismo no âmbito da Polícia Militar	307
CONSIDERAÇÕES SOBRE A OBRA	325

APRESENTAÇÃO

A obra Assistência social e promoção da saúde dos profissionais de segurança pública reúne dez capítulos que abordam, de forma integrada, temas fundamentais à formação, ao bem-estar e ao desempenho dos profissionais de segurança pública, com ênfase na Polícia Militar da Paraíba. A coletânea é resultado de pesquisas desenvolvidas a partir dos Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) elaborados por alunos do Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP/PMPB), evidenciando a relevância da produção científica na formação policial, ao articular conhecimento técnico, reflexão crítica e valorização da saúde e da qualidade de vida.

O **primeiro capítulo**, intitulado “Estresse Ocupacional em Policiais Militares do Estado da Paraíba (PM-PB) e sua Relação com a Prática de Atividade Física: Um Estudo Transversal”, escrito por Fernando Soares da Silva Neto, Laura Guimarães Moreira e Tuanny Garcia de Melo, analisa o estresse ocupacional em policiais militares da Paraíba e sua relação com a prática de atividade física, destacando o exercício físico como importante fator de proteção à saúde mental e à qualidade de vida desses profissionais.

O **segundo capítulo**, intitulado “Treinamento

Físico Militar (TFM) e seu Impacto na Saúde e no Desempenho Operacional durante o Curso de Formação de Soldados (CFSD): uma análise a partir de dados coletados no Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP) da Polícia Militar da Paraíba (PMPB)”, desenvolvido por Jonilson Brito de Sousa, Juan Almeida de Góis Maia e Sarah Kalley Fernandes do Nascimento, aborda os impactos do treinamento físico militar na saúde e no desempenho operacional dos alunos soldados, com base em dados empíricos obtidos durante o processo formativo.

O **terceiro capítulo**, intitulado “Importância da Saúde Mental para a Efetivação das Atividades dos Policiais Militares”, produzido por John Anderson Santos de Almeida, Wylliam Wallas Conceição de Carvalho e Vitória Polliany de Oliveira Silva Nascimento, discute a relevância da saúde mental para o desempenho eficiente das atividades policiais e para a manutenção do equilíbrio emocional no exercício da profissão.

O **quarto capítulo**, intitulado “Saúde Mental dos Policiais Militares: Riscos Ocupacionais e Estratégias de Enfrentamento”, elaborado por Franciely da Costa Alves, Elder Alves de Lima e Carlos Roberto de Freitas, aprofunda a discussão sobre os riscos ocupacionais relacionados ao adoecimento psíquico e apresenta

estratégias de enfrentamento voltadas à preservação da saúde mental dos profissionais de segurança pública.

O **quinto capítulo**, intitulado “Educação Financeira: Uma Análise da Gestão de Recursos dos Alunos do Curso de Formação de Soldados da Paraíba do NUFAP/2º BPM”, assinado por Lauana da Conceição Cabral, Ana Cecília Coutinho de Andrade e Renato de Melo Filho, analisa a gestão financeira dos alunos em formação e sua relação com o equilíbrio emocional, a estabilidade pessoal e a qualidade de vida.

O **sexto capítulo**, intitulado “Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico: Uma Análise com Soldados em Formação”, redigido por Gisele Suminski, Pedro Felipe Cavalcanti da Silva e Márcio Pereira Mateus, examina aspectos relacionados à saúde mental e ao bem-estar psicológico dos soldados em formação, evidenciando fatores de vulnerabilidade presentes nesse período.

O **sétimo capítulo**, intitulado “Análise do Condicionamento Físico dos Alunos do Curso de Formação de Soldados da PMPB em Campina Grande – PB após 23 Semanas de Treinamento Físico”, conduzido por Rodrigo de Lima Santos, Anderson Pereira de Melo e Rosemberg de Lima Tavares Filho, avalia os resultados do treinamento físico ao longo da formação, identificando avanços no condicionamento e no desempenho físico dos

alunos.

O **oitavo capítulo**, intitulado “Fatores Associados ao Adoecimento Físico e Mental de Policiais Militares”, apresentado por Matheus Matias Paiva, Marcos Yuri do Nascimento Francisco e Vitória Polliany de Oliveira Silva Nascimento, investiga os principais fatores relacionados ao adoecimento físico e mental dos policiais militares, contribuindo para reflexões sobre prevenção e qualidade de vida no ambiente institucional.

O **nono capítulo**, intitulado “O Exercício Físico no Processo de Formação dos Alunos Soldados da Polícia Militar: mudanças na composição corporal e na qualidade de vida”, organizado por Thiago O. Medeiros, Ítalo Costa de Oliveira e Igor Pedro Bezerra Chaves, destaca os efeitos do exercício físico durante o processo formativo, especialmente no que se refere às mudanças na composição corporal e à melhoria da qualidade de vida.

O **décimo capítulo**, intitulado “Impactos da Semana de Adaptação no Perfil da Composição Corporal dos Alunos do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba”, produzido por Jonilson Brito de Sousa, Nathalia Soares Ramalho Domingos e Pedro Henrique Pyrrho Nunes, analisa os efeitos da semana de adaptação no perfil corporal dos alunos, evidenciando os impactos iniciais do processo de formação militar.

Por fim, o **décimo primeiro** capítulo, intitulado “Sedentarismo no Âmbito da Polícia Militar”, produzido por Jonilson Brito de Sousa, Jonas de Souza Rodrigues e Ithayvisson Santana dos Santos, analisa os impactos do sedentarismo entre policiais militares, destacando os riscos à saúde e ao desempenho profissional. A partir de uma revisão integrativa da literatura, os autores evidenciam a elevada prevalência de sobrepeso associada à inatividade física, comprometendo capacidades operacionais como agilidade e mobilidade. O estudo demonstra ainda o caráter multifatorial do sedentarismo, relacionado à rotina estressante, à ausência de prática regular de exercícios e às limitações institucionais, reforçando a necessidade de programas institucionais de atividade física voltados à promoção da saúde, qualidade de vida e melhoria do desempenho policial.

Essa publicação foi possível por meio do incentivo, e apoio das instituições: **Escola de Serviço Público do Estado da Paraíba (ESPEP-PB)**, **Loteria do Estado da Paraíba (LOTEP-PB)** e da **Caixa Beneficente dos Oficiais e Praças da Polícia Militar da Paraíba**, que acreditam na importância da produção e difusão do conhecimento científico no campo das Ciências Policiais.

Registramos portanto, os nossos sinceros agradecimentos pelo incentivo à elaboração e publicação científica, reconhecendo que parcerias como essas são fundamentais para a valorização do conhecimento e para o avanço das Ciências Policiais no Brasil.

Pablo Nascimento da Cunha – CEL QOEM
Polyanna Laura Cardoso Sena do Amaral – MAJ QOEM
Antonia Lucineide F. de Lima – Profa. M.Sc

CAPÍTULO
I

***No contexto da Polícia Militar, o estresse ocupacional é
recorrente, e a prática de atividade física surge como
elemento essencial para o bem-estar.***

ESTRESSE OCUPACIONAL EM POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DA PARAÍBA (PM-PB) E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Fernando Soares da Silva Neto
Laura Guimarães Moreira
Tuanny Garcia De Melo

RESUMO

O presente estudo avaliou o nível de estresse ocupacional em policiais militares e sua relação com a prática de atividade física, utilizando a Job Stress Scale (JSS). A amostra foi composta por policiais em atividade operacional, com dados coletados por questionário estruturado sobre demandas de trabalho, controle e prática de exercícios físicos. A análise indicou níveis elevados de estresse entre os participantes, com maiores escores relacionados à intensidade do trabalho e menor autonomia. Observou-se que policiais fisicamente ativos apresentaram níveis ligeiramente inferiores de estresse. Conclui-se que a atividade física pode atuar como fator protetor, sendo recomendadas estratégias institucionais de promoção à saúde mental.

Palavras-chave: Estresse. Atividade física. PM.

1 INTRODUÇÃO

A temática da saúde mental tem adquirido crescente relevância no cenário nacional e internacional, em razão de sua influência direta na qualidade de vida, nas relações interpessoais no ambiente de trabalho e no bem-estar geral da população (Organização Mundial da Saúde, 2017). Entre os transtornos mais recorrentes, destacam-se o estresse, a ansiedade e a depressão, sendo o estresse frequentemente apontado como fator desencadeador dos demais, sobretudo quando não identificado e tratado precocemente (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010).

O estresse manifesta-se por meio de alterações comportamentais associadas a respostas físicas e psicológicas, decorrentes de demandas externas percebidas como ameaças à integridade do indivíduo (Limonge-França; Rodrigues, 1997). No contexto da Polícia Militar, a exposição contínua a situações de risco, violência e elevada exigência emocional aumenta a vulnerabilidade ao adoecimento e compromete a capacidade laboral. Assim, a preservação da saúde física e mental desses profissionais torna-se fundamental para o

desempenho eficiente de suas funções (Sousa; Barroso; Ribeiro, 2022).

Quando persistente, o estresse pode evoluir para estágios de exaustão, nos quais os mecanismos de adaptação se tornam insuficientes, ocasionando alterações biológicas significativas e favorecendo o surgimento de doenças físicas e mentais (Silva; Goulart; Guido, 2018). Nesse cenário, a prática regular de atividade física destaca-se como estratégia eficaz na mitigação desses efeitos, contribuindo para o equilíbrio biopsicossocial e melhoria do bem-estar (Teles; Jesus, 2019; Alves et al., 2022).

Diante disso, torna-se essencial compreender a relação entre o estresse ocupacional e a prática de atividade física entre policiais militares, visando subsidiar ações voltadas à promoção da saúde e à melhoria do desempenho profissional.

2 ESTRESSE NO DESEMPENHO POLICIAL

Não é de hoje que a preocupação com a saúde mental dos policiais brasileiros pauta estudos, especialmente devido às condições laborais nas quais são submetidos a elevados níveis de estresse e

atividades de alto risco. Pesquisas recentes ressaltam a incidência de distúrbios mentais nesses profissionais, juntamente com os fatores associados e as repercussões tanto no contexto profissional quanto no pessoal (Morelli, 2025).

De acordo com Lipp (2010, p. 89):

[...] O estresse é um desgaste geral do organismo causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se vê forçada a enfrentar uma situação que, de um modo ou outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo a faça imensamente feliz. Em geral, seria uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exijam um grande esforço emocional para serem superadas.

Considerando a citação acima, pode-se inferir que o estresse não é um “vilão” para a saúde mental, mas sim pode ser considerado um sinal de alerta, a fim de que alguma medida seja tomada para alcançar a autorregulação e a homeostase, combatendo assim o agente estressor.

No exercício da função policial militar, determinadas situações apresentam elevada complexidade, sobretudo quando o cenário de crise tende a suplantar a racionalidade na tomada de decisão. Entre as

ocorrências mais prevalentes, destacam-se as vias de fato, a violência doméstica e a perturbação do sossego, eventos que configuram demandas típicas de gestão de crises e mediação de conflitos. A abordagem desses casos requer não apenas domínio de procedimentos operacionais, mas também competências socioemocionais e estratégias de comunicação assertiva, de modo a promover a contenção das tensões e a restauração da ordem pública com a máxima eficiência.

O policial militar deve apresentar capacidade técnica e comportamental para gerir ocorrências e solucionar demandas em conformidade com a legislação vigente e com as atribuições inerentes ao cargo. Para o desempenho eficaz de suas funções, torna-se imprescindível que o profissional mantenha níveis de estresse sob controle, esteja fisicamente descansado e com suas necessidades fisiológicas devidamente supridas, de modo a preservar sua aptidão operacional e a tomada de decisão assertiva.

2.1 Impacto do estresse na saúde física e mental dos policiais militares

O policial militar, no exercício de suas funções, enfrenta diariamente condições adversas que colocam em risco sua própria vida, seja no combate à criminalidade, seja na atuação contra indivíduos que infringem a lei. Além da função repressiva, recai sobre ele a responsabilidade de proteger a sociedade, atuando como uma barreira entre os criminosos e a população. Nesse contexto, a carga de estresse vivenciada por esses profissionais tende a ser significativamente superior à de outras ocupações.

A exposição prolongada a elevados níveis de estresse configura um grave problema de saúde, uma vez que está associada ao desenvolvimento de diversas doenças físicas e mentais. Estudos apontam que policiais figuram entre as categorias profissionais mais suscetíveis à mortalidade precoce e à elevada exposição ao estresse (Sousa *et al.*, 2012). A natureza das atividades desempenhadas, aliada a fatores como remuneração insatisfatória e sobrecarga de trabalho, potencializa essa condição, sobretudo quando há percepção de desequilíbrio entre o esforço despendido e a recompensa obtida.

O estresse laboral crônico pode comprometer

a saúde física e psicológica, especialmente quando o indivíduo adota estratégias ineficazes para lidar com as pressões do trabalho, o que aumenta sua vulnerabilidade orgânica. Frequentemente, seus efeitos se manifestam de forma silenciosa e progressiva, sendo identificados tardiamente por meio de sintomas físicos e psíquicos, podendo culminar no desenvolvimento de doenças psicossomáticas (Minayo; Constantino, 2008).

As características intrínsecas à profissão indicam que policiais militares estão particularmente propensos ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout um tipo específico de estresse crônico caracterizado por exaustão física, psíquica e emocional, resultante da exposição intensa e prolongada a situações estressoras (Maslach, 2005). Essa condição apresenta sinais como palpitações, rigidez muscular, extremidades frias e úmidas, sensação de aperto abdominal, postura corporal tensa e estado constante de alerta (Sousa; Barroso, 2021).

Pesquisas também relacionam o estresse crônico a diversas doenças psíquicas, neurodegenerativas (como doença de Parkinson e

Alzheimer), sistêmicas (incluindo doenças cardiovasculares e diabetes mellitus) e inflamatórias (Antunes, 2019). Além disso, trata-se de um fator relevante no aumento da morbidade e mortalidade, estando associado à elevação de mediadores inflamatórios e à alteração das respostas hormonais e imunológicas (Souza *et al.*, 2020).

A inatividade física, associada ao sedentarismo, exerce impacto negativo significativo sobre a saúde, podendo intensificar os efeitos do estresse mental e favorecer o surgimento de diversas doenças.

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, de natureza observacional, com abordagem quantitativa, de caráter exploratório e analítico. De acordo com Gil (2017), a pesquisa de campo busca a construção de conhecimentos voltados à resolução de problemas concretos, com aplicação prática na realidade observada, vislumbrando entender os fatores e suas características.

No que se refere à natureza exploratória, Prodanov e Freitas (2013) afirmam que esse tipo de

investigação é, geralmente, conduzido nas fases iniciais de um estudo, com o objetivo de oferecer uma compreensão mais aprofundada sobre o tema em análise, contribuindo para a delimitação do problema, definição de objetivos e formulação de hipóteses. Ainda segundo os autores, a pesquisa analítica vai além da simples descrição dos fenômenos, buscando identificar e examinar possíveis relações entre variáveis, com base na análise sistemática dos dados coletados.

Esse tipo de investigação é especialmente útil para testar hipóteses e verificar correlações ou associações, permitindo ao pesquisador compreender como determinados fatores se inter-relacionam em um contexto específico, sem intervenção direta sobre o objeto estudado. O universo da pesquisa é composto por policiais militares em efetivo exercício da função no estado da Paraíba. A amostra foi definida por meio de conveniência e amostragem é não probabilística, considerando a acessibilidade dos participantes e a viabilidade da coleta de dados.

Foram adotados como critérios de inclusão: policiais militares do estado da Paraíba que estejam

em efetivo exercício da função e que concordaram voluntariamente em participar da pesquisa, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) digital.

Foram excluídos da amostra os policiais que estiverem afastados de suas atividades por motivo de licença, férias ou aposentadoria, bem como aqueles que não completarem integralmente o questionário ou que não aceitarem os termos do TCLE. A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário *online* estruturado, composto por três seções principais que visam contemplar os objetivos da pesquisa.

A primeira seção abordou dados sociodemográficos e profissionais dos participantes, idade, sexo biológico, estado civil, escolaridade, renda familiar, número de dependentes, tempo de serviço, o cargo ou função atual, a carga horária semanal, o turno de trabalho (diurno, noturno ou misto), a unidade de lotação, a participação em atividades extras como plantões ou operações especiais e o histórico de afastamentos por motivos de saúde.

A segunda seção destinou-se à avaliação da

prática de atividade física, contemplando informações sobre a frequência semanal, o tipo de exercício praticado e o tempo médio dedicado semanalmente.

Por fim, a terceira seção consistiu na avaliação dos níveis de estresse ocupacional, por meio da aplicação da Job Stress Scale (JSS) – Escala de Estresse no Trabalho, validada no Brasil por Alves *et al.* (2004). A escala é composta por 10 itens, organizados em formato Likert, que permitem mensurar as dimensões de demandas psicológicas e controle sobre o trabalho, conforme o modelo teórico de Karasek.

O link para acesso ao formulário online foi disponibilizado por meio de canais institucionais, redes sociais e grupos de comunicação interna da Polícia Militar, visando alcançar o maior número possível de participantes. O tempo estimado para o preenchimento do questionário foi de 10 a 15 minutos, proporcionando uma experiência prática e objetiva para os respondentes. A coleta de dados foi realizada entre os meses de julho e agosto de 2025.

Os dados obtidos por meio do questionário *Job Stress Scale* (JSS) Escala de Estresse no Trabalho

foram inicialmente organizados e tabulados utilizando o software Microsoft Excel®. As respostas foram codificadas de acordo com a escala de pontuação prevista no instrumento, permitindo a mensuração quantitativa de cada item avaliado.

Para cada questão, foram calculados a média aritmética e o desvio padrão, a fim de identificar a tendência central e a dispersão das respostas dentro do grupo amostral. A média foi utilizada para determinar o escore médio de cada item e o escore geral da escala, enquanto o desvio padrão possibilitou avaliar a variabilidade das respostas entre os participantes.

A interpretação dos resultados seguiu os parâmetros estabelecidos para a JSS, permitindo classificar o nível de estresse ocupacional em categorias de baixa, moderada ou alta intensidade, conforme o valor do escore médio geral obtido. Este estudo foi conduzido em estrita conformidade com as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e suas resoluções de afinidade, a qual regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil. Todos os participantes foram devidamente informados acerca

dos objetivos da pesquisa, da natureza voluntária da participação, do sigilo e do anonimato garantidos durante todo o processo.

A participação somente foi efetivada após o aceite do TCLE, o qual foi disponibilizado de forma digital no início do formulário de coleta de dados e ficará arquivado em pasta privada por cinco anos. O projeto foi submetido para avaliação e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário UNIESP, sob o número de parecer 7.650.036 e CAEE nº 89761325.5.0000.5184

4 RESULTADOS

A amostra foi composta por 42 participantes, com idade média de $29,8 \pm 5,37$ anos, variando entre 22 e 47 anos. Houve predominância do sexo masculino (61,9%) e do estado civil casado (47,6%), sendo o nível de escolaridade mais frequente o ensino superior completo (52,4%). A renda familiar concentrou-se, principalmente, na faixa de 2 a 3 salários mínimos (54,8%).

O tempo médio de serviço na instituição foi de 40,6 meses, com grande dispersão (DP = 62,6),

indicando a presença tanto de profissionais recém-ingressos quanto de servidores com longa trajetória. A carga horária semanal média foi de 52,7 horas, com casos que chegaram a 80 horas semanais. O turno de trabalho misto foi o mais prevalente (85,7%), indicando uma extensa jornada de trabalho.

A aplicação do Job Stress Scale (JSS) permitiu identificar dimensões críticas do estresse ocupacional entre os policiais militares participantes. Os resultados evidenciaram médias elevadas em itens relacionados à demanda de trabalho, como “Com que frequência você tem que fazer suas tarefas muito rapidamente?” ($M = 2,71$; $DP = 0,46$) e “Seu trabalho exige demais de você?” ($M = 2,67$; $DP = 0,48$), indicando que a maioria dos profissionais percebe a rotina como intensa e acelerada.

A questão “O seu trabalho costuma apresentar exigências conflitantes ou solicitações contraditórias?” também apresentou valor médio alto ($M = 2,50$; $DP = 0,77$), sugerindo que a multiplicidade e, por vezes, incompatibilidade das ordens recebidas é uma realidade frequente. Isso é coerente com a literatura sobre a atividade policial militar, que aponta

a necessidade de conciliar ordens hierárquicas rígidas, demandas emergenciais e procedimentos burocráticos, muitas vezes sob condições de risco.

O tempo para a execução das tarefas também se mostrou insuficiente, com média de 1,88 (DP = 0,77) na questão “Você tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas do seu trabalho?”, reforçando a percepção de sobrecarga e pressão temporal. Além disso, a carga horária semanal média de 52,67 horas (DP = 12,99) excede a jornada recomendada para preservar a saúde ocupacional, o que, aliado ao regime de escalas e à exposição constante a situações de estresse agudo, potencializa os riscos para o bem-estar físico e mental.

Ao relacionar esses achados com o Escore Global de Estresse obtido pela escala de estresse ocupacional, observa-se que a percepção de alta demanda, somada à baixa autonomia e à presença de exigências conflitantes, contribui para manter níveis de estresse elevados na amostra. A prática de atividade física, embora associada a uma leve atenuação dos escores em frequências moderadas, não foi suficiente para reduzir os níveis de estresse.

No contexto da profissão policial militar, tais resultados são preocupantes, pois o estresse ocupacional elevado está diretamente associado à maior probabilidade de adoecimento físico (hipertensão, problemas musculoesqueléticos) e mentais (ansiedade, depressão, síndrome de burnout), além de poder comprometer o desempenho em situações críticas que demandam atenção, rapidez e tomada de decisão precisa. Isso reforça a necessidade de intervenções institucionais que aliem reestruturação da carga de trabalho, estratégias de manejo de demandas conflitantes e ações contínuas de promoção da saúde.

As percepções sobre o ambiente de trabalho indicam que, embora haja forte coesão entre colegas (com elevada concordância nas questões relacionadas ao apoio mútuo e boa convivência), há insatisfação quanto à autonomia e condições ambientais. A maioria relatou não ter plena liberdade para decidir como ou o que fazer em suas tarefas, além de haver divergência quanto à existência de um ambiente calmo e agradável.

Esses achados sugerem que, mesmo com boas

relações interpessoais, a elevada demanda, baixa autonomia e ambiente físico/psicológico adverso podem estar contribuindo para o alto nível de estresse identificado. Estudos similares destacam que a combinação de alta exigência e baixo controle conforme o modelo demanda-controle de Karasek é um dos principais determinantes do estresse ocupacional, especialmente em profissões militares e policiais.

Ao analisar a relação entre a frequência semanal de atividade física e os escores médios obtidos na *Job Stress Scale* (JSS), observou-se que, embora não haja diferenças expressivas entre os grupos, existe uma tendência de menores escores médios entre policiais que praticam exercícios de três a quatro vezes por semana.

Tabela 1 - Escore médio e desvio padrão por frequência semanal de atividade física

FREQUÊNCIA SEMANAL	N	ESCORE MÉDIO	DESVIO-PADRÃO
1 a 2 vezes/ semana	14	25,52	2,55
3 a 4 vezes/ semana	18	24,76	2,77
5 a 6 vezes/ semana	8	25,43	1,66
7 vezes/ semana	2	25,50	2,12

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Observa-se que os menores escores médios de estresse foram encontrados entre os policiais que praticavam atividade física **3–4 vezes por semana** ($24,76 \pm 2,77$), enquanto os maiores foram identificados entre aqueles que treinavam **1–2 vezes por semana** ($25,52 \pm 2,55$). Apesar das diferenças numéricas, a proximidade dos valores médios sugere que a frequência semanal de atividade física, isoladamente, pode não ser o único fator determinante para a variação do estresse ocupacional nessa amostra.

Outros elementos, como intensidade, tipo de exercício e fatores psicossociais, possivelmente exercem influência sobre os resultados. A variação

entre os grupos foi pequena (~0,85 pontos), o que sugere que a prática de atividade física, independentemente da frequência, contribui para a manutenção de níveis relativamente estáveis de estresse, embora não tenha sido suficiente para reduzir o quadro geral de alto estresse identificado na amostra.

5 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no presente estudo evidenciam que parte significativa dos policiais militares avaliados apresenta níveis elevados de estresse ocupacional, corroborando o que foi identificado em pesquisas anteriores, que apontam esta categoria como uma das mais vulneráveis a distúrbios mentais decorrentes da natureza de suas atividades (Sousa *et al.*, 2012; Minayo; Constantino, 2008). Esse achado reforça a afirmativa de Lipp (2010), segundo a qual o estresse representa uma reação psicofisiológica a situações que exigem alto esforço emocional para serem superadas. No contexto policial, a exposição a riscos constantes, a necessidade de decisões rápidas e a pressão por

resultados constituem elementos que potencializam essa resposta orgânica.

O estresse, embora possa atuar como mecanismo adaptativo em situações pontuais, quando prolongado tende a desencadear consequências deletérias à saúde física e mental, como já apontado por Silva, Goulart e Guido (2018). Entre os participantes deste estudo, observou-se que aqueles com maior frequência de prática de atividade física apresentaram escores médios de estresse ocupacional ligeiramente menores, o que sugere um papel modulador do exercício sobre a resposta ao estresse.

Esse resultado está alinhado com evidências descritas por Teles e Jesus (2019), que destacam o exercício físico como uma intervenção eficaz para reduzir sintomas de ansiedade e depressão, bem como para promover sensação de bem-estar por meio da liberação de endorfina e serotonina. Além disso, o fortalecimento do sistema imunológico e a melhoria da qualidade do sono, mencionados por Alves *et al.* (2022), configuram benefícios adicionais, especialmente relevantes para a rotina intensa e imprevisível dos policiais militares.

Cabe ressaltar que a relação inversa entre estresse e prática de atividade física não foi uniforme entre todos os participantes, possivelmente devido a diferenças individuais quanto ao tipo, intensidade e regularidade dos exercícios realizados. Estudos como o de Oliveira (2021) e Araújo *et al.* (2023) reforçam que tanto atividades aeróbicas quanto anaeróbicas podem contribuir para o equilíbrio hormonal e para a redução do estresse, desde que praticadas de forma consistente.

No caso específico dos policiais militares, as artes marciais e outros treinamentos funcionais, como defendem Vieira, Costa e Luz (2025), não apenas proporcionam benefícios psicológicos como maior autoconfiança e redução do estresse, mas também oferecem aplicabilidade prática para situações operacionais, tornando-se estratégias duplamente vantajosas.

Assim, a análise dos dados confirma que a promoção da atividade física entre policiais militares pode ser uma ferramenta estratégica para a prevenção e o manejo do estresse ocupacional. No entanto, sua eficácia depende de políticas institucionais que

incentivem e viabilizem essa prática, considerando a carga horária e a alta demanda emocional inerente à profissão.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo identificou que os policiais militares avaliados apresentam níveis significativos de estresse ocupacional, compatíveis com as características da profissão, marcada pela exposição constante a riscos, alta demanda emocional e sobrecarga de trabalho. A análise da relação entre frequência de atividade física e estresse demonstrou uma tendência de menores escores médios entre os policiais que praticavam exercícios de 3–4 vezes por semana, sugerindo que essa faixa pode representar um equilíbrio adequado entre estímulo físico e recuperação.

Embora as diferenças numéricas entre os grupos não tenham sido expressivas, os resultados reforçam evidências da literatura que apontam a atividade física como um fator modulador do estresse ocupacional, capaz de promover benefícios fisiológicos e psicológicos, incluindo melhora da qualidade do sono, regulação hormonal e aumento da

resiliência diante de situações críticas.

Diante desses achados, recomenda-se que corporações policiais implementem políticas institucionais voltadas à promoção de hábitos saudáveis, incluindo a oferta de programas estruturados de treinamento físico adaptados às demandas da função e à carga horária dos militares. Tais medidas podem contribuir não apenas para a redução dos níveis de estresse, mas também para a melhora do desempenho operacional e da qualidade de vida desses profissionais.

Por fim, destaca-se a importância de novas pesquisas que explorem, de forma mais aprofundada, não apenas a frequência, mas também o tipo, a intensidade e a duração das atividades físicas, bem como sua interação com outros fatores de risco psicossociais, a fim de fundamentar intervenções mais direcionadas e eficazes para a saúde ocupacional da Polícia Militar.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M. G. de M. *et al.* Versão resumida da “job stress scale”: adaptação para o português. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, p. 164–171, 2004.
- ALVES, R. A. *et al.* Associação entre estresse ocupacional, apoio social no trabalho e atividade física em trabalhadores terceirizados. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 20, n. 4, p. 615–623, 2022.
- BISINOTI, K. M. S.; COELHO, C. B. da C.; OLIVEIRA, R. K. da S.; MACIEL, L. de S. Estresse crônico e suas repercussões sistêmicas. **Revista Unifev: Ciência & Tecnologia – Unifev**, Votuporanga, SP, v. 4, n. 2, 2024. Disponível em: <https://www.unifev.edu.br>. Acesso em: 9 ago. 2025.
- CURTI, C. F.; DOLCI, C. E. M.; CESTÁRIO, E. do E. S. Neurotransmissores e atividade física: uma análise dos benefícios para a saúde mental. **Revista Unifev: Ciência & Tecnologia – Unifev**, Votuporanga, SP, v. 5, n. 1, 2025. Disponível em: <https://www.unifev.edu.br>. Acesso em: 9 ago. 2025.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 1997.
- MASLACH, C. Entendendo o burnout. In: ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L.; SAUTER, S. L. (org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2005. p. 41–55.
- MENDES, J. C. M.; GOMES, F. L.; OLIVEIRA, C. R.

de; SOUZA, C. G. de. Foco, motivação e disciplina: estratégias para alcançar objetivos pessoais e profissionais. **Revista Foco**, v. 16, n. 2, p. 88–103, 2024. DOI:<https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n2-098>.

MINAYO, M. C.; SOUZA, E. R.; CONSTANTINO, P. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

MORELLI, T. M. O impacto da saúde mental dos policiais no desempenho profissional e na vida pessoal: a importância do apoio psicológico. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 2, p. e78446, 2025.

OLIVEIRA, E. S. *et al.* Atividade física, promoção da saúde e qualidade de vida de servidores públicos: uma revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, v. 7, n. 3, p. 22517–22532, mar. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depressão e outros transtornos mentais comuns: impacto na saúde pública**. Genebra: OMS, 2017. Disponível em:https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/. Acesso em: 26 jul. 2025.

RAMOS, H. R. **Influência da formação pedagógica contínua dos professores no processo de ensino–aprendizagem: caso de uma universidade de Nampula**. 2023. 140 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Católica de Moçambique, Nampula, 2023. Disponível em:<http://repositorio.ucm.ac.mz/bitstream/123456789/195/1/Dissertacao%20de%20Mestrado%20-%20Ramos%20Hilario%20Ramos%201.pdf>. Acesso em: 11 maio 2025.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, p. 73–81, 2010.

SANTOS, F. B. dos *et al.* Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 5987–5996, 2021.

SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO. Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais, [S. l.], v. 20, n. 1, 2022. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/2185>. Acesso em: 18 maio 2025.

SILVA, E. L.; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2005.

SILVA, R. M.; GOULART, C. T.; GUIDO, L. A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Revista**, v. 7, n. 2, p. 148–156, 2018.

SOUSA, R. C. de; BARROSO, S. M.; RIBEIRO, A. C. S. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, v. 31, p. e201008pt, 2022.

SOUSA, T. F. de; BARROSO, W. W. X. Síndrome de burnout relacionada ao impacto do estresse na vida do policial militar. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 1740–1763, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i10.2696. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2696>. Acesso em: 18 maio 2025.

SOUZA, E. J. de *et al.* Níveis de cortisol: impactos sobre a saúde mental e a imunidade. **Revista de Psicologia**, v. 14, n. 53, 2020.

SOUZA, E. R. de *et al.* Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, n. 7, p. 1297–1311, jul. 2012.

TELES, H. P.; JESUS, Í. C. de. Relação entre o nível de atividade física e o estresse ocupacional em policiais militares do Paraná. **Revista de Ciências Policiais da APMG**, v. 2, n. 2, p. 155–168, 2019.

VIEIRA, P. R. B.; COSTA, F. H. A. da; LUZ, S. de S. Lutas e benefícios psicológicos. **Revista Unifev: Ciência & Tecnologia – Unifev**, Votuporanga, SP, v. 5, n. 1, 2025. Disponível em: <https://www.unifev.edu.br>. Acesso em: 9 ago. 2025.

CAPÍTULO
2

A eficácia da atuação policial começa na preparação física, sendo o TFM determinante para o desempenho e a saúde do militar.

**TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM) E
SEU IMPACTO NA SAÚDE E NO
DESEMPENHO OPERACIONAL DURANTE O
CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS
(CFSD): uma análise a partir de dados coletados no
Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças
(CFAP) da Polícia Militar da Paraíba (PMPB)**

Jonilson Brito de Sousa
Juan Almeida de Góis Maia
Sarah Kalley Fernandes do Nascimento

RESUMO

O presente estudo analisou os efeitos do Treinamento Físico Militar (TFM) na saúde e no desempenho operacional de alunos do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba. Trata-se de pesquisa quanti-qualitativa, realizada por meio de questionário on-line. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes reconhece benefícios do TFM para a saúde física e execução das atividades operacionais. Contudo, foram identificadas limitações, como baixa frequência de treinamento e ausência de acompanhamento individualizado. Conclui-se que a reformulação do TFM, com abordagem mais personalizada, é necessária para otimizar o desempenho, a saúde e a prontidão dos futuros policiais militares.

Palavras-chave: Treinamento Físico. Desempenho Operacional. Polícia Militar.

1 INTRODUÇÃO

O Treinamento Físico Militar (TFM) desempenha um papel crucial na execução das atividades dos profissionais da segurança pública. Nesse contexto, o treinamento físico de um militar deve ser direcionado para as metas e tarefas específicas de sua função, especialidade, unidade e posição. Essa preparação é obtida por meio de métodos de educação física durante as sessões de treino, prática esportiva, treinamento físico-militar ou, de maneira inerente, durante as atividades de instrução e adestramento. Além disso, a preparação física é estruturada em programas de condicionamento e treino, que se integram a outros planos de instrução e capacitação (Ministério da Defesa, 2021).

O presente estudo aborda o Treinamento Físico com foco na saúde, destacando o impacto da atividade física como fator fundamental para o desempenho operacional do militar. Para que o soldado esteja preparado para atender às demandas da profissão, é imprescindível que mantenha adequado condicionamento físico. A saúde, nesse sentido,

corresponde a um estado de desenvolvimento físico, funcional e mental harmônico, dinamicamente integrado ao ambiente natural e social, aliado à plena eficiência do indivíduo como um todo (Pini, 1983).

No exercício da profissão, o soldado precisa desempenhar diferentes habilidades. Durante o processo de formação, há momentos de dedicação a variadas atividades acadêmicas, entre elas a aptidão física. Nesse cenário, busca-se responder ao seguinte questionamento: qual o impacto do Treinamento Físico Militar (TFM) na saúde e na capacidade operacional dos recrutas em formação no curso de soldados da Polícia Militar?

Instituições como a Diretoria de Educação e Cultura - DEC da Polícia Militar, ao exigir preparação física adequada, não apenas contribuem para o condicionamento geral, mas também favorecem a saúde, o bem-estar e o equilíbrio mental e emocional no cumprimento das atividades policiais diárias.

Dessa maneira, a justificativa deste trabalho fundamenta-se na reflexão sobre como o TFM auxilia no desenvolvimento de competências essenciais, resistência, força, agilidade e capacidade de reagir sob

pressão, indispensáveis ao exercício da profissão. Assim, a pesquisa apresenta relevância ao contribuir para o fortalecimento do arcabouço teórico acerca da influência do TFM na saúde e no desempenho operacional de soldados militares.

O objetivo da investigação é analisar o efeito do TFM no preparo e desenvolvimento físico dos recrutas no CFSD, examinando se, na percepção dos participantes do estudo, o planejamento atual do TFM é suficiente para promover a melhora física necessária ao desempenho operacional.

2 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM)

O Treinamento Físico Militar (TFM) é a prática de exercícios físicos com a finalidade de preparar os militares para exercer suas funções e competências específicas, impactando positivamente sua saúde. Os elementos que determinam a prática e o controle do TFM seguem os mesmos princípios científicos que fundamentam o treinamento desportivo contemporâneo. Entre eles estão: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, relação entre volume e intensidade,

especificidade e variabilidade (Ministério da Defesa, 2021).

É estratégico compreender os benefícios do TFM para a saúde do militar e para a eficácia operacional. Portanto, cada comandante deve instruir sua equipe sobre a importância dessa prática. A forma como o TFM é conduzida e avaliada impacta diretamente na motivação dos praticantes. Sessões bem planejadas, instrutores competentes e avaliações adequadas são fatores que estimulam a adesão e o engajamento dos militares (Ministério da Defesa, 2021).

O TFM é disciplina essencial na grade curricular do Curso de Formação de Soldados (CFSD) do Centro de Educação da Polícia Militar da Paraíba. Está distribuído em quatro módulos, com carga horária total de 165 horas-aula, configurando-se como uma das matérias de maior peso no fluxograma do curso, o que evidencia sua importância tanto para a saúde quanto para o desempenho operacional dos recrutas.

2.1 Efeitos do TFM na saúde do militar em formação

O treinamento continuado e orientado provoca adaptações no corpo, trazendo vantagens à saúde e contribuindo para a eficácia do desempenho profissional. Essas mudanças incluem a expansão das cavidades e da espessura do coração, resultando em maior volume de ejeção a cada contração; a redução da frequência cardíaca durante esforços submáximos, permitindo que o coração trabalhe menos sem perda de eficiência; a melhoria da capacidade da hemoglobina de transportar oxigênio; a diminuição da pressão arterial devido à menor resistência dos vasos; o aumento da absorção de oxigênio, tornando o músculo mais resistente à exaustão; o crescimento da massa muscular, ampliando a potência; a maior flexibilidade de músculos, tendões e ligamentos; o reforço de ossos e tendões, reduzindo o risco de lesões; a melhoria da performance em atividades de combate, lazer e esporte; o fortalecimento do sistema imunológico; e o aprimoramento do bem-estar físico, mental e social (Ministério da Defesa, 2021).

Manter níveis adequados de aptidão física favorece o desempenho das funções circulatórias e

cardíacas, estimula a produção de substâncias relacionadas ao prazer e reduz o estresse. É essencial que o policial militar se comprometa a praticar atividades físicas de forma sistemática, uma vez que a continuidade dessas práticas reduz o risco de doenças (Schimtzhaus, 2024)

Adotar um estilo de vida saudável, com boa alimentação e prática regular de exercícios, é fundamental para o aluno-soldado em formação. Abster-se de vícios e de hábitos nocivos é igualmente imprescindível para a manutenção da saúde.

O treinamento físico regular contribui para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, síndrome metabólica, hipertensão arterial e alguns tipos de câncer. Além disso, a atividade física está associada à saúde mental positiva e ao bom humor, devido à liberação de neurotransmissores como serotonina e noradrenalina (Ministério da Defesa, 2021).

A prática regular de exercícios também tem relação inversa com doenças crônico-degenerativas. Para os policiais militares, a adoção dessa rotina é ainda mais relevante, pois sua atividade profissional

envolve altos níveis de estresse físico, mental e social. Uma composição corporal desequilibrada aumenta a predisposição a traumas e desgastes, o que pode comprometer o desempenho (Junior, 2009).

O mundo contemporâneo, marcado pelas revoluções industriais e tecnológicas, alterou profundamente o estilo de vida. A caça, antes essencial à sobrevivência, tornou-se desnecessária diante da abundância de alimentos. A atividade física, outrora vital, foi sendo substituída por comportamentos sedentários. Os antigos ciclos de movimento e descanso deram lugar ao acúmulo de gordura corporal, resultando em maior incidência de sobrepeso e obesidade (Schimtzhaus, 2024).

Nesse sentido, o sedentarismo configura um risco para o policial após o curso de formação. Depois de cumprir as exigências curriculares e ser aprovado no Teste de Aptidão Física (TAF), o militar pode relaxar a disciplina física. Entre os fatores que contribuem para isso estão a elevada carga de trabalho, os serviços extras para complementar a renda, a facilidade das comunicações digitais e a dificuldade de conciliar demandas pessoais com a

rotina profissional.

2.2 Impacto do TFM no desempenho dos soldados

O treinamento físico é de extrema relevância para o policial militar, pois durante o serviço é necessário que ele possua preparo físico adequado para desempenhar com êxito suas funções. Além disso, todo o equipamento utilizado pelo militar em serviço pesa aproximadamente dez quilos. Portanto, é imprescindível que o programa de Treinamento Físico Militar (TFM) seja elaborado de forma adequada e com foco no desempenho operacional.

Nesse sentido, os militares das Forças Armadas que participam de operações terrestres estão constantemente preparados para realizar atividades de combate e conflito, armadas ou não. Esse treinamento contínuo é planejado anualmente para que a força militar esteja apta a atuar em diversas situações (Conceição; Cerqueira, 2018).

Embora o foco operacional predomine nas funções relacionadas ao cumprimento de missões militares, o cuidado com a saúde é igualmente fundamental para a execução de qualquer atividade,

inclusive de natureza administrativa. Assim, o treinamento físico militar deve ser compreendido como uma ferramenta não apenas para o adestramento, mas também para a promoção da saúde. É importante destacar, ainda, que a singularidade biológica dos militares deve ser respeitada e valorizada, mesmo que isso implique em programas de treinamentos mais individualizados (Conceição; Cerqueira, 2018).

Nos exércitos contemporâneos, busca-se a formação de um soldado de alto padrão, capaz de desempenhar suas funções em ambientes variados e, em determinadas circunstâncias, em situações extremas que exigem grande adaptabilidade. Além da preparação física, o militar precisa estar apto a se adaptar a novos contextos e a lidar com desafios psicológicos, que são partes indissociáveis do serviço (Ministério da Defesa, 2021).

A preparação física do soldado deve ser direcionada para as metas e atividades próprias de sua função, especialidade, unidade e posto (Ministério da Defesa, 2021). Desse modo, é crucial enfatizar a importância de um programa de treinamento bem

planejado e individualizado, que favoreça não apenas o desempenho operacional do policial militar em suas diversas atribuições, mas também a manutenção de sua saúde física e mental.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, de natureza exploratória e quanti-qualitativa, direcionado à análise de um grupo de alunos em formação no Curso de Soldados da Polícia Militar da Paraíba (PMPB). Segundo Prodanov e Freitas (2013), pesquisas exploratórias são geralmente realizadas nas etapas iniciais de uma investigação, pois buscam oferecer informações adicionais sobre o objeto de estudo, auxiliando na delimitação do tema, na elaboração dos objetivos e na formulação de hipóteses. Esses mesmos autores explicam que, nas pesquisas descritivas, o pesquisador limita-se a registrar e descrever os fenômenos observados, sem exercer interferência no processo.

Silva e Menezes (2005) acrescentam que tais pesquisas são desenvolvidas com o intuito de resolver

problemas de forma específica e prática. Já Creswell e Clark (2007), ao tratarem da pesquisa quanti-qualitativa (ou métodos mistos), apresentam uma tipologia voltada para as ciências sociais. Com o propósito de sistematizar sua utilização, os autores estabelecem quatro delineamentos metodológicos da abordagem mista: triangulação, que busca comparar e contrastar dados estatísticos e qualitativos obtidos simultaneamente; embutido, no qual um conjunto de dados (quantitativos) serve de apoio a outro (qualitativo) ou vice-versa, ambos obtidos ao mesmo tempo; explanatório, em que dados qualitativos são utilizados para explicar resultados quantitativos ou vice-versa; e exploratório, no qual os resultados qualitativos contribuem para o desenvolvimento do subsequente método quantitativo.

A amostra da pesquisa será composta pelos alunos do Curso de Formação de Soldados (CFSD) da Polícia Militar da Paraíba (PMPB). O percurso metodológico será estruturado em três etapas: elaboração de questionário estruturado para coleta de dados; aplicação da pesquisa de campo para obtenção das informações; e análise quanti-qualitativa. Em

seguida, serão apresentados gráficos e tabelas e, posteriormente, realizada a discussão do objeto de estudo à luz da literatura existente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

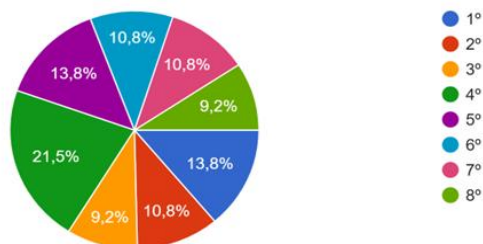
Os resultados apresentados a seguir foram obtidos a partir da aplicação do questionário junto aos discentes do Curso de Formação de Soldados (CFSD) 2024 da Polícia Militar da Paraíba (PMPB). A análise permite compreender como os alunos percebem a prática do Treinamento Físico Militar (TFM) e quais impactos atribuem a ele em relação à saúde, ao desempenho físico e à preparação operacional. O questionário foi aplicado por meio do *Google Forms*, entre os dias 1º e 8 de agosto de 2025, e divulgado em grupos restritos destinados exclusivamente ao público do CFSD 2024.

4.1 Distribuição dos participantes por pelotão

A amostra total foi composta por 65 participantes, distribuídos entre oito pelotões. O 4º Pelotão concentrou o maior número de respondentes, com 14 alunos (21,5% do total). Em seguida, o 1º e o 5º Pelotões registraram 9 participantes cada (13,8%). O 2º, 6º e 7º Pelotões tiveram

7 respondentes cada (10,8%), enquanto o 3º e o 8º Pelotões contaram com 6 participantes cada (9,2%).

Gráfico 1 - Pelotão ao qual pertence o entrevistado



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Tabela 1 - Distribuição dos participantes por pelotão

Pelotão	Porcentagem	Nº de Participantes (Total: 65)
1º Pelotão	13,80%	9
2º Pelotão	10,80%	7
3º Pelotão	9,20%	6
4º Pelotão	21,50%	14
5º Pelotão	13,80%	9
6º Pelotão	10,80%	7
7º Pelotão	10,80%	7
8º Pelotão	9,20%	6

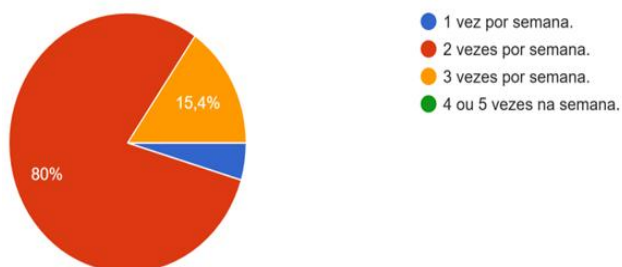
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

4.2 Frequência semanal do TFM no CFSD

Os dados, apresentados no gráfico 2 e na tabela 2, revelam que apenas 3 participantes (4,6%) afirmaram praticar o TFM uma vez por semana. A maioria dos respondentes, 52 participantes (80%), relatou realizar duas sessões semanais, enquanto 10

participantes (15,4%) declararam praticá-lo três vezes por semana. Nenhum dos entrevistados indicou frequência de quatro ou cinco sessões semanais.

Gráfico 2 - Frequência do TFM na Educação Física do CFSD



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Tabela 2 - Frequência semanal do TFM

Frequência semanal	Porcentagem	Nº de Participantes (Total: 65)
1 vez por semana	4,60%	3
2 vezes por semana	80,00%	52
3 vezes por semana	15,40%	10
4 ou 5 vezes por semana	0,00%	0

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

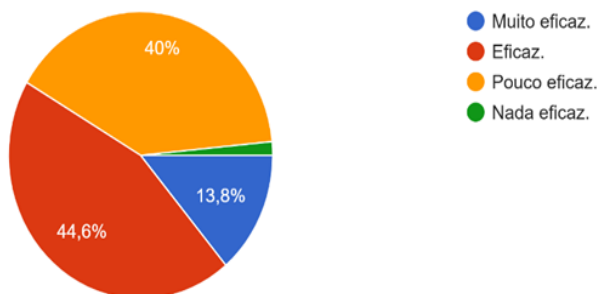
Esses dados refletem a padronização do cronograma curricular do CFSD, que prevê duas sessões semanais. No entanto, a frequência reduzida pode impactar negativamente o desempenho no Teste de Aptidão Física (TAF), ou até mesmo provocar perda da performance já alcançada. Isso se deve à rotina exaustiva do curso, em tempo integral, que

limita a realização de exercícios em outros horários. A literatura sobre treinamento militar recomenda, no mínimo, três sessões semanais para ganhos contínuos de resistência, força e agilidade: exatamente a frequência indicada por apenas 15,4% dos participantes.

4.3 Avaliação do TFM na melhoria do TAF no CFSD

A maioria das respostas, 29 participantes (44,6%), considera o TFM eficaz, enquanto 9 (13,8%) o classificam como muito eficaz. Por outro lado, 26 participantes (40%) afirmaram que o treino é pouco eficaz, e uma pequena parcela declarou não perceber benefícios para o desempenho no TAF.

Gráfico 3 - Impacto do TFM no TAF (percepção dos alunos)



Fonte: Dados da pesquisa(2025).

Tabela 3 - Avaliação da eficácia do TFM para o TAF

Classificação da Eficácia para o TAF	Porcentagem	Nº de Participantes (Total: 65)
Muito eficaz	13,80%	9
Eficaz	44,60%	29
Pouco eficaz	40,00%	26
Nada eficaz	1,50%	1

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A polarização das respostas sugere a necessidade de ajustes na estrutura do TFM. A baixa eficácia percebida pode estar relacionada à ausência de acompanhamento individualizado ou à falta de feedback entre instrutores e alunos. Muitas vezes, o treinamento é aplicado de forma genérica, sem considerar dificuldades específicas, como limitações cardiorrespiratórias ou deficiências em explosão e força muscular. Isso reforça a importância da individualização do treino, com a formação de grupos adaptados às necessidades dos discentes.

4.4 Impacto do TFM na saúde física no CFSD

Quanto aos efeitos na saúde, 22 participantes (33,8%) relataram melhora significativa, 20 (30,8%)

apontaram melhora moderada, 21 (32,3%) afirmaram notar pouca ou nenhuma influência e 2 (3,1%) declararam piora de sua condição física.

Gráfico 4 - Avaliação dos efeitos do TFM (disciplina de Educação Física) na saúde física



Fonte: Dados da pesquisa. (2025)

Tabela 4 - Avaliação do impacto do TFM na saúde física

Classificação do resultado do TFM na saúde física	Porcentagem	Nº de Participantes (Total: 65)
Uma melhora significativa na minha saúde física	33,80%	22
Uma melhora moderada na minha saúde física	30,80%	20
Pouca ou nenhuma influência na minha saúde física	32,30%	21
Uma piora na minha saúde física	3,10%	2

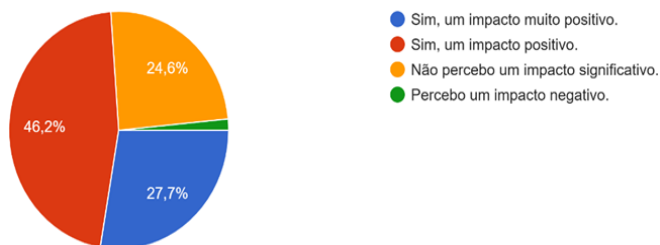
Fonte: Dados da pesquisa. (2025)

Embora a maioria reconheça benefícios, uma parcela considerável não identifica ganhos relevantes ou até relata efeitos negativos. Essa diversidade de percepções sugere que o impacto do TFM deve ser analisado em conjunto com fatores externos, como sono, alimentação, equilíbrio mental e disciplina.

4.5 Análise do impacto do TFM na disciplina de educação física do CFSD sobre a capacidade de realizar tarefas operacionais

Entre os 65 respondentes, 30 (46,2%) apontaram impacto positivo e 18 (27,7%) impacto muito positivo, somando 73,9% de percepções favoráveis. Em contrapartida, 16 (24,6%) relataram não perceber impacto significativo, e 1 (1,5%) declarou impacto negativo.

Gráfico 5 – Impacto do TFM (disciplina de Educação Física) na Capacidade de Realizar Tarefas Operacionais (corrida, defesa pessoal, manejo de equipamentos etc.)



Fonte: Dados da pesquisa. (2025)

Tabela 5 - Avaliação do impacto do TFM no desempenho operacional

Classificação do resultado do TFM nas tarefas operacionais	Porcentagem	Nº de Participantes (Total: 65)
Sim, um impacto muito positivo	27,70%	18
Sim, um impacto positivo	46,20%	30
Não percebo um impacto significativo	24,60%	16
Percebo um impacto negativo	1,50%	1

Fonte: Dados da pesquisa. (2025)

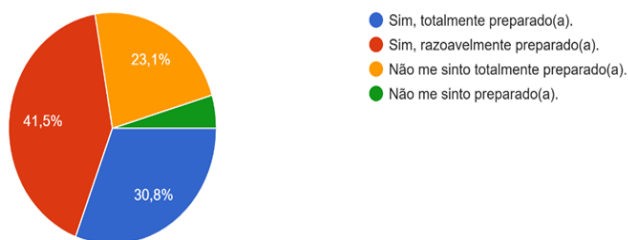
A predominância de respostas positivas confirma a relevância do TFM como ferramenta de preparação física voltada às exigências operacionais do CFSD. Contudo, o fato de quase um quarto dos alunos não perceber melhorias ressalta a necessidade de tornar o treinamento mais personalizado e eficaz. Ainda que o impacto negativo tenha sido mínimo, esse dado merece atenção, pois pode refletir

sobrecarga, lesões ou inadequações do programa para determinados perfis de alunos.

4.6 Percepção dos alunos sobre a preparação física no CFSD por meio do TFM

Somando-se os que se consideram totalmente preparados (20 participantes, 30,8%) aos que se sentem razoavelmente preparados (27 participantes, 41,5%), obtém-se 72,3% de respostas positivas. Em contrapartida, 15 (23,1%) afirmaram não se sentir plenamente preparados e 3 (4,6%) declararam não se considerar preparados de forma alguma, totalizando 27,7% de percepções de insegurança.

Gráfico 6 – Preparação física dos alunos do CFSD para o enfrentamento das demandas do trabalho como Policiais Militares



Fonte: Dados da pesquisa. (2025)

Tabela 6 - Avaliação da preparação física para enfrentar as demandas do trabalho como policiais militares

Preparação Física para o trabalho como Policial Militar	Porcentagem	Nº de Participantes (Total: 65)
Sim, totalmente preparado(a)	30,80%	20
Sim, razoavelmente preparado(a)	41,50%	27
Não me sinto totalmente preparado(a)	23,10%	15
Não me sinto preparado(a)	4,60%	3

Fonte: Dados da pesquisa. (2025)

Esses resultados indicam que o TFM contribui de forma significativa para a preparação da maioria dos alunos. Entretanto, permanece uma parcela expressiva que não se sente plenamente segura em relação à própria condição física, o que reforça a necessidade de aprimorar a metodologia do treinamento.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo investigou os efeitos do Treinamento Físico Militar (TFM) sobre a saúde e o desempenho operacional de recrutas durante o Curso de Formação de Soldados (CFSD) da Polícia Militar da Paraíba (PMPB). A pesquisa, de abordagem quanti-qualitativa, contou com a participação de 65

alunos do CFSD que responderam a um questionário aplicado entre os dias 1º e 8 de agosto de 2025.

A análise dos resultados revelou que a maioria dos recrutas possui uma percepção positiva do TFM. Cerca de 73,9% relataram impacto positivo ou muito positivo em sua capacidade de executar tarefas operacionais, como corrida, defesa pessoal e manejo de equipamentos. De forma semelhante, 72,3% afirmaram sentir-se total ou parcialmente preparados fisicamente para as exigências da atividade policial. Em relação à saúde, 64,6% apontaram melhora significativa ou moderada em sua condição física geral.

Apesar desse panorama favorável, alguns pontos requerem atenção. Uma parcela expressiva dos participantes (40%) avaliou o TFM como pouco eficaz para a melhoria do desempenho no Teste de Aptidão Física (TAF). Essa percepção pode estar relacionada ao caráter generalista do treinamento, muitas vezes aplicado sem acompanhamento individualizado ou retorno constante dos instrutores. Além disso, 27,7% dos alunos declararam não se sentir plenamente aptos às demandas físicas da

profissão e 24,6% não perceberam impacto relevante do treinamento em suas atividades operacionais.

Outro aspecto importante refere-se à frequência do TFM. A maioria dos recrutas (80%) relatou realizá-lo apenas duas vezes por semana, embora a literatura recomende, no mínimo, três sessões para ganhos consistentes de resistência, força e agilidade. A baixa frequência, somada à intensa carga horária do curso, pode comprometer a eficácia do programa e a percepção de resultados pelos estudantes.

Diante dessas constatações, conclui-se que, embora o TFM seja reconhecido como instrumento fundamental de preparação física e valorizado pelos recrutas, sua estrutura e aplicação necessitam de ajustes. A pesquisa evidencia a importância de um TFM mais personalizado, que considere as particularidades biológicas dos alunos e inclua acompanhamento próximo, de modo a potencializar seus benefícios para a saúde e o desempenho operacional. Nesse sentido, reavaliar a organização do treinamento físico nos cursos de formação é essencial para assegurar melhores condições de preparo e

contribuir para a formação de policiais militares mais aptos e saudáveis.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. G. M. de et al. Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 2, p. 98–102, 2017.

AVILA, J. A. de et al. Efeito de 13 semanas de treinamento físico militar sobre a composição corporal e o desempenho físico dos alunos da escola preparatória de cadetes do exército. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, p. 363–366, 2013.

BRASIL. **Manual de Campanha: Treinamento Físico Militar (EB70-MC-10.375)**. Brasília, DF: Exército Brasileiro, 2021. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/9759>. Acesso em: 6 fev. 2025.

CONCEIÇÃO, L. M. da. **Análise da importância do treinamento físico militar nas ações operacionais**. 2018. Trabalho acadêmico. Disponível em: <http://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/8034>. Acesso em: 6 fev. 2025.

CRESWELL, J. W.; CLARK, V. L. **Pesquisa de métodos mistos**. Porto Alegre: Penso, 2007.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

PINI, M. C. **Fisiologia esportiva**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1983.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo, RS:

Feevale, 2013.

REIS JUNIOR, J. D. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás**. 2010. Trabalho acadêmico.

SCHIMTZHAUS, F. E. Serviço policial militar e a importância do hábito de vida saudável. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 2, p. e5302, 2024.

SILVA, E. L.; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2005.

SOUZA, A. de. **Efeitos do treinamento físico militar na aptidão física de jovens no ano inicial de serviço militar**. 2017. Trabalho acadêmico.

CAPÍTULO

3

***Sem saúde mental, não há desempenho
operacional eficiente na atividade policial.***

IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL PARA A EFETIVAÇÃO DAS ATIVIDADES DOS POLICIAIS MILITARES

John Anderson Santos de Almeida
Wylliam Wallas Conceição de Carvalho
Vitória Polliany de Oliveira Silva Nascimento

RESUMO

O presente estudo analisou a importância da saúde mental para a efetividade das atividades dos policiais militares. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases SciELO e Google Acadêmico, contemplando oito estudos. Os resultados evidenciaram elevada incidência de estresse, ansiedade, depressão, síndrome de burnout e transtorno de estresse pós-traumático, associados à sobrecarga laboral, exposição à violência e ausência de suporte institucional. Verificou-se impacto negativo no desempenho e na qualidade de vida. Conclui-se que o adoecimento psíquico é multifatorial, sendo necessárias políticas institucionais e estratégias de apoio psicológico contínuo para promoção da saúde mental.

Palavras-chave: PM. Saúde Mental. Prevenção.

1 INTRODUÇÃO

A crescente violência é uma condição convidativa à reflexão sobre a profissão policial, norteadas por suas atividades de segurança pública. Dessa forma, o presente estudo tem como fundamento as situações adversas do cotidiano da atividade policial (Silva; Vieira, 2008; Costa et al., 2007; Coleta; Coleta, 2008).

Não obstante, segundo o artigo dos autores Souza, Franco, Meireles, Ferreira, Santos (2007), o policial está entre os servidores que mais sofrem de estresse, devido a fatores como excessiva exposição a riscos e violência, cobranças de eficiência, condições de trabalho, dentre outros.

Outrossim, podemos entender que todos esses fatores geram um desgaste psíquico que interfere nas respostas do policial as suas demandas laborais (Souza *et al.*, 2007), prejudica a qualidade das relações interpessoais, o que, conseqüentemente, impacta na qualidade de vida e saúde dos indivíduos (Lipp, 1996; Minayo; Souza, 2003).

Diante dessas considerações questiona-se: como o adoecimento mental é capaz de interferir no

rendimento dos policiais? Buscando contribuir para esse debate, o objetivo do estudo é evidenciar a importância da saúde mental para a efetivação das atividades dos policiais militares.

Assim, torna-se imprescindível aprofundar a compreensão sobre o estresse ocupacional e seus reflexos no desempenho das atividades policiais, considerando tanto os fatores individuais quanto os institucionais que contribuem para o adoecimento mental. Ao analisar os impactos desse fenômeno e identificar estratégias de enfrentamento adequadas, busca-se fornecer subsídios que possam orientar ações preventivas e políticas de promoção da saúde mental no âmbito das corporações militares, fortalecendo a atuação profissional e a qualidade de vida desses servidores.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. O estudo consistiu de seis etapas distintas, a saber: 1) elaboração da pergunta norteadora; 2) busca ou amostragem na literatura; 3) coleta de dados;

4) análise crítica dos estudos incluídos; 5) discussão dos resultados e 6) apresentação da revisão integrativa.

A seleção dos artigos foi realizada nas seguintes bases de dados: SciELO e Google Acadêmico, através dos descritores “saúde mental” e “Policiais Militares” unidos com o operador booleano “AND”. As buscas foram realizadas no período de abril e maio de 2025.

Os estudos identificados foram analisados por seus títulos e resumos para verificar se atendiam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Em seguida, os artigos selecionados por meio dessa triagem inicial foram lidos na íntegra para verificar a sua elegibilidade.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos que abordam a temática pesquisada, com disponibilidade online e gratuitamente do texto na íntegra. Não foram consideradas limitações em relação ao idioma e ao ano de publicação. Foram excluídos artigos duplicados e de revisões.

A apresentação dos resultados do estudo segue as recomendações presentes no Preferred Reporting

Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) (Page *et al.*, 2021). Ademais, os artigos incluídos na revisão foram analisados em relação ao ano de publicação, metodologia e principais resultados.

3 SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias capacidades, consegue lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de maneira produtiva e contribuir para sua comunidade. Essa definição amplia a compreensão tradicional de saúde, reconhecendo que o bem-estar mental é mais do que a ausência de transtornos psicológicos (OMS, 2022).

Outrossim, a OMS também enfatiza que fatores sociais, econômicos, biológicos e ambientais influenciam a saúde mental, sendo determinantes para seu fortalecimento ou para o surgimento de vulnerabilidades. Situações como violência, discriminação, desemprego, pobreza e falta de acesso a serviços básicos aumentam o risco de problemas

mentais, enquanto ambientes saudáveis, apoio social, educação de qualidade e políticas públicas inclusivas favorecem o desenvolvimento de uma boa saúde mental (OMS, 2022).

A OMS também reforça que a promoção da saúde mental deve ocorrer de forma integrada, envolvendo prevenção, diagnóstico precoce, tratamento adequado e ações de reabilitação psicossocial. É imprescindível que os serviços de saúde mental sejam acessíveis, baseados em direitos humanos e culturalmente apropriados. Ademais, investir na saúde mental gera impactos positivos em diversas áreas, como na economia, na educação e na segurança pública, visto que indivíduos mentalmente saudáveis tendem a ser mais produtivos e a manter relações sociais mais equilibradas (OMS, 2022).

Diante disso, a saúde mental é considerada essencial para a qualidade de vida e o desenvolvimento das sociedades, devendo ser tratada como uma prioridade nos sistemas de saúde pública. Em síntese, a abordagem proposta pela OMS chama atenção para a responsabilidade coletiva no cuidado com a saúde mental, exigindo ações coordenadas

entre governos, sociedade civil e instituições de saúde para promover ambientes mais saudáveis, reduzir o estigma e garantir o acesso universal ao cuidado em saúde mental.

3.1 Adoecimento Mental em Policiais Militares

O adoecimento dos policiais militares é uma realidade crescente e preocupante, reflexo das condições extremas a que esses profissionais estão submetidos diariamente. A rotina de enfrentamento à violência, a exposição constante a situações de risco, o excesso de carga horária, a pressão institucional e a falta de suporte psicossocial configuram um ambiente propício ao surgimento de diversos transtornos físicos e mentais. Desse modo, estudos apontam que a categoria apresenta índices elevados de transtornos de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e suicídio (Santos; Santos; Brito, 2019).

Além das consequências emocionais, o impacto sobre a saúde física, como doenças cardiovasculares e distúrbios do sono, também é significativo (Minayo; Assis; Oliveira, 2011). A cultura organizacional militar, tradicionalmente

baseada na rigidez e na valorização da resistência emocional, contribui para a dificuldade em reconhecer e tratar problemas de saúde mental, gerando estigmatização e atraso na busca por ajuda (Soares; Jacinto, 2020).

Não obstante, os impactos causados na saúde mental dos policiais não atingem apenas unidades convencionais, mas também as especializadas, que, segundo Santos e Oliveira (2010), mais de 90% do efetivo relata a percepção de estresse boa parte do tempo.

A falta de programas efetivos de promoção da saúde e de políticas de apoio psicológico agrava ainda mais o cenário, tornando urgente a implementação de medidas preventivas e de acolhimento. A OMS destaca que ambientes de trabalho que negligenciam a saúde mental dos trabalhadores contribuem para o aumento de doenças e para a diminuição da produtividade, refletindo diretamente no serviço prestado à sociedade (OMS, 2022).

Diante disso, o cuidado com a saúde dos policiais militares deve ser tratado como prioridade estratégica para a manutenção da segurança pública e

para a proteção dos próprios agentes, reconhecendo a complexidade de seu trabalho e a necessidade de garantir condições adequadas de bem-estar físico e emocional.

3.2 Medidas preventivas

A saúde mental dos policiais militares demanda atenção especial devido à natureza estressante e arriscada de suas atividades profissionais. Para prevenir o adoecimento psíquico dessa categoria, diversas medidas podem ser implementadas de forma estratégica e contínua.

A criação de programas de promoção da saúde mental, com foco na educação emocional, prevenção do estresse e fortalecimento da resiliência, é fundamental para minimizar os impactos psicológicos da rotina policial (Minayo; Assis; Oliveira, 2011).

Sessões regulares de apoio psicológico, tanto individuais quanto coletivas, favorecem o reconhecimento precoce de sinais de sofrimento mental e reduzem o estigma associado à busca por ajuda (Soares; Jacinto, 2020). Outra medida importante é a adequação da carga horária de trabalho

e a garantia de períodos de descanso, fatores apontados como essenciais para a recuperação física e emocional dos policiais (Silva; Ferreira, 2015). Além disso, treinamentos periódicos que abordam o gerenciamento de crises, o autocuidado e o controle emocional podem equipar os profissionais com ferramentas práticas para enfrentar situações de alto estresse (OMS, 2022).

Segundo a capitã Ticiania de Lima Soares, diretora do Centro de Assistência Psicológica da Polícia Militar, o projeto Espaço Viver Bem, instalado em João Pessoa, atende mensalmente cerca de 300 pessoas, entre policiais militares, seus cônjuges e filhos. O espaço reúne uma equipe multiprofissional como psicólogos, psiquiatras e nutricionistas para promover psicoeducação, assistência social e acompanhamento biopsicossocial, priorizando o acolhimento de profissionais em situação de vulnerabilidade, bem como acompanhamento terapêutico e medicamentoso, em um ambiente neutro e sem uso de farda, para valorizar o ser humano por trás do uniforme (PMPB, 2016).

Dessa forma, investir em medidas preventivas

voltadas à saúde mental dos policiais militares não apenas protege o indivíduo, mas também fortalece a eficiência operacional e a segurança pública como um todo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados oito artigos nas bases de dados consultadas, sendo quatro provenientes do Google Acadêmico e quatro da base SciELO. Esses estudos atenderam aos critérios definidos para inclusão e compõem o conjunto analisado na presente pesquisa, conforme mostra a Tabela 1.

Tabela 1 - Número de estudos selecionados por base de dados

Fonte	Estudos selecionados
Google acadêmico	4
SciELO	4
Total	8

Fonte: Dados da pesquisa, (2025).

O Quadro 1 apresenta os títulos dos estudos incluídos na revisão, os respectivos autores, o ano de publicação e uma breve síntese dos principais resultados identificados.

Quadro 1 - Caracterização dos estudos incluídos na revisão

Nº	Título	Autores	Ano	Principais resultados
1	Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.	Costa et al.	2007	Constatou-se que 47,4% dos policiais avaliados apresentavam estresse, sendo a maioria na fase de resiliência. Os sintomas eram predominantemente psicológicos (76%) e, em menor proporção, físicos (24%). Apenas o sexo mostrou relação significativa, com maior prevalência em mulheres. O trabalho reforça a necessidade de ações preventivas e de apoio psicológico na corporação.
2	Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis.	Coleta; Coleta	2008	Foram listados 18 tipos de estressores, incluindo sobrecarga de trabalho, conflitos interpessoais, falta de apoio governamental e imagem negativa da profissão.
3	Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco	Lipp	1996	Estudos nacionais relacionam o estresse crônico à sobrecarga, pressões por produtividade e condições adversas de trabalho, destacando sua possível evolução para a síndrome de burnout. Há maior predisposição entre profissionais das áreas de saúde, educação e segurança pública, com impactos como desgaste físico, psicológico e social, prejudicando o desempenho e as relações interpessoais. Reforça-se a importância de mapear estressores e grupos de risco para orientar estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde ocupacional.
4	Missão investigar: entre o ideal e a realidade de ser policial	Minayo; Souza	2003	A obra revela que, segundo a percepção dos próprios policiais civis, a missão investigativa é marcada por condições precárias de trabalho, riscos constantes e falta de reconhecimento institucional. Destaca-se que esses profissionais, longe de serem "super-heróis", enfrentam vulnerabilidades que afetam seu desempenho e bem-estar. Os resultados apontam para a necessidade de melhorias estruturais, éticas e políticas, além do fortalecimento dos vínculos entre corporação e sociedade, com ênfase na valorização da dimensão humana.
5	O sofrimento psíquico dos policiais militares e suas repercussões	Santos; Santos; Brito	2019	O sofrimento psíquico dos policiais militares está fortemente associado às condições e à organização do trabalho, como carga excessiva, divisão rígida de tarefas, pressões disciplinares e hierarquia inflexível. As consequências incluem absenteísmo, insônia, estresse cumulativo, síndrome de burnout, transtorno de estresse pós-traumático e suicídio. Esse sofrimento decorre, em grande parte, da tensão entre as aspirações individuais e uma realidade institucional opressiva, comprometendo a subjetividade e o bem-estar dos profissionais.
6	O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental	Silva; Vieira	2008	O processo de trabalho dos policiais militares estaduais, marcado por organização rígida, precarização e pressões sociais, gera alto desgaste psicológico. Esses fatores contribuem para o desenvolvimento de problemas como alcoolismo, depressão e até suicídio. Observa-se um elevado número de afastamentos por licenças médicas, possivelmente subestimadas. Torna-se evidente a necessidade de mudanças estruturais e de apoio psicológico contínuo na corporação.
7	Sofrimento psíquico entre policiais civis: Uma análise sob a ótica de gênero	Souza et al	2007	O estudo com 2.746 policiais civis do Rio de Janeiro identificou que, embora não haja diferença geral na prevalência de sofrimento psíquico entre homens e mulheres, policiais do sexo feminino, especialmente em funções técnicas, apresentaram maiores índices em alguns sintomas, sugerindo influência do gênero na manifestação desses quadros.
8	Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua	Oliveira; Santos	2010	A maioria dos policiais relatou sentir-se frequentemente estressado e emocionalmente exausto após o serviço, sendo comum a admissão de comportamentos impulsivos e agressivos no exercício da função. Também foram registrados casos de pensamentos suicidas e insatisfação profissional. Esses resultados evidenciam a urgência de ações preventivas e de suporte psicológico específico para atender às demandas desses profissionais.

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A análise dos artigos incluídos na revisão integrativa evidencia um quadro consistente sobre os impactos da saúde mental na efetividade das atividades policiais, corroborando a hipótese de que o adoecimentopsíquico comprometesignificativamente o desempenho operacional e a qualidade de vida desses profissionais.

Os estudos revisados apontam que os policiais militares, pela natureza de sua função, estão expostos a fatores de risco que vão desde a sobrecarga de trabalho até a vivência constante de situações de violência, estresse e vulnerabilidade social.

O estudo de Costa *et al.* (2007), por exemplo, identificou que quase metade dos policiais militares avaliados apresentava sintomas de estresse, sobretudo de natureza psicológica, com destaque para a maior prevalência entre as mulheres. Esse resultado demonstra que o desgaste mental não apenas é recorrente, mas também pode ser influenciado por variáveis como o gênero, o que exige estratégias de cuidado mais específicas e sensíveis às diferenças individuais.

Na mesma direção, Coleta e Coleta (2008) apontaram que os principais fatores de estresse entre policiais civis estavam relacionados à sobrecarga laboral, aos conflitos interpessoais e à ausência de apoio institucional, sendo que as estratégias de enfrentamento (coping) observadas se concentravam em aliviar sintomas, mas não solucionaram as causas estruturais do problema. Esse achado reforça a

necessidade de políticas organizacionais efetivas e contínuas, capazes de ir além do enfrentamento individual e atuar preventivamente na saúde mental dos policiais.

Por sua vez, a obra organizada por Lipp (1996) amplia a discussão ao relacionar o estresse ocupacional às condições adversas do ambiente de trabalho, destacando a segurança pública como uma das áreas mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos psíquicos graves. Tal análise reforça que os policiais não apenas sofrem pressões internas da corporação, mas também estão inseridos em um contexto social que intensifica os riscos, demandando, portanto, intervenções multissetoriais.

Minayo e Souza (2003), ao abordarem a realidade da Polícia Civil, evidenciam a discrepância entre o ideal da missão policial e as condições concretas de trabalho. O estudo ressalta que esses profissionais, frequentemente vistos pela sociedade como “super-heróis”, são, na verdade, vulneráveis, e sofrem com a falta de reconhecimento institucional, precarização das condições de trabalho e pressões hierárquicas. Tais fatores reforçam a ideia de que a

saúde mental do policial não deve ser negligenciada, sob pena de comprometer a própria eficácia da segurança pública.

Já Santos, Santos e Brito (2019) sistematizam um amplo conjunto de evidências que relacionam o sofrimento psíquico dos policiais militares a consequências diretas, como absenteísmo, insônia, transtorno de estresse pós- traumático, burnout e suicídio. Esse estudo é particularmente relevante por revelar que o sofrimento emerge da tensão entre as aspirações individuais e as imposições institucionais rígidas, mostrando que a organização do trabalho é um fator determinante para o adoecimento psíquico.

Complementarmente, Silva e Vieira (2008) destacam como a organização rígida do trabalho militar e a precarização de recursos contribuem para problemas como alcoolismo e depressão, levando a altos índices de afastamentos médicos. Esse achado reforça que o adoecimento não é apenas uma questão individual, mas institucional, que impacta diretamente a disponibilidade do efetivo e, por consequência, a qualidade do serviço prestado.

Outro aspecto importante levantado por Souza

et al. (2007) foi a análise de gênero no sofrimento psíquico entre policiais civis. Embora não tenham sido encontradas diferenças estatisticamente significativas na prevalência geral de sofrimento entre homens e mulheres, o estudo evidenciou variações em itens específicos, indicando que mulheres policiais, sobretudo em funções técnicas, apresentavam maiores índices de determinados sintomas. Essa constatação amplia a compreensão de que as condições de trabalho podem afetar de forma diferenciada grupos dentro da corporação, exigindo abordagens de saúde mental mais inclusivas.

Finalmente, o estudo de Oliveira e Santos (2010) revelou a percepção negativa dos policiais militares da força tática e de rua em São Paulo, que relataram altos níveis de estresse, exaustão emocional, impulsividade e até pensamentos suicidas. Esses dados corroboram os demais achados e reforçam a urgência de medidas preventivas e de apoio psicológico direcionado, sobretudo para unidades que lidam diretamente com situações de maior violência e risco.

De forma geral, os resultados convergem para

a constatação de que a saúde mental é um pilar fundamental para a efetivação das atividades policiais militares. O adoecimento psíquico compromete não apenas a vida pessoal do agente, mas também a sua capacidade de atuar com equilíbrio emocional, discernimento e eficiência em situações de alta complexidade. Assim, os achados desta revisão atendem ao objetivo proposto, ao demonstrarem que a preservação da saúde mental deve ser tratada como prioridade estratégica na corporação, exigindo políticas institucionais consistentes, programas de prevenção, acolhimento psicológico contínuo e maior valorização do policial enquanto ser humano.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidenciou-se, no estudo, que a saúde mental é determinante para o desempenho e a eficiência das atividades policiais militares. Altos índices de estresse, depressão, ansiedade e Burnout foram associados à sobrecarga de trabalho, exposição constante à violência, pressão hierárquica e falta de apoio institucional. Esses fatores comprometem a tomada de decisões, aumentam o absenteísmo e

reduzem a qualidade do serviço prestado. O cuidado psicológico contínuo e medidas preventivas são fundamentais para preservar o bem-estar e a segurança operacional.

Diante do exposto, experiências como o “Espaço Viver Bem” evidenciam a importância do acolhimento multiprofissional e da redução do estigma. Políticas públicas e ajustes organizacionais devem priorizar a promoção da saúde mental, garantindo condições adequadas de trabalho. Investir nesse aspecto não só protege o policial, mas fortalece a corporação. Dessa forma, saúde mental e segurança pública revelam-se indissociáveis.

REFERÊNCIAS

- COSTA, M. *et al.* Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 21, p. 217–222, 2007.
- COLETA, A. S. M. D.; COLETA, M. F. D. Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. **Psico-Usf**, v. 13, p. 59–68, jan./jun. 2008.
- LIPP, M. E. N. (Org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996.
- MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R. (Orgs.). **Missão investigar: entre o ideal e a realidade de ser policial**.

Rio de Janeiro: Garamond, 2003.

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

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All**. Genebra: OMS, 2022.

POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA (PMPB). Governo do Estado inaugura Espaço Viver Bem voltado ao atendimento de policiais militares. Disponível em: https://www.pm.pb.gov.br/portal/2016/08/23/governo_do_estado_inaugura_espaco_viver_bem_voltado_ao_atendimento_de_policiais_militares. Acesso em: 20 jul. 2025.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, p. 1–9, 2021.

SANTOS, P. S.; SANTOS, F. S.; BRITO, M. S. C. O sofrimento psíquico dos policiais militares e suas repercussões. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 21, n. 2, p. 141–157, 2019.

SILVA, M. B.; VIEIRA, S. B. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. **Saúde e Sociedade**, v. 17, n. 4, p. 161–170, 2008.

SOUZA, E. R.; FRANCO, L. G.; MEIRELES, C. C.; FERREIRA, V. T.; SANTOS, N. C. Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, n. 1, p. 105–114, jan. 2007.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010.

CAPÍTULO

4

Os desafios da atividade policial ultrapassam o campo físico, exigindo atenção permanente à saúde mental e às estratégias de enfrentamento.

SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES: RISCOS OCUPACIONAIS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Franciely da Costa Alves
Elder Alves de Lima
Carlos Roberto de Freitas

RESUMO

A atividade policial militar expõe profissionais a elevados níveis de risco, violência e estresse, impactando a saúde mental. Este estudo teve como objetivo analisar, na literatura, os transtornos mentais associados à atuação policial e as estratégias de enfrentamento. Trata-se de uma revisão integrativa qualitativa, realizada entre maio e agosto de 2025, nas bases Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde, com artigos publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês. Dos 8.420 estudos identificados, 18 compuseram a amostra. Observou-se prevalência de estresse, ansiedade, depressão, burnout e transtorno de estresse pós-traumático, indicando a necessidade de políticas preventivas e suporte psicológico adequado.

Palavras-chave: Saúde Mental. Polícia militar. Riscos ocupacionais.

1 INTRODUÇÃO

A carreira na Polícia Militar é amplamente reconhecida como uma das mais exigentes e arriscadas, em razão do intenso desgaste físico e emocional a que seus profissionais estão submetidos (Monteiro; Silva, 2023; Neto et al., 2022). Embora outras profissões também envolvam fatores estressores, os agentes de segurança pública enfrentam riscos ampliados, decorrentes da natureza de suas atribuições, que incluem exposição frequente a situações de perigo individual e coletivo, além de maior vulnerabilidade ao adoecimento físico e mental (Oliveira *et al.*, 2025).

No exercício de suas funções, os policiais militares vivenciam rotineiramente eventos potencialmente traumáticos, como violência extrema, confrontos armados, acidentes graves e contato direto com vítimas em sofrimento (Garcia, 2024; Monteiro; Silva, 2023; Neto et al., 2022). Soma-se a isso a exigência de jornadas prolongadas, pressão institucional e risco constante de morte, fatores que intensificam o desgaste ocupacional e tornam a atividade particularmente desafiadora (Costa *et al.*,

2015; Garcia, 2024).

Estudos apontam que esses profissionais apresentam níveis de estresse superiores aos de outras categorias policiais, influenciados tanto pelas características operacionais da função quanto por aspectos organizacionais, como a hierarquia rígida e o elevado volume de demandas (Fagundes; Freitas, 2024). Tais condições configuram importantes fatores de risco à saúde mental, podendo desencadear transtornos como ansiedade, depressão, síndrome de burnout e transtorno de estresse pós-traumático (Oliveira et al., 2025; Santos; Hauer; Furtado, 2019a).

Apesar da relevância social da atividade policial, a saúde mental desses profissionais ainda recebe atenção insuficiente. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão integrativa da literatura, as principais doenças mentais associadas à atividade policial militar, bem como identificar estratégias que contribuam para a prevenção e promoção do cuidado psicológico no âmbito da segurança pública.

2 METODOLOGIA

O método de pesquisa utilizado trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter qualitativo, o qual teve como principal fundamento a análise dos impactos dos riscos ocupacionais na saúde mental de policiais militares, com foco na identificação dos principais agravos psicológicos relacionados à atividade profissional e nas estratégias para seu enfrentamento, a partir de um levantamento de artigos extraídos nas bases de dados eletrônicas: Google acadêmico e biblioteca virtual em saúde (BVS), utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): polícia, risco, saúde mental, policial militar, riscos ocupacionais. A pesquisa será realizada durante os meses de maio a agosto de 2025, através da qual foram selecionados artigos científicos publicados no período de 2015 a 2025, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos artigos indisponíveis na íntegra, publicações antigas, teses, monografias, editoriais, manuais, artigos repetidos e os que não atendiam ao objetivo da pesquisa.

No presente estudo, a busca inicial identificou

8.420 artigos, sendo 8.370 (99,41%) provenientes do Google Acadêmico e 50 (0,59%) da base BVS. A triagem foi conduzida por dois pesquisadores, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão. Nessa etapa, procedeu-se à leitura de títulos e resumos, o que resultou na exclusão de 8.300 trabalhos. Priorizou-se o recorte temporal dos últimos 10 anos (2015 a 2025), visando contemplar o maior número possível de estudos pertinentes. Assim, 50 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. O critério de seleção do referencial bibliográfico considerou a relevância em relação aos objetivos desse estudo. Ao final, compuseram a amostra 18 artigos, sendo 4 (21,05%) provenientes da BVS e 14 (78,95%) do Google Acadêmico que efetivamente respondiam à questão de pesquisa.

3.1 ATUAÇÃO DA POLÍCIA MILITAR E CONTEXTO DA SEGURANÇA PÚBLICA

No contexto brasileiro, a Polícia Militar tem como atribuição constitucional a realização de patrulhamento ostensivo e a manutenção da ordem pública. Em contrapartida, à Polícia Civil compete o

exercício de funções de natureza judiciária. Ambas as instituições possuem vinculação administrativa estadual, enquanto à Polícia Federal são reservadas as competências relacionadas à repressão de delitos de âmbito interestadual ou internacional, bem como às investigações de crimes contra a União (BRASIL, 1988).

Desde a década de 1960, a Polícia Militar brasileira atua como força pública ostensiva, cumprindo suas atribuições constitucionais de manutenção da ordem pública nos estados, atuação preventiva e repressiva no combate ao crime, controle de distúrbios civis de grande proporção e proteção das instituições democráticas (Moura, 2019).

Essa organização verticalizada, que abrange desde os postos superiores até as patentes inferiores, tem como finalidade principal assegurar a ordem pública e a proteção dos cidadãos, configurando-se como a instância mais próxima da população na aplicação da lei (Oliveira et al., 2025). A Polícia Militar brasileira possui uma organização baseada no modelo militar, com uma rígida estrutura hierárquica que define com precisão as relações de comando e

subordinação entre os diferentes níveis da corporação (Oliveira et al., 2025).

O exercício profissional na Polícia Militar envolve disciplina rigorosa e alto risco, expondo diariamente os agentes a situações que ameaçam tanto a segurança pública quanto sua própria integridade física e mental (Santos; Hauer; Furtado, 2019). No Brasil, a segurança pública enfrenta um cenário crítico marcado pela expansão progressiva de múltiplas formas de violência e criminalidade, que desafiam as estruturas institucionais e impactam profundamente a sociedade (Fagundes; Freitas, 2024).

Dessa forma, como linha de frente, a atuação dos policiais militares desempenha um papel crucial, assumindo riscos pessoais para proteger vidas, patrimônios e a ordem social, sendo fundamentais para a efetividade da justiça e do bem-estar social (Garcia, 2024). Nesse cenário, compreender a atuação policial implica também analisar as condições em que esses profissionais desempenham suas funções, especialmente no que se refere aos impactos físicos e psicológicos decorrentes da atividade.

3.2 Saúde mental na atividade policial: impactos e enfrentamento

A carreira policial militar é caracterizada por elevados níveis de risco, tendo em vista que esses profissionais enfrentam, em sua rotina de trabalho, situações envolvendo violência, brutalidade e confronto com a morte (Magalhães; Pantoja; Félix, 2024). Ainda assim, a saúde mental nas instituições policiais é uma questão frequentemente negligenciada, em razão dos estigmas associados à profissão e à própria natureza da atividade (Oliveira; Prado, 2024).

Nos últimos anos, o agravamento das tensões sociais, econômicas e políticas no Brasil, aliado ao aumento da violência comunitária e da criminalidade, tem intensificado as pressões exercidas sobre os profissionais da segurança pública, elevando seus níveis de estresse para além do que já é inerente à natureza da atividade policial (Nelson et al., 2024). Nesse contexto, o policial militar é submetido a uma rotina laboral permeada por riscos e hostilidade, sendo continuamente exposto a fatores adversos de natureza epidemiológica e social, os quais

comprometem sua saúde e qualidade de vida (Neto et al., 2022; Plasse, 2024).

A natureza desgastante é intensificada por fatores como jornadas noturnas, horários irregulares para alimentação e descanso, exposição contínua a condições climáticas adversas e longos períodos em posição ortostática, resultando, ao longo do tempo, em sobrecarga física e emocional que compromete sua saúde física e mental, uma vez que, devido ao estilo de vida diferenciado, o policial militar permanece em alerta constante, mesmo durante os períodos de folga (Costa et al., 2015; Monteiro; Silva, 2023; Neto et al., 2022; Plasse, 2024).

Apesar da expectativa de que policiais mantenham um desempenho físico e psicológico exemplar, a realidade é marcada por adversidades constantes que afetam sua saúde mental (Oliveira; Prado, 2024). As consequências do estresse ocupacional entre os profissionais da segurança pública são múltiplas e exercem impacto significativo sobre diversos aspectos da vida desses indivíduos (Garcia, 2024).

O enfrentamento constante dos desafios

inerentes à rotina profissional tem contribuído significativamente para o surgimento de transtornos psicológicos e quadros de sofrimento mental entre policiais militares (Magalhães; Pantoja; Félix, 2024). O desgaste emocional característico do trabalho policial contribui para o desenvolvimento de transtornos relacionados ao estresse, comprometendo o desempenho profissional e favorecendo comportamentos como irritabilidade, dependência química e uso abusivo de álcool (Magalhães; Pantoja; Félix, 2024; Oliveira; Prado, 2024).

Diversos sintomas psicológicos recorrentes entre policiais incluem irritabilidade excessiva, nervosismo, cansaço extremo, raiva persistente e mau humor. Associados a esses sinais emocionais, também são observados sintomas físicos, tais como extremidades frias (mãos e pés), tensão e dores musculares, sudorese excessiva, insônia, gastrite emocional, alterações dermatológicas, cefaleia, agitação, taquicardia e redução da imunidade. Esses quadros, frequentemente, estão relacionados ao aumento do consumo de álcool e tabaco, bem como ao desenvolvimento de complicações metabólicas e

cardiovasculares, incluindo obesidade e diabetes (Morelli, 2025; Sousa; Barroso; Ribeiro, 2022).

A exposição a situações de tensão e estresse no ambiente profissional leva os trabalhadores a adotarem o uso de substâncias psicoativas como forma de enfrentamento, sendo estas percebidas por muitos como um recurso para aliviar a pressão diária e mitigar o desgaste psicológico gerado pelas exigências do trabalho (Neto et al., 2022). No contexto policial, a dependência e o abuso de álcool constituem problemas frequentes, amplamente evidenciados na literatura, que apontam o consumo dessa substância como uma estratégia habitual para lidar com os estressores cotidianos e as tensões inerentes à profissão, além de contar com certa aceitação social como meio de enfrentar o estresse ocupacional (Oliveira; Prado, 2024).

Além dos desafios enfrentados pelos policiais militares, suas famílias também são impactadas pela preocupação constante, ausências frequentes e dificuldade em dialogar sobre traumas, gerando ansiedade e conflitos (Costa; Freitas, 2025). Ademais, as consequências dos distúrbios psicológicos não se

restringem ao indivíduo, mas também suas relações sociais e o desempenho no trabalho (Morelli, 2025). Sinais como a raiva e o isolamento social podem ocasionar desentendimentos no âmbito familiar, enquanto a redução da atenção e do senso de humor compromete a qualidade e a eficácia das funções desempenhadas (Morelli, 2025).

Os fatores psicossociais da atividade policial militar podem comprometer a capacidade laboral, resultando em absenteísmo, afastamentos, aposentadoria precoce e envelhecimento precoce (Morelli, 2025). A baixa oferta de serviços especializados em segurança e medicina do trabalho nas corporações policiais e a ausência de suporte psicológico contínuo prejudica a tomada de decisões rápidas e eficazes, essenciais para a atuação policial, impactando negativamente a segurança e a eficiência das operações (Morelli, 2025).

A literatura destaca que os níveis de estresse entre os policiais militares superam os de outras categorias, não apenas pelos riscos e pela sobrecarga de trabalho, mas também pelas relações institucionais marcadas por rígida hierarquia e disciplina (Pereira;

Rocha; Cruz, 2021). O estresse é caracterizado pela exposição prolongada a situações que exigem respostas rápidas, sendo comum entre policiais devido à instabilidade e insegurança da rotina, podendo ocasionar prejuízos significativos à saúde mental, comprometendo o bem-estar e a capacidade funcional dos profissionais (Santos; Saturnino, 2023).

A exposição quase contínua ao estresse pode causar alterações orgânicas e não orgânicas, aumentando a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico nessa população (Santos; Saturnino, 2023). Nesse contexto, observa-se que as condições de trabalho e as exigências da atividade policial contribuem significativamente para o adoecimento mental dos profissionais, tornando fundamental a adoção de medidas institucionais voltadas à prevenção, ao cuidado e à promoção da saúde mental no ambiente policial.

4 RESULTADOS

A amostra final foi composta por 18 artigos científicos (Quadro 1), com a seguinte distribuição cronológica: em 2016 foram identificados dois

estudos (Ascari et al., 2016; Lee et al., 2016), seguidos por três publicações em 2017 (Alves; Bendassolli; Gondim, 2017; Lipp; Costa; Nunes, 2017; Mendonça, 2017). O ano de 2018 contou com duas pesquisas relevantes (Santos Chaves; Shimizu, 2018; Vancini et al., 2018), padrão similar ao observado em 2019 (Assis; Silva, 2019; Wu et al., 2019). Em 2022, registrou-se também dois estudos significativos (Francisco; Rodrigues; Pereira, 2022; Mazariolli; Paula; Santos, 2022), enquanto 2023 destacou-se com três trabalhos acadêmicos (Filho; Leão, 2023; Monteiro; Silva, 2023; Rocha et al., 2023). Os anos mais recentes, 2024 e 2025, apresentaram respectivamente duas publicações cada (Castrillon; Moraes; Leal, 2025; Gama et al., 2024; Oliveira et al., 2024; Pedraza; Peres, 2025), demonstrando a continuidade da produção científica sobre o tema.

A produção científica analisada revela predominância de artigos em língua portuguesa, com 16 publicações (88,89% da amostra) e 2 em inglês (11,11%). Essa distribuição reflete tanto o recorte geográfico dos estudos (com

predominância de pesquisas brasileiras) quanto o foco em realidades locais específicas da segurança pública no contexto nacional.

Quadro 1. Relação dos estudos selecionados para a revisão integrativa da literatura.

Nº	Título	Autores	Ano	Principais resultados
1	Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.	Costa et al.	2007	Constatou-se que 47,4% dos policiais avaliados apresentavam estresse, sendo a maioria na fase de resistência. Os sintomas eram predominantemente psicológicos (76%) e, em menor proporção, físicos (24%). Apenas o sexo mostrou relação significativa, com maior prevalência em mulheres. O trabalho reforça a necessidade de ações preventivas e de apoio psicológico na corporação.
2	Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis.	Coleta; Coleta	2008	Foram listados 18 tipos de estressores, incluindo sobrecarga de trabalho, conflitos interpessoais, falta de apoio governamental e imagem negativa da profissão.
3	Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco	Lipp	1996	Estudos nacionais relacionam o estresse crônico à sobrecarga, pressões por produtividade e condições adversas de trabalho, destacando sua possível evolução para a síndrome de burnout. Há maior predisposição entre profissionais das áreas de saúde, educação e segurança pública, com impactos como desgaste físico, psicológico e social, prejudicando o desempenho e as relações interpessoais. Reforça-se a importância de mapear estressores e grupos de risco para orientar estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde ocupacional.
4	Missão investigar: entre o ideal e a realidade de ser policial	Minayo; Souza	2003	A obra revela que, segundo a percepção dos próprios policiais civis, a missão investigativa é marcada por condições precárias de trabalho, riscos constantes e falta de reconhecimento institucional. Destaca-se que esses profissionais, longe de serem "super-heróis", enfrentam vulnerabilidades que afetam seu desempenho e bem-estar. Os resultados apontam para a necessidade de melhorias estruturais, técnicas e políticas, além do fortalecimento dos vínculos entre corporação e sociedade, com ênfase na valorização da dimensão humana.
5	O sofrimento psíquico dos policiais militares e suas repercussões	Santos; Santos; Brito	2019	O sofrimento psíquico dos policiais militares está fortemente associado às condições e à organização do trabalho, como carga excessiva, divisão rígida de tarefas, pressões disciplinares e hierarquia inflexível. As consequências incluem absenteísmo, insônia, estresse cumulativo, síndrome de burnout, transtorno de estresse pós-traumático e suicídio. Esse sofrimento decorre, em grande parte, da tensão entre as aspirações individuais e uma realidade institucional opressiva, comprometendo a subjetividade e o bem-estar dos profissionais.
6	O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental	Silva; Vieira	2008	O processo de trabalho dos policiais militares estaduais, marcado por organização rígida, precarização e pressões sociais, gera alto desgaste psicológico. Esses fatores contribuem para o desenvolvimento de problemas como alcoolismo, depressão e até suicídio. Observa-se um elevado número de afastamentos por licenças médicas, possivelmente subestimadas. Torna-se evidente a necessidade de mudanças estruturais e de apoio psicológico contínuo na corporação.
7	Sofrimento psíquico entre policiais civis: Uma análise sob a ótica de gênero	Souza et al	2007	O estudo com 2.746 policiais civis do Rio de Janeiro identificou que, embora não haja diferença geral na prevalência de sofrimento psíquico entre homens e mulheres, policiais do sexo feminino, especialmente em funções técnicas, apresentaram maiores índices em alguns sintomas, sugerindo influência do gênero na manifestação desses quadros.
8	Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua	Oliveira; Santos	2010	A maioria dos policiais relatou sentir-se frequentemente estressado e emocionalmente exausto após o serviço, sendo comum a admissão de comportamentos impulsivos e agressivos no exercício da função. Também foram registrados casos de pensamentos suicidas e insatisfação profissional. Esses resultados evidenciam a urgência de ações preventivas e de suporte psicológico específico para atender às demandas desses profissionais.

Fonte: Autoria própria (2025).

A atividade policial militar é influenciada por diversos fatores ocupacionais que criam um ambiente estressante, impactando o indivíduo de maneira integral. Entre esses fatores, destacam-se os altos

índices de violência externa, a pressão intensa que os próprios policiais enfrentam e as rigorosas normas impostas pelo contexto militar, que incluem hierarquia e disciplina (Alves; Bendassolli; Gondim, 2017).

Tendo isso em vista, o estudo de Lipp, Costa e Nunes, observou-se que entre 1.837 profissionais de segurança pública do Mato Grosso, incluindo 1.017 policiais militares, 108 bombeiros, 454 policiais civis, 68 peritos criminais e 190 servidores administrativos, 52% apresentavam níveis elevados de estresse, associados à baixa qualidade de vida, especialmente em aspectos de saúde (Lipp; Costa; Nunes, 2017).

Ainda no estudo de Lipp, Costa e Nunes (2017) foi constatado que a maioria dos servidores apresentou predominância de sintomas psicológicos (61,88%), enquanto 29,12% relataram sintomas físicos e 9% ambos os tipos. Os sintomas mais frequentes foram desgaste físico constante (52,33%), tensão muscular (50,74%), problemas de memória (43,38%), cansaço mental (43%) e insônia (33%), com média de 12 sintomas de estresse por servidor e casos de até 60 sintomas significativos (Lipp; Costa;

Nunes, 2017).

De forma semelhante, a revisão sistemática de Oliveira et al. (2025) apontou como sintomas recorrentes o desgaste físico constante, tensão muscular, fadiga, lapsos de memória, insônia, irritabilidade, pensamento fixo em um único tema e elevada sensibilidade emocional (Oliveira et al., 2025).

Corroborando com esses resultados, Mendonça (2017) investigou 87 policiais militares de Rádio Patrulha na capital do Amapá, identificando que 52% dos profissionais entre 26 e 35 anos apresentaram sintomas de estresse, sendo que entre as 18 mulheres da amostra, 13 relataram algum tipo de sintomatologia (Mendonça, 2017). Esses achados refletem no contexto brasileiro, pois pesquisas apontam que essas condições laborais são particularmente adversas na polícia brasileira, com elevados índices de sofrimento mental decorrentes da exposição crônica a situações estressoras e ambientes de trabalho inseguros (Ferreira; Dutra, 2017).

A mesma constatação foi identificada no estudo de Gama *et al.* (2024), o qual investigaram a

saúde de agentes de segurança do Estado do Amapá por meio de questionário sobre estresse no trabalho e verificaram que aproximadamente 75% dos participantes relataram níveis de estresse de moderado a elevado, evidenciando que o estresse constitui um problema relevante e impacta a saúde mental desses profissionais (Gama et al., 2024).

Ainda sobre a incidência do estresse na atividade policial, Mazariolli, Paula e Santos (2024) avaliaram o estresse e seu impacto na saúde mental de 30 policiais militares atuantes no Centro de Operações da Polícia Militar (COPOM) do interior de São Paulo. O estudo identificou que entre os policiais que participaram da pesquisa, 100% das mulheres apresentaram sintomas de estresse e 42,8% dos homens apresentaram estresse, predominando as fases de resistência (36,66%) e quase exaustão (10%). O estresse constante foi associado a cansaço mental, dificuldades cognitivas e crises de ansiedade, indicando a necessidade de medidas preventivas e terapêuticas (Mazariolli; Paula; Santos, 2022).

Esses resultados são correlacionados com a vivência dos policiais militares que vivem uma

realidade de estresse extremo, enfrentando diariamente situações marcantes que envolvem tanto questões coletivas quanto individuais, como a criminalidade, a falta de respeito ao próximo, a desvalorização profissional e outros fatores potencialmente estressores, os quais podem gerar intensos questionamentos pessoais, sociais e sobre a própria profissão (Oliveira; Prado, 2024).

A exposição contínua ao estresse ocupacional, especialmente quando associada a vulnerabilidades orgânicas ou a uma avaliação inadequada das situações estressoras, pode gerar prejuízos à saúde física e mental dos policiais militares (Oliveira et al., 2025). Esses fatores exercem influência negativa sobre a qualidade de vida dos policiais militares, podendo provocar um declínio progressivo da saúde e afetar significativamente suas relações pessoais, profissionais e sociais (Plasse, 2024).

Estudos recentes evidenciam a intrínseca relação entre condições laborais adversas e o adoecimento mental na Polícia Militar. O estudo de Castrillon, Morais e Leal (2025) identificou que 36,2% de 69 policiais militares de Cáceres- MT

apresentaram sintomas indicativos de sofrimento mental, sendo que 40% desse grupo já haviam tentado suicídio ao longo da carreira. O assédio moral no ambiente de trabalho foi apontado como o principal fator associado (Castrillon; Moraes; Leal, 2025).

Um contexto similar foi identificado por Francisco, Rodrigues e Pereira (2022), que avaliaram a aplicação do Protocolo de Avaliação dos Riscos Psicossociais no Trabalho (PROART) em policiais militares da 1ª Região da Polícia Militar de Santa Catarina, onde 20% da amostra apresentava sofrimento mental significativo, associado principalmente à baixa participação nas decisões, flexibilização de normas e desgaste físico e mental. Aproximadamente 50,7% relataram problemas de saúde nos últimos 12 meses, destacando-se dificuldades para dormir (52,40%), nervosismo (42,79%), cansaço (36,68%), dores de cabeça (32,75%) e tristeza (27,07%) (Francisco; Rodrigues; Pereira, 2022).

O bem-estar psicossocial de policiais militares é significativamente afetado por dois eixos principais: a gestão emocional no trabalho e a qualidade do sono.

Por um lado, Rocha et al. (2023) demonstram que emoções negativas como medo, tristeza e angústia geram exaustão mental progressiva, com impactos diretos no desempenho profissional e nas relações interpessoais, sendo esses efeitos proporcionalmente mais intensos conforme a gravidade das situações vivenciadas (Rocha et al., 2023).

Por outro lado, Oliveira e Prado (2024) comprovaram, em estudo com 298 policiais (idade mediana de 40 anos e até 7 anos de serviço), que distúrbios do sono comprometem multidimensionalmente a qualidade de vida laboral, afetando desde aspectos biológicos e psicológicos até dimensões sociorrelacionais e ambientais. Esses achados conjuntos revelam como fatores psicológicos e fisiológicos interagem de forma complexa na saúde ocupacional desses profissionais (Oliveira; Prado, 2024).

Os transtornos mentais são reconhecidos como fatores incapacitantes, que impactam significativamente a vida laboral, sendo responsáveis por elevados índices de afastamento profissional e dificuldades de progressão na carreira policial militar

(Assunção; De Paula Lima; Guimarães, 2017). No contexto brasileiro, a saúde mental desses profissionais tem merecido especial atenção da literatura científica, particularmente em virtude das condições ocupacionais adversas que os expõem a níveis crônicos de estresse e situações de alto risco (Morelli, 2025).

Pesquisas recentes comprovam a significativa ocorrência de distúrbios mentais entre esses profissionais e suas consequências para a atividade laboral, essa realidade é quantificada no estudo epidemiológico de Pedraza e Peres (2024), que analisou 6.298 licenças médicas de policiais em uma instituição policial da região no Centro-Oeste do Brasil entre 2014-2022. Os dados revelam que 30% dos afastamentos decorreram de transtornos mentais e comportamentais, sendo os transtornos neuróticos, relacionados ao estresse e humor os mais frequentes. Tais números não apenas corroboram a vulnerabilidade psicológica desses profissionais, como demonstram o impacto operacional direto dessas condições, reforçando a urgência de políticas institucionais preventivas (Pedraza; Peres, 2025)

Complementando esses achados, Rocha et al. (2023) investigaram a saúde mental de policiais militares e identificaram altos níveis de ansiedade, pensamentos negativos e labilidade emocional, diretamente associados ao estresse ocupacional crônico. O estudo ainda revelou uma carência significativa na assistência psicológica institucional, destacando a urgência de implementar estratégias de promoção da saúde mental adaptadas à realidade operacional, especialmente durante plantões, onde a imprevisibilidade das ocorrências e a ruptura dos ritmos biológicos agravam a vulnerabilidade psicológica (Rocha et al., 2023).

Somando a essas evidências, Rocha et al. (2023) conduziram um estudo exploratório-descritivo qualitativo com 38 policiais militares masculinos de um batalhão da Paraíba, predominantemente na faixa etária de 30-39 anos, com ensino superior completo, estado civil casado e religião católica. A pesquisa identificou que esses profissionais, muitos com quadro de sobrepeso, apresentavam significativa prevalência de ansiedade, pensamentos intrusivos e labilidade emocional, condições diretamente

relacionadas ao estresse ocupacional crônico (Rocha et al., 2023).

Corroborando com esses achados, Vancini et al. (2018) analisaram 87 policiais de elite, verificando que, embora o IMC não apresentasse diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade e depressão, policiais com sobrepeso tenderam a exibir escores mais elevados de ansiedade-traço (15% vs 5,8%) e depressão moderada/grave (15% vs 8,8%) em comparação aos de peso normal. Além disso, esse grupo praticava menos atividade física e possuía maior tempo de serviço, sugerindo que fatores associados ao estilo de vida e à carreira podem influenciar negativamente a saúde mental desses profissionais (Vancini *et al.*, 2018).

Adicionalmente, evidências demonstram que policiais com comprometimento da saúde mental tendem a desenvolver comportamentos de risco, utilizando substâncias psicoativas como mecanismo de enfrentamento. Rocha et al. (2023) identificaram associação significativa entre saúde mental prejudicada e maior consumo de álcool e tabaco entre esses profissionais (Rocha et al., 2023). Esta relação

é corroborada por Neto et al. (2022), cuja revisão sistemática revelou que o álcool constitui a substância psicoativa mais consumida pela Polícia Militar brasileira, com o estresse ocupacional emergindo como principal fator determinante. Os autores estabelecem um nexos causal claro entre as exigências laborais e o padrão de consumo, particularmente em situações de alta demanda psicológica (Neto et al., 2022).

Em um estudo com policiais chineses, Wu et al. (2019) constataram que a exposição a situações violentas durante o serviço desencadeava sintomas de ansiedade e depressão, prejudicando significativamente a qualidade de vida desses profissionais. A pesquisa revelou que policiais que sofreram lesões em serviço apresentavam maior propensão a desenvolver problemas psicológicos, enquanto fatores como idade avançada, consumo de álcool e doenças crônicas pré-existentes estavam associados a maiores relatos de dor e desconforto. Por outro lado, a prática regular de atividade física mostrou-se como um fator positivo para a manutenção do bem-estar. Esses resultados evidenciam como as

exigências da profissão policial, somadas às características individuais, podem comprometer de forma cumulativa a saúde física e mental dos profissionais (Wu et al., 2019).

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) configura-se como uma das principais comorbidades psicológicas entre policiais militares, diretamente associada à exposição crônica a eventos traumáticos inerentes à atividade profissional (Morelli, 2025). Estudos evidenciam que lesões por projéteis de arma de fogo constituem um fator de risco relevante para o desenvolvimento de TEPT entre policiais militares (Monteiro; Silva, 2023).

Os riscos de desenvolvimento TEPT entre policiais militares apresentam padrões alarmantes em diferentes contextos internacionais. Na Coreia do Sul, Lee et al. (2016) identificaram que 41,11% dos 2.761 policiais expostos a eventos traumáticos, incluindo 192 envolvidos em confrontos armados, foram classificados como alto risco para TEPT, demonstrando a vulnerabilidade psicológica inerente às situações de alta periculosidade (Lee et al., 2016).

Padrão similar foi observado no Brasil por

Monteiro e Silva (2023) na região metropolitana de Belém, onde identificaram que os profissionais vitimados, majoritariamente homens com média etária de 38 anos em funções operacionais, apresentavam não apenas sequelas físicas incapacitantes (incluindo dor crônica e limitações motoras), mas também significativa vulnerabilidade psicológica, manifestada através de sintomas de TEPT e elevada prevalência de ideação suicida (Monteiro; Silva, 2023). Em outro estudo, agora com o Grupo de Operações Especiais de Cacoal-RO, Assis e Silva (2019) identificaram que 88,9% dos policiais apresentavam sintomas de hipervigilância ("superalerta"), característico do TEPT, ainda que não preenchessem todos os critérios diagnósticos. Tais achados destacam que eventos traumáticos envolvendo armas de fogo, assim como o estado de alerta constante, ocorridos tanto em serviço quanto no período de folga, podem gerar comprometimentos duradouros na saúde integral desses profissionais (Assis; Silva, 2019).

O estresse ocupacional contínuo, quando combinado com vulnerabilidade orgânica e

processamento inadequado dos estressores, pode evoluir para Burnout, que é o estágio final de esgotamento por estresse mal gerenciado (Oliveira et al., 2025). Conforme Alves, Bendassolli e Gondim (2017), o trabalho emocional exerce papel significativo na predição do burnout em policiais militares, sendo que fatores como variedade e intensidade das emoções, frequência de interação com suspeitos e criminosos, regulação emocional profunda e superficial, além da necessidade de expressar emoções positivas, associam-se à maior incidência da síndrome. Aspectos sociodemográficos, como possuir ensino médio completo, ocupar o posto de Cabo e atuar no serviço externo, também se mostraram preditores relevantes, evidenciando a importância de atenção à saúde e ao desenvolvimento de competências socioemocionais desses profissionais (Alves; Bendassolli; Gondim, 2017).

Pesquisas com policiais militares evidenciam altos índices de vulnerabilidade ao Burnout. Ascari et al. (2016), em estudo com 127 PMs do Oeste catarinense, identificaram que 66% dos participantes apresentavam risco elevado para a síndrome,

destacando-se a exaustão emocional (66,92%) e despersonalização em nível moderado (67%). Os autores ressaltam que a exaustão, frequentemente acompanhada de sintomas físicos e psicológicos, representa a fase inicial do processo de desenvolvimento do Burnout (Ascari et al., 2016).

Chaves e Shimizu (2018) investigaram 32 policiais militares em Teresina (PI), identificando elevados índices de burnout: exaustão emocional (43,75%), despersonalização (56,25%) e reduzida realização profissional (75%). A análise do sono revelou média de $6 \pm 1,62$ horas de descanso, com 71,87% dos participantes relatando má qualidade do sono e 18,75% apresentando distúrbios específicos. Os resultados demonstraram correlação significativa entre a pior qualidade do sono e os maiores níveis de exaustão emocional e despersonalização, evidenciando uma relação bidirecional entre os transtornos do sono e a síndrome de burnout nessa população profissional (Chaves; Shimizu, 2018).

Os dados epidemiológicos mais recentes revelam uma situação alarmante entre os profissionais de segurança pública no Brasil. Em 2023, a taxa de

suicídios entre policiais atingiu 20 casos por 100 mil habitantes, número que representa aproximadamente o triplo da taxa registrada na população geral (8/100 mil) (Bassani, 2024). Essa realidade alarmante é corroborada por Filho e Leão (2023), que analisaram o suicídio na Polícia Militar de São Paulo entre 2015 e 2021, registrando 131 casos (incluindo ideação, tentativas e consumações). Os autores identificaram como principais fatores associados: acesso a armas de fogo, estresse ocupacional crônico, condições laborais precárias (salários baixos e jornadas irregulares) e formação profissional que negligencia a saúde mental (Filho; Leão, 2023). Os resultados reforçam a urgência de medidas institucionais, como suporte psicológico estruturado, melhoria nas condições de trabalho e políticas de prevenção ao suicídio específicas para a categoria.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os policiais militares enfrentam graves desafios de saúde mental devido às condições extremas de trabalho, com altas prevalências de transtornos como estresse pós-traumático e

esgotamento profissional. A exposição constante a situações traumáticas, combinada com jornadas exaustivas, hierarquia rígida e falta de apoio institucional, cria um ambiente propício ao desenvolvimento desses quadros. O fácil acesso a armas de fogo agrava ainda mais o problema, refletindo em taxas de suicídio três vezes maiores que na população geral.

Os impactos se manifestam tanto na saúde física quanto mental, incluindo dores crônicas, distúrbios do sono e consumo excessivo de álcool como mecanismo de enfrentamento. A má qualidade do sono, relatada por mais de 70% dos profissionais, mostra forte correlação com os sintomas de esgotamento, evidenciando a natureza sistêmica do problema.

Diante deste cenário, são urgentes medidas integradas que abordem desde a formação profissional até as condições de trabalho. A criação de sistemas de apoio psicológico eficazes, a reformulação das jornadas e a implementação de políticas públicas específicas são essenciais para proteger esses profissionais. Cuidar da saúde mental

dos policiais não é apenas uma questão humanitária, mas condição fundamental para o bom funcionamento da segurança pública, exigindo ações baseadas em evidências e compromisso institucional.

REFERÊNCIAS

- ALVES, J. S. C.; BENDASSOLLI, P. F.; GONDIM, S. M. G. Trabalho emocional e burnout: um estudo com policiais militares. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 35, n. 3, p. 459–472, 2017.
- ASCARI, R. A. et al. Prevalência de risco para síndrome de burnout em policiais militares. **Cogitare Enfermagem (Online)**, p. 1–10, 2016.
- ASSIS, B. B. de; ROZA, A. C. C. da; BERNARDINO, A. V. da S. Da farda ao fardo: estresse, ansiedade e depressão no cotidiano do policial militar. **Revista Mosaico**, v. 11, n. 1, p. 72–77, 2020.
- ASSIS, C. L. de; SILVA, M. S. da. Investigação sobre sintomas de transtorno de estresse pós-traumático em policiais: um estudo a partir do Grupo de Operações Especiais (GOE) de Cacoal-RO. **Revista Sociais e Humanas**, v. 32, n. 2, 2019.
- ASSUNÇÃO, A. Á.; LIMA, E. de P.; GUIMARÃES, M. D. C. Transtornos mentais e inserção no mercado de trabalho no Brasil: um estudo multicêntrico nacional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 3, p. e00166815, 2017.
- BASSANI, F. O suicídio de policiais está sendo prevenido? Mapeamento do atendimento em saúde

mental nas polícias e proposições para uma psicologia policial no Brasil. **Pro Lege Vigilanda**, v. 3, n. 1, p. 6–35, 2024.

BIZINOTO, P. C. F. B. Estudo dos afastamentos de servidores da Polícia Civil do Estado de Goiás por motivo de transtornos mentais. **Qualia – A Ciência em Movimento**, v. 5, n. 1, p. 56–78, 2019.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 6 jul. 2025.

CACCIARI, M. B. et al. Saúde mental nas polícias: revisão integrativa da literatura. **Psicologia Argumento**, v. 42, n. 117, p. 683–713, 2024.

CAETANO, E. B. Adoecimento mental e suicídio de policiais militares no Brasil: uma análise da (ir)responsabilidade institucional. **Revista de Direito e Sociedade: Estudos Interdisciplinares**, v. 3, n. 1, p. 51–62, 2025.

CASTRILLON, T. K. F.; MORAIS, V. F. A. de; LEAL, G. R. Saúde mental do policial militar: fatores de adoecimento mental em policiais lotados em Cáceres-MT. **Homens do Mato – Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, v. 25, n. 1, p. 9–27, 2025.

CHAVES, M. S. R. S.; SHIMIZU, I. S. Síndrome de burnout e qualidade do sono de policiais militares do Piauí. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 4, p. 436–441, 2018.

COSTA, A. A.; FREITAS, L. R. de. Impactos psicológicos decorrentes da segurança pública: do adoecimento do policial militar à família do profissional.

Brazilian Journal of Development, v. 11, n. 1, p. e77125, 2025.

COSTA, S. H. N. et al. Prevalência do uso de drogas psicotrópicas em unidades da polícia militar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1843–1849, 2015.

FAGUNDES, E. M. F.; FREITAS, S. C. de. Do estresse ocupacional à síndrome de burnout: estratégias de coping na profissão policial militar. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 7, p. e575304, 2024.

FERREIRA, M. O.; DUTRA, F. C. M. S. Avaliação dos fatores psicossociais, saúde mental e capacidade para o trabalho em policiais militares de Uberaba/MG. **Revista Psicologia: Saúde Mental e Segurança Pública**, v. 6, p. 133–151, 2017.

FILHO, L. S. M.; LEÃO, A. M. de C. O suicídio na Polícia Militar no Estado de São Paulo: análise e compreensão da incidência. **Revista Eletrônica de Direito Penal e Política Criminal**, v. 11, n. 1, p. 191–205, 2023.

FRANCISCO, D. R. M.; RODRIGUES, A. P. G.; PEREIRA, G. K. Riscos psicossociais na saúde mental de policiais militares. **HOLOS**, v. 8, n. 38, p. e10379, 2022.

GAMA, L. H. C. et al. Pesquisa de saúde nos agentes de segurança do Estado do Amapá. **Brazilian Journal of Development**, v. 10, n. 4, p. e69041, 2024.

GARCIA, M. L. A importância da saúde mental para os policiais militares: estratégias e cuidados na profissão. **Revista Integrar**, v. 2, n. 1, p. e024003, 2024.

LEE, J. H. et al. Post-traumatic stress disorder and occupational characteristics of police officers in Republic

of Korea. **BMJ Open**, v. 6, n. 3, p. e009937, 2016.

LEES, T. et al. Interventions for anxiety, PTSD, sleepiness and fatigue in law enforcement: a systematic review. **Industrial Health**, v. 57, n. 6, p. 655–667, 2019.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. da S. N.; NUNES, V. de O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 1, p. 46–53, 2017.

MAGALHÃES, A. W. L.; PANTOJA, G. M. T.; FÉLIX, L. O. Impactos do estresse ocupacional na saúde mental do policial militar do Amapá. **Revista Aracê**, v. 6, n. 3, p. 8509–8522, 2024.

MARQUES, W. M. Desafios e perspectivas na promoção da saúde mental de policiais militares. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 12, p. 404–416, 2023.

MAZARIOLLI, A. S.; PAULA, A. L. de S.; SANTOS, C. L. V. dos. Estresse e impactos na saúde mental de policiais do COPOM. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, v. 15, n. 1, p. 165–189, 2022.

MENDONÇA, L. T. R. O estresse na atividade de rádio patrulha em policiais militares do Amapá. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. esp., n. 8, p. S567–S572, 2017.

MONTEIRO, V. F.; SILVA, S. S. da C. Presença de risco de transtorno de estresse pós-traumático em policiais militares feridos por arma de fogo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e252098, 2023.

MORELLI, T. M. O impacto da saúde mental dos policiais no desempenho profissional e na vida pessoal.

Brazilian Journal of Health Review, v. 8, n. 2, p. 1–15, 2025.

MOURA, S. V. de. Os impactos do trabalho sobre a saúde mental do policial militar. **Revista de Psicologia: Saúde Mental e Segurança Pública**, v. 4, n. 8, p. 71–81, 2019.

NELSON, S. A. et al. Crime, violence and stress in emergency services: military police in southern Brazil. **Public Money & Management**, v. 44, n. 2, p. 108–116, 2024.

NETO, P. D. de A. et al. Uso de substâncias psicoativas na atividade laboral de policiais militares: revisão integrativa. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Residências em Saúde**, v. 1, n. e0005, p. 1–6, 2022.

OLIVEIRA, A. J. et al. Impactos psicológicos da atividade profissional do policial militar brasileiro. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 8, p. 1–25, 2025.

OLIVEIRA, B. G. de et al. Influência da qualidade do sono na qualidade de vida no trabalho de policiais militares. **Enfermagem Actual Costa Rica (Online)**, n. 46, p. 58744, 2024.

OLIVEIRA, C. A. de; PRADO, H. K. do. Saúde mental na polícia militar do Paraná. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 12, p. 2753–2767, 2024.

PEDRAZA, F. S.; PERES, A. J. de S. Prevalência de transtornos mentais em instituição policial brasileira. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 17, p. e17202990, 2025.

PEREIRA, G. K.; ROCHA, R. E. R. da; CRUZ, R. M. Perfil epidemiológico de agravos à saúde em policiais e

bombeiros. **Revista Psicologia e Saúde**, p. 91–106, 2021.

PLASSE, H. Violência intrínseca do trabalho policial militar e impactos na saúde. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 2, p. e524890, 2024.

ROCHA, S. R. de S. et al. Saúde mental do policial militar: percepções e condições de trabalho. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 97, n. 2, p. e023054, 2023.

SANTOS, F. S. et al. Musicoterapia como estratégia de promoção da saúde mental para policiais militares. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 2, p. e78817, 2025.

SANTOS, R. de O. B.; HAUER, R. D.; FURTADO, T. M. G. Sofrimento psíquico de policiais militares. **Revista Gestão e Saúde**, n. 2, p. 14–27, 2019.

SANTOS, S. S.; SATURNINO, A. S. G. O adoecimento psíquico nos policiais militares. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 4, p. 1–7, 2023.

SILVA, J. de L. Adoecimento dos profissionais da segurança pública. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, p. e0812340269, 2023.

SOUSA, R. C. de; BARROSO, S. M.; RIBEIRO, A. C. S. Aspectos de saúde mental investigados em policiais. **Saúde e Sociedade**, v. 31, n. 2, p. e201008pt, 2022.

VANCINI, R. L. et al. Anxiety, depression symptoms and physical activity in Brazilian elite police officers. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 11, p. 589, 2018.

WU, X. et al. Health-related quality of life among

CAPÍTULO
5

***Investir em educação financeira na formação policial é
prevenir crises pessoais e fortalecer o serviço público.***

EDUCAÇÃO FINANCEIRA: UMA ANÁLISE DA GESTÃO DE RECURSOS DOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA PARAÍBA DO NUFAP/2ºBPM

Lauana da Conceição Cabral
Ana Cecília Coutinho de Andrade
Renato de Melo Filho

RESUMO

O presente estudo analisou a gestão de recursos financeiros de alunos soldados do Núcleo de Formação e Aperfeiçoamento de Praças da Polícia Militar da Paraíba. Trata-se de pesquisa descritiva, de abordagem quanti-qualitativa, realizada com 39 participantes por meio de questionário estruturado. Os resultados indicaram que, embora a maioria possua conhecimento prévio em educação financeira, há lacunas na aplicação prática, evidenciadas pela ausência de planejamento, baixa formação de reserva e elevado índice de endividamento. Conclui-se que a inserção de educação financeira na formação policial é essencial para promover equilíbrio financeiro, qualidade de vida e melhor desempenho profissional.

Palavras-chave: Segurança Pública. Educação Financeira. Policiais Militares.

1 INTRODUÇÃO

As carreiras de segurança pública no Brasil atraem numerosos jovens em busca da estabilidade financeira proporcionada pelo serviço público, aliada à dinamicidade característica da atividade policial (Maia, 2021). Nesse contexto, o ingresso na Polícia Militar ocorre por meio de processos seletivos rigorosos, como o edital nº 001/2023 – CFSd PM/BM, que exige dos candidatos aprovação em diversas etapas. Os aprovados apresentam perfis socioeconômicos distintos e, durante a preparação para o certame, enfrentam despesas e dedicação exclusiva, fatores que podem impactar diretamente a gestão de suas finanças pessoais e favorecer o endividamento (Gomes, 2019).

A literatura aponta que a insuficiência de conhecimentos em educação financeira contribui para dificuldades na gestão de recursos, gerando consequências negativas que se estendem para além da vida pessoal, podendo afetar o desempenho profissional ao longo da carreira (Thiesen; Gomes, 2022; Thiesen; Villela, 2017). Tal cenário é agravado pela ausência de formação sistematizada em educação

financeira, o que limita a capacidade de planejamento e controle dos gastos.

Diante disso, emerge a necessidade de compreender como os alunos soldados do Núcleo de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (NUFAP 2) gerenciam seus recursos financeiros. Este estudo tem como objetivo geral analisar a gestão financeira desses alunos, buscando identificar o nível de conhecimento sobre educação financeira, os índices de endividamento e os hábitos de consumo.

A relevância desta pesquisa justifica-se pela necessidade de compreender os fatores que contribuem para o endividamento, bem como propor estratégias que favoreçam a saúde financeira. Além disso, evidencia-se a lacuna de estudos voltados especificamente para alunos soldados da Polícia Militar da Paraíba, reforçando a importância de investigações que subsidiem ações institucionais voltadas à melhoria da qualidade de vida e do desempenho profissional desses indivíduos.

2 METODOLOGIA

A metodologia, de acordo com Gil (2002), consiste em analisar o conjunto de procedimentos para alcançar os objetivos elencados e validar os resultados obtidos. Para este estudo, seguiu-se uma abordagem de natureza descritiva. Por isso, com relação aos dados, houve um enfoque quanti qualitativo. Quantitativa na tabulação e análise estatística dos dados; qualitativa na interpretação dos resultados à luz do referencial teórico sobre educação financeira. De maneira mais concreta, o trabalho se revestiu de um delineamento de levantamento (survey) socioeconômico, com coleta de informações por meio de questionário estruturado.

A análise dos dados para um levantamento, de acordo com Gil (2002, p.125):(...) envolve diversos procedimentos: codificação das respostas, tabulação dos dados e cálculos estatísticos. Após, ou juntamente com a análise, pode ocorrer também a interpretação dos dados, que consiste, fundamentalmente, em estabelecer a ligação entre os resultados obtidos com outros já conhecidos, quer sejam derivados de teorias, quer sejam de estudos realizados anteriormente.

Esse método foi escolhido por permitir a obtenção de dados diretos da população-alvo em

curto período de tempo. A população pesquisada foi composta pelos alunos soldados do Curso de Formação de Soldados (CFSd), turma 1, do edital n.º 001/2023 – PM/BM, lotados no NUFAP 2, em Campina Grande-PB.

Dos 90 alunos da unidade, 40 responderam ao questionário, sendo 1 resposta inválida (erro de preenchimento). Assim, a amostra final foi de 39 respondentes (43% do total). O instrumento foi um questionário eletrônico (Google Forms), composto por 39 perguntas divididas em quatro blocos: perfil sociodemográfico (ex.: idade, escolaridade, renda); conhecimento em educação financeira; planejamento financeiro pessoal; endividamento e uso de crédito. Antes da aplicação, realizou-se um pré-teste com 3 voluntários, permitindo ajustes em termos de clareza, ordem e formatação. A coleta ocorreu em julho de 2025, via link enviado pelo WhatsApp. As respostas foram codificadas, tabuladas e analisadas em planilhas eletrônicas.

Em um primeiro momento, foi realizado um levantamento teórico trazendo os princípios norteadores desta problemática, presentes em Lopes

(2019), Gomes (2022) e Thiesen e Vilela (2017).

Foram utilizados índices descritivos (frequência absoluta, relativa, média e mediana) para os dados quantitativos. A análise qualitativa buscou interpretar os resultados em diálogo com o referencial teórico, permitindo identificar padrões de comportamento financeiro e possíveis contradições. O estudo limita-se aos alunos soldados do NUFAP 2, não podendo ser generalizado para todo o efetivo da Polícia Militar da Paraíba. Além disso, as respostas dependem da sinceridade dos participantes e podem conter vieses de autoproteção ou omissão.

3 DESENVOLVIMENTO

Os profissionais de segurança pública no Brasil, especificamente, os policiais militares estaduais, têm investido cada vez mais no seu aprimoramento técnico e profissional, bem como as próprias corporações têm se voltado para este investimento, de modo que o serviço prestado seja cada vez mais eficiente e eficaz, trazendo alta qualidade para a sociedade.

Entretanto, para atingir esta meta, faz-se necessário verificar também aspectos de saúde e bem estar do profissional. Um fator que influencia abundantemente a vida e, consequentemente, a prestação desse serviço é a saúde financeira que geralmente é precedida por uma educação financeira eficiente.

Conforme Lopes (2019), os termos educação financeira e alfabetização financeira são interpretados e utilizados de forma contínua como sendo sinônimos. Porém, Silva *et al.*(2017) realizaram um estudo acadêmico para identificar as divergências entre os dois termos citados. Segundo Thaler (2017), decisões financeiras são fortemente impactadas por heurísticas e vieses cognitivos. No caso dos policiais militares, a estabilidade do emprego pode levar a um viés de excesso de confiança, facilitando o acesso ao crédito consignado sem o devido planejamento.

O estudo acadêmico apresenta que a alfabetização financeira é mais ampla e influencia diretamente os comportamentos dos indivíduos, pois a sua ausência pode contribuir para ter mais dívidas (Lusardi; Tufano, 2015); menos propensos a

participar do mercado de ações; dificuldade em gerir a riqueza. Dessa forma, para a OCDE (2011) a alfabetização financeira está relacionada com conhecimento, consciência, habilidade, comportamento e atitude.

Portanto, Silva *et al.* (2017) afirma que com a facilidade de crédito oferecido pelos bancos através de empréstimos e cartão de crédito, exige a necessidade do indivíduo possuir alfabetização financeira para gerir seus recursos de forma eficiente.

Para ter um parâmetro dos níveis de educação financeira Domingos (2010) divide em cinco níveis, sendo o primeiro nível o mais básico que demonstra um descontrole na gestão dos recursos financeiros até o último nível, que é quando o indivíduo possui reserva de emergência, investe e controla seus gastos. Os níveis podem ser demonstrados na conforme a imagem abaixo:

Figura 1 - Níveis de educação financeira



Fonte: Autoria própria, (2025).

A imagem acima demonstra a teoria estabelecida por Domingos (2010), o nível um por ser o mais básico é o que demonstra que o indivíduo possui várias dívidas com gastos acima da renda, o segundo nível é quando o agente utiliza crédito como extensão de renda, ou seja, faz dívida para pagar dívidas. Já o terceiro nível é quando há equilíbrio financeiro, pagando as contas mensais em dia, mas não possui reserva de emergência. Enquanto o quarto nível é o planejado, este possui controle financeiro, reserva financeira e planeja os recursos para alcançar suas metas. O quinto nível é o topo, é quando o indivíduo investe, possui reserva financeira de pelo menos 6 meses de despesa.

Dessa forma, a deficiência em conhecimento sobre educação financeira não prejudica apenas a saúde financeira do indivíduo, mas para Schein e Bento (2024) atinge outras áreas da vida pessoal do indivíduo, como prejuízos para a saúde psicológica e física. Assim, é essencial ter práticas para organizar e gerir os recursos de forma eficaz para contribuir com o desenvolvimento pessoal, profissional, cultural e social (Reis; Fornari; Martins, 2019).

Conforme Silva et al. (2017), a educação financeira é definida apenas com a associação ao conhecimento financeiro para o indivíduo aplicar no cotidiano. Mas, Domingos (2022, p.200) define como sendo:

Educação Financeira é uma ciência humana que busca a autonomia financeira, fundamentada por uma metodologia baseada no comportamento, com o objetivo de construir um modelo mental que promova a sustentabilidade, crie hábitos saudáveis e proporcione o equilíbrio entre o **SER**, o **FAZER**, o **TER** e o **MANTER**, como escolhas conscientes para a realização de sonhos e necessidades.

Para fundamentar tal definição de Domingos (2020), é necessário compreender os comportamentos financeiros dos Alunos do Curso de Formação de

Soldados através do presente estudo para identificar se as práticas atuais poderão contribuir para desenvolver endividamento ou sucesso financeiro para alcançar os objetivos pessoais.

3.1 Planejamento financeiro

Conforme Oliveira (2015), o planejamento financeiro é definido pelo Serasa Experian (2014) como sendo a prática do indivíduo que ordena sua vida financeira para sempre ter reservas para imprevistos e emergência, como forma de desenvolver patrimônio pessoal e familiar para que tenha qualidade de vida, inclusive na aposentadoria.

Vinco *et al.* (2021) estabelece que a educação financeira é utilizada para administrar os recursos financeiros, mas que o planejamento pessoal financeiro permite que estes recursos financeiros sejam organizados para desenvolver patrimônios, para curto, médio ou longo prazo de forma que o indivíduo possua bem-estar e tranquilidade.

Devido ao mundo globalizado e a facilidade em comprar *online*, grande parte da sociedade é influenciada pelas propagandas, *marketing*,

influenciadores digitais e sites que são popularizados e oferecem facilidades para seus consumidores, aproveitando da escassez de conhecimento sobre educação financeira para que comprem cada vez mais seus produtos, contribuindo para a inadimplência.

Nesse sentido, parte da população brasileira apresenta perfil consumista (Schein; Bento, 2024), o que contribui para ter problemas com dívidas devido a falta de planejamento financeiro, quando utilizada, esta prática faz com que o indivíduo planeje corretamente o que pode adquirir de acordo com o orçamento mensal, planejar viagens ou produtos que almeja comprar, bem como prioriza que as despesas sejam pagas para evitar endividamento.

O planejamento financeiro pode ser realizado de forma manual com uso de caderno, de forma que tenha as informações de controle de movimentações de recursos. Mas, com a facilidade da modernidade, há diversos aplicativos e plataformas disponíveis gratuitamente para esse planejamento ser realizado pelo celular ou computador, sendo estes mais precisos com a apresentação de gráficos e relatórios simplificados sobre o controle financeiro pessoal.

Durante o planejamento financeiro, é essencial que o indivíduo possua reserva de emergência, que caracteriza-se como um plano de curto prazo para imprevistos ou emergências, sendo uma forma de evitar as altas de juros presentes nos empréstimos (FARIA, 2008). Para Frankenberg (1999), a reserva de emergência é um tipo de poupança para que não gaste todo o dinheiro que recebeu durante o mês e tenha recursos financeiros suficientes em alguma precisão que não estava planejado.

Para realizar o planejamento financeiro, é necessário que contenha dados sobre o fluxo de caixa, que contém as receitas (dinheiro que entra em conta, por exemplo: salário), despesas (dinheiro que sai da conta, por exemplo: pagamento de aluguel), reserva de emergência e os investimentos. Podendo ser organizado da seguinte forma:

Tabela 1 - Fluxo de caixa para o planejamento financeiro

Tipo	Mês - Prevista	Mês - Real
RECEITAS		
Salário		
13º Salário		
PLR / Bônus / Comissão		
Outros		
<i>Total de Receitas</i>		
DESPESAS FIXAS		
Habitação / Moradia		
Educação		
Transporte		
Saúde		
Outros		
<i>Total Despesas Fixas</i>		
DESPESAS VARIÁVEIS		
Habitação / Moradia		
Alimentação		
Vestuário		
Cuidados Pessoais		
Lazer		
Outros		
<i>Total Despesas Variáveis</i>		
DESPESAS EVENTUAIS		
Educação		
Saúde		
Manutenção / Prevenção		
Outros		
<i>Total Despesas Eventuais</i>		
INVESTIMENTOS		
Poupança		
Renda Fixa		
Fundos		
Ações		
Previdência		
Outros		
<i>Total de Investimentos</i>		
SALDO		
Total das Receitas		
Total das Despesas		
Investimentos		
<i>Saldo Final Mês</i>		

Fonte: Gomes e Thiesen (2022) - adaptado pelos autores.

Através da tabela 1, é possível observar como o fluxo de caixa é utilizado para realizar o planejamento financeiro, de forma que as despesas

são subtraídas da receita, e o total é o saldo, este que apresenta se o indivíduo gastou mais do que deveria ou poderia para aquele mês. Portanto, esse tipo de controle deve ser feito pelo menos mensalmente, sendo esta uma ferramenta de grande relevância para quem deseja ter uma vida financeira saudável.

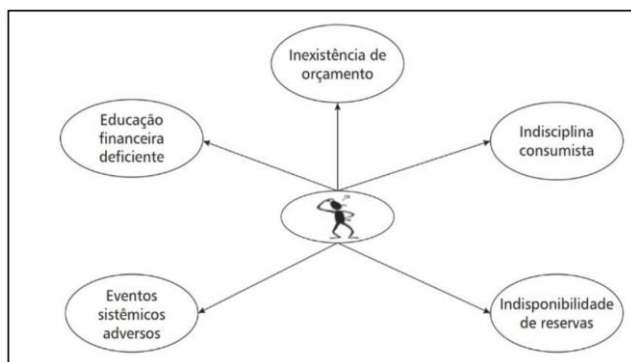
A dívida é definida por Chawla e Uppal (2012) como sendo o resultado do contrato entre credores e devedores, analisando detalhadamente os valores, prazos, débitos e obrigações entre os envolvidos. Nesse sentido, Bonomo *et al.* (2017) explica a motivação da dívida com variáveis, como gênero, etnia, número de cartões de crédito, nível de escolaridade, histórico familiar, dentre outras. Mas também, as variáveis macroeconômicas podem contribuir para o endividamento, sendo: inflação, taxa de juros, impostos e renda.

Dessa forma, a dívida é entendida de maneira interdisciplinar através de um conjunto de ciências sociais, e não apenas da ciência econômica (Livingstone; Lunt, 1992). Isso porque os fatores sociais e psicológicos interferem diretamente no modo de consumo e no poder de compra de cada

indivíduo.

A mídia e o *marketing* são grandes ocasionadores de pessoas endividadas devido aos diversos canais disponíveis (redes sociais, *outdoors*, aplicativos, *sites*, televisão) para chamar atenção dos consumidores, o que impulsiona a realização da compra que geralmente é por impulso, sem realizar planejamento anterior. Para tanto, Santos (2014) apresenta que os principais fatores que contribuem para o desequilíbrio financeiro pessoal e familiar são: inexistência de orçamento, educação financeira deficiente, eventos sistêmicos adversos, indisciplina consumista e indisponibilidade de reservas, de acordo com a figura 02, abaixo.

Figura 2 - Fatores que determinam o desequilíbrio financeiro



Fonte: Santos (2014).

Desse modo, o SPC - Serviço de Proteção ao Crédito - em 2024 realizou uma pesquisa e destacou que há outras esferas que podem ocasionar a inadimplência, sendo elas: descontrole financeiro, influência do ambiente familiar, comportamento financeiro e impulsividade nas compras. Como também, a ansiedade e insatisfação no ambiente de trabalho afetam as emoções do indivíduo e há maior tendência de se endividarem devido ao desequilíbrio financeiro.

3.2 Endividamento dos Policiais Militares

Atualmente há diversas modalidades de crédito oferecidas pelos bancos, mas a taxa de juros varia de acordo com o cliente, como forma do banco seprecaver de inadimplência. Isso funciona através de uma análise que considera a profissão, se é servidor público ou se há dívidas em seu CPF. Quanto menos estabilidade, maior é a taxa de juros, por isso que os policiais militares enquanto servidores públicos possuem mais facilidade para adquirir empréstimos consignados e cartão de crédito, devido à estabilidade do emprego - conforme o Estatuto do Servidor - e pelo

valor da parcela ser debitada diretamente da folha de pagamento, o que é uma garantia contratual (Maia, 2020).

Com a facilidade em aprovação de crédito pelas agências bancárias, os policiais militares ficam mais suscetíveis a elevar seu padrão de vida sem as devidas condições, pois aumenta o poder de compra. Isso pode ser explicado pela inexistência de educação financeira e a prática de planejamento orçamentário no cotidiano, o que tende a comprometer a renda e produtividade do indivíduo.

Quando o empréstimo consignado se torna uma prática recorrente, o salário líquido do servidor público é inferior às despesas, o que vai impactar diretamente a saúde psicológica e física. No caso dos policiais militares da Paraíba, estes precisam recorrer aos serviços extras para complementar seu orçamento, mas quando esta prática em excesso também oferece riscos, devido ao serviço que é desempenhado. Conforme Maia (2020, p. 16):

O problema se dá através da falta de controle do tomador de crédito, que utiliza essa modalidade atrelada a outros tipos de crédito sem verificar o acúmulo desse tipo de contrato, ou simplesmente

não avalia previamente as despesas presentes em seu orçamento comprometendo sua renda diretamente na folha de pagamento, não sobrando renda líquida suficiente para arcar com suas despesas básicas.

Por isso, antes de adquirir créditos é necessário que o policial militar analise de forma eficaz se o valor da parcela é acessível ao orçamento mensal, a taxa de juros e se há necessidade real em fazer o consignado ou utilizar o crédito pessoal.

3.3 POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA

Para a realização do estudo, é necessário familiarização com o universo em que a pesquisa será realizada, a saber, a Polícia Militar do Estado da Paraíba (PMPB), instituição cuja origem remonta aos tempos do Império do Brasil (Souza, 2017). Em 1832, de acordo com Lima (2013), em um contexto de instabilidade no Império pelas circunstâncias dos períodos de regência geral e consequentes revoltas tanto na Província da Paraíba, quanto em Pernambuco, o Padre Galdino da Costa Vilar criou, em 3 de fevereiro de 1832 o Corpo de Guarda Municipal Permanente, que atuava na cidade de Parahyba, capital da província, e contava com um

efetivo de 50 homens, sendo um capitão, um sargento, um furriel, três cabos, dois cornetas e quarenta e dois soldados, sendo depois ampliada com destacamentos de Areia e Pombal, em 1835.

O nome de PMPB veio apenas em 1947, sendo caracterizada como instituição militar, permanente, força auxiliar e reserva do exército brasileiro, integrando a Secretaria de Estado da Segurança e da Defesa Social. Atualmente é a principal responsável pelo policiamento preventivo e ostensivo no Estado da Paraíba.

Com relação às formas de Ingresso, segundo Lima (2013), houve diferentes fases na sua história: de 1832 a 1912 eram realizadas nomeação pelo Presidente da Província, por critérios puramente políticos e discricionários. Entre 1912 e 1935 a forma de ingresso era através do Exército, utilizando critérios fixados em lei. De 1936 a 1965, o exército determinou que os militares da instituição deveriam possuir cursos internos para promoção. De 1965 a 1990 foram instituídos os concursos externos em que civis e militares que possuíam 1º grau completo eram selecionados e, a partir de 1990, o modo de ingresso é

o atual, com a criação do Centro de Educação para todos os que forem selecionados por concurso público.

Entretanto, hoje, há duas formas de ingresso nas fileiras da corporação na carreira de combatente, ambas por concurso público, que de acordo com a Lei nº 2049/2018, que instituiu o Sistema de Educação da Polícia Militar, fixou o Bacharelado em Segurança Pública, para candidatos que possuem nível superior aprovados para o curso de formação de oficiais (CFO) e o curso de Tecnólogo em Segurança Pública para candidatos que tenham nível médio aprovados para o Curso de Formação de Soldados (CFSd).

À luz dos conceitos abordados, percebe-se que a gestão financeira dos alunos soldados deve ser analisada não apenas sob a ótica de renda e despesas, mas considerando fatores psicológicos, culturais e institucionais. Esses fundamentos embasam a metodologia e a análise deste estudo.

4 DISCUSSÃO

Este capítulo apresenta os resultados obtidos do trabalho através da aplicação do questionário para

adquirir informações demográficas e análise estatística para alcançar os objetivos propostos.

As perguntas da 1ª seção buscaram identificar o perfil sociodemográfico e financeiro dos alunos soldados do Nufap 2, para identificar gênero, faixa etária, estado civil, nível de escolaridade, renda pessoal, renda familiar, assim como a quantidade de pessoas que residem com o entrevistado, conforme a tabela 2:

Tabela 2 - Perfil sociodemográfico e financeiro

Variável	Frequência	Percentual
Sexo		
Masculino	34	87,18%
Feminino	5	12,82%
IDADE		
De 18 a 25 anos	13	33,33%
De 26 a 35 anos	25	64,10%
Mais de 36 anos	1	2,56%
ESTADO CIVIL		
Solteiro	25	64,10%
Casado	9	23,08%
Viúvo	0	0,00%
União Estável	4	10,26%
ESCOLARIDADE		
Ensino Médio	8	20,51%
Ensino Superior Incompleto	9	23,08%
Ensino Superior Completo	17	43,59%
Pós Graduação	0	0,00%

Incompleto		
Renda Familiar		
Até R\$ 6.072 (1 - 4 SM)	26	66,67%
De R\$ 6.072,00 até 9.108,00 (4 - 6 SM)	7	17,95%
De R\$ 9.109,00 até 12.144,00 (6 - 8 SM)	4	10,26%
De R\$ 12.145,00 até 16.698,00 (8 - 11 SM)	2	5,13%
Acima de R\$ 16.699,00	0	0,00%

Os dados indicaram que 87,2% dos respondentes são do sexo masculino, refletindo a predominância masculina na carreira policial. Apesar de crescente, a participação feminina (12,8%) ainda é baixa, o que pode ter implicações nos hábitos financeiros, já que pesquisas do Banco Central (2023) apontam que mulheres costumam adotar comportamentos mais cautelosos em relação ao crédito.

A faixa etária predominante está entre 26 e 35 anos (64,1%), um público relativamente maduro para a realidade de concursos militares. Essa maturidade tende a influenciar decisões financeiras, como apontam Lopes (2019) e Bonomo et al. (2017), mas os resultados mostram que o nível de endividamento ainda é alto, sugerindo que a idade, isoladamente, não garante melhor gestão financeira.

Quanto à escolaridade, 43,6% possuem ensino superior completo percentual significativo, já que o requisito mínimo para ingresso é o ensino médio. Contudo, a maior escolaridade não eliminou problemas financeiros: 68% dos entrevistados com ensino superior também relataram dívidas, mostrando que a educação formal não substitui a educação financeira prática.

A renda familiar é um fator importante que pode contribuir para o endividamento (BCB, 2013). Dessa forma, mais de 50% dos alunos possuem renda familiar até quatro salários mínimos, dependendo da quantidade de pessoas que habitem na mesma residência isso pode impactar no poder de consumo.

Para estudarmos o planejamento individual, foi necessário analisar a situação financeira dos alunos em relação aos ganhos para verificar os índices de alunos soldados que gastam menos, igual ou mais do que ganham, sendo este um dado bastante relevante para o presente estudo. Conforme a tabela 3:

Tabela 3 – Situação financeira

Qual sua situação financeira atual, referente aos ganhos?

Variável	Frequência	Porcentagem
Gasto menos do que ganho	17	43,59%
Gasto igual ao que ganho	17	43,59%
Gasto mais do que ganho	5	12,82%

Os dados revelaram que 43,59% dos alunos gastam menos do que ganham, 43,59% gastam exatamente o que recebem e 12,82% gastam mais do que a própria renda. À primeira vista, o fato de 87,1% não extrapolarem os ganhos parece positivo; porém, o equilíbrio “no limite” (gastar tudo o que ganha) demonstra falta de margem de segurança.

Esse dado é preocupante pois, conforme Domingos (2010), apenas quem mantém uma folga orçamentária constante consegue evoluir para níveis mais altos de educação financeira (acumular reserva de emergência, investir e planejar o futuro).

As perguntas da 3ª seção buscam analisar o conhecimento dos participantes sobre educação financeira, no que diz respeito a como conheceu o assunto, como consideram o nível de conhecimento financeiro e conhecimento sobre juros ou encargos.

Dessa forma a tabela 4 apresenta o questionamento para saber por qual meio de informação o participante obteve sobre educação financeira.

Tabela 4 – Meio informativo que recebeu sobre Educação Financeira

Variável	Frequência	Porcentagem
De alguém da família	3	9,68%
Assistiu programa de TV	2	6,45%
Pesquisou na Internet	20	64,52%
Fez algum curso	2	6,45%
Da PMPB	4	12,90%

Mais de 60% dos alunos declararam ter conhecido o tema por meio da internet, e não em casa ou na escola. Isso revela uma busca ativa pelo tema, mas também um risco de acesso a informações fragmentadas ou enviesadas, já que parte do conteúdo online é produzido por quem visa lucro e não necessariamente educação.

Nesse sentido, foi questionado aos participantes como eles classificariam o nível de conhecimento sobre Educação Financeira, conforme o Quadro 1 abaixo:

Quadro 1 – Nível de Educação Financeira

Nível de Conhecimento	Frequência	% com Dívidas
Insuficiente – “Gostaria de possuir um nível de conhecimento muito maior”	2 pessoas	50,0%
Baixo – “Gostaria de saber um pouco mais sobre educação financeira”	4 pessoas	50,0%
Regular – “Conheço algumas coisas, mas gostaria de saber mais sobre o assunto”	24 pessoas	79,1%
Bom – “O que conheço é suficiente sobre o assunto”	9 pessoas	55,5%

Apesar de 61,54% classificarem seu conhecimento como “regular”, 79,1% desses entrevistados estão endividados, evidenciando um descompasso entre saber e aplicar: o indivíduo conhece conceitos, mas não transforma esse saber em hábitos. Mesmo tendo conhecimento teórico, 61,5% não fazem controle de gastos, reforçando a lacuna entre saber e fazer nas finanças pessoais.

Também podemos visualizar que, das pessoas que afirmaram ter bom nível de conhecimento sobre o assunto, apenas 55,5% têm dívidas, de onde podemos inferir uma influência do conhecimento em educação financeira para afastar as pessoas das dívidas.

Na 4ª seção, foi questionado aos alunos se possuíam dívidas, empréstimos consignados,

financiamentos e qual tipo e frequência costumam utilizar créditos financeiros para fins diversos, como também suas causas.

Dessa forma, o Quadro 2 apresenta a porcentagem de participantes que informaram possuir dívidas, empréstimos, financiamentos e se utilizam cartão de crédito ou cheque especial por falta de recursos no caixa.

Quadro 2– Tipo de dívidas

Tipo de Dívida	Sim	Não
Possui dívidas	69,2%	30,8%
Possui empréstimos	25,6%	74,4%
Possui financiamentos	30,8%	69,2%
Usa cartão/cheque especial por falta de caixa	87,2%	12,8%

A pesquisa identificou que 69,2% dos entrevistados possuem algum tipo de dívida, número ligeiramente abaixo da média nacional (78,2%, segundo SERASA, 2025). No entanto, a análise qualitativa dos dados indica que grande parte dessas dívidas está ligada a empréstimos consignados (25,6%) e financiamentos (30,8%) — modalidades

que, embora ofereçam juros menores, podem criar dependência crônica de crédito se usadas sem planejamento.

Outro ponto alarmante: 87,2% utilizam cartão de crédito ou cheque especial por falta de caixa. Isso revela um comportamento de “empréstimo para o consumo imediato”, que, se não controlado, pode levar ao superendividamento.

Embora 76,9% afirmam poupar mensalmente, 61,5% não possuem um sistema de controle (planilha ou aplicativo) um dado contraditório, já que quem não registra entradas e saídas dificilmente mantém constância na poupança.

Outro paradoxo: 61,5% dizem não comprar por impulso, mas 59% preferem financiar a comprar à vista. Isso sugere que o conceito de “impulso” é mal compreendido: eles associam o termo a compras pequenas, enquanto o parcelamento de bens maiores é visto como “planejamento”, quando muitas vezes não é.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho, objetivamos verificar como os alunos soldados do curso de formação da NUFAP 2 têm realizado a gestão de seus recursos financeiros. Para tanto, definiu-se como objetivos específicos: (a) detectar o nível de conhecimento em conceitos básicos de educação financeira pelos Alunos Soldados do Nufap 2; (b) verificar o índice de Alunos Soldados endividados; (c) identificar os hábitos financeiros dos Alunos Soldados.

Verificou-se que a maior parte dos militares entrevistados têm conhecimento sobre educação financeira, mas que este conhecimento não veio por meios desejáveis, como seriam a família ou a escola.

Ao contrário, o conhecimento veio, em sua maioria, pela internet, ou seja, por interesse próprio pessoal. Consideramos como desejável que este conhecimento seja compartilhado no seio familiar ou escolar porque assim, limita-se o perigo de conhecimento enviesado, com interesses de lucro de quem o difunde, como frequentemente acontece com a internet.

Com relação às dívidas, pudemos verificar que

os alunos soldados apresentam-se abaixo da média nacional, ou seja, têm menos dívidas do que a média da população nacional. Em um primeiro momento, esta conclusão parece desejável, mas não é bem assim. O problema reside no fato de que a média nacional é muito alta. O desejável seria que, com a difusão do conhecimento de Educação Financeira, pelo menos a maior parte da população fosse superavitária, ou seja investisse mais do que gastasse. Este ideal também ainda não atinge a população estudada, que ainda paira nos quase 70% com endividamento, no âmago da população deficitária.

Com relação aos hábitos financeiros, constatamos que alguns hábitos apontam para a aplicação de bons conhecimentos de Educação Financeira como poupar mensalmente, economizar para comprar produtos mais caros, e têm menos dívidas do que a média nacional. Entretanto, alguns hábitos constataam falhas, como a não adoção de uma planilha mensal de controle de fluxo de caixa e o fato de comprarem por impulso, utilizando financiamentos ou parcelamentos. Podemos inferir, ligando a fonte do conhecimento financeiro à sua aplicação, que o fato

de ter um conhecimento, muitas vezes fragmentado e, algumas vezes enviesado proveniente da internet faz com que princípios básicos não sejam respeitados, como a adoção da planilha de fluxo de caixa, construção de um mínimo emergencial e o controle emocional no que concerne ao emprego do dinheiro.

De acordo com estes resultados, já que não conseguimos atingir os núcleos mais desejáveis para difusão deste conhecimento por fugir ao escopo deste trabalho, que são a família e a escola, recomendamos que exista no curso CFSd, assim como existe no CFO, o curso de formação de oficiais, uma disciplina de Educação Financeira, para mitigar as falhas daquela difundida por meios menos confiáveis, como a internet ou televisão. Além disso, workshops práticos de controle de gastos, simulações reais sobre uso de crédito consignado e até a implementação de um programa de mentoria financeira entre veteranos e novatos no escopo da Polícia Militar.

Este resultado se apresenta com importância preponderante para a segurança pública como um todo, pois o equilíbrio financeiro do policial militar afeta diretamente na qualidade do serviço prestado à

sociedade, permitindo que ele recorra com menos frequência aos serviços “extras”, ou aos “bicos” (serviços externos à instituição), podendo aproveitar plenamente do seu período regular de descanso. Além disso, situações mais críticas envolvendo, por exemplo, ganhos financeiros alternativos exercerão uma influência menos marcante, caso a saúde financeira do militar esteja equilibrada, resultando em uma melhor prestação de serviço para a sociedade e tranquilidade emocional para exercer sua profissão com melhor desempenho.

REFERÊNCIAS

- BANCO CENTRAL DO BRASIL. **Caderno de educação financeira: gestão de finanças pessoais**. Brasília: BCB, 2013. Disponível em: https://www.bcb.gov.br/pre/pef/port/caderno_cidadania_financeira.pdf. Acesso em: 10 abr. 2025.
- BONOMO, B.; MAINARDES, E. W.; LAURETT, R. Compra não planejada e endividamento pessoal: uma análise de relação. **Revista Administração em Diálogo – RAD**, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 49–69, 2017. DOI: 10.23925/2178-0080.2017v19i3.32758. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/rad/article/view/32758>. Acesso em: 1 maio 2025.
- CHAWLA, R. K.; UPPAL, S. Household debt in Canada. **Perspectives on Labour and Income**, Statistics Canada

Catalogue, n. 75-0001-X, Summer, 2012.

DOMINGOS, R. **Independência financeira**. [S. l.]: Editora DSOP, s.d. Disponível em: <https://www.editoradsop.com.br/livro/independencia-financeira-ao-alcance-das-maos-historias-de-sucesso-que-ensinam-os-caminhos-para-chegar-la/>. Acesso em: 20 abr. 2025.

DOMINGOS, R. **Terapia financeira**. São Paulo: DSOP, 2010.

FARIA, L. H. C. **Planejamento financeiro pessoal**. 2008. 36 f. Monografia (Graduação) – Faculdade de Tecnologia e Ciências Sociais Aplicadas, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2008.

FRANKENBERG, L. **Seu futuro financeiro**. 8. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

GOMES, L. V. Educação financeira e sua relação com o policial militar de Santa Catarina. **Revista Científica da Escola Superior de Polícia Militar**, [S. l.], n. 4, p. 20–45, 2022. Disponível em: <https://revistacientifica.pmerj.rj.gov.br/index.php/esp/article/view/57>. Acesso em: 15 abr. 2025.

GOMES, L. V. **Gerenciamento de resultados e sua interferência no Índice de Basileia dos principais bancos de grande porte listados na B3 (Brasil, Bolsa, Balcão)**. 2019. Dissertação (Mestrado em Administração) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/22586>. Acesso em: 12 abr. 2025.

LIMA, J. B. **A Briosa: a história da Polícia Militar da Paraíba**. João Pessoa: A União, 2013.

LIVINGSTONE, S. M.; LUNT, P. K. Predicting personal debt and debt repayment: psychological, social and economic determinants. **Journal of Economic Psychology**, v. 13, n. 1, p. 111–134, 1992.

LOPES, M. A. **Endividamento x planejamento financeiro pessoal: um estudo com policiais militares do estado da Paraíba**. 2019. Universidade Federal da Paraíba. Disponível em:<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/15854/1/MAL24092019.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2025.

LUSARDI, A.; TUFANO, P. Debt literacy, financial experiences, and overindebtedness. **Journal of Pension Economics and Finance**, v. 14, n. 4, p. 332–368, 2015.

MAIA, B. **A institucionalização do concurso público no Brasil: uma análise sócio-histórica**. 2021. Disponível em:
<https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/6739/1/4639-Texto%20do%20Artigo-20465-1-10-20210930.pdf>. Acesso em: 11 abr. 2025.

MAIA, L. J. R. et al. **Educação financeira e endividamento pessoal: um estudo de caso com os policiais da Polícia Militar do Maranhão**. Universidade Estadual do Maranhão, 2020. Disponível em:<https://repositorio.uema.br/handle/123456789/2634>. Acesso em: 1 maio 2025.

OLIVEIRA, G. C. **Finanças pessoais e qualidade de vida no trabalho dos servidores: um estudo aplicado a uma instituição federal de ensino**. 2015. 104 f. Dissertação (Mestrado em Gestão Pública) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2015.

ORGANIZAÇÃO DE COOPERAÇÃO E DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OECD). **Measuring financial literacy: questionnaire and guidance notes for conducting an internationally comparable survey of financial literacy**. Paris: OECD, 2011. Disponível em: <https://www.oecd.org/finance/financial-education/49319977.pdf>. Acesso em: 21 abr. 2025.

REIS, D.; FORNARI, M.; MARTINS, E. Finanças pessoais: a importância da educação financeira e a relação com outras áreas de finanças. **Revista Eletrônica Calafiori**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 115–129, jun. 2019. Disponível em: <https://calafiori.emnuvens.com.br/Calafiori/article/download/53/36>. Acesso em: 1 maio 2025.

SERASA EXPERIAN. **Indicador de educação financeira 2014**. Disponível em: http://www.ibope.com/pt-br/noticias/Documents/Relatorio_IndEF2014_web.pdf. Acesso em: 30 abr. 2025.

SILVA, F. C. et al. Planejamento financeiro: uma análise do perfil dos servidores públicos lotados na Polícia Militar de Minas Gerais. In: CONGRESSO UFSC DE CONTROLADORIA E FINANÇAS & INICIAÇÃO CIENTÍFICA EM CONTABILIDADE, 5., 2014, Santa Catarina. **Anais [...]**. Santa Catarina: UFSC, 2014.

SOUZA, A. B. **Memória da Polícia Militar do Estado da Paraíba: difusão da memória institucional**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Arquivologia) – Universidade Estadual da Paraíba, João Pessoa, 2017.

THIESEN, R. L.; VILLELA, A. S. S. **A importância da educação financeira como potencializadora da**

qualidade de vida do policial militar catarinense. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Formação de Oficiais) – Polícia Militar do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em:<http://biblioteca.pm.sc.gov.br/pergamum/vinculos/000010/0000101e.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2025.

TIRELLO, D. C.; RIBEIRO, F. V.; DIAS, M. A. N.; OLIVEIRA, J. D. S. Financial management of the military police and the impact on their financial stability. **Lumen et Virtus**, [S. l.], v. 15, n. 43, p. 9232–9244, 2024. DOI: 10.56238/levv15n43-116. Disponível em:<https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/2519>. Acesso em: 15 abr. 2025.

CAPÍTULO

6

***Formar soldados fortes não é apenas treinar o corpo é
cuidar da mente que sustenta a missão.***

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: UMA ANÁLISE COM SOLDADOS EM FORMAÇÃO

Gisele Suminski
Pedro Felipe Cavalcanti da Silva
Márcio Pereira Mateus

RESUMO

A saúde mental constitui elemento essencial para o bem-estar e o desempenho individual, especialmente no contexto ocupacional. Este estudo teve como objetivo analisar a saúde mental de soldados em formação. Utilizou-se um questionário elaborado pelos autores, com abordagem quantitativa e descritiva. Os resultados indicaram a presença de estresse recorrente, ansiedade moderada, sobrecarga emocional e rotina desgastante. Contudo, observou-se percepção geral de saúde mental positiva, com baixa incidência de sintomas depressivos. Identificaram-se vulnerabilidades relacionadas à adaptação institucional, distanciamento familiar e dificuldades financeiras. Conclui-se que, apesar dos aspectos positivos, há necessidade de maior suporte institucional e fortalecimento de redes de apoio para promoção do bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Saúde Mental. Soldados. Formação.

1 INTRODUÇÃO

A discussão sobre saúde mental no ambiente militar ainda representa um desafio, sobretudo em razão das exigências físicas e psicológicas e da cultura institucional que valoriza a resistência emocional, frequentemente dificultando a expressão de vulnerabilidades por parte dos profissionais (Minayo; Assis; Oliveira, 2011). Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a percepção dos alunos do Curso de Formação de Soldados (CFSd) acerca de sua saúde mental e bem-estar psicológico. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quanti-qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, realizada com discentes do 2º Núcleo de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (NuFAP II), da Polícia Militar da Paraíba.

A investigação fundamenta-se na compreensão de que as condições de formação e trabalho na segurança pública envolvem fatores potencialmente estressores, como jornadas extensas, pressão hierárquica, limitações estruturais e distanciamento familiar, os quais podem comprometer o equilíbrio emocional dos indivíduos

(Minayo *et al.*, 2007; Vasconcelos; Farias, 2008). Além disso, aspectos culturais institucionais tendem a reforçar estigmas relacionados à busca por apoio psicológico, contribuindo para a invisibilização do sofrimento psíquico.

Do ponto de vista normativo, a Política Nacional de Segurança Pública e Defesa Social (Lei nº 13.675/2018) reconhece a saúde mental como elemento essencial para o desempenho profissional, reforçando a necessidade de ações preventivas e de cuidado contínuo. De forma complementar, a Lei nº 14.531/2023 amplia essa preocupação ao garantir o acesso a serviços de atenção psicossocial aos profissionais da área.

Dessa forma, este estudo busca identificar fatores associados ao estresse, ansiedade e possíveis quadros depressivos durante o período formativo, contribuindo para a proposição de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental e ao fortalecimento do suporte psicológico no âmbito da formação policial militar.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, uma vez que os dados foram coletados diretamente junto aos participantes, assumindo caráter exploratório e descritivo (Baptista; Campos, 2007).

Adota-se uma abordagem quanti-qualitativa, possibilitando a análise estatística das respostas e a interpretação das percepções subjetivas dos investigados.

Trata-se, ainda, de uma pesquisa aplicada, pois busca produzir conhecimento voltado à melhoria de práticas institucionais relacionadas à saúde mental de policiais militares. O estudo foi realizado no 2º Batalhão de Polícia Militar, localizado em Campina Grande – PB, com uma amostra não probabilística composta por 84 alunos do Curso de Formação de Soldados, com idades entre 19 e 44 anos. Utilizou-se um questionário estruturado, elaborado pelos autores, contendo seis questões voltadas à saúde mental, aplicado de forma direta e em ambiente adequado. Foram assegurados o sigilo das informações e o consentimento dos participantes, conforme preconiza

a Resolução nº 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde. A análise dos dados permitiu identificar padrões, frequências e tendências relacionadas à percepção da saúde mental no contexto da formação policial.

3 DESENVOLVIMENTO

Segundo Amarante (2007, p. 15), “A saúde mental é um campo (ou uma área) de conhecimento e atuação técnica no âmbito das políticas de saúde.” Dessa forma, ela deve ser compreendida a partir de uma abordagem, considerando aspectos sociais, históricos e culturais que influenciam esse processo de adoecimento e cuidado com o bem-estar psicológico.

No âmbito dessa ampla rede de conhecimentos estão, além da psicologia, a psicanálise, a psiquiatria, a neurociência, a neurologia, a história, a antropologia, a filosofia, a geografia, dentre várias outras ciências. Percebe-se que a saúde mental baseia-se em mais de um tipo de conhecimento, o que de fato, torna-a uma área extremamente complexa e interessante para o estudo (Amarante, 2007, 16).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS (2001, p. 19-20), a saúde mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, além de ser fundamental para qualidade de vida da sociedade, influencia a capacidade de lidar com os transtornos mentais e permite que as pessoas desenvolvam suas capacidades a fim de conseguirem corresponder aos desafios exigidos pela vida.

No âmbito da segurança pública, principalmente no exercício das forças militares, percebe-se que os transtornos psicológicos são fatores que influenciam diretamente no desempenho das atribuições inerentes a esses profissionais, como lidar com o aumento da violência e da criminalidade. As demandas físicas e mentais da profissão geram impactos significativos na saúde e na vida social dos policiais. (Reinaldo, 2024, p. 12).

Atualmente, os parâmetros criminais se tornam associados a um modelo organizacional eficaz e mais violento, ou seja, a criminalidade é estruturada em ações contínuas e coletivas, revelando desafios inesperados para a preservação da ordem pública, o que torna a convivência social mais instável e uma

crescente fragilidade nas estruturas de controle social (Antônio, 1999, p. 115-124).

Consoante Barros (2022, p. 28-29), os cursos de formação das carreiras policiais, apesar de estarem amparados para conterem no processo de formação rusticidade em seus treinamentos, o que de fato é necessário para o agente que vai se deparar com situações que instigam a observar, orientar, decidir e agir rapidamente, é importante discutir sobre o preparo psicológico desses profissionais no ambiente militar.

O trabalho policial militar é considerado extremamente desgastante, sendo caracterizado por constante exposição ao perigo, violência e riscos iminentes, horários de trabalho noturno, horários irregulares para alimentação, exposição constante ao sol, chuva e vento, períodos longos em posição ortostática (em pé), podendo acarretar sobrecarga física e emocional ao profissional, tendo inclusive repercussões na sua vida familiar, na sua qualidade de vida, nas relações sociais que estabelece e na sua saúde (Borges, 2013, p. 678).

A elevada carga física e mental, a exigência por desempenho contínuo no ambiente disciplinar e hierarquizado da formação e o ambiente de trabalho com alta periculosidade contribuem diretamente para sentimentos de mal-estar emocional. Para tanto, o

fortalecimento psicológico de indivíduos, que convivem em ambientes militares, é extremamente necessário (Barros, 2022, p. 18).

A sociedade, infelizmente, mantém uma visão imprecisa acerca do sofrimento do policial militar, em decorrência da visão estigmatizada que se tem dele. Especificamente, o curso de formação de soldados possibilita que os militares busquem ampliar características que ultrapassam o conforto individual, como apresentações em horários diversos, desgaste físico, sobrecarga emocional, além de jornadas longas de trabalho no ambiente militar. A partir disso, é comum que os soldados em formação não consigam lidar com o gerenciamento de tarefas as quais são atribuídas, o que pode haver uma variação de humor, e possivelmente conflitos interpessoais. (Silva, 2009, p. 3-5)

A formação policial, que exige constante atenção, disciplina, autocontrole e capacidade de interação em equipe, pode se tornar um campo ainda mais desafiador diante da presença de estresse, ansiedade ou instabilidade emocional. Muitas circunstâncias podem ser elencadas como indicadores

de estresse. E as relações interpessoais necessárias no ambiente, muitas vezes, configuram uma obrigação do indivíduo. Isso acaba gerando comportamentos que distanciam do profissionalismo, entrando em aspectos emocionais, como a dificuldade de comunicação (Couto *et al.*, p. 50).

O estresse é um mecanismo que compromete diretamente a saúde mental. Nesta situação, o organismo não corresponde a uma resposta específica equilibrada, podendo assim, esta ser positiva ou negativa. Os eventos estressores negativos são situações que ameaçam a saúde e podem identificá-lo pelo nível de ansiedade acarretada pelo indivíduo (Alves *et al.*, 2021, p. 2).

Conforme Silva (2009, p. 3-5) no trabalho policial militar é comum que os indivíduos externem uma posição mais rústica, com a necessidade de demonstrar para a sociedade força, coragem, e possivelmente um ser humano inabalável, mesmo que isso signifique transpassar uma percepção falsa da realidade do indivíduo.

O ato de generalizar o comportamento de alguns para todo imenso contingente de policiais militares dificulta uma visão mais ampla a respeito do sofrimento deste profissional, por existir um estereótipo ligado ao seu comportamento onde parece não se incluir o sofrimento (Silva, 2009, p. 4).

As práticas comunitárias e territoriais como centros de convivência, atenção primária e apoio coletivo são fundamentais para compreender e intervir em situações de sofrimento mental, tais como ansiedade, depressão e estresse, as quais são compreendidas não apenas como quadros clínicos individuais, mas como expressão de condições socioinstitucionais (Amarante, 2007, p. 61-83).

Por meio da iniciativa do Ministério da Justiça e Segurança Pública, no âmbito do Sistema Único de Segurança Pública (SUSP), criou-se o programa “Escuta SUSP”, um programa que é voltado a dar suporte psicológico aos profissionais de segurança pública, de forma online, com atendimento seguro e que reconhece o sofrimento psíquico como parte real da vivência desses profissionais, atuando de forma preventiva e identificando sinais de sofrimento mental antes que eles se agravam (Brasil, 2024).

“O estigma social permanece como um paradigma cultural: os sinais exteriores podem ser mascarados, mas não podem ser erradicados e o laço entre sinais e verdade interior pode ser negado, mas não pode ser rompido” (Bauman, 1999, p. 77- 78).

Em linhas gerais, é necessário que os soldados em formação deixem de lado os estigmas sociais, que permeiam a sociedade contemporânea, sobre saúde mental e procurem a ajuda necessária nos suportes psicológicos, a exemplo o EVB PMPB e o Escuta SUSP. Nesse ponto, observa-se que os soldados em formação têm à sua disposição ferramentas de apoio psicológico que podem auxiliá-los na trajetória militar.

Conforme o Relatório Final da Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde, verifica-se que o bem-estar psicológico dos soldados em formação é impactado por uma combinação de fatores institucionais, sociais, emocionais e econômicos. A percepção negativa do suporte institucional, associada a uma rotina intensiva, ao afastamento da família, aos conflitos no convívio e às dificuldades financeiras, desenha um quadro de risco à saúde mental desses profissionais em formação (Brasil, 2008, p. 81).

4 RESULTADOS

A pesquisa realizada com os soldados em formação durante o CFSd permitiu identificar aspectos relevantes sobre a saúde mental e o bem-estar psicológico desse grupo. Os problemas associados à saúde mental estão presentes nas corporações militares, principalmente no que tange aos policiais combatentes, os quais lidam com situações estressantes e condições adversas, tais como sociais, pessoais e familiares, exigindo muito preparo psicológico.

As respostas obtidas através de questionário de autoria própria foram organizadas manualmente e submetidas à estatística descritiva, com a finalidade de analisar os resultados e tirar conclusões sobre o bem-estar psicológico dos servidores militares que compõem o corpo de alunos lotados no 2º BPM em Campina Grande.

O modelo de pesquisa foi apresentado aos 84 (oitenta e quatro) policiais que consentiram com a participação. Com isso, todas as informações presentes nas tabelas e quadro foram baseadas exclusivamente na capacidade dos integrantes em

serem íntegros em repassar informações pessoais, apesar do sigilo e anonimato ressaltados pelos pesquisadores.

Conforme Sêmola (2003, p. 9), existem três princípios básicos que norteiam a implementação da segurança da informação, são eles: confidencialidade, integridade e disponibilidade. Uma vez que:

O sentimento de dever, o pundonor policial e o decoro da classe impõem, a cada um dos integrantes da Polícia Militar, conduta moral e profissional irrepreensíveis. Com a observância do seguinte preceito da ética policial militar: Amar a verdade e a responsabilidade como fundamento da dignidade pessoal (Paraíba, 1977, cap I, art 27, inc I).

Em princípio, buscou-se avaliar como os próprios militares percebem sua saúde mental e bem-estar psicológico. Essa análise evidenciou a percepção da saúde emocional desses profissionais de segurança pública.

Tabela 1. Frequência e porcentagem das respostas que versaram sobre a própria saúde mental

Excelente		Ótimo		Bom		Ruim		Péssimo	
F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
33	39,28%	7	8,33%	37	44,04%	7	8,33%	-	-

Fonte: Elaboração própria (2025).

A princípio, na tabela 1, buscou-se verificar como esses servidores percebiam a sua saúde mental. De modo que, 33 participantes (n=33)³, aproximadamente 39,28%, afirmaram que o equilíbrio emocional era excelente, 8,33% (n=7) responderam ótimo, 44,04% (n=37) responderam bom e 8,33% (n=7) pontuaram para a opção ruim. O bem-estar psicológico dos policiais foram classificados de acordo como cada um avaliou a capacidade mental em conduzir suas ações de uma maneira controlada, objetiva e eficaz.

No que se refere à autoavaliação do bem-estar psicológico, os dados mostram que a maioria dos participantes percebe sua saúde mental de forma positiva. Do total, visualiza-se uma predominância de respostas favoráveis, com mais de 90% dos alunos respondendo entre as categorias "ótimo", "bom" e "excelente". Um resultado significativo, levando em consideração todos os possíveis estressores do dia a dia na atividade policial.

Tabela 2 -Frequência de estresse, ansiedade e depressão

CATEGORIA	NUNCA		RARAMENTE		MODERADO		FREQUENTEMENTE		MUITO FREQUENTE	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Estresse	1	1,19%	4	4,76%	16	19,04%	27	32,14%	36	42,85%
Ansiedade	15	17,85%	9	10,71%	17	20,23%	24	28,57%	19	22,61%
Depressão	63	75,00%	6	7,14%	7	8,33%	6	7,14%	2	2,38%

Fonte: Elaboração própria (2025)

¹ “F”= Frequência: refere-se a quantidade exata de participantes votantes nas opções elencadas na tabela.

² “%”= Porcentagem: refere-se a porcentagem da quantidade total de profissionais que participaram da pesquisa.

³ N = Numeração: refere-se ao número de servidores militares.

Os dados da Tabela 2 mostram a frequência e a porcentagem dos feedbacks dos alunos policiais sobre a presença de estresse, ansiedade e depressão durante o Curso de Formação de Soldados, revelando distintos padrões para cada condição emocional. A maioria dos alunos relatou níveis elevados de estresse, com 32,14% (n=27) sentindo-se estressados frequentemente, 42,85% (n=36) muito frequentemente, apenas 1,19% (n=1) disseram nunca se sentir estressados, 19,04% (n=16) responderam moderado e 4,76% (n=4) confirmaram que raramente sentem-se estressados.

Os níveis de estresse vivenciados por esses soldados durante o curso de formação é preocupante,

observando que a maior parte dos respondentes relatou sentir-se estressado com alta frequência. Assim, constatamos que mais de 74% dos participantes vivenciaram estresse de forma recorrente, o que é um número considerável e preocupante.

Quanto aos níveis de ansiedade, a distribuição foi mais equilibrada, 17,85% (n=15) nunca se sentiram ansiosos, 10,71% (n=9) raramente, 20,23% (n=17) moderado, 28,57% (n=24) frequentemente e 22,61% (n=19) muito frequentemente. Nessa conjuntura, cerca de 51,18% vivenciam ansiedade com frequência, enquanto 28,56% relataram que isso acontece raramente ou nunca.

Observa-se uma distribuição mais equilibrada, pois as informações mensuradas sugerem que, embora a ansiedade seja uma vivência comum entre os soldados em formação, também há um grupo expressivo que não enfrenta essa condição com intensidade significativa, o que não pode ser ignorado, uma vez que todas expressões de transtornos psicológicos é algo que deve ser analisado.

Acerca dos dados relacionados à depressão, a

maioria relatou baixa ocorrência de sintomas depressivos: 75% (n=63), alegando que nunca se sentiram deprimidos, pois apenas 8,33% (n=7) relataram um nível moderado, 7,14 (n=6) frequentemente, 7,14 (n=6) raramente e 2,38% (n=2) responderam muito frequentemente. Assim, apenas 9,52% enfrentam a depressão de forma recorrente.

Os números são consideravelmente mais baixos, considerando que a maioria absoluta dos participantes relatou nunca ter se sentido desanimada durante o curso. Dessa forma, somente uma pequena parte dos respondentes enfrentam sintomas depressivos de modo recorrente, o que indica uma prevalência notavelmente menor em comparação com o estresse e a ansiedade.

Tabela 3. Dados da Frequência e porcentagens das respostas relacionadas à percepção do impacto do estado de saúde mental no desempenho profissional e nas relações interpessoais

Você acha que seu estado de saúde mental tem atrapalhado seu desempenho no trabalho ou tem impactado negativamente suas relações?

Nunca		Raramente		Moderado		Frequentemente		Muito Frequente	
F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
7	8,33%	8	9,52%	23	27,38%	25	29,76%	21	25,00%

Fonte: Elaboração própria (2025)

Na tabela 3 consta os dados de frequência e porcentagem relacionados à compreensão dos alunos policiais sobre o impacto do estado de saúde mental no desempenho profissional e nas relações interpessoais durante o Curso de Formação de Soldados. Observa-se que a maioria dos respondentes reconhece que problemas que atingem o bem-estar psicológico afetam negativamente esses aspectos: 29,76% (n=25), afirmando que isso ocorre frequentemente, e 25% (n=21), muito frequentemente, totalizando 54,76% dos participantes. Além disso, 27,38% (n=23) indicaram que esse impacto ocorre de forma moderada.

Em contrapartida, apenas 8,33% (n=7) relataram nunca e outros 9,52% (n=8) raramente vivenciaram prejuízos em seu desempenho ou em suas relações devido ao estado emocional. De forma geral, a maioria desses profissionais reconhece que seu estado emocional exerce impacto direto e negativo nessas searas.

Tabela 4. Frequência e porcentagens das respostas quanto à percepção da influência da atividade policial nos conflitos emocionais.

Você acha que a rotina policial militar contribui para os conflitos emocionais?

Nunca		Raramente		Moderado		Frequentemente		Muito Frequente	
F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
2	2,38%	2	2,38%	11	13,09%	18	21,42%	51	60,71%

Fonte: Elaboração própria (2025)

A tabela 4 versa sobre as estatísticas referentes à interpretação dos alunos soldados quanto à influência da rotina da atividade policial militar na saúde emocional. Os resultados demonstram que a maioria significativa dos participantes percebe a rotina policial como um fator de impacto emocional considerável.

Especificamente, 50,9% (n=28) dos respondentes afirmaram que a rotina contribui muito frequentemente para o mal-estar psicológico, enquanto 29,0% (n=16) indicaram que isso ocorre frequentemente. Somados, esses dois grupos correspondem a 79,9% dos alunos, o que revela uma percepção amplamente negativa da rotina profissional sobre o bem-estar psicológico. Outros 14,5% (n=8) indicaram uma influência moderada, e uma minoria declarou que essa influência ocorre raramente 1,8% (n=10) ou nunca 3,6% (n=2).

A rotina policial como fator gerador de conflitos emocionais reforçam essa influência negativa no bem-estar psicológico desses profissionais. Dessa forma, nesta pesquisa constatamos que apenas 17,87% acreditam que a rotina policial militar não é um fator preponderante na interferência no bem-estar psicológico.

Tabela 5. Indicadores da frequência e porcentagens das respostas relacionadas à percepção sobre o suporte oferecido pela instituição aos profissionais que demonstram sinais de transtornos psicológicos

Você acha que a instituição oferece o aparato necessário para os profissionais que apresentam sinais de transtornos psicológicos?

Excelente		Ótimo		Bom		Ruim	
F	%	F	%	F	%	F	%
3	3,57%	11	13,09%	13	15,47%	38	45,23%

Fonte: Elaboração própria (2025)

A tabela 5 evidencia os resultados sobre a percepção dos alunos policiais quanto à efetividade do suporte institucional oferecido a profissionais que apresentam sinais de transtornos psicológicos. Os resultados demonstram uma avaliação predominantemente negativa dos serviços de apoio psicológico oferecidos pela instituição.

A maioria dos alunos classificou esse suporte

como ruim 45,23% (n=38) ou péssimo 22,61% (n=19), totalizando 67,84% de insatisfação. Outrora, apenas 3,57% (n=3) dos participantes avaliaram o suporte como excelente, 13,09% (n=11) como ótimo e 15,47% (n=13) como bom, o que revela que apenas 32,13% consideram o aparato institucional como minimamente satisfatório.

A análise das respostas dos alunos soldados evidencia um cenário de insatisfação quanto ao suporte institucional oferecido aos profissionais que apresentam sinais de transtornos psicológicos. Percebe-se que mais da metade dos alunos soldados em formação não se sentem amparados pela instituição diante de possíveis quadros de sofrimento psíquico. A carência percebida de suporte psicológico pode funcionar como um fator de risco adicional, uma vez que dificulta o acesso ao cuidado, estimula o silêncio diante de sintomas emocionais e reforça o estigma em torno da saúde mental no ambiente policial.

Quadro 1. Abordagem geral dos fatores específicos mais relatados no CFSd que tem prejudicado a estabilidade emocional desses profissionais.

Questões	Fatores
Existe alguma situação específica no trabalho que tem prejudicado sua saúde mental?	1º - Excesso de trabalho 2º - Rotina desgastante 3º - Convívio social 4º - Distância de casa 5º - Questões financeiras

Fonte: Elaboração própria (2025)

O quadro 1 consta os principais fatores específicos, relatados pelos alunos policiais do Curso de Formação de Soldados, prejudiciais ao seu bem-estar psicológico. Entre os aspectos mais mencionados, destacam-se a rotina desgastante e o excesso de trabalho, elementos que, segundo os participantes, contribuem para o cansaço físico e mental, além de comprometerem a qualidade de vida durante o período formativo.

Outro fator frequentemente citado é a distância de casa, que dificulta o contato com a família e os vínculos afetivos, importantes para o suporte emocional. Também foi apontado o convívio social no ambiente institucional, que, em alguns casos, pode gerar tensões interpessoais ou sensações de

isolamento. Por fim, as questões financeiras foram identificadas como uma fonte adicional de estresse, sobretudo diante da sobrecarga de responsabilidades e da adaptação à nova rotina profissional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa permitiu analisar os aspectos que influenciam a saúde mental de soldados em formação, abordando dimensões essenciais como níveis de estresse, ansiedade, depressão, bem como a percepção de bem-estar psicológico e o suporte institucional recebido. Os resultados obtidos confirmam a relevância de se discutir a saúde mental no ambiente militar, considerando as particularidades da formação, marcada por um ambiente hierárquico, exigente e, muitas vezes, estressante.

Este estudo buscou explorar e quantificar dados sobre os transtornos psicológicos que interferem na sua saúde mental e bem-estar psicológico dos soldados durante o processo de formação militar, abordando questões internas e externas que interferem na rotina policial militar, na formação, na vida social, e principalmente nas suas emoções.

Não houve dificuldades na realização do processo de execução, tendo em vista a acessibilidade e o entendimento da importância dessa pesquisa por parte desses profissionais, pois deixou-se claro que toda e qualquer informação captada nesse estudo seria confidencial e que o sigilo seria mantido, conforme estabelece as Resoluções do Conselho de Saúde.

De posse dos resultados, verificou-se que apesar das corporações militares, muitas das vezes, negligenciam o apoio psicológico de saúde mental ao seu efetivo, hoje em dia, essa assistência, mesmo que ainda deficitária a nível preventivo, tem acontecido com mais frequência a nível de tratamento, ou seja, quando o transtorno já está estabelecido. É válido lembrar o apoio psicológico que é disponibilizado a todos os militares, de forma gratuita, por parte do EVB PMPB e pelo Programa Escuta SUSP. O sistema de apoio psicológico aos estudantes de aperfeiçoamento técnico- profissional das carreiras policiais, ainda necessita de uma reformulação precisa para atender as pessoas que passam por uma transição do mundo civil para o mundo militar. Tendo em vista

que dentre as 66 (sessenta e seis) disciplinas que compõem a grade acadêmica do CFSd, apenas a disciplina de saúde e segurança aplicada proporciona um conhecimento teórico e sucinto sobre o bem-estar psicológico.

O EVB PMPB disponibiliza aos integrantes da polícia militar da Paraíba acesso com auxílio psicológico. Porém, pela demanda do serviço operacional, a grade exaustiva do curso e os preconceitos associados aos servidores que procuram ajuda psicológica, torna-se inviável considerar a presença do militar nos espaços e esperar que ele busque ajuda.

O Programa Escuta SUSP, ofertado aos profissionais de Segurança Pública, pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública, é outra fonte bastante importante para esses profissionais da segurança pública que necessitem ou queiram cuidar do seu bem-estar psicológico. Além de oferecer atendimentos online especializados, também funciona de forma gratuita e desenvolve protocolos específicos de atendimento. Essa atuação representa um avanço na promoção do bem-estar do efetivo ativo da polícia

militar do nosso estado, que aderiu ao programa em outubro de 2024.

A pesquisa cumpriu com o propósito inicial de analisar os possíveis impactos do estresse, da ansiedade e da depressão, no bem-estar psicológico dos alunos em formação, bem como permitiu identificar as principais dificuldades enfrentadas pelos soldados em formação. Há relevância no aprofundamento teórico e prático sobre o tema, considerando a complexidade que envolve a saúde mental no contexto policial militar e social.

A pesquisa apresentou algumas limitações, principalmente relacionadas ao tamanho da amostra e à escassez de estudos anteriores. No entanto, possibilitou uma visão significativa do tema. Portanto, esta pesquisa possibilita caminhos para novas investigações, com abordagens mais amplas e amostras maiores. Acredita-se que a construção de um ambiente de apoio e de práticas preventivas pode impactar diretamente no desempenho, na qualidade de vida e na segurança emocional dos soldados dentro de um curso de formação.

REFERÊNCIAS

ALVES, W. M.; ALVES, V. M.; SANTOS, P. S.; SANTOS, W. S. L.; SANTOS, E. L.; LOBO, E. V. M.; MAGALHÃES, A. P. N. Estresse e garantia do direito à saúde de policiais militares: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 13, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i13.21597.

AMARANTE, P. **Saúde mental e atenção psicossocial**. 4. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=Ihb0AgAAQB> AJ. Acesso em: 24 jun. 2025.

ANTONIO, L. Criminalidade violenta: por uma nova perspectiva de análise. **Revista de Sociologia e Política**, Curitiba, n. 13, p. 115–124, 1999. DOI: 10.1590/S0104-44781999000200009.

BAPTISTA, M. N.; CAMPOS, D. C. **Metodologias de pesquisa em ciências psicológicas**. Rio de Janeiro: LTC, 2007.

BARROS, C. S. **Níveis de ansiedade dos cadetes do curso de formação de oficiais da Polícia Militar do Maranhão: impactos na qualidade de vida e no desempenho durante a formação**. São Luís, 2022. Disponível em: https://ead.pm.ma.gov.br/pluginfile.php/11967/mod_resource/content/0/08.%20CLEMILSON%20DA%20SILVA%20BARROS.pdf. Acesso em: 5 ago. 2025.

BAUMAN, Z. **Modernidade e ambivalência**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.

BORGES, A. A. Polícia e saúde: entrevista com o Diretor Geral de Saúde da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 677–679, 2013. DOI: 10.1590/S1413-81232013000300013.

BRASIL. **Lei nº 13.675, de 11 de junho de 2018.**

Disciplina a organização e o funcionamento dos órgãos responsáveis pela segurança pública. Brasília: Presidência da República, 2018. Disponível

em:<https://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 5 jun. 2025.

BRASIL. **Lei nº 14.531, de 10 de janeiro de 2023.**

Altera as Leis nº 13.675/2018 e nº 13.819/2019, dispondo sobre ações de assistência social e promoção da saúde mental. Brasília: Presidência da República, 2023.

Disponível em:<https://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 5 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996.**

Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 out. 1996. Disponível

em:http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso_96.htm. Acesso em: 10 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde. **As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil.** Rio de Janeiro:

Fiocruz, 2008. Disponível

em:https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/causas_sociais_iniquidades.pdf. Acesso em: 10 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública.

Escuta SUSP: segurança começa com cuidado. [S. l.]:

MJSP, 2024. Disponível em:<https://www.gov.br/mj>.

Acesso em: 8 ago. 2025.

COUTO, G.; VANDENBERGHE, L.; BRITO, E. A. G.

Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estudo correlacional. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 64, n. 2, 2012. Disponível

em:<https://pepsic.bvsalud.org>. Acesso em: 17 jul. 2025.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C.

Impacto das atividades profissionais na saúde física e

mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 4, p. 2199–2209, 2011. Disponível em:<https://www.scielo.org>. Acesso em: 19 jul. 2025.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R.; CONSTANTINO, P. Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 2767–2779, nov. 2007. Disponível em:<https://www.scielo.br>. Acesso em: 19 jul. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório sobre a saúde no mundo 2001: saúde mental – nova concepção, nova esperança**. Genebra: OMS, 2001. Disponível em:<https://www.nescon.medicina.ufmg.br>. Acesso em: 9 ago. 2025.

PARAÍBA. **Lei nº 3.909, de 14 de julho de 1977**. Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Paraíba. Disponível em:<http://pm.pb.gov.br>. Acesso em: 30 jun. 2025.

REINALDO, M. S. **Adoecimento de policiais militares: fatores de riscos psicossociais no trabalho**. 2024. 49 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2024. Disponível em:<https://tedebc.ufma.br>. Acesso em: 10 ago. 2025.

SÊMOLA, M. **Gestão da segurança da informação: uma visão executiva**. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

SILVA, J. H. R. **Estudo sobre o trabalho do policial e suas implicações na saúde mental**. 2009. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. DOI: 10.11606/D.47.2009.tde-04122009-112509.

VASCONCELOS, A.; FARIA, J. H. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, n. 3, p. 453–464, 2009. DOI: 10.1590/S0102-71822008000300016.

CAPÍTULO

7

***A formação policial exige corpos preparados para
sustentar a missão e mentes prontas para enfrentar a
realidade.***

ANÁLISE DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA PMPB EM CAMPINA GRANDE - PB APÓS 23 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO

Rodrigo de Lima Santos
Anderson Pereira de Melo
Rosemberg de Lima Tavares Filho

RESUMO

O condicionamento físico é fundamental para o desempenho eficaz de militares em atividades operacionais. Este estudo teve como objetivo analisar a variação do condicionamento físico de alunos do Curso de Formação de Soldados (CFSd) 2024 da Polícia Militar da Paraíba. Trata-se de pesquisa documental, de abordagem quanti-qualitativa, com caráter descritivo e exploratório, baseada em dados da Coordenadoria de Educação Física. A amostra foi composta por 84 alunos. Os resultados indicaram melhorias significativas na barra fixa feminina e nos abdominais, melhora moderada na barra fixa masculina e estabilidade nos testes de corrida. Conclui-se que o treinamento progressivo contribuiu para o aprimoramento do desempenho físico dos alunos.

Palavras-chave: Condicionamento físico. Formação policial. Polícia militar.

1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar desempenha papel fundamental na promoção da segurança pública, exigindo de seus profissionais elevados níveis de preparo físico e saúde para o adequado desempenho de suas funções (Hage; Filho, 2013). A atividade policial é reconhecida como de alto risco, marcada por situações operacionais imprevisíveis, estressantes e fisicamente exigentes, como confrontos armados, tumultos e resgates (Marins et al., 2018; Santos; Fernandes Filho, 2007). Nesse contexto, o desenvolvimento de capacidades físicas, como força, resistência, agilidade e aptidão cardiorrespiratória, torna-se essencial para a execução eficiente das atividades (Berria; Daronco; Bevilacqua, 2011).

Além das exigências operacionais, o uso contínuo de equipamentos de proteção individual intensifica a carga fisiológica sobre o organismo, reforçando a necessidade de adequado condicionamento físico (Marins *et al.*, 2020). No ingresso à carreira, o Teste de Aptidão Física (TAF) atua como etapa eliminatória, avaliando se os candidatos possuem condições mínimas para a função

(Paraíba, 2023). Posteriormente, durante o Curso de Formação de Soldados (CFSd), os alunos são submetidos aos Testes de Condicionamento Físico (TCF), aplicados de forma contínua para monitorar o desenvolvimento físico ao longo da formação (Coelho, 2021).

Apesar da relevância do tema, observa-se escassez de estudos voltados à análise do condicionamento físico de alunos em formação. Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar a variação do condicionamento físico dos alunos do CFSd 2024 da Polícia Militar da Paraíba, em Campina Grande – PB, ao longo de 23 semanas, buscando identificar padrões de desempenho e contribuir para o aprimoramento das práticas formativas.

2 METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como documental, de natureza exploratória e abordagem quali-quantitativa, fundamentada na análise de registros dos Testes de Condicionamento Físico (TCFs), conforme Gil (2002). Adotou-se o método hipotético-dedutivo, partindo da hipótese de melhoria no desempenho

físico dos alunos ao longo do curso. O estudo foi realizado no 2º Batalhão de Polícia Militar, em Campina Grande – PB, com alunos do CFSd 2024. A amostra incluiu prontuários completos de discentes de ambos os sexos. Os dados foram coletados por meio de análise documental e contemplaram variáveis como força, resistência abdominal, velocidade e aptidão cardiorrespiratória.

A seguir, apresentam-se de forma resumida os protocolos adotados para a coleta de dados nos Testes de Condicionamento Físico (TCFs). Na barra fixa dinâmica (masculino), o avaliado realizou repetições completas em pegada pronada, partindo da extensão total dos membros superiores até a elevação do corpo acima da barra, sendo contabilizadas apenas execuções corretas, sem auxílio corporal.

Na barra fixa estática (feminino), a avaliada manteve-se em suspensão isométrica com o queixo acima da barra, sendo registrado o tempo máximo de permanência. No teste abdominal estilo supra, em decúbito dorsal e com membros inferiores estabilizados, foram contabilizadas as repetições realizadas corretamente em um minuto.

Na corrida de 50 metros, avaliou-se a velocidade em percurso plano, com início mediante comando sonoro. Já na corrida de 2400 metros, mensurou-se a resistência aeróbica em percurso contínuo. Para análise dos dados, utilizaram-se média, mediana e desvio padrão, além do cálculo do tamanho do efeito (TE), conforme Cohen (1988), com auxílio do software Microsoft Excel®.

3 HISTÓRICO DA POLÍCIA MILITAR

A Polícia Militar do Brasil tem suas raízes ainda no período colonial, sendo influenciada pelas Guardas Municipais Permanentes, instituídas a partir da década de 1830 com o objetivo de manter a ordem pública nas províncias. A origem formal da Polícia Militar como conhecemos hoje se consolida com o Ato Adicional de 1834, que conferiu autonomia administrativa às províncias, permitindo a criação de suas próprias corporações militares. Desde então, as Polícias Militares passaram a exercer funções de segurança interna com caráter preventivo e repressivo (Santos, 2019).

Com o passar dos séculos, essas instituições

foram se modernizando, tanto em estrutura quanto em atuação, acompanhando as transformações sociais e as novas exigências da segurança pública. Na contemporaneidade, a Polícia Militar atua em diversas frentes, como policiamento ostensivo, controle de distúrbios civis, resgate e apoio em desastres naturais, exigindo preparo físico e psicológico intenso. No estado da Paraíba, a PMPB segue esse mesmo caminho de evolução, promovendo cursos de formação que visam preparar o policial para os múltiplos desafios da realidade operacional atual (Silva, 2024).

A prática da atividade física como parte da formação de soldados é uma tradição antiga e presente nas mais diversas forças militares do mundo. No Brasil, o Treinamento Físico Militar (TFM) passou a ser sistematizado a partir do século XX, sobretudo com a institucionalização do Exército Brasileiro e a influência de doutrinas militares estrangeiras, como a norte-americana e a francesa. A partir da década de 1940, os currículos das academias militares passaram a incorporar atividades físicas organizadas como parte fundamental da formação (Pereira, 2023).

Com a criação do Manual EB20-MC-10.350, o Exército consolidou os princípios do TFM em uma abordagem metodológica e científica, baseando-se em evidências da fisiologia do exercício, da medicina esportiva e da pedagogia do treinamento. O TFM, desde então, passou a ser considerado uma disciplina obrigatória nos cursos de formação, promovendo a aptidão física necessária ao desempenho eficiente das atividades militares. No caso da Polícia Militar da Paraíba, a adaptação dessas diretrizes se deu com normativas próprias, como a Norma Educacional nº 020, que regula a aplicação do TCF e da disciplina de Educação Física no âmbito da corporação (Hahn; Júnior, 2025).

A aptidão física do policial militar é um dos pilares para o desempenho adequado das suas funções. Trata-se de um requisito essencial, não apenas para ingressar na corporação, mas para manter-se em condições operacionais ideais ao longo de toda a carreira. Diferente de outras profissões, a natureza do serviço policial é dinâmica, imprevisível e, frequentemente, de alta exigência física, o que demanda preparo constante em diferentes capacidades

motoras (Cavalcanti, 2011).

A rotina policial pode incluir perseguições a pé, contenções físicas, patrulhamentos prolongados, resgates em áreas de difícil acesso, controle de multidões, enfrentamentos em ambientes hostis e outras atividades que exigem força, resistência, velocidade, flexibilidade e agilidade. Por esse motivo, a aptidão física é considerada parte integrante do perfil profissional, devendo ser mantida de forma contínua e avaliada periodicamente (Paulo; Cruz, 2025).

Na Polícia Militar da Paraíba, esse entendimento é reforçado por documentos normativos como a Norma Educacional nº 020 (Paraíba, 2024), que estabelece os critérios do Teste de Capacidade Física não apenas como fase eliminatória no curso de formação, mas como ferramenta pedagógica e avaliativa durante o treinamento. A Educação Física militar, por sua vez, é ministrada de forma sistematizada ao longo do curso, com base em planos de instrução específicos, respeitando a individualidade biológica dos alunos e promovendo a evolução progressiva de suas capacidades físicas

(Oliveira *et al.*, 2023).

Além da dimensão técnica, a manutenção da aptidão física também se relaciona à prevenção de agravos à saúde, ao controle de doenças crônicas, à redução de afastamentos por lesões osteomusculares e ao bem-estar mental do policial. Em termos institucionais, o bom condicionamento físico da tropa se traduz em maior capacidade de resposta, redução de riscos operacionais e valorização do efetivo. Assim, a aptidão física no contexto militar não é apenas uma formalidade: é parte vital da identidade profissional do policial (Queirolo, 2025).

3.1 Treinamento Físico e Aptidão na Formação Policial

O Treinamento Físico Militar é definido como a prática regular de atividades físicas no ambiente militar, visando desenvolver aptidões físicas, cognitivas, psicológicas e sociais dos militares, preparando-os para as exigências da carreira. A disciplina de TFM possui sua sustentação em uma metodologia científica, conforme normatizado no manual EB20-MC-10.350 (Brasil, 2015), utilizado

pelo Exército Brasileiro para nortear os treinamentos executados por seus membros.

O TAF é uma ferramenta essencial para avaliar a capacidade física dos militares, sendo utilizado tanto como critério de seleção quanto como instrumento de monitoramento do condicionamento físico ao longo da formação (Almeida; Anjos; Souza, 2024). Estudos demonstram que a prática regular de TFM, incluindo atividades como corrida, flexões e abdominais, contribui significativamente para a melhoria do desempenho físico dos militares (Brasil, 2012; Brasil, 2015).

A evolução do condicionamento físico durante o curso de formação é influenciada por diversos fatores, incluindo a intensidade e a periodização do treinamento, a motivação dos alunos e o suporte institucional (Coelho, 2021). Pesquisas indicam que programas de treinamento bem estruturados, com acompanhamento contínuo e avaliações periódicas, promovem melhorias significativas na resistência, força e flexibilidade dos militares (Paraíba, 2023; Tangerino Filho, 2023).

Adicionalmente, o contexto institucional

exerce influência direta nesse processo: fatores como a infraestrutura disponível, o tempo destinado às atividades físicas na grade curricular e o acompanhamento de profissionais de educação física qualificados contribuem para a eficácia do treinamento (de Medeiros; Costa; Nunomura, 2024). Estudos sugerem que cursos com maior carga horária semanal de TFM apresentam índices superiores de evolução física, quando comparados a formações com menor frequência de treinos supervisionados (de Oliveira *et al.*, 2025; de Souza; de Assis Junior, 2020).

A estruturação do TFM e dos TAFs nos cursos de formação é regulamentada por documentos oficiais, como o Edital nº 001/2023 – CFSd PM/BM e a Norma Educacional nº 020 da Polícia Militar da Paraíba (PMPB). Esses documentos estabelecem os critérios para a realização dos testes de capacidade física, os índices mínimos de desempenho e as diretrizes para o desenvolvimento do treinamento físico durante o curso (Lima; Júnior; Bandeira, 2020).

Uma das características observadas nas normativas atuais é a tendência de atualização periódica dos índices mínimos, acompanhando os

avanços científicos na área da educação física e as demandas operacionais contemporâneas (Souza; Assis Junior, 2020). Esse ajuste busca alinhar o perfil físico exigido ao contexto real das atividades policiais, promovendo uma seleção mais coerente com as exigências da carreira (Zanetti *et al.*, 2020).

Embora os programas de TFM demonstrem eficácia na evolução da aptidão física dos alunos, os desafios permanecem (de Almeida; dos Anjos; Souza, 2024). Um deles é a heterogeneidade inicial entre os candidatos, especialmente no que diz respeito aos hábitos de atividade física antes do ingresso no curso (Brasil, 2012). Além disso, muitos alunos chegam ao curso com baixa preparação física, o que aumenta o risco de lesões e dificuldades de adaptação às cargas impostas no início do treinamento (Brasil, 2015).

Outro desafio refere-se à conciliação entre a carga física e as demais demandas curriculares (Coelho, 2021). O excesso de atividades cognitivas, administrativas e operacionais pode comprometer a recuperação muscular, prejudicando o desempenho nos TAFs subsequentes (Paraíba, 2023). Tangerino Filho (2023) enfatiza que o equilíbrio entre os

diferentes eixos formativos é fundamental para evitar o desgaste físico e psicológico, garantindo não apenas a aprovação nos testes, mas a manutenção da saúde integral do policial em formação.

Por fim, destaca-se a necessidade da existência de programas de treinamento contínuos e avaliações periódicas durante a carreira que contribuem para manter o estado físico ideal e reduzir o risco de afastamentos por problemas musculoesqueléticos, além de preparar o militar para os desafios operacionais de longo prazo (Lima; dos Reis Júnior; Bandeira, 2020).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o recebimento das informações e a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão ao banco de dados, foram analisados os registros de 84 alunos do Curso de Formação de Soldados. Desses, 71 realizaram o teste de barra fixa na modalidade dinâmica (masculino), 13 na modalidade estática (feminino), e todos os 84 participantes foram submetidos aos testes de resistência abdominal (estilo supra), corrida de 50 metros (velocidade) e corrida de

2400 metros (resistência aeróbica), independentemente do sexo. A tabela 1 apresenta os resultados obtidos nos TCFs aplicados nos momentos M0 (primeira avaliação) e M1 (segunda avaliação), contemplando todos os testes realizados pelos alunos.

Tabela 1 – Resultados obtidos nos TCFs

	M0		M1		TE
	Med	Média	Med	Média	
Barra fixa (Masc)	12	11,52 ±3,65	14	14,30 ±4,32	0,69
Barra fixa (Fem)	26,57	29,56 ±14,49	34	33,86 ±11,92	0,32
Abdominal	57	56,32 ±7,7	64,5	64,92 ±6,13	1,24
Corrida de 50m	7,14	7,12 ±0,54	7,01	7,09 ±0,47	0,05
Corrida de 2400m	10,53	10,84 ±1,09	10,52	10,70 ±1,17	0,12

Fonte: elaborada pelos próprios autores.

Nota: Med (Mediana); TE (Tamanho de efeito); os valores de mediana e média referentes aos testes de barra fixa (masculino) e abdominal são apresentados em números decimais, nos testes de barra fixa (feminino) e corrida de 50 metros, os valores estão expressos em segundos, já no teste de corrida de 2400 metros, os dados de mediana e média são apresentados em minutos.

A análise dos Testes de Capacidade Física aplicados nos momentos M0 e M1 evidenciou uma melhora consistente no desempenho dos

participantes, especialmente nos componentes relacionados à força e à resistência muscular localizada, que são fundamentais para a execução das atividades operacionais cotidianas da corporação. O incremento no desempenho em praticamente todos os testes reflete não apenas a eficácia do programa de treinamento físico implementado, mas também o processo de adaptação fisiológica dos alunos às exigências impostas pela rotina do curso (Almeida; Anjos; Souza, 2024).

No que se refere à força de membros superiores, os resultados obtidos nos testes de barra fixa modalidade dinâmica para o público masculino e modalidade estática para o feminino evidenciaram avanços significativos ao longo do período analisado. No teste masculino, a mediana de repetições aumentou de 12 para 14, enquanto a média evoluiu de 11,52 ($\pm 3,65$) para 14,30 ($\pm 4,32$), com TE de 0,69, classificado como de magnitude moderada. Para o público feminino, cuja avaliação consistiu na sustentação isométrica na barra fixa, observou-se elevação da mediana de 26,57 para 34 segundos, e da média de 29,56 ($\pm 14,49$) para 33,86 ($\pm 11,92$), com TE

de 0,92, considerado de grande magnitude. Tais ganhos refletem adaptações neuromusculares consistentes, as quais, segundo a literatura em fisiologia do exercício, estão associadas ao aprimoramento da força máxima relativa e da resistência à fadiga muscular — atributos essenciais para o desempenho de atividades operacionais como escaladas, imobilizações e o transporte de equipamentos pesados no contexto policial (Coelho, 2021).

No teste de resistência abdominal, os resultados demonstraram uma melhora expressiva no número de repetições realizadas pelos participantes. A mediana passou de 57 para 64,5 repetições, enquanto a média evoluiu de 56,32 ($\pm 7,7$) para 64,92 ($\pm 6,13$), com TE de 1,24 — o maior entre todos os testes analisados —, sendo classificado como de grande magnitude. Esse desempenho evidencia ganhos substanciais na resistência da musculatura abdominal, reforçando a relevância do treinamento físico sistemático para o fortalecimento do core. Esta região é considerada essencial para a estabilização postural, prevenção de lesões osteomusculares e suporte ao

desempenho funcional global. Considerando que a estrutura do treinamento aplicado ao longo do curso incluiu circuitos funcionais, exercícios com peso corporal e trabalhos voltados à resistência localizada, os dados obtidos corroboram a eficácia dessas estratégias na melhora da resistência muscular abdominal — capacidade diretamente relacionada à prevenção de lombalgias, condição recorrente entre militares submetidos a elevadas demandas físicas (Filho, 2023).

Em contrapartida, os testes voltados à velocidade e à resistência aeróbica apresentaram variações mínimas. No teste de corrida de 50 metros, identificou-se uma melhora discreta no tempo médio, que passou de 7,12 ($\pm 0,54$) segundos em M0 para 7,09 ($\pm 0,47$) segundos em M1. A mediana foi de 7,14 para 7,01 segundos, e o tamanho de efeito calculado foi de 0,05, caracterizado como de magnitude muito pequena. De forma semelhante, a corrida de 2400 metros apresentou medianas de 10,53 em M0 e 10,52 em M1, com médias de 10,84 ($\pm 1,09$) minutos no primeiro momento e 10,70 ($\pm 1,17$) no segundo, resultando em um TE de 0,12, também classificado

como muito pequeno. Essa estabilidade pode ter múltiplas explicações. Primeiramente, o tempo de 23 semanas pode ter sido insuficiente para promover melhorias substanciais em capacidades predominantemente de velocidade, principalmente se o foco do treinamento esteve direcionado ao fortalecimento muscular. Em segundo lugar, o grau de exigência e carga cumulativa das atividades cotidianas do curso pode ter gerado um nível de fadiga crônica que limitou o desempenho máximo dos alunos durante os testes, especialmente na corrida de longa distância (Ignatti *et al.*, 2022). Ainda assim, é importante destacar que mesmo pequenos ganhos ou a manutenção do desempenho aeróbico em ambientes de alto estresse físico e psicológico, como o ambiente de formação militar, já são considerados positivos na literatura da área (Lima; Júnior; Bandeira, 2020).

Outro ponto a ser discutido diz respeito à diferenciação do TAF aplicado como critério de entrada em concursos públicos e do TCF que compõem o processo formativo subsequente. O TAF de ingresso tem caráter eliminatório, sendo um recorte pontual das capacidades físicas mínimas exigidas,

enquanto o treinamento físico desenvolvido no interior do curso possui caráter formativo e progressivo. Nesse sentido, os dados apresentados refletem não apenas uma triagem inicial de aptidão, mas a consolidação de uma trajetória de desenvolvimento físico orientada e monitorada pela equipe de educação física militar. Essa distinção é fundamental para compreender que o ingresso no curso não garante a manutenção da capacidade física, sendo necessário um programa sistemático e adaptado para que o rendimento seja sustentado e evoluído (Medeiros; Costa; Nunomura, 2024).

Por fim, é possível considerar que a melhoria global do condicionamento físico observada neste estudo evidencia o impacto positivo de um planejamento físico estruturado, progressivo e supervisionado. Ao estimular diferentes capacidades físicas ao longo das semanas, respeitando princípios do treinamento como a sobrecarga progressiva, a especificidade e a variabilidade, o curso promove não apenas ganhos fisiológicos, mas também psicológicos e comportamentais nos alunos, preparando-os para os desafios reais da profissão (Oliveira *et al.*, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a evolução do condicionamento físico dos alunos do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba, sediado em Campina Grande - PB, após 23 semanas de treinamento sistematizado de educação física militar. Com base nos dados coletados por meio dos Testes de Capacidade Física realizados nos momentos M0 (primeira avaliação) e M1 (segunda avaliação), foi possível verificar mudanças significativas no desempenho físico dos participantes, especialmente nos testes voltados à força e à resistência muscular localizadas.

Os resultados demonstraram progressos notáveis nas provas de barra fixa (modalidades masculina e feminina) e nos exercícios abdominais, evidenciando o impacto positivo da rotina de treinamento físico militar na aptidão dos alunos. Tais avanços reforçam a importância de uma estrutura de educação física regular, com metodologia adequada e acompanhamento profissional durante a formação, contribuindo não apenas para o cumprimento das exigências institucionais, mas também para a

preservação da saúde e desempenho funcional do efetivo.

Em contrapartida, os testes de velocidade (corrida de 50 metros) e resistência aeróbica (corrida de 2400 metros) apresentaram melhorias discretas, o que pode ser atribuído a fatores como limitação do tempo disponível para treinos específicos, variabilidade individual de resposta ao treinamento e predominância de estímulos voltados à força muscular. Esse achado sugere a necessidade de ajustes na programação das atividades físicas para contemplar, de forma mais equilibrada, todas as valências físicas exigidas no contexto policial militar.

A partir da análise dos dados, conclui-se que o curso de formação promove impacto real e mensurável na aptidão física dos alunos, validando a proposta curricular da corporação quanto à preparação física militar. Ressalta-se, no entanto, a relevância de estratégias pedagógicas que contemplem os diferentes componentes da aptidão física, com o intuito de potencializar ainda mais os resultados e reduzir possíveis deficiências.

Por fim, esta pesquisa contribui para a

compreensão do papel da educação física no processo formativo de soldados, podendo servir de subsídio para futuras avaliações institucionais, revisões normativas e aprimoramento das práticas pedagógicas nos cursos de formação. Reforça-se, portanto, a necessidade de continuidade das avaliações físicas durante e após o curso, de modo a garantir a manutenção do desempenho operacional ao longo da carreira.

REFERÊNCIAS

- BARBOZA, C. H. S.; SANDES, W. F. **Educação Física policial militar: uma proposta de vida saudável**. Mato Grosso: [s.n.], 2002.
- BECK, A. Q. et al. Relationship of physical fitness measures vs. occupational physical ability in campus law enforcement officers. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 29, n. 8, p. 2340–2350, 2015.
- BERRIA, J.; DARONCO, L. S. E.; BEVILACQUA, L. A. Aptidão motora e capacidade para o trabalho de policiais militares do batalhão de operações especiais. **Revista Salusvita (Online)**, 2011.
- BLACKER, S. D. et al. Physiological responses of police officers during job simulations wearing chemical, biological, radiological and nuclear personal protective equipment. **Ergonomics**, v. 56, n. 1, p. 137–147, 2013.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres

humanos. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, n. 112, p. 59, 13 jun. 2012.

BRASIL. Exército. Estado-Maior. **Manual de Campanha EB20-MC-10.350: Treinamento Físico Militar**. 4. ed. Brasília: Estado-Maior do Exército, 2015.

CAVALCANTI, D. P. B. **Avaliação postural dos desvios da coluna vertebral dos componentes da ROTAM da Polícia Militar da Paraíba**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2011.

COELHO, T. A. S. **A periodização do treinamento físico com o objetivo de influenciar o desempenho no Teste de Aptidão Física**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física – Bacharelado) – Centro Universitário Anhanguera, Brasília, 2021.

COHEN, J. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. 2. ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

DAWES, J. J. et al. Associations between anthropometric characteristics and physical performance in male law enforcement officers. **Annals of Occupational and Environmental Medicine**, v. 28, p. 1–7, 2016.

DAWES, J. J. et al. Physical fitness characteristics of high vs. low performers on an occupationally specific physical agility test for patrol officers. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 31, n. 10, p. 2808–2815, 2017.

DE ALMEIDA, A. S.; DOS ANJOS, P. G.; SOUZA, I. M. C. M. Legalidade e concursos públicos postos à prova. **Revista Diálogos: Economia e Sociedade**, v. 8, n. 1, p. 26–26, 2024.

DE LA MOTTE, S. J. et al. Systematic review of the association between physical fitness and musculoskeletal injury risk: part 2. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 31, n. 11, p. 3218–3234, 2017.

DE LA MOTTE, S. J. et al. Systematic review of the association between physical fitness and musculoskeletal injury risk: part 3. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 33, n. 6, p. 1723–1735, 2019.

DE MEDEIROS, M. S. P.; COSTA, V. R.; NUNOMURA, M. A prática esportiva e de exercício físico entre militares da Academia da Força Aérea. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 38, 2024.

DE OLIVEIRA, I. R. et al. A importância do treinamento físico militar para a saúde dos policiais militares do estado do Pará. **Revista FT**, v. 29, n. 1, 2025.

DE SOUZA, D. M.; DE ASSIS JUNIOR, R. S. Uma visão geral dos testes de aptidão física realizados para o acesso à carreira de policial civil. **Revista de Empreendedorismo e Gestão de Micro e Pequenas Empresas**, v. 5, n. 1, p. 36–43, 2020.

DEMPSEY, P. C.; HANDCOCK, P. J.; REHRER, N. J. Impact of police body armour and equipment on mobility. **Applied Ergonomics**, v. 44, n. 6, p. 957–961, 2013.

EL HAGE, C. C.; DOS REIS FILHO, A. D. Análise do desempenho físico e perfil antropométrico dos alunos do curso de formação de soldados da PM/MT. **RBPFX – Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 41, 2013.

HAHN, P. H. C.; JÚNIOR, V. V. Aplicabilidade do treinamento físico militar na radiopatrulha auto. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 6, n. 2, 2025.

- IGNATTI, J. B. et al. Inteligência emocional e autoeficácia para o trabalho em militares. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 22, n. 1, 2022.
- LIMA, W. P.; DOS REIS JÚNIOR, J.; BANDEIRA, J. P. B. Treinamento esportivo: bases científicas. **Itinerarius Reflectionis**, v. 16, n. 3, p. 1–10, 2020.
- LISMAN, P. J. et al. Cardiorespiratory endurance and injury risk. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 31, n. 6, p. 1744–1757, 2017.
- MARINS, E. F. et al. Effects of personal protective equipment on metabolism and performance. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 34, n. 4, p. 1093–1102, 2020.
- MARINS, E.; SILVA, P.; ROMBALDI, A.; DEL VECCHIO, F. Occupational physical fitness tests for police officers. **NSCA's TSAC Report**, n. 50, p. 26–34, 2018.
- OLIVEIRA, R. M. et al. Aptidão física e desempenho operacional em simulação de confronto armado. **RBPFX – Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 111, p. 412–420, 2023.
- SÖRENSEN, L. et al. Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers. **Occupational Medicine**, v. 50, n. 1, p. 3–10, 2000.
- THOMAS, M. et al. Effect of load carriage on tactical performance. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 32, n. 2, p. 554–564, 2018.
- ZANETTI, G. G. et al. É possível melhorar o condicionamento físico de militares? **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 28, n. 1, p. 139–146, 2020.

CAPÍTULO
8

***A rotina policial não adoece apenas pelo risco, adoece
também pela sobrecarga silenciosa.***

FATORES ASSOCIADOS AO ADOECIMENTO FÍSICO E MENTAL DE POLICIAIS MILITARES

Matheus Matias Paiva

Marcos Yuri do Nascimento Francisco

Vitória Polliany de Oliveira Silva Nascimento

RESUMO

A rotina de trabalho dos policiais militares envolve demandas que impactam a saúde física e mental. Este estudo teve como objetivo investigar fatores associados ao adoecimento desses profissionais, considerando aspectos laborais, sociais e individuais. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, baseada em sete artigos selecionados na base SciELO. Os resultados evidenciaram a presença de transtornos mentais, estresse ocupacional e dificuldades emocionais relacionadas a fatores organizacionais, além de sintomas físicos, como dor lombar e distúrbios do sono. Conclui-se que é necessária a ampliação de políticas institucionais voltadas à prevenção, promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho.

Palavras-chave: Saúde física. Saúde mental. Polícia Militar.

1 INTRODUÇÃO

Os policiais militares constituem um dos principais grupos de trabalhadores mais expostos ao adoecimento físico e mental em decorrência das

atividades ocupacionais exercidas, seja na área administrativa ou operacional (Oliveira; Santos, 2010).

Os desgastes emocionais entre esses profissionais estão interligados à constante exposição ao perigo, aos horários irregulares de trabalho e à necessidade de lidar com hierarquias e burocracias. Por outro lado, os desgastes físicos são na maioria das vezes decorrentes da necessidade de permanecer na mesma posição por longos períodos e devido ao uso obrigatório de equipamentos pesados (Sousa; Barroso; Ribeiro, 2022; Sousa; Barroso, 2024).

Mediante essa realidade, o elevado índice de doenças físicas e mentais entre os policiais militares além de afetar o processo de qualidade de vida e bem-estar, proporciona de maneira geral prejuízos sociais e econômicos. Esses agravos, por sua vez, são responsáveis pela maior parte dos afastamentos das atividades laborais.

Por outro lado, o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas e/ou problemas psicológicos/psiquiátricos entre os PMs da ativa afeta em grande proporção o desempenho no trabalho,

trazendo diretamente prejuízos à sociedade (Pereira; Rocha; Cruz, 2021).

Nessa premissa, acredita-se que o desenvolvimento de estudos que abordem os agravos decorrentes das atividades ocupacionais na saúde física e mental dos policiais militares é fundamental para conscientizar os gestores e despertar a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas que sejam capazes de modificar o atual cenário.

Além disso, tais pesquisas podem contribuir para a valorização do profissional de segurança, fornecendo subsídios para práticas de prevenção e promoção da saúde. Desse modo, evidencia-se a importância de um olhar mais atento às demandas dessa categoria, que enfrenta diariamente situações de risco e elevado desgaste físico e emocional.

Contudo, questiona-se: Quais são os principais fatores que contribuem para o adoecimento físico e mental de policiais militares? Buscando contribuir para esse debate, o objetivo do estudo é investigar os fatores associados ao adoecimento físico e mental de policiais militares, considerando aspectos laborais, sociais e individuais.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. O estudo consistiu de seis etapas distintas, a saber: 1) elaboração da pergunta norteadora; 2) busca ou amostragem na literatura; 3) coleta de dados; 4) análise crítica dos estudos incluídos; 5) discussão dos resultados e 6) apresentação da revisão integrativa (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A seleção dos artigos foi realizada na base de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), através dos descritores “saúde” e “polícia militar”, unidos com o operador booleano “AND”. As buscas foram realizadas no período de julho de 2025.

Os estudos identificados foram analisados por seus títulos e resumos para verificar se atendiam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Em seguida, os artigos selecionados por meio dessa triagem inicial foram lidos na íntegra para verificar a sua elegibilidade.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos que abordam a temática pesquisada, com disponibilidade online e gratuitamente do texto na

íntegra. Não foram consideradas limitações em relação ao idioma e ao ano de publicação. Foram excluídos artigos duplicados e de revisões.

A apresentação dos resultados do estudo segue as recomendações presentes no *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA) (Page *et al.*, 2021). Ademais, os artigos incluídos na revisão foram analisados em relação ao título, autores, ano de publicação e principais resultados.

2 PAPEL SOCIAL DA POLÍCIA E SAÚDE

A Constituição Federal de 1988 afirma em seu Art. 144 que a segurança pública é dever do Estado, direito e responsabilidade de todos. Nessa premissa, deve ser exercida para preservar a ordem pública e a incolumidade das pessoas e do patrimônio. Dentre os órgãos destinados à segurança pública estão as polícias militares (Brasil, 1988).

Os policiais militares podem exercer cargos administrativos e/ou operacionais. Os serviços administrativos envolvem atividades com recursos humanos e inteligência. Já os serviços operacionais,

abrangem atuação preventiva e repressiva (Sousa; Barroso; Ribeiro, 2022). Ambas as funções apresentam relevância significativa para o funcionamento da corporação e demandam preparo técnico e psicológico adequado.

As atividades ocupacionais dos policiais militares são fundamentais para a sociedade. Contudo, esses profissionais estão frequentemente expostos a perigos químicos, físicos, biológicos e psicológicos (Pereira; Rocha; Cruz, 2021).

Não obstante, diante do papel crucial desses profissionais para a sociedade, discutir sobre a redução dos riscos e danos à saúde associados às atividades exercidas é fundamental para o bom desempenho de suas funções.

O bem-estar físico é imprescindível para o bom desempenho do ser humano nas atividades laborais. Nessa premissa, sabe-se que os policiais militares estão constantemente vulneráveis ao desenvolvimento de doenças musculoesqueléticas, resultando em impactos no processo de qualidade de vida e no rendimento das atividades.

A ocorrência de lesões musculoesqueléticas

entre os policiais militares está intimamente associada à longa permanência em posição ortostática e ao uso inadequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs). De modo mais abrangente, os EPIs utilizados, quando reunidos, pesam em torno de 2,10 kg. Além dos coletes balísticos, cujo peso varia entre 1,1 a 2,6 kg (Loiola, 2019).

Os coletes balísticos, por sua vez, devem estar perfeitamente adequados para uso, mas nem sempre esses equipamentos podem ser ajustados ao corpo, já que não são distribuídos de acordo com as medidas de cada servidor. Logo, se o vestuário não possibilitar conforto afetará a saúde e bem-estar do profissional (Santos; Souza; Barroso, 2017).

Essas condições, quando mantidas de forma contínua ao longo da carreira, tendem a provocar limitações funcionais e redução da capacidade física, interferindo diretamente no desempenho das atividades operacionais. A ausência de equipamentos ergonômicos e de programas regulares de prevenção agrava ainda mais esse quadro, dificultando a manutenção da saúde e da qualidade de vida dos profissionais.

De acordo com Marins *et al.* (2020), o peso dos EPIs gera uma elevada sobrecarga física entre os PMs e aumenta principalmente o risco de sintomas musculoesqueléticos na região lombar, além dos desconfortos nas regiões dorsais, nos joelhos e pescoço.

As evidências científicas demonstram, que os policiais militares que trabalham no setor administrativo desenvolvem mais dores na região lombar, quando comparado aos que trabalham nas atividades operacionais. Isso está associado ao fato desses profissionais permanecerem mais tempo na posição sentada, reduzindo a flexibilidade e mobilidade muscular, assim como a fadiga dos músculos extensores da coluna (Cardoso *et al.*, 2018).

A adoção de práticas de alongamento, pausas regulares e adaptações ergonômicas no ambiente de trabalho pode reduzir significativamente a incidência de dores e lesões entre esses profissionais. Medidas preventivas simples, quando incorporadas à rotina, favorecem a preservação da saúde musculoesquelética e contribuem para a manutenção do desempenho ao longo da carreira.

Todavia, o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas também contribui para o absenteísmo e baixa na produtividade, podendo interferir consequentemente na segurança da população e gerar sobrecarga entre os demais membros da equipe (Marins *et al.*, 2020).

Diante desse cenário, não basta apenas discutir os impactos das atividades profissionais na saúde desse público, como também faz-se necessário promover estratégias preventivas frente ao adoecimento.

2.1 SAÚDE MENTAL

A saúde mental é essencial para o bem-estar geral do ser humano. Embora na maioria das vezes seja negligenciada, fomentar debates sobre o tema é essencial para desmistificar diversos estigmas.

Nesse íterim, sabe-se que os policiais militares dos serviços operacionais lidam constantemente com a violência e intervêm em situações que envolvem muito conflito e tensão, bem como exercem longas jornadas de trabalho sob altas demandas e responsabilidades, proporcionando

consequentemente o desenvolvimento de desordens mentais e comportamentais (Pereira; Rocha; Cruz, 2021).

Todavia, esses profissionais sofrem influência de diversos fatores negativos que causam amplo estresse. Assim sendo, o desequilíbrio emocional é capaz de fazer com que eles assumam atitudes irracionais diante de situações caóticas. Logo, os policiais militares em sua grande maioria estão sempre pressionados com a ideia de que a própria vida corre perigo.

Além dos riscos inerentes à função, é fundamental reconhecer que a sobrecarga física e emocional a que esses profissionais estão expostos não se limita às ocorrências de alta complexidade. Aspectos como a pressão constante por resultados, a imprevisibilidade das demandas e a falta de recursos adequados contribuem para um estado de alerta contínuo, que, ao longo do tempo, compromete a saúde mental e a qualidade de vida.

Desse modo, um ambiente familiar saudável, boas horas de repouso e lazer são capazes de auxiliar esse público a ter um melhor equilíbrio mental. Por

outro lado, muitos policiais acabam exercendo atividades extras nos horários de folga para aumentar a renda, agregando ainda mais desgaste mental e físico (Oliveira; Santos, 2010).

Além das longas jornadas de trabalho, fatores como: ambiente de trabalho perigoso, necessidade do cumprimento de ordens, contato frequente com o público e insatisfação com a remuneração, aumentam as chances do desenvolvimento de distúrbios psíquicos nos trabalhadores (Oliveira; Santos, 2010).

O acúmulo dessas pressões diárias mantém os profissionais em um estado constante de tensão, dificultando a recuperação física e emocional. A falta de períodos adequados de descanso, somada à vigilância contínua exigida pela função, cria um cenário de alerta permanente, favorecendo o desgaste psicológico e reduzindo a capacidade de lidar com as adversidades.

A má qualidade do sono, por sua vez, influencia diretamente no adoecimento emocional, sendo comum que policiais militares apresentem padrões de sono prejudicados, muitas vezes em decorrência dos turnos irregulares de trabalho

(Bernardo et al., 2018).

Comumente, muitos policiais também desenvolvem depressão, ansiedade e síndrome de Burnout. Geralmente, o Burnout é apenas percebido em estágios mais avançados, por ser confundido com situações de cansaço (Sousa; Barroso; Ribeiro, 2022).

Alguns eventos que a profissão proporciona também aumentam as chances de desenvolvimento de estresse pós-traumático, tais quais: identificar abuso infantil, presenciar graves acidentes de trânsito ou homicídios e participar de tiroteios (Bond *et al.*, 2013; Hartley *et al.*, 2013).

Essas vivências extremas não afetam todos os profissionais da mesma forma, pois a maneira como cada um processa e reage a tais acontecimentos está relacionada a fatores individuais, experiências prévias e ao suporte disponível dentro e fora da corporação. O enfrentamento adequado dessas situações exige preparo psicológico, estratégias de autocuidado e um ambiente institucional que ofereça apoio contínuo.

Considera-se também que as mulheres tendem a apresentar mais agravos nos quadros psicopatológicos, já que são mais sujeitas a situações

de assédio moral e sexual, devido ao fato das corporações contarem com um corpo maior de homens nos serviços (Ribeiro, 2018).

Outrossim, o acontecimento de suicídios entre os policiais militares também é frequente, em decorrência do adoecimento mental e a baixa procura por ajuda de familiares ou profissionais especializados nos momentos de crise. Além do mais, a maior facilidade de acesso a meios letais aumenta essa vulnerabilidade (Sousa; Barroso; Ribeiro, 2022).

O risco da atividade policial acaba gerando efeitos no psiquismo, podendo aumentar também sintomas como o alcoolismo, aumento da agressividade e diminuição da sensibilidade social, favorecendo consequentemente o acontecimento de problemas conjugais e a ocorrência de violência intrafamiliar (Loiola, 2019).

A soma desses fatores, associada à pressão constante do ambiente de trabalho e à falta de apoio institucional efetivo, pode levar a um estado de exaustão física e mental. Com o tempo, esse desgaste compromete a capacidade de julgamento, a estabilidade emocional e a qualidade das relações

interpessoais, criando um cenário propício para o agravamento de comportamentos de risco e conflitos na esfera pessoal e profissional.

Diante dessa realidade, a maioria dos policiais com indicativo de adoecimento emocional, exercem a função sem acompanhamento profissional adequado. Desse modo, trabalham armados e são expostos rotineiramente a situações que necessitam de controle emocional e de rápidas decisões. Destarte, cuidar dos profissionais adoecidos é uma necessidade urgente para evitar desfechos negativos (Sousa; Barroso, 2023).

Nesse ínterim, é importante ressaltar que além de promover cuidados aos profissionais com adoecimento mental, faz-se necessário utilizar estratégias preventivas direcionadas ao respectivo agravo.

2.2 ESPAÇO VIVER BEM DA PMPB

A Polícia Militar da Paraíba (PMPB) apresenta amplo destaque entre as corporações por contar com o Espaço Viver Bem (EVB), serviço desenvolvido desde 2016 e destinado ao cuidado da

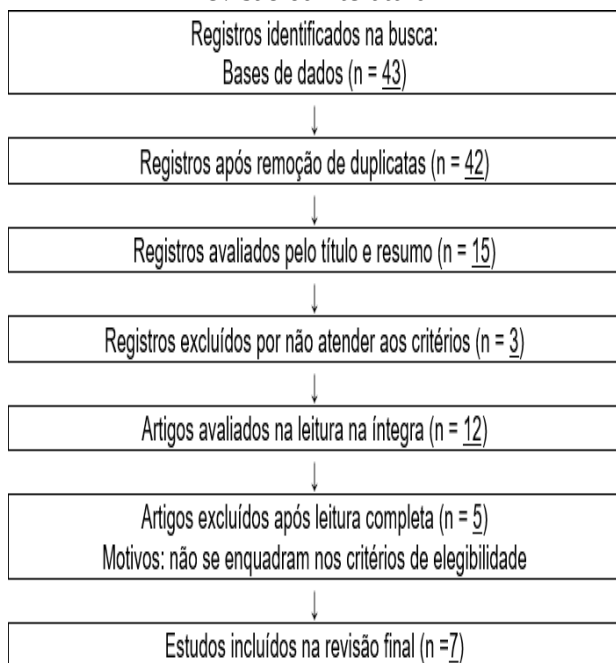
saúde física e mental de policiais militares da ativa, inatividade e seus dependentes (Paraíba, 2016). Inicialmente, o EVB foi inaugurado no município de João Pessoa. O serviço conta com uma equipe multiprofissional de saúde e oferece serviços na área de assistência social, psicologia, psiquiatria e nutrição (Paraíba, 2016).

Na época atual, o EVB também se expandiu para as cidades de Campina Grande e Patos, bem como realiza Serviço Social Itinerante em unidades da Polícia Militar de todo estado. O EVB apresenta relevância significativa frente ao acompanhamento dos profissionais que estão mais vulneráveis ao adoecimento, proporcionando maior qualidade de vida, assim como propiciando o cuidado preventivo entre os membros da corporação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão integrativa são apresentados a seguir, iniciando-se pelo fluxograma PRISMA (Figura 1), que detalha o processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos analisados.

Figura 1 - Diagrama PRISMA 2020 adaptado para revisão da literatura



Fonte: Adaptado de Page *et al.* (2021).

O Quadro 1 apresenta os títulos dos estudos incluídos na revisão, os respectivos autores, o ano de publicação e uma breve síntese dos principais resultados identificados.

Quadro 1 - Caracterização dos estudos incluídos na revisão

Nº	Título	Autores	Ano	Principais resultados
1	Análise socioclinica do contexto do trabalho e sua relação com o adoecimento mental de policiais militares do Distrito Federal	Dias; Siqueira; Ferreira	2023	A organização do trabalho, os conflitos interpessoais, a fragilização dos laços sociais e os abusos de poder foram considerados os principais fatores do adoecimento psíquico.
2	Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares	Santos et al.	2021	Os principais estressores foram: falta de perspectivas de crescimento na carreira, deficiência nos treinamentos, presença de discriminação/favoritismo no ambiente de trabalho; longas jornadas de trabalho, forma de distribuição das tarefas, tipo de controle, deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais e baixa valorização.
3	Suicídios em uma organização policial- militar do sul do Brasil	Pereira; Madruga; Kawahala	2020	Cerca de 85,71% dos casos de suicídio ocorreram na carreira de praças. Em todos os casos, os militares apresentaram parte do salário comprometido com empréstimos ou dívidas financeiras.
4	Atividade física e qualidade de sono em policiais militares	Bernardo et al.	2018	Os policiais militares apresentaram qualidade de sono ruim. Aqueles que atuam predominantemente no administrativo se apresentaram menos ativos.
5	Avaliação do Sono em um Grupo de Policiais Militares de Elite	Pinto et al.	2018	Os policiais com má qualidade de sono apresentaram piores escores de qualidade de vida.
6	Dor lombar e incapacidade em policiais militares: um estudo epidemiológico	Cardoso et al.	2018	A queixa de dor lombar foi significativamente maior após o turno de trabalho, e 82,5% relataram dificuldades nas atividades de vida diária devido à dor lombar.
7	Prevalência de Transtorno Mental e Comportamental em Polícias Militares/SC, em Licença para Tratamento de Saúde	Lima; Blank; Menegon	2015	Cerca de 24% da amostra apresentou Transtorno Mental e Comportamental (TMC). Além disso, foi identificado a alta prevalência de licença para tratamento de saúde por TMC.

Fonte: Elaboração própria (2025).

Para organizar a análise dos fatores que impactam a saúde dos policiais militares, foram elaboradas duas categorias temáticas principais: 1) condições laborais e vulnerabilidades psicológicas, que abordam aspectos relacionados ao ambiente organizacional, às dinâmicas interpessoais e aos

desafios que contribuem para o adoecimento psíquico desses profissionais; e 2) saúde física e fatores concomitantes no trabalho policial, que contempla questões referentes à qualidade do sono, dores corporais e outros elementos físicos que influenciam a funcionalidade e o bem-estar geral no contexto policial. Essa divisão permite uma abordagem mais clara e integrada dos múltiplos desafios enfrentados por essa categoria.

Ao analisar condições laborais e vulnerabilidades psicológicas, as condições organizacionais e as dinâmicas interpessoais no ambiente policial exercem impacto significativo sobre a saúde mental dos profissionais. Fatores estruturais e subjetivos interagem e influenciam o adoecimento psíquico, evidenciando a necessidade de abordagens integradas para a promoção do bem-estar no trabalho (Dias; Siqueira; Ferreira, 2023).

Nesse sentido, o impacto do trabalho policial não se restringe às atividades operacionais, mas também à forma como a instituição é estruturada e às relações estabelecidas entre os profissionais.

Estudos apontam que o estresse ocupacional

está associado a limitações na ascensão profissional, falhas nos treinamentos, jornadas extensas e percepções de injustiça organizacional (Santos et al., 2021). Elementos como discriminação, favoritismo e baixa valorização profissional contribuem para a redução do engajamento e o agravamento do sofrimento psíquico. Ademais, a ocorrência de suicídios, especialmente entre praças, evidencia a vulnerabilidade desse grupo frente às pressões laborais e socioeconômicas, incluindo dificuldades financeiras (Pereira; Madruga; Kawahala, 2020).

A elevada prevalência de Transtornos Mentais e Comportamentais (TMC) reforça a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à prevenção do adoecimento (Lima; Blank; Menegon, 2015). Iniciativas como programas de apoio psicológico, a exemplo do EVB na PMPB, mostram-se relevantes, devendo ser ampliadas e acompanhadas por ações contínuas de incentivo ao cuidado emocional e à redução de estigmas institucionais. Além disso, recomenda-se o desenvolvimento de estudos longitudinais e a qualificação dos profissionais responsáveis pelo

atendimento psicossocial, garantindo assistência humanizada e eficaz.

No que se refere a saúde física e fatores concomitantes no trabalho policial, a saúde física dos policiais militares constitui aspecto fundamental para o desempenho profissional e está diretamente relacionada à qualidade de vida. A qualidade do sono, por exemplo, apresenta-se como fator crítico, sendo frequentemente insatisfatória, sobretudo entre profissionais menos ativos fisicamente (Bernardo et al., 2018). A privação ou inadequação do sono compromete a recuperação física e mental, afetando o desempenho operacional e aumentando a vulnerabilidade a problemas de saúde (Pinto *et al.*, 2018).

Outro fator relevante é a alta incidência de dor lombar, relatada por grande parte dos policiais após os turnos de trabalho, o que impacta diretamente a realização de atividades cotidianas (Cardoso et al., 2018). Esses achados evidenciam a necessidade de estratégias integradas, envolvendo promoção da atividade física, cuidados com o sono e intervenções voltadas ao manejo da dor.

De modo geral, torna-se imprescindível a adoção de políticas que incentivem hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos e a implementação de programas de ginástica laboral. Além disso, melhorias nas condições de trabalho e remuneração podem reduzir a sobrecarga de jornadas extras. A manutenção do condicionamento físico é essencial não apenas para a saúde, mas também para garantir a eficiência operacional e a segurança nas atividades policiais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos analisados, fica evidente que as condições organizacionais, as dinâmicas interpessoais e os fatores estruturais presentes no ambiente policial influenciam diretamente a saúde mental dos profissionais. O estresse ocupacional, associado a limitações na carreira, injustiças e baixa valorização, contribui para o agravamento do adoecimento psíquico, ressaltando a necessidade de intervenções integradas e contextualizadas. Além disso, os aspectos socioeconômicos, como dificuldades financeiras,

aumentam a vulnerabilidade, especialmente entre os praças, evidenciando a complexidade dos fatores envolvidos no sofrimento mental.

A prevalência de transtornos mentais e a alta taxa de afastamentos para tratamento reforçam a urgência em implementar políticas institucionais que promovam ambientes de trabalho saudáveis, apoio emocional e prevenção eficaz. A qualidade do sono, por sua vez, emerge como um elemento crucial para o bem-estar e desempenho dos policiais, especialmente em funções administrativas com menor atividade física. A associação entre sono inadequado e piora na qualidade de vida indica a necessidade de estratégias que incentivem hábitos saudáveis e cuidados específicos para essa população.

Nesse contexto, destaca-se que a PMPB desenvolveu o EVB, programa de suporte psicológico e promoção da saúde integral dos militares. Iniciativas como essa demonstram resultados positivos na prevenção e no cuidado, reforçando a necessidade de sua ampliação em âmbito nacional para consolidar uma rede de proteção capaz de garantir maior qualidade de vida e sustentabilidade na profissão

policial.

Por fim, a frequência elevada de queixas relacionadas à dor lombar demonstra como fatores físicos também impactam a funcionalidade e a saúde geral desses profissionais. Portanto, a promoção da saúde dos policiais militares requer uma abordagem multidimensional, que contemple o manejo da dor, a melhoria da qualidade do sono, o incentivo à atividade física e a atenção às condições emocionais e socioeconômicas. Somente com ações integradas será possível garantir maior qualidade de vida e redução dos riscos de adoecimento no ambiente policial.

REFERÊNCIAS

BERNARDO, V. M. *et al.* Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 131-137, 2018.

BOND, J. *et al.* Association of traumatic police event exposure with sleep quality and quantity in the bcops study cohort. **International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience**, v. 15, n. 4, p. 255-265, 2013.

BRASIL. **Constituição da república federativa do Brasil de 1988**. Brasília, 1988.

CARDOSO, E. S. *et al.* Low back pain and disability in military police: an epidemiological study. **Fisioterapia em Movimento**, v. 31, p. e003101, 2018.

DIAS, C. A.; SIQUEIRA, M. V. S.; FERREIRA, L. B. Análise socioclínica do contexto do trabalho e sua relação com o adoecimento mental de policiais militares do Distrito Federal. **Cadernos EBAPE. BR**, v. 21, n. 1, p. e2022-0095, 2023.

HARTLEY, T. A. et al. PTSD symptoms among police officers: associations with frequency, recency, and types of traumatic events. **International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience**, v. 15, n. 4, p. 241-253, 2013.

LIMA, F. P.; BLANK, V. L. G.; MENEGON, F. A. Prevalência de transtorno mental e comportamental em policiais militares/SC, em licença para tratamento de saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, n. 3, p. 824-840, 2015.

LOIOLA, A. A. **Análise das condições de saúde dos policiais militares com incapacidade laboral no estado de Goiás**. 2019. 97f. Dissertação (Mestrado em Políticas Públicas em Saúde) - Escola Fiocruz de Governo, Fundação Oswaldo Cruz, Brasília, 2019.

MARINS, E. F. *et al.* Frequência de sintomas musculoesqueléticos entre policiais: revisão sistemática. **BrJP**, v. 3, n. 2, p. 164-169, 2020.

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

PAGE, M. J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, p. 1-9, 2021.

PARAÍBA. Polícia Militar da Paraíba. **Governo do Estado inaugura Espaço Viver Bem voltado ao**

atendimento de policiais militares. Paraíba: PMPB, 2016. Disponível em:
https://www.pm.pb.gov.br/portal/2016/08/23/governo_do_estado_inaugura_espaco_v. Acesso em: 04 maio. 2025.

PEREIRA, G. K.; ROCHA, R. E. R.; CRUZ, R. M. Perfil epidemiológico de agravos à saúde em policiais e bombeiros. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 13, n. 4, p. 91-106, 2021.

PEREIRA, G. K.; MADRUGA, A. B.; KAWAHALA, E. Suicídios em uma organização policial-militar do sul do Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, p. 500-509, 2020.

PINTO, J. N. *et al.* Avaliação do sono em um grupo de policiais militares de elite. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 31, n. 2, p. 153-161, 2018.

RIBEIRO, L. Polícia Militar é lugar de mulher? **Revista de Estudos Feministas**, v. 26, n. 1, e43413, 2018.

SANTOS, F. B. *et al.* Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 5987-5996, 2021.

SANTOS, M. M. A.; SOUZA, E. L.; BARROSO, B. I. L. Análise sobre a percepção de policiais militares sobre o conforto do colete balístico. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 157-162, 2017.

SOUSA, R. C.; BARROSO, S. M. Fatores associados ao adoecimento emocional de policiais militares. Avaliação Psicológica, **Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 22, n. 3, p. 298-308, 2023.

SOUSA, R. C.; BARROSO, S. M.; RIBEIRO, A. C. S.
Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma
revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, v. 31, p.
e201008pt, 2022.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R.
Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. São
Paulo, n.8, p. 102-106, 2011.

CAPÍTULO

9

O exercício físico na formação policial não transforma apenas o corpo, fortalece a capacidade de servir.

O EXERCÍCIO FÍSICO NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DOS ALUNOSSOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR: mudanças na composição corporal e na qualidade de vida

Thiago O. Medeiros
Ítalo Costa de Oliveira
Igor Pedro Bezerra Chaves

RESUMO

O estudo analisa o impacto da prática regular de exercícios físicos durante o Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar, com ênfase na composição corporal e na qualidade de vida. Trata-se de pesquisa bibliográfica, baseada em fontes acadêmicas sobre treinamento físico militar, saúde e desempenho funcional. Os resultados indicam que a prática sistemática promove adaptações fisiológicas e psicológicas, como redução da gordura corporal, aumento da massa muscular e melhoria do condicionamento físico e do bem-estar. Conclui-se que o treinamento físico é essencial para o desenvolvimento da aptidão, da saúde integral e do desempenho profissional dos alunos soldados.

Palavras-chave: Exercício físico. Composição corporal. Formação policial.

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos tem ganhado cada vez mais evidência nos últimos anos em diferentes âmbitos sociais, incluindo a área da segurança pública, foco do presente estudo: a Polícia Militar. De acordo com Lazzoli (1997), a sociedade contemporânea apresenta altos índices de sedentarismo, em grande parte devido à mecanização das atividades e à popularização de tecnologias que reduzem o esforço físico humano.

Nesse contexto, a rotina do profissional de segurança pública, em especial a do policial militar, mostra-se extenuante, sobretudo no que diz respeito às exigências físicas da profissão. Conforme afirmam El Hage e Reis Filho (2013, p. 498), “para o pleno exercício de suas funções, o policial militar possui a prerrogativa e o dever de apresentar níveis de saúde e condicionamento físico adequadamente ajustados às suas necessidades laborais”.

Segundo Gualano e Tinucci (2011), a ausência de atividade física está diretamente associada ao desenvolvimento e à gravidade de diversas doenças crônicas. Dessa forma, a prática regular de exercícios

físicos é reconhecida como uma das principais ferramentas terapêuticas para promover saúde, qualidade de vida e bem-estar, fatores indispensáveis ao desempenho das atividades relacionadas à segurança pública.

O processo de formação dos soldados da Polícia Militar é estruturado de modo a contemplar aspectos técnicos, científicos e práticos. Entre as disciplinas que integram o curso, a educação física é prevista desde o início até a conclusão do Curso de Formação de Soldados (CFSd), desempenhando papel relevante na preparação profissional.

Assim, a pesquisa em foco tem como questão norteadora: qual o impacto do exercício físico na mudança da composição corporal e na qualidade de vida dos alunos soldados durante o curso de formação das Polícias Militares?

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo analisar o impacto do exercício físico no processo de formação dos alunos soldados da Polícia Militar, investigando as mudanças na composição corporal decorrentes do treinamento físico e avaliando seus efeitos sobre a qualidade de vida.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa configura-se como um estudo baseado em revisão de literatura e de documentos, adotando uma abordagem que combina métodos quantitativos e qualitativos. A revisão bibliográfica, de acordo com Gil (2002), possibilita a utilização de produções acadêmicas já existentes para fomentar diálogos, identificar lacunas e consolidar conhecimentos sobre diferentes fenômenos, sem a necessidade de coleta empírica direta.

A busca dos artigos foi realizada nas plataformas Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando como descritores os termos “exercício físico”, “treinamento físico militar”, “qualidade de vida” e “treinamento militar”, combinados por meio do operador booleano AND. As consultas ocorreram no decorrer do primeiro semestre de 2025. Foram incluídos artigos que apresentavam relação direta com o tema em foco, com acesso integral e gratuito em meio digital. Não foram estabelecidas restrições quanto ao idioma ou ao ano de publicação, de modo a garantir maior amplitude ao levantamento realizado.

Após a seleção do material, procedeu-se à leitura crítica e sistemática das produções acadêmicas, buscando identificar os principais conceitos, metodologias e resultados apresentados pelos autores. Foram priorizados os estudos que analisavam a relação entre a prática de exercícios físicos, a preparação de militares em formação, as mudanças na composição corporal e os impactos na qualidade de vida. A análise foi conduzida de maneira interpretativa, considerando tanto aspectos quantitativos presentes em dados empíricos quanto discussões qualitativas sobre a saúde e o desempenho funcional.

Adicionalmente, os trabalhos selecionados foram organizados em categorias temáticas, de modo a facilitar a identificação de convergências e divergências entre os achados. Essa estratégia permitiu evidenciar padrões recorrentes, refletir sobre os diferentes enfoques dados ao objeto de estudo e embasar a discussão apresentada nos capítulos seguintes.

3 EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida apresenta-se como multifacetado e de difícil consenso, dada sua complexidade e variabilidade de acordo com a área de interesse. Em alguns estudos, é tratado como sinônimo de saúde (Michalos; Zumbo; Hubley, 2000), enquanto em outros se relaciona à felicidade e à satisfação pessoal (Renwick; Brown, 1996). Seus indicadores podem abranger desde aspectos objetivos, como renda e condições de moradia, até fatores subjetivos, como a percepção individual de bem-estar e satisfação com diferentes dimensões da vida. Devido a essa amplitude, conforme ressalta Dantas, Sawada e Malerbo (2003), a qualidade de vida demanda delimitações conceituais claras que possibilitem sua operacionalização em pesquisas científicas.

Sob uma perspectiva histórica, Matsudo *et al.* (2005) destacam que os hominídeos habitam o planeta há cerca de 4 milhões de anos, período no qual desenvolveram sistemas fisiológicos adaptados a um comportamento motor altamente ativo. A sobrevivência exigia esforço físico constante, seja

para escapar de predadores, seja para garantir a alimentação. Essa necessidade também levou ao aprimoramento de mecanismos de armazenamento energético.

Entretanto, com a urbanização acelerada e os avanços tecnológicos do último século, a sociedade passou por uma transformação radical, tornando-se progressivamente mais sedentária. Esse cenário impõe novos desafios à saúde contemporânea, já que o corpo humano mantém características biológicas moldadas por milhares de anos de intensa atividade física.

Nessa direção, Macedo *et al.* (2012) observam que a qualidade de vida está intrinsecamente ligada ao bem-estar físico, social e emocional. A prática regular de exercícios físicos surge como uma das principais ferramentas para o seu aprimoramento, atuando tanto na prevenção de doenças quanto na promoção da saúde integral.

Além disso, ao considerar o contexto específico da formação de policiais militares, o exercício físico assume um papel ainda mais relevante. Não se trata apenas de um recurso de

promoção da saúde individual, mas também de uma exigência profissional, uma vez que a aptidão física impacta diretamente a capacidade operacional, a resistência ao estresse e a qualidade de vida durante e após o período de formação. Desse modo, compreender a relação entre atividade física e qualidade de vida no âmbito policial possibilita não apenas o desenvolvimento de programas de treinamento mais eficazes, mas também a valorização da saúde mental e social desses profissionais.

3.1 Exercício físico e composição corporal

Para Castoldi *et al.* (2010), o avanço da idade acarreta modificações fisiológicas significativas. Entre essas mudanças, a diminuição da massa e da força muscular se apresenta como um dos principais desafios. A ausência de prática regular de exercícios físicos surge como fator agravante, pois está diretamente relacionada ao aumento do risco de doenças crônicas e ao acúmulo de gordura corporal. Essas alterações tornam-se ainda mais preocupantes em contextos profissionais que exigem elevados níveis de aptidão física, como o da segurança pública.

Tricoli (2013) ressalta que o músculo esquelético constitui o tecido mais abundante do corpo humano, representando aproximadamente 40 a 45% do peso corporal, distribuído em cerca de 660 músculos. Sua relevância extrapola o aspecto estético, pois desempenha funções essenciais na locomoção, na produção de calor, na reprodução e no metabolismo. Além disso, os músculos apresentam elevada capacidade adaptativa frente a estímulos provenientes do exercício físico.

Quando submetidos ao treinamento, especialmente de força, os músculos sofrem ajustes que envolvem aumento da massa e da capacidade de produção de força. Há, portanto, uma relação direta entre a área de secção transversa de um músculo e sua potência, de modo que quanto maior a massa muscular, maior a sua força. Nesse sentido, a hipertrofia muscular assume não apenas importância estética, mas também funcional, sendo indispensável para o desempenho físico e para a preservação da saúde.

Estudos também demonstram que a ênfase no controle do peso corporal deve estar prioritariamente

voltada à redução da gordura corporal, já que sua diminuição promove benefícios diretos à saúde e à qualidade de vida. Para alcançar esse objetivo, torna-se necessário estabelecer um balanço energético negativo, condição em que o gasto energético supera a ingestão calórica. Nessa situação, o organismo utiliza seus estoques energéticos para manter processos metabólicos, resultando na perda de peso (Francischi *et al.*, 2000).

A prática regular de exercícios físicos, sobretudo quando associada a atividades aeróbicas e de força, promove mudanças metabólicas que favorecem tanto a redução da gordura quanto a preservação da massa magra. Esse equilíbrio impacta diretamente a composição corporal, fortalecendo os músculos, melhorando a resistência cardiorrespiratória e reduzindo riscos associados a doenças crônicas. Garber *et al.* (2011) destacam que tais adaptações não apenas melhoram a saúde em geral, mas também elevam a capacidade funcional, fator determinante para o desempenho das atividades laborais de policiais militares em formação.

3.1.1 Objetivos do treinamento físico militar

De acordo com Silva *et al.* (2020), o Treinamento Físico Militar (TFM) pode ser definido como a aplicação sistemática da educação física em contextos militares. Entre suas metas, estão o desenvolvimento de habilidades físicas, cognitivas, psicológicas e sociais, bem como a preparação dos militares para situações específicas de sua atuação, que incluem desde missões rotineiras até conflitos imediatos e cenários de guerra.

As forças armadas ao redor do mundo confirmam a relevância do treinamento físico em sua preparação, liderança e atuação. Estudos demonstram que a aptidão física exerce papel fundamental nos combates, pois melhora o desempenho e a resistência dos soldados. De acordo com Ávila *et al.* (2013), forças armadas como as do Canadá apontam que a prática regular de exercícios físicos aumenta o vigor, o estado de alerta e a autoestima durante operações. Além disso, o condicionamento adequado possibilita que os militares lidem de forma mais eficaz com situações de estresse, intrínsecas à atividade militar.

Nesse sentido, Ávila *et al.* (2013) ressalta que

o TFM envolve atividades variadas, como alongamentos, exercícios localizados (abdominais, flexões e polichinelos) e exercícios de força. Também são incorporados treinamentos cardiorrespiratórios, neuromusculares, funcionais e esportivos, com o intuito de preservar ou recuperar a capacidade física necessária para o serviço militar. A adoção dessa rotina promove não apenas a melhora da saúde do profissional e a redução de riscos de lesões, mas também contribui para experiências esportivas que favorecem o trabalho em equipe e a motivação individual.

Esse tipo de treinamento busca, de modo integrado, melhorar o sistema cardiorrespiratório, a força muscular e a composição corporal do indivíduo. Além do aspecto funcional, objetiva incentivar a prática regular de exercícios físicos como estratégia de promoção da saúde e da qualidade de vida. Tal prática contrapõe-se ao sedentarismo, condição frequentemente associada a fatores de risco, como doenças coronarianas, complicações cardiovasculares e outros agravos à saúde (Morgado; Da Rocha Morgado; Ferreira, 2016).

Já prática de exercício físico na formação de soldados conforme Gualano e Tinucci (2011), a ausência de exercício físico está fortemente associada à ocorrência e à gravidade de diversas doenças crônicas. Nesse sentido, a prática regular de atividades físicas desponta como uma das principais ferramentas terapêuticas tanto para a prevenção quanto para a promoção da saúde em diferentes contextos.

No caso específico dos alunos soldados, o desenvolvimento da capacidade física tem como finalidade prepará-los para a execução das mais variadas missões militares. Essa preparação é obtida por meio da aplicação sistemática, gradual e progressiva do Treinamento Físico Militar (TFM), que se combina a práticas complementares, como acampamentos, bivaques, pistas militares e marchas a pé. Essas atividades contribuem para a construção da rusticidade e da resistência, atributos indispensáveis para que o militar consiga “permanecer na ação” mesmo em situações de intenso desgaste físico e psicológico, típicas da atividade policial- militar (Morgado; Ferreira, 2016).

O treinamento físico constante gera uma série de alterações biopsicossociais, trazendo benefícios que repercutem não apenas na saúde, mas também no rendimento militar. Essas adaptações ocorrem em diferentes dimensões do organismo, desde aspectos morfológicos e funcionais até motores, fisiológicos e comportamentais. Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM), a melhoria da aptidão física relacionada à saúde reduz os riscos de doenças crônicas e de incapacidades, aumentando a eficiência nas atividades do cotidiano e no desempenho durante os exercícios militares.

Silva *et al.* (2020) enfatizam que a prática sistemática de exercícios físicos proporciona ganhos significativos, entre os quais: aumento da massa muscular e da resistência, expansão do volume de ejeção cardíaca, redução da frequência cardíaca de repouso, aprimoramento da capacidade de transporte de oxigênio pela hemoglobina, elevação da massa magra acompanhada da redução do percentual de gordura, além de maior autoconfiança e autocontrole.

Acrescentam-se ainda o aumento da secreção de hormônios anabólicos, o fortalecimento da

densidade mineral óssea, o aprimoramento do metabolismo da glicose, a redução do colesterol prejudicial à saúde e a aceleração do metabolismo basal. Tais benefícios demonstram que o treinamento físico não apenas melhora a qualidade de vida, mas também potencializa as condições necessárias para o desempenho eficaz das funções militares.

4 RESULTADOS

A análise da literatura revisada evidenciou que a prática regular de exercícios físicos durante o Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar promove mudanças significativas na composição corporal e na qualidade de vida dos alunos soldados. Os estudos apontam que o Treinamento Físico Militar contribui para a redução da gordura corporal, para o aumento da massa muscular e para o aprimoramento do condicionamento físico, elementos indispensáveis para a execução das atividades policiais. Tais transformações fisiológicas reforçam a importância da atividade física como recurso preventivo contra o sedentarismo e como ferramenta de manutenção da saúde.

Além dos efeitos biológicos, foram observados ganhos psicossociais relevantes, como a elevação da autoestima, o fortalecimento da autoconfiança e o aumento da resistência ao estresse. A prática sistemática de exercícios mostrou-se capaz de proporcionar sensação de bem-estar e maior estabilidade emocional, aspectos fundamentais para a rotina extenuante da atividade policial militar. Esses achados corroboram a literatura que relaciona exercício físico à redução de sintomas de ansiedade e depressão, bem como à melhoria da capacidade de enfrentamento de situações de pressão e risco.

Outro resultado identificado refere-se à estrutura multifacetada do Treinamento Físico Militar, que contempla atividades aeróbicas, anaeróbicas e funcionais, além de práticas específicas, como marchas, acampamentos e exercícios de rusticidade. Esse conjunto de experiências contribui não apenas para a preparação física, mas também para o desenvolvimento de disciplina, resiliência e trabalho em equipe, características indispensáveis ao desempenho profissional do militar. A integração entre

condicionamento físico e preparo psicológico evidencia o caráter abrangente do TFM, que vai além da dimensão corporal, atuando também na construção da identidade e da resistência emocional dos futuros soldados.

Constatou-se ainda que os resultados do treinamento impactam diretamente a capacidade operacional dos alunos, aumentando sua eficiência nas missões e reduzindo os riscos de lesões decorrentes da atividade. O fortalecimento da musculatura, a melhora do sistema cardiorrespiratório e a aceleração do metabolismo refletem em maior capacidade de resposta a situações de desgaste, garantindo melhor rendimento durante operações policiais. Consequentemente, o exercício físico se estabelece como um pilar essencial da formação completa do soldado, contribuindo simultaneamente para sua saúde, qualidade de vida e eficácia no cumprimento das funções de segurança pública.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo realizado permitiu concluir que a prática regular de exercícios físicos exerce efeito direto e positivo no processo de formação dos alunos soldados da Polícia Militar, especialmente nos aspectos relacionados à composição corporal e à qualidade de vida. A revisão bibliográfica evidenciou que o Treinamento Físico Militar configura-se como uma ferramenta estratégica na formação desses profissionais, proporcionando ganhos físicos, psicológicos e funcionais indispensáveis ao desempenho eficaz das funções policiais.

Verificou-se que a prática sistemática de atividades físicas, quando conduzida de forma planejada e orientada, promove não apenas a melhoria da resistência cardiorrespiratória, do condicionamento muscular e da redução da gordura corporal, mas também o fortalecimento da autoconfiança, da resiliência emocional e da capacidade de lidar com situações de estresse. Esses benefícios ultrapassam a dimensão individual e repercutem diretamente no serviço prestado à sociedade, uma vez que profissionais mais preparados

física e mentalmente tendem a atuar com maior segurança, eficiência e equilíbrio.

Outro ponto relevante é que o treinamento físico não deve ser compreendido apenas como requisito curricular, mas como parte de uma política institucional de valorização da saúde integral do policial. A incorporação de hábitos saudáveis desde a formação, associada ao incentivo à manutenção da prática regular de exercícios ao longo da carreira, contribui para reduzir afastamentos por doenças, prevenir lesões e aumentar a longevidade funcional dos militares. Nesse sentido, o TFM deve ser encarado como elemento estruturante da identidade profissional do policial militar, funcionando tanto como fator de proteção à saúde quanto como diferencial no desempenho operacional.

Recomenda-se, portanto, que as instituições policiais militares não apenas mantenham, mas reforcem a inserção do exercício físico em sua estrutura curricular, integrando-o de maneira sistemática às atividades de formação. Sugere-se, ainda, que sejam ampliadas as estratégias de acompanhamento da saúde dos alunos soldados, com

monitoramento periódico da composição corporal, do condicionamento físico e dos indicadores de qualidade de vida. Essa abordagem possibilita não apenas avaliar os impactos do treinamento, mas também intervir precocemente em situações de risco.

Por fim, cabe destacar a necessidade de realização de novas pesquisas sobre a temática, especialmente estudos empíricos que avaliem longitudinalmente os efeitos do treinamento físico na trajetória profissional dos policiais militares. Investigar a continuidade dos benefícios após a formação, bem como suas implicações na carreira e na saúde desses profissionais, representa um passo fundamental para a formulação de políticas públicas e institucionais mais eficazes. A valorização da saúde integral do policial, desde sua formação inicial até a consolidação da carreira, deve ser compreendida como investimento essencial para a qualidade da segurança pública e para a construção de uma sociedade mais protegida e equilibrada.

REFERÊNCIAS

- ABREU, J. F. S.; ADÃO, S. A. R. C. **A qualidade de vida dos policiais militares: um estudo no 2º Regimento de Polícia Montada de Santana do Livramento – RS.** Santana do Livramento, RS, 2017.
- ANDRADE, J. S.; GUIMARÃES, L. A. M. Estresse ocupacional, hardiness e qualidade de vida de policiais militares. **Revista Laborativa**, v. 6, n. 1, p. 80–105, abr. 2017.
- AVILA, J. A. de *et al.* Efeito de 13 semanas de treinamento físico militar sobre a composição corporal e o desempenho físico dos alunos da escola preparatória de cadetes do exército. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, p. 363–366, 2013.
- CASTOLDI, R. C. et al. Influência da adiposidade corporal sobre a aptidão cardiorrespiratória em mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 4, p. 34–38, 2010.
- DANTAS, R. A. S.; SAWADA, N. O.; MALERBO, M. B. Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do Estado de São Paulo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 11, p. 532–538, 2003.
- EL HAGE, C. C.; REIS FILHO, A. D. dos. Análise do desempenho físico e perfil antropométrico dos alunos do 28º curso de formação de soldados da PM/MT-CEsp após 12 semanas de treinamento físico. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 41, 2013.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 4. ed. Porto Alegre:

Artmed, 2017.

FRANCISCHI, R. P. P. de et al. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. **Revista de Nutrição**, v. 13, p. 17–28, 2000.

GARBER, C. E. et al. Quantidade e qualidade do exercício para desenvolver e manter a aptidão cardiorrespiratória, musculoesquelética e neuromotora em adultos aparentemente saudáveis. **Medicina e Ciência em Esportes e Exercício**, v. 43, n. 7, p. 1334–1359, 2011.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Physical inactivity, exercise and chronic diseases. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37–43, 2011.

LAZZOLI, J. K. Sedentarismo x atividade física: uma questão de saúde pública. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 3, p. 71–72, 1997.

MACEDO, C. S. G. de et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19–27, 2003.

MAHINDRU, A.; AGRAWAL, V. Papel da atividade física na saúde mental e bem-estar: uma revisão. **Cureus**, v. 15, n. 1, 2023.

MATSUDO, V. K. R. et al. Dislipidemias e a promoção da atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 161–170, 2005.

MICHALOS, A. C.; ZUMBO, B. D.; HUBLEY, A. Health and the quality of life. **Social Indicators**

Research, v. 51, p. 245–286, 2000.

MORGADO, J. J. M.; MORGADO, F. F. R.; FERREIRA, M. E. C. Efeitos do treinamento físico militar nas características antropométricas e no desempenho físico de militares. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, v. 85, n. 4, 2016.

RENWICK, R.; BROWN, I.; NAGLER, M. (Ed.). **Quality of life in health promotion and rehabilitation: conceptual approaches, issues, and applications**. Thousand Oaks: Sage Publications, 1996.

RODRIGUES, G. M. et al. O treinamento físico militar (TFM): benefícios e incidência de lesões. **Revista Liberum Accessum**, v. 4, n. 1, p. 21–30, 2020.

TRICOLI, V. Papel das ações musculares excêntricas nos ganhos de força e de massa muscular. **Revista da Biologia**, v. 11, n. 1, p. 38–42, 2013.

CAPÍTULO
10

***A adaptação inicial é o primeiro passo para construir
um policial mais preparado e saudável.***

IMPACTOS DA SEMANA DE ADAPTAÇÃO NO PERFIL DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA

Jonilson Brito De Sousa
Nathalia Soares Ramalho Domingos
Pedro Henrique Pyrrho Nunes

RESUMO

O estudo analisou os efeitos da semana de adaptação na composição corporal de alunos do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba. Foram avaliados 545 participantes, por meio de bioimpedância elétrica, considerando variáveis como massa muscular, gordura corporal, gordura visceral e índice de massa corporal. Os resultados indicaram redução da gordura corporal e aumento da massa muscular, mesmo em curto período. Observou-se maior redução percentual de gordura no sexo feminino. Conclui-se que a semana de adaptação promove benefícios fisiológicos iniciais, destacando a importância do treinamento físico, monitoramento corporal e orientação nutricional na formação policial.

Palavras-chave: Semana de adaptação. Treinamento militar. Polícia militar.

1 INTRODUÇÃO

A atividade policial militar demanda elevados níveis de aptidão física, uma vez que envolve situações operacionais que exigem resistência, força, agilidade e rápida capacidade de resposta. Nesse contexto, a manutenção de indicadores corporais adequados, como Índice de Massa Corporal (IMC), massa muscular esquelética, massa gorda e percentual de gordura corporal, torna-se fundamental para o desempenho profissional, influenciando diretamente a saúde, a eficiência operacional e a longevidade na carreira.

A literatura evidencia que um bom condicionamento físico contribui não apenas para a execução eficaz das atividades policiais, mas também para a prevenção de lesões e a redução de afastamentos por problemas de saúde. Além disso, a adequada composição corporal está associada a benefícios psicossociais, como redução do estresse, aumento da autoestima e fortalecimento da disciplina, aspectos relevantes para a atuação em contextos de alta pressão.

No âmbito da formação policial militar,

destaca-se a “semana de adaptação” como etapa inicial de grande relevância. Durante esse período, os alunos são submetidos a mudanças abruptas na rotina, com incremento das demandas físicas e psicológicas, visando à aclimação ao ambiente militar e ao desenvolvimento de capacidades essenciais à profissão. Ainda que breve, essa fase pode desencadear alterações significativas no perfil físico e psicológico dos discentes.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos da semana de adaptação na composição corporal dos alunos-soldados do Curso de Formação de Soldados do Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças da Polícia Militar da Paraíba. Busca-se, assim, responder à seguinte questão: qual o impacto desse período inicial sobre os indicadores corporais dos alunos em formação?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A chamada Semana Zero constitui a fase inicial de diversos cursos de formação policial militar e de outras instituições de caráter castrense. Trata-se de um período de adaptação intensiva, estruturado

como um rito de passagem que marca a transição do candidato civil para a vida militar. Nesta etapa, os alunos são submetidos a um regime altamente controlado e supervisionado, que inclui regras rígidas de convivência, disciplina hierárquica estrita e exposição a condições adversas. A organização dessa fase busca simular, de forma concentrada, situações que testam simultaneamente a resistência física, a estabilidade emocional e a capacidade de seguir ordens sob pressão (Vale, 2020; Almeida, 2017).

Os objetivos centrais da Semana Zero vão além da mera avaliação física. A fase é projetada para desenvolver resiliência, espírito de corpo, coesão de grupo e prontidão para responder a desafios operacionais. Para atingir esses objetivos, as corporações incorporam metodologias de treinamento que envolvem privação supervisionada de sono e alimentação, intercaladas com atividades físicas de alta intensidade e tarefas cognitivas sob fadiga. Essa combinação busca expor o aluno a um cenário de estresse controlado, aproximando-o de condições extremas que poderão ser enfrentadas no exercício da função policial ou militar. Ao mesmo tempo, as

práticas são acompanhadas por instrutores que monitoram parâmetros de segurança e desempenho, de forma a manter o controle do risco fisiológico e psicológico (França, 2015; Costa, 2019).

No que se refere aos impactos físicos, a Semana Zero provoca respostas fisiológicas significativas no organismo dos participantes. A privação parcial de sono afeta a coordenação motora fina, a velocidade de reação e a percepção situacional, enquanto a restrição alimentar supervisionada e o aumento da carga de esforço físico resultam em depleção energética, perda transitória de peso e aumento de marcadores de fadiga muscular.

Essas respostas são intencionalmente induzidas para estimular a adaptação biológica e a autogestão do esforço sob condições adversas. Contudo, estudos indicam que, mesmo supervisionadas, tais práticas exigem protocolos claros de prevenção a lesões e exaustão, uma vez que o equilíbrio entre o desafio imposto e a preservação da saúde é fundamental para a efetividade e a segurança do treinamento (Lima, 2016; Paula et al., 2025).

O cortisol, nesse sentido, exerce um papel adaptativo imprescindível durante o treinamento físico intenso, agindo na regulação da glicose e no gerenciamento do estresse metabólico associado à carga aguda. Esse conhecimento é fundamental para entender as respostas fisiológicas à semana de adaptação dos alunos do Curso de Formação de Soldados, especialmente no que tange à composição corporal e à manutenção do equilíbrio hormonal durante mudanças bruscas na rotina de treinamento (Hackney, 2013).

Analisando o estudo de Ávila et al. (2013), que investigou os efeitos de 13 semanas de treinamento físico militar sobre a composição corporal e o desempenho físico de 287 cadetes, foi verificado que houve significativa mudança corporal nos militares analisados. Esses achados reforçam que o treinamento físico militar, mesmo em um período relativamente curto, promove alterações positivas na composição corporal e no condicionamento físico.

Para a análise dos efeitos da composição corporal e os benefícios do seu monitoramento, Cialdella-Kam et al. (2023) destacam que a

composição corporal é um fator crucial para o desempenho e a saúde de militares. A massa muscular (massa livre de gordura) está associada a melhor performance física, enquanto altos níveis de gordura corporal podem prejudicar o rendimento e aumentar o risco de lesões. Mudanças rápidas na composição corporal, comuns em períodos intensos como o início do treinamento militar, podem afetar tanto o desempenho quanto a saúde mental dos recrutas. Assim, o presente artigo reforça e ratifica a importância do monitoramento constante da composição corporal para orientar estratégias de treinamento mais eficazes e seguras.

2 METODOLOGIA

Este estudo integra pesquisas desenvolvidas por alunos do Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP) da Polícia Militar da Paraíba (PMPB), com foco na produção de Trabalhos de Conclusão de Curso em formato de artigo científico na área de ciências policiais. As investigações seguem rigor ético, conforme as Resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, com

aprovação sob Parecer nº 7.650.036 (CAAE nº 89761325.5.0000.5184).

A pesquisa foi realizada no Centro de Educação da PMPB, em João Pessoa, com 545 alunos (455 homens e 90 mulheres), com idades entre 18 e 40 anos. A composição corporal foi avaliada por bioimpedância (InBody 270) e estadiômetro, seguindo protocolos padronizados. As coletas ocorreram no início e ao final da semana de adaptação (7 dias). Os dados foram organizados e analisados por meio de estatística descritiva no Microsoft Excel 2016.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, foi realizada a média entre todos os pelotões e separados por sexo para posterior análise. Os dados mostram mudanças para antes e depois da semana de adaptação, conforme a Tabela 1.

Para o grupo masculino, a massa de gordura apresentou uma redução significativa, com média inicial de 13,9 kg e final de 12,2 kg (diferença de -1,7 kg), assim como o percentual de gordura, que caiu de 17,8% para 15,7% (-2,1%). A massa muscular

apresentou leve aumento, passando de 35,8 kg para 36,5 kg (+0,7 kg). O IMC teve uma ligeira redução, de 25,07 para 24,94 kg/m² (-0,13), e a gordura visceral também diminuiu de 5,3 para 4,5 (-0,8).

No grupo feminino, observou-se um leve aumento no peso médio, de 62,1 kg para 62,6 kg (+0,4 kg). A massa de gordura diminuiu de 17,2 kg para 15,6 kg (- 1,6 kg), assim como o percentual de gordura, que reduziu de 27,1% para 24,4% (-2,8%). A massa muscular teve um aumento de 0,7 kg, passando de 24,9 kg para 25,6 kg. O IMC também aumentou discretamente, de 22,84 para 23,02 kg/m² (+0,18). A gordura visceral apresentou uma redução de 0,9, passando de 6,7 para 5,8.

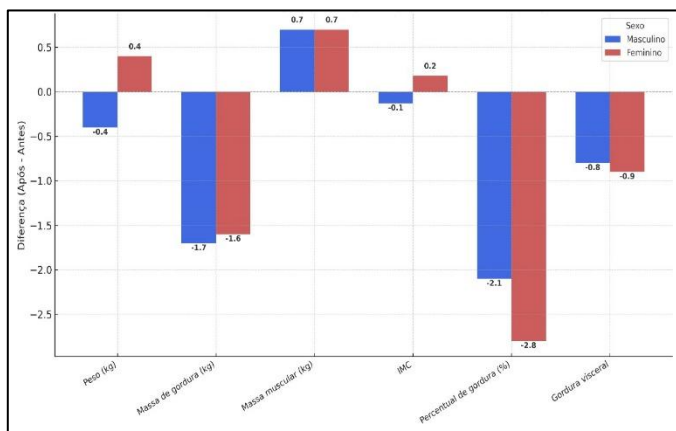
Tabela 1. Média da avaliação de bioimpedância entre sexo

	Masculino			Feminino		
	Antes	Depois	Diferença	Antes	Depois	Diferença
Idade (média)	25,6			25,6		
Altura (média)	1,749			1,649		
Peso (kg)	76,7	76,3	-0,4	62,1	62,6	0,4
Massa de gordura (kg)	13,9	12,2	-1,7	17,2	15,6	-1,6
Massa muscular (kg)	35,8	36,5	0,7	24,9	26	1,1
IMC	25,07	24,94	0,13	22,84	23,02	0,18
Percentual de gordura (%)	17,8	15,7	-2,1	27,1	24,4	-2,8
Gordura visceral	5,3	4,5	-0,8	6,7	5,8	-0,9

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

De modo geral, tanto homens quanto mulheres (Figura 1) apresentaram redução na gordura corporal total e visceral, com aumento da massa muscular, sugerindo efeitos positivos da semana de adaptação na composição corporal, mesmo em curto prazo. As mudanças foram mais expressivas no percentual de gordura entre as mulheres (-2,8%) e na massa de gordura entre os homens (-1,7 kg).

Figura 1 - Diferença média nos parâmetros de bioimpedância entre o início e o final da semana de adaptação, separadas por sexo



Valores negativos indicam redução, enquanto valores positivos indicam aumento nos respectivos parâmetros. Observa-se redução nos índices de gordura corporal (massa de gordura, percentual de gordura e gordura visceral) em ambos os grupos, com aumento discreto na massa muscular.

Os resultados obtidos indicam que a semana de adaptação teve um impacto positivo na composição corporal dos alunos-soldados, mesmo em um período breve. A redução significativa da massa de gordura e do percentual de gordura, juntamente com o aumento da massa muscular, sugere que intervenções iniciais podem induzir adaptações fisiológicas favoráveis.

Estudos anteriores corroboram esses achados, indicando que programas de treinamento físico estruturados podem promover melhorias na composição corporal de militares (Naghii *et al.*, 2017; Chapman *et al.*, 2025).

A diminuição da gordura visceral observada é particularmente relevante, pois está associada a melhorias metabólicas e redução do risco de doenças cardiovasculares, mesmo quando a redução é modesta (Chapman *et al.*, 2025). Essa relação destaca a importância de estratégias de treinamento que visem a redução da gordura visceral, contribuindo para a saúde geral dos militares.

As diferenças observadas entre os sexos, como a maior redução percentual de gordura nas mulheres, podem ser explicadas por fatores fisiológico e hormonais distintos. Estudos indicam que mulheres, apresentando naturalmente maior percentual de gordura, tendem a experimentar respostas mais acentuadas a estímulos iniciais de atividade física (Naghii *et al.*, 2017). Essa informação é crucial para a elaboração de programas de treinamento que considerem as especificidades de cada sexo.

Embora o IMC tenha apresentado alterações discretas, este índice isoladamente não reflete com precisão as mudanças na composição corporal, pois não distingue entre massa muscular e gordura. Dessa forma, o uso de bioimpedância elétrica mostrou-se fundamental para capturar alterações mais sutis e relevantes na composição corporal (PMI, 2023). A utilização de métodos de avaliação mais sensíveis é essencial para monitorar adequadamente as mudanças na composição corporal durante o treinamento militar.

Em síntese, os resultados demonstram que a semana de adaptação não apenas facilita a aclimação à rotina militar, mas também promove benefícios fisiológicos iniciais na composição corporal, evidenciando a importância de programas de treinamento físico estruturados desde os primeiros dias do curso de formação. Esses achados reforçam a necessidade de integração entre monitoramento físico, orientação nutricional e exercícios supervisionados para otimizar a saúde e o desempenho dos alunos-soldados.

4 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam que a semana de adaptação do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba promoveu mudanças significativas na composição corporal dos alunos, mesmo em um intervalo de apenas sete dias. Observou-se, de forma geral, redução da massa de gordura total e visceral, acompanhada de aumento da massa muscular, tanto no grupo masculino quanto no feminino, com destaque para a expressiva diminuição percentual de gordura nas mulheres e para a maior redução absoluta de massa gorda nos homens.

Essas alterações indicam que o regime físico intenso e controlado, característico dessa etapa, contribui para uma rápida adaptação fisiológica dos recrutas, favorecendo ganhos de desempenho físico e melhor preparo para as demandas operacionais da carreira policial militar. Além dos benefícios imediatos, tais mudanças podem ter impacto positivo a longo prazo, quando associadas à continuidade do treinamento e à manutenção de hábitos saudáveis durante o restante do curso.

Entretanto, é importante considerar que as

respostas individuais podem variar conforme o condicionamento prévio, sexo, idade e outros fatores. Assim, recomenda-se o acompanhamento sistemático da composição corporal durante todo o processo formativo, não apenas para monitorar o progresso, mas também para prevenir riscos associados à sobrecarga física e otimizar o desempenho funcional. Pesquisas futuras com amostras maiores e acompanhamento longitudinal poderão aprofundar a compreensão sobre a influência das diferentes fases do treinamento militar na saúde e no rendimento dos soldados em formação.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. R. de. O soldado é algo que se fabrica: notas etnográficas sobre um curso de formação policial militar. **Revista TOMO**, Aracaju, n. 31, p. 179-204, 2017.

AVILA, J. A. de; LIMA FILHO, P. D. de B.; PÁSCOA, M. A.; TESSUTTI, L. S. Efeito de 13 semanas de treinamento físico militar sobre a composição corporal e o desempenho físico dos alunos da Escola Preparatória de Cadetes do Exército. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 5, p. 363–366, 2013. DOI: 10.1590/S1517-86922013000500013.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diretrizes e normas

regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF, 2012. Disponível em:<https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Brasília, DF, 2016. Disponível em:<https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

BRASIL. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Ofício Circular nº 2/2021/CONEP/SECNS/MS**. Orientações para procedimentos em pesquisas em ambiente virtual. Brasília, DF, 2021. Disponível em:<https://propp.ufu.br/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

CAMPOS, L. C. B.; CAMPOS, F. A. D.; BEZERRA, T. A. R.; PELLEGRINOTTI, Í. L. Efeitos de 12 semanas de treinamento físico sobre a composição corporal e o desempenho físico em recrutas militares. **International Journal of Exercise Science**, v. 10, n. 4, p. 560–567, 2017.

CHAPMAN, C. L.; GIERSCHE, G. E. W.; GWIN, J. A.; GOLDENSTEIN, S.; SCHAFER, E. A.; ROBERTS, B. M.; POTTER, A. W. Body composition and physical readiness in military servicemembers. **Exercise, Sport, and Movement**, v. 3, n. 3, e00050, 2025.

COSTA, J. P. Impactos do curso de formação na saúde mental dos policiais militares e seus reflexos nas práticas de abordagem. **Revista Funorte Humanidades**, Montes Claros, v. 14, n. 2, p. 55-73, 2019.

FRANÇA, A. L. de. **Adaptação e treinamento militar inicial: estudo de caso em curso de formação de**

soldados. 2015. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2015.

LARSEN, M. N.; KRUSTRUP, P.; PÓVOAS, S. C. A.; CASTAGNA, C. Accuracy and reliability of the InBody 270 multi-frequency body composition analyser. **PLoS ONE**, v. 16, n. 3, 2021.

LIMA, J. C. **A formação do policial militar: disciplina, resistência e adaptação**. 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências Policiais) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

LIMA, S. K. de M. S. **O curso de formação de soldado e a semana zero**. 2016. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Regional) – Universidade Federal do Amapá, Macapá, 2016.

MILLER, R. M.; CHAMBERS, T. L.; BURNS, S. P. Validating InBody® 570 multi-frequency bioelectrical impedance analyzer. **Journal of Exercise Physiology**, v. 19, n. 5, p. 71–78, 2016.

MOURA, R.; NASCIMENTO, C. E. Impactos fisiológicos do treinamento militar inicial. **Revista Brasileira de Ciências Policiais**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 145-168, 2020.

PAULA, R. de et al. Relação entre composição corporal e qualidade do sono em adolescentes. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE METABOLISMO, NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO, 10., 2025, Londrina. Anais [...]. Londrina, 2025.

PEREIRA, A. C. Privação de sono e desempenho em atividades táticas. **Revista de Estudos de Segurança Pública**, Salvador, v. 15, n. 1, p. 77-94, 2022.

PMI. Fielding of Bioelectrical Impedance Analysis Devices in Support of the Marine Corps Body Composition and Military Appearance Program. U.S. Marine Corps, 2023.

SANTOS, R.; OLIVEIRA, M. Rituais de passagem na formação policial. **Revista TOMO**, Aracaju, n. 39, p. 45-66, 2021.

SILVA, M. A. A **‘Semana Zero’: adaptação e solidariedade**. 2020. Tese (Doutorado em História) – Universidade Federal do Pará, Belém, 2020.

VALE, J. C. C. **Da academia de Polícia Militar ao IESP: a formação de oficiais da Polícia Militar do Pará (1988 a 2014)**. 2020. Tese (Doutorado em História) – Universidade Federal do Pará, Belém, 2020.

WELLENS, R. I. Relationships between the body mass index and body composition. **Obesity Research**, v. 4, n. 1, p. 35–44, 1996.

CAPÍTULO
11

Um policial sedentário enfrenta não apenas limitações físicas, mas riscos operacionais ampliados.

SEDENTARISMO NO ÂMBITO DA POLÍCIA MILITAR

Jonilson Brito de Sousa

Jonas De Souza Rodrigues

Ithayvisson Santana Dos Santos

RESUMO

O presente estudo analisou os impactos do sedentarismo entre policiais militares, destacando riscos à saúde e ao desempenho profissional. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada em bases do Google Acadêmico. Os resultados indicaram elevada prevalência de sobrepeso, associada à inatividade física, atingindo cerca de 49% dos profissionais, o que compromete a capacidade operacional, especialmente quanto à agilidade e mobilidade. Observou-se que o sedentarismo é multifatorial, envolvendo rotina estressante, ausência de prática regular de exercícios e limitações institucionais. Conclui-se que a implementação de programas institucionais de atividade física é fundamental para a promoção da saúde, qualidade de vida e melhoria do desempenho policial.

Palavra-Chave: Sedentarismo. Polícia Militar. Atividade Física.

1 INTRODUÇÃO

A palavra sedentário tem origem no latim *sedentarius*, *sedentarium*, significando “aquele que trabalha sentado” ou, por extensão, aquele que realiza pouca ou nenhuma atividade física (Palma; Vilaça; Assis, 2014). Nesse sentido, o sedentarismo caracteriza-se como um estilo de vida marcado pela ausência de movimento corporal suficiente para promover benefícios à saúde. A inatividade física é considerada um dos principais fatores de risco modificáveis associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, enfermidades respiratórias crônicas, câncer, além do sobrepeso e da obesidade (Pires *et al.*, 2013).

Estudos apontam que a prática regular de exercícios físicos está associada à redução de sintomas relacionados à depressão e à ansiedade, contribuindo para a melhoria do bem-estar psicológico da população em geral. Inclusive, em indivíduos com diagnóstico clínico de depressão, a atividade física tem se mostrado um importante aliado na diminuição dos sintomas (Mello *et al.*, 2005). Em

escala global, dados recentes indicam que cerca de 31% dos adultos são fisicamente inativos, com tendência de crescimento para 35% até 2030, evidenciando a relevância do tema (Strain et al., 2024).

No contexto da Polícia Militar, a rotina laboral é marcada por elevados níveis de estresse, jornadas extensas e exigências físicas e emocionais intensas, fatores que podem contribuir para a adoção de hábitos sedentários. Tal cenário impacta diretamente a saúde, a qualidade de vida e o desempenho operacional desses profissionais. Diante disso, torna-se fundamental compreender como o sedentarismo se manifesta nesse grupo, identificando suas causas, consequências e estratégias de enfrentamento. Assim, este estudo objetiva analisar os impactos do sedentarismo entre policiais militares, enfatizando medidas eficazes para sua prevenção e controle.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, realizada através de uma abordagem qualitativa. Esse método possibilita utilizar materiais

já elaborados, para desenvolver discussões sobre diversos fenômenos (Gil, 2002).

A seleção dos artigos foi realizada nas bases de dados do Google Acadêmico, por meio de descritores relacionados à temática, no período de abril e maio de 2025. Já os trabalhos de conclusão de curso (TCCs) foram localizados em repositórios institucionais.

Foram incluídos, no presente estudo, artigos e TCCs que abordam a temática pesquisada, com disponibilidade online e gratuita do texto na íntegra. Não foram aplicadas limitações quanto ao idioma ou ao ano de publicação.

Realizou-se a análise das ideias centrais dos artigos para subsidiar a discussão da temática. Por fim, os artigos selecionados foram categorizados em relação ao ano título, autores, ano de publicação e principais resultados.

3 SEDENTARISMO E POLICIA MILITAR

O sedentarismo pode comprometer a capacidade física desses profissionais para tarefas operacionais essenciais, como correr, vencer

obstáculos e conter suspeitos. Estudos apontam que policiais com melhor preparo físico estão mais aptos a atender ocorrências de forma eficaz (Silva *et al.*, 2012).

Apesar da exigência física da profissão, fatores como a falta de uma alimentação adequada e a baixa prática de atividades físicas contribuem para a presença de obesidade e sobrepeso entre os policiais militares. Além de comprometer a capacidade funcional, a obesidade representa um fator de risco para diversas doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemias, acidente vascular cerebral, problemas cardiovasculares, alguns tipos de câncer e doenças articulares degenerativas. Essas condições impactam diretamente na saúde dos profissionais, gerando aumento do absenteísmo, restrições funcionais e elevação dos custos com saúde, resultando em prejuízos econômicos consideráveis (Finkelstein, 2009).

Em um estudo realizado com uma amostra de 36 policiais militares do 26º Batalhão da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro com participantes de ambos os sexos, que atuavam há mais de um ano

na corporação e exerciam funções operacionais diretamente ligadas à atividade-fim, 61,1% foram classificados com sobrepeso, 16,7% como obesos, 44% como sedentários (Menezes *et al.*, 2022).

Uma amostra com 262 policiais militares do estado de São Paulo, na região de Araçatuba/SP, identificou que 51,5% apresentam o volume de atividade física como irregularmente ativo e 16,4% são sedentários; 50,7% estão com sobrepeso e 24% são obesos (Oliveira *et al.*, 2015).

Uma pesquisa feita com 73 policiais militares no Segundo Batalhão em Campina Grande - PB, evidenciou que cerca de 52,1% dos profissionais não são sedentários e 47,9% responderam que são sedentários (Cordeiro *et al.*, 2016).

Outro estudo realizado no Centro de Educação da Polícia Militar da Paraíba com 171 alunos do Curso de Formação de Soldados, constatou que nenhum é considerado sedentário e 72% realizam atividade física de forma ativa ou muito ativa (Medeiros, 2019).

Uma pesquisa realizada em diversos batalhões da polícia militar do estado de Goiânia, envolvendo 183 militares de ambos os sexos, aplicou um

questionário com diversas perguntas, dentre elas se na unidade em que atua é oferecida a prática de atividade física no horário de serviço neste caso, 52% responderam que sim e 48% que não. Outro questionário é se pratica alguma atividade física regularmente, com qual frequência, 78% responderam que sim, dentre eles 37% duas vezes por semana e 63% cinco vezes por semana. E 22% responderam que não (Castro; Pereira, 2008).

3.1 Importância da prática de exercícios físicos

Há diversas pesquisas que comprovam os benefícios que a prática regular de atividades físicas proporciona à saúde e à qualidade de vida. A qualidade de vida está relacionada a partir de parâmetros subjetivos, como o bem-estar, realização pessoal e parâmetros objetivos, como a satisfação de necessidades básicas, estilo de vida (Minayo; Hartz; Buss, 2000).

A prática regular de atividade física tem se mostrado uma aliada importante na redução do estresse ocupacional, considerado um dos principais desafios enfrentados por profissionais da segurança

pública. Altos níveis de estresse estão associados ao aumento da incidência de transtornos mentais como ansiedade e depressão, que comprometem diretamente o desempenho funcional desses profissionais. Nesse cenário, a atividade física atua como estratégia eficaz para mitigar os impactos negativos do estresse, promovendo o equilíbrio psicológico e contribuindo para uma sensação geral de bem-estar (Oliveira *et al.*, 2019).

As novas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam que todos os adultos devem realizar entre 150 e 300 minutos de atividade física de intensidade moderada, ou entre 75 e 150 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana ou uma combinação entre estas duas intensidades. Além disso, é aconselhável realizar atividade de fortalecimento muscular (OMS, 2020).

Além dos benefícios físicos e imunológicos, a atividade física contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos policiais, tanto em suas funções profissionais quanto em sua vida pessoal. A incorporação de hábitos saudáveis, como o exercício físico regular, promove o equilíbrio entre

trabalho e vida privada, o que é essencial para o desempenho eficaz das funções policiais sem comprometer a saúde e o bem-estar do profissional.

A aptidão física também está diretamente relacionada à capacidade operacional dos policiais. Um bom condicionamento físico facilita a realização das atividades do cotidiano da profissão com mais segurança e eficiência, além de proporcionar estabilidade emocional, indispensável para decisões rápidas em situações de tensão. A promoção da atividade física deve ser considerada uma prioridade dentro das instituições policiais, pois melhora o ambiente de trabalho, fortalece o moral da tropa e reduz o número de afastamentos por questões de saúde.

Assim, a atividade física é reconhecida como um dos pilares essenciais para a manutenção da saúde e da qualidade de vida dos policiais militares. A implementação de programas de condicionamento físico e de estímulo a um estilo de vida ativo representa uma estratégia eficiente para garantir que esses profissionais estejam física e emocionalmente preparados para os desafios diários da profissão.

Além de beneficiar a saúde individual dos policiais, essas ações impactam positivamente a qualidade e a eficácia do serviço prestado à sociedade, reforçando a importância da segurança pública.

4 RESULTADOS

Foram incluídos 17 documentos no estudo, provenientes de diferentes fontes e tipos de publicação. A busca no Google Acadêmico resultou na seleção de 16 artigos científicos. Além disso, foi incluído 1 trabalho de conclusão de curso (TCC) proveniente de repositório institucional. A distribuição completa está apresentada na Tabela 1.

Tabela 1 - Número de estudos selecionados

Fonte	Tipo de documento	Quantidade
Google Acadêmico	Artigos científicos	16
Repositórios institucionais	TCC	1
Total		17

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

A Tabela 2 apresenta os títulos dos estudos incluídos na revisão, os respectivos autores, o ano de publicação e uma breve síntese dos principais resultados identificados.

Tabela 2 - Caracterização dos estudos incluídos na revisão

Nº	Título	Autores	Ano	Principais resultados
1	Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem	Pires et al.	2013	A inatividade física é vista como um dos principais contribuintes para o desenvolvimento de doenças crônicas como problemas cardiovasculares, diabetes, doenças respiratórias e câncer, bem como para o aumento de peso e obesidade.
2	O exercício físico e os aspectos psicobiológicos.	Mello et al.	2005	Pesquisas apontam uma relação entre a prática frequente de atividade física e a diminuição, ou até mesmo a ausência, de sintomas de depressão e ansiedade na população em geral.
3	National, Regional, and Global Trends in Insufficient Physical Activity among Adults from 2000 to 2022	Strain et al.	2024	Conforme um artigo que analisou 507 estudos de 163 países e territórios, constatou-se que em 2022, 31% dos adultos em todo o mundo eram inativos fisicamente.
4	Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina - Brasil	Silva et al.	2012	A falta de exercício regular pode enfraquecer a capacidade dos policiais de realizarem tarefas físicas cruciais, como perseguições, superação de barreiras e imobilização de suspeitos. Pesquisas indicam que policiais em melhor forma física conseguem lidar com situações de emergência de maneira mais eficiente.
5	Annual Medical Spending Attributable To Obesity: Payer-And Service-Specific Estimates.	Finkelstein	2009	Embora a profissão exija esforço físico, fatores como a alimentação inadequada e a prática insuficiente de exercícios contribuem para a ocorrência de obesidade e sobrepeso entre os policiais militares. Essas situações afetam diretamente a saúde dos profissionais, causando maior absenteísmo, limitações nas funções e aumento dos gastos com saúde, o que gera impactos econômicos significativos.
6	Obesidade e sedentarismo na atividade policial militar: avaliação do impacto e propostas de combate	Menezes et al.	2022	Uma pesquisa feita com 36 policiais militares do 26º Batalhão da Polícia Militar do Rio de Janeiro, incluindo homens e mulheres com mais de um ano de atuação em funções operacionais, revelou que 61,1% estavam com sobrepeso, 16,7% eram obesos e 44% foram classificados como sedentários.
7	Obesidade e volume de atividade física em policiais militares	Oliveira et al.	2015	Entre os 262 policiais militares da região de Araçatuba, em São Paulo, os dados revelam que mais da metade (51,5%) não segue uma rotina regular de exercícios, e uma parte significativa (16,4%) é sedentária. Além disso, a saúde dos participantes também é um ponto de atenção: 50,7% estão com sobrepeso e 24% são considerados obesos.
8	Avaliação da síndrome metabólica em policiais militares de Campina Grande - PB	Cordeiro et al.	2016	Uma pesquisa com 73 policiais militares do Segundo Batalhão em Campina Grande (PB) mostrou que a maioria (52,1%) não é sedentária, enquanto 47,9% se consideram sedentários.
9	A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia	Castro, Pereira	2008	Em uma pesquisa com 183 policiais militares em Goiânia, 52% disseram que a prática de exercícios é oferecida durante o horário de trabalho, enquanto 48% afirmaram que não. Sobre a prática regular de exercícios, 78% disseram que praticam, enquanto 22% afirmaram não se exercitar regularmente.
10	Association between physical fitness and psychological distress among Brazilian armed force personnel.	Oliveira et al.	2019	A atividade física regular tem se revelado uma estratégia eficaz para diminuir o estresse relacionado ao trabalho, que é um dos principais desafios enfrentados pelos profissionais da área de segurança pública.
11	WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour	WHO	2020	As recentes orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam que adultos pratiquem entre 150 e 300 minutos de atividade física moderada por semana, ou entre 75 e 150 minutos de atividade física vigorosa, ou ainda uma combinação dessas duas intensidades.

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Apesar da relevância do preparo físico para o desempenho das funções operacionais do policial militar, seria esperado um índice menor de sedentarismo entre esses profissionais, o que, na prática, não acontece. A falta de políticas institucionais que incentivem e organizem a prática regular de exercícios físicos, como a oferta de tempo dentro da jornada de trabalho, somada a dificuldades pessoais dos policiais, especialmente a falta de tempo devido a responsabilidades familiares, domésticas e trabalhos extras para complementar a renda, contribui para a permanência e o agravamento do sedentarismo na corporação.

O elevado número de casos de sobrepeso e obesidade entre policiais pode ser atribuído à combinação de jornadas de trabalho extensas, alimentação rica em produtos industrializados e calóricos, especialmente durante o serviço externo, e à prática insuficiente de atividade física, fatores frequentes na rotina desses profissionais. A atividade policial, geralmente realizada em regime de plantão, costuma causar noites de sono curtas e irregulares, o que leva muitos profissionais a utilizarem seus

períodos de folga para descansar, reduzindo o tempo destinado à prática de exercícios físicos. Além disso, o serviço policial costuma envolver longos períodos de inatividade, como ficar por muito tempo dentro de viaturas, o que resulta em baixo gasto de energia.

A prática de treinamento físico tem impacto positivo na redução de afastamentos por motivos de saúde. Estudos mostram que a atividade física regular traz benefícios também para a saúde mental. Nesse sentido, a implementação de programas de exercícios físicos contribui tanto para a prevenção quanto para o tratamento de diversas enfermidades, resultando em menos licenças médicas.

A existência de espaços físicos apropriados, com bons equipamentos e profissionais capacitados para orientar os treinos nas diferentes unidades da PMPB, é fundamental para garantir a participação e a continuidade dos policiais nos programas de treinamento. Sugere-se a criação de um programa de treinamento físico regular voltado a todo o efetivo, com os exercícios sendo acompanhados por policiais qualificados lotados nas próprias unidades.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisaram indicadores de obesidade, especialmente o Índice de Massa Corporal (IMC). Os dados encontrados nessas pesquisas revelam uma elevada incidência de sobrepeso e sedentarismo entre os policiais militares brasileiros. A identificação do excesso de peso é essencial para reconhecer pacientes com elevado risco de desenvolver doenças relacionadas à obesidade. Após serem identificados, os militares em situação de risco podem ser inseridos em protocolos de acompanhamento clínico, orientação nutricional e programas de atividade física, com o objetivo de estimular a adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Para aprimorar a eficácia dos programas, sugerimos as seguintes ações: realização periódica do Teste de Aptidão Física (TAF), com o objetivo de identificar policiais em situação de risco e monitorar seu desempenho físico; palestras de conscientização voltadas aos comandantes das Unidades da Polícia Militar, com foco na importância da saúde e do condicionamento físico da tropa. O principal objetivo dessas intervenções é reduzir o número de

afastamentos por motivos de saúde e garantir um efetivo mais numeroso e bem preparado dentro da corporação.

REFERÊNCIAS

CASTRO, S.T.S.; PEREIRA, N.J. A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, Goiânia, v. 1, n. 1, 2009.

CORDEIRO, Ana Karoline Rocha et al. Avaliação da síndrome metabólica em policiais militares de Campina Grande-PB. **BIOFARM-Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management**, v. 12, n. 4, p. 44-50, 2016.

FINKELSTEIN, E. A. Annual Medical Spending Attributable To Obesity: Payer-And Service-Specific Estimates. **Health Affairs**, v. 28, n. Supplement 1, p. w822–w831, jan. 2009.

JESUS, G. M. DE; JESUS, É. F. A. DE. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 433–448, jun. 2012.

MELLO, M. T. DE *et al.* O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 203–207, jun. 2005.

MENEZES, A. T. A. de *et al.* Obesidade e sedentarismo na atividade policial militar: avaliação do impacto e propostas de combate. **Revista Científica da Escola Superior de Polícia Militar**, [S. l.], n. 3, p. 77–105, 2022.

MINAYO, M. C. DE S.; HARTZ, Z. M. DE A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.

Ciência & Saúde Coletiva, v. 5, p. 7–18, 2000.

OLIVEIRA, Aldair J. et al. Association between physical fitness and psychological distress among Brazilian armed force personnel. **Sport Sciences for Health**, v. 15, n. 1, p. 141-147, 2019.

OLIVEIRA, L.C.N.; TRINDADE, A.P.N.T.; BEZERRA, M. I. S. Obesidade e volume de atividade física em policiais militares. **FIEP Bulletin**, v. 85, Special Edition, n. 1, p. 838-846, 2015.

PALMA, A.; VILAÇA, M. M.; ASSIS, M. R. DE. Excertos sobre o sedentarismo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, p. 656–662, 2014.

PIRES, C. G. *et al.* Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paul Enferm**, v. 26, n.5, p. 436-443, 2013.

SILVA, R. DA *et al.* Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina - Brasil. **Motricidade**, v. 8, n. 3, 30 set. 2012.

STRAIN, T. *et al.* National, regional, and Global Trends in Insufficient Physical Activity among Adults from 2000 to 2022: a Pooled Analysis of 507 population-based Surveys with 5·7 Million Participants. **The Lancet Global Health**, v. 12, n. 8, 1 jun. 2024.

MEDEIROS, THIAGO OLIVEIRA DE. **Nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos do curso de formação de soldados da polícia militar da Paraíba João Pessoa - PB**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal da Paraíba, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Genebra: WHO, 2020.

CONCLUSÃO

A obra *Assistência social e promoção da saúde dos profissionais de segurança pública* consolida-se como uma produção científica relevante ao evidenciar que a qualidade e a efetividade da atuação policial estão diretamente relacionadas às condições físicas, psicológicas e sociais dos profissionais que compõem as instituições de segurança pública. Ao longo de seus dez capítulos, o livro demonstra que a formação policial não pode restringir-se ao domínio técnico-operacional, mas deve incorporar, de forma sistemática, políticas de cuidado integral, prevenção de adoecimentos e promoção do bem-estar.

Os estudos apresentados abordam temáticas centrais como estresse ocupacional, saúde mental, condicionamento físico, sedentarismo, educação financeira e impactos do treinamento físico militar, evidenciando que fatores como fadiga, fragilidades emocionais, mudanças na composição corporal e dificuldades na gestão da vida pessoal impactam significativamente o desempenho funcional, a tomada de decisão e a qualidade das relações institucionais. Nesse sentido, a obra reforça a necessidade de uma

abordagem biopsicossocial da formação e da carreira policial, reconhecendo o profissional da segurança pública como sujeito de direitos, necessidades e limites humanos.

Ao articular evidências empíricas com reflexões teóricas, o livro contribui para o fortalecimento de uma cultura institucional voltada à valorização do ser humano, à prevenção do sofrimento psíquico e à construção de ambientes de trabalho mais saudáveis. Assim, mais do que um conjunto de pesquisas, esta coletânea se apresenta como um instrumento estratégico para gestores, formadores e pesquisadores, ao apontar caminhos para uma segurança pública mais eficiente, ética, sustentável e comprometida com a dignidade de seus profissionais e com a qualidade do serviço prestado à sociedade.

CIÊNCIAS POLICIAIS

EM FOC



A obra Assistência social e promoção da saúde dos profissionais de segurança pública reúne dez capítulos que analisam a relação entre saúde, bem-estar e desempenho policial. Aborda temas como estresse ocupacional, saúde mental, treinamento físico, sedentarismo e educação financeira, evidenciando fatores que impactam o cotidiano dos policiais. Sob uma perspectiva biopsicossocial, destaca a importância de políticas institucionais voltadas à prevenção e à qualidade de vida. Destinada a gestores e pesquisadores, contribui para práticas mais humanas e sustentáveis na segurança pública.

APOIO:

