



POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CENTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO *LATTUS SENSU* EM SEGURANÇA PÚBLICA

DIEGGO RODOLPHO FERREIRA GONÇALO

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DO POLICIAL
MILITAR AMBIENTAL: Um estudo bibliográfico**

JOÃO PESSOA, PB
2024

DIEGGO RODOLPHO FERREIRA GONÇALO

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DO POLICIAL
MILITAR AMBIENTAL: Um estudo bibliográfico**

Artigo apresentado ao Centro de Pós-Graduação e Pesquisa (CEPE), da Polícia Militar da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Segurança Pública.

Orientadora: Ma. Carmelia Sales de Miranda

Linha de Pesquisa: Valorização profissional e saúde do trabalhador em Segurança Pública

JOÃO PESSOA, PB
2024

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O POLICIAL AMBIENTAL: Um estudo bibliográfico

DIEGGO RODOLPHO FERREIRA GONÇALO

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo analisar a relevância da atividade física na vida do policial militar ambiental, destacando seus benefícios para a saúde, desempenho profissional e prevenção de doenças ocupacionais. A profissão exige preparo físico e mental para enfrentar desafios diários, como patrulhamento em ambientes adversos e enfrentamento de situações de risco. A pesquisa aborda e busca influência do condicionamento físico na redução do estresse, aumento da resistência e melhoria da qualidade de vida desses profissionais. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa e caráter bibliográfico, que se propõe a compreender, por meio da literatura científica, como o preparo físico influencia na rotina desses profissionais. A análise da literatura reforça a importância de políticas institucionais que incentivem a prática regular de exercícios físicos como parte da preparação e da manutenção da aptidão dos profissionais da segurança pública, especialmente aqueles que atuam diretamente na preservação ambiental.

Palavras-chave: Atividade física, Polícia militar; Polícia Ambiental.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relevance of physical activity in the lives of environmental military police officers, highlighting its benefits for health, professional performance and prevention of occupational diseases. The profession requires physical and mental preparation to face daily challenges, such as patrolling in adverse environments and dealing with risk situations. The research addresses and seeks the influence of physical conditioning in reducing stress, increasing resistance and improving the quality of life of these professionals. This is a qualitative and bibliographical study that aims to understand, through scientific literature, how physical fitness influences the routine of these professionals. The analysis of the literature reinforces the importance of institutional policies that encourage the regular practice of physical exercise as part of the preparation and maintenance of the fitness of public security professionals, especially those who work directly in environmental preservation.

Keywords: Physical activity, Military police; Environmental police.

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 05 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO..... | 06 |
| 2.1 ATIVIDADE FÍSICA..... | 06 |
| 2.2 POLÍCIA MILITAR..... | 09 |
| 2.3 POLÍCIA AMBIENTAL..... | 10 |
| 3 METODOLOGIA..... | 12 |
| 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 13 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 15 |
| REFERENCIAS..... | 17 |

1. INTRODUÇÃO

As mudanças profundas das normas e valores sociais nos últimos anos vem gerando alterações nos padrões e funções individuais e sociais do esporte e da atividade física, e a necessidade de ter hábitos saudáveis de vida tem sido divulgada na sociedade como forma de combater os danos causados à saúde, pela forma de vida urbana atual. Esta concepção mostra uma de suas faces na motivação para a prática de atividades físicas, a qual pode ser observada na procura e na frequência aumentada nas práticas esportivas (BENTO, 2018).

A atividade física e o esporte já se consagram como elementos indispensáveis na forma de vida do ser humano. Há muitas décadas se vem lutando para que a sociedade mundial, ligada às políticas públicas, incluam em seus programas projetos que atendam os anseios populares no que concerne as vivências corporais através dos exercícios e práticas esportivas.

A atuação da polícia ambiental exige preparo físico e mental excepcionais, uma vez que esses profissionais desempenham suas funções em ambientes variados, como florestas densas, áreas montanhosas, rios e regiões de difícil acesso. Além disso, as demandas físicas da profissão incluem patrulhamento em terrenos irregulares, operações de resgate e combate a crimes ambientais, que frequentemente requerem resistência, força e agilidade, conforme BRASIL (2023):

A Lei nº 14.751, de 13 de dezembro de 2023, conhecida como Lei Orgânica Nacional das Polícias Militares e dos Corpos de Bombeiros Militares, estabelece as atribuições gerais das polícias militares, incluindo aquelas relacionadas ao policiamento ambiental. De acordo com essa lei, compete às polícias militares exercer funções de polícia ostensiva e de preservação da ordem pública, além de outras previstas na legislação. Especificamente, no que tange à proteção ambiental, a lei prevê que as polícias militares devem atuar na prevenção e repressão de condutas lesivas ao meio ambiente, lavrar autos de infração ambiental, aplicar sanções e penalidades administrativas previstas em lei e promover ações de educação ambiental, integrando-se ao Sistema Nacional do Meio Ambiente (SISNAMA).

Nesse contexto, a prática regular de atividade física surge como um fator determinante para o desempenho eficiente dos policiais ambientais. Estudos apontam que a aptidão física adequada não apenas melhora a capacidade de execução das tarefas operacionais, mas também contribui para a saúde geral, reduzindo o risco de lesões, doenças ocupacionais e estresse (SILVA; MOREIRA, 2020).

Adicionalmente, a atividade física está associada ao fortalecimento da saúde mental, um aspecto fundamental em uma profissão que lida frequentemente com desafios como pressão psicológica, longas jornadas de trabalho e situações de risco.

A problemática que fez surgir o presente estudo se insere no contexto em analisar a importância da atividade física no exercício da função policial ambiental e quais são os seus benefícios. Como a atividade física pode influenciar na rotina e na saúde desse trabalhador?

A justificativa para a realização do presente estudo fundamenta-se na relevância de analisar o preparo físico como um pilar essencial para garantir a segurança, a eficiência e o bem-estar dos policiais militares ambientais. Considerando as exigências físicas e psicológicas impostas pela natureza das atividades desempenhadas por esses profissionais, torna-se indispensável compreender como a aptidão física contribui para a execução adequada das funções operacionais, a prevenção de lesões e a promoção da saúde no ambiente de trabalho.

Diante da problemática apresentada, objetivou-se analisar a importância da atividade física para o Policial Militar que atua em um Batalhão Ambiental, bem como, destacar o quanto a falta de preparação física pode influenciar no seu desempenho profissional, perpassando pelos objetivos específicos de descrever as principais características da atividade da polícia ambiental, analisar os benefícios da atividade física na saúde física e mental de seus membros e avaliar a relação entre a atividade física e a melhoria do desempenho no trabalho dos Policiais Militares que atuam em um Batalhão Ambiental.

REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da qualidade de vida, sendo um dos principais pilares das ações e programas desenvolvidos nas Estratégias de Saúde, especialmente na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. De acordo com Nahas (2016), a prática regular de exercícios físicos é essencial para a manutenção da saúde, influenciando positivamente os aspectos físicos, psicológicos e sociais do indivíduo.

Além disso, Pitanga (2014) destaca que a atividade física contribui significativamente para a prevenção e controle de doenças hipocinéticas, como obesidade, hipertensão e diabetes, ao mesmo tempo em que promove benefícios biopsicossociais relevantes. Dessa forma, a atividade física impacta diretamente na saúde física e mental da população, favorecendo a longevidade e o bem-estar.

Partindo do pressuposto de que certo grau de atividade física é necessário em todos os tipos de trabalho humano, até mesmo nas ocupações mais intelectualizadas, o objetivo da mesma é a de permitir que os indivíduos realizem suas tarefas diárias sem apresentar desgastes

orgânicos exagerados. Assim sendo, torna-se evidente a preocupação com uma forma adequada de exercício físico que atenda aos anseios do praticante, e que seu objetivo, em relação a saúde, esteja vinculado a sua natureza biológica e a satisfação em praticá-la, em relação a saúde (MONTEIRO, 2018), entendendo-se saúde como um processo permanentemente ativo, e não como algo fixo ou imutável, mas como algo que deve ser constantemente adquirido e mantido, porque diz respeito a possibilidade da nossa relação positiva e permanente, não apenas com o nosso corpo, mas também com o nosso mundo e envolvimento (DONNELLY *et al.*, 2019).

A atividade física e o esporte, que exercem forte influência nas pessoas, devem propiciar uma relação objetiva entre a aptidão e a capacidade de rendimento do indivíduo. Assim, as práticas das atividades caracterizam-se como manutenção de níveis elevados de funcionamento dos sistemas orgânicos. O compromisso da avaliação de capacidades físicas é encontrar subsídios orientadores das adaptações do organismo ao treinamento, ou mesmo, suas respostas quando submetidos a diferentes fórmulas e finalidades de programação (ROSS *et al.*, 2016).

A ciência moderna com seus métodos de investigações, tem demonstrado que a atividade física ocupa um lugar de destaque na lista de hábitos saudáveis, descrevendo o grande benefício preventivo e terapêutico dos exercícios físicos, tendo esses sido reconhecidos e recomendados pelas especialidades envolvidas com a questão da saúde (HALLAL *et al.*, 2015).

No que diz respeito aos exercícios físicos, é amplamente reconhecido que eles contribuem significativamente para o bem-estar psicológico, ajudando a reduzir a tensão, a ansiedade, os sintomas depressivos e sentimentos de irritação, uma vez que há um aumento imediato nos níveis de endorfina após a prática, onde esse efeito positivo no humor torna a atividade física uma aliada importante na promoção da saúde mental.

Ainda sobre os benefícios da atividade física, é sabido que ela contribui significativamente para a melhoria do bem-estar mental, podendo aliviar sintomas de tensão, ansiedade, depressão e raiva. Isso ocorre, em parte, devido ao aumento nos níveis de endorfina, que são liberadas imediatamente após o exercício físico (WILMORE; COSTILL, 2001).

Após tornar essa prática um hábito é possível melhorar a resistência e a capacidade motora. Aderir a atividade física em busca de promover bem-estar e saúde gera respostas significativas na diminuição dos casos de morbidade, isto porque, como mencionado anteriormente a prática da atividade física e os bons hábitos possibilita que o indivíduo tenha uma melhor qualidade de vida (OLIVEIRA; ANDRADE, 2020).

A importância da atividade física e do esporte na vida humana é destacada por Pellegrinotti (1998, p.23):

A atividade física e o esporte já se consagram como elementos indispensáveis na forma de vida do ser humano. Há muitas décadas se vem lutando para que a sociedade mundial ligadas as políticas públicas incluíssem em seus programas projetos que atendessem os anseios populares no que concerne as vivências corporais através dos exercícios e práticas esportivas. Atualmente, podemos perceber a existência de uma linguagem voltada a qualidade de vida associada a prática de atividade física e esporte. Ao mesmo tempo que os mesmos ganham aceitação popular e se consolidam fortemente como ciência, pois os conhecimentos produzidos na área da atividade física e esportes, na promoção de uma melhor qualidade de vida, já estão incorporados entre a sociedade e os profissionais ligados à área de saúde.

A prática de atividade física regular, preferencialmente aeróbica, reduz significativamente os valores pressóricos, previne o desenvolvimento da hipertensão e diminui os riscos de acidentes vasculares cerebrais. Em pesquisa realizada, Monteiro (2019) relata que o estresse e o sono insuficiente relacionado à profissão dos policiais têm afetado muito a saúde, influenciando no aumento dos níveis pressóricos e problemas mentais. Esse autor mostrou também que o excesso de peso é responsável pelos casos de hipertensão arterial e pelos casos de doenças cardíacas.

Outros autores já escreveram sobre os benefícios da atividade física. A literatura aponta diversos benefícios que a atividade física oferece à saúde (PARDINI et al., 2001), tais como melhora da condição aeróbia, reduzindo os riscos coronarianos (GUEDES; GUEDES, 2001), e melhora do estresse ocupacional (TAMAYO, 2001), tornando os indivíduos aptos a suas atividades. Segundo a organização mundial da saúde (OMS), aptidão física é “a capacidade de realizar trabalhos musculares de maneira satisfatória”. Dentro dessa concepção, “estar apto fisicamente significa o indivíduo apresentar condições que lhe permitam bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos” (GUEDES, 2021).

Tamayo (2001) descreve a relação de desproporcionalidade da atividade física e o estresse ocupacional, afirmando que quanto melhor o condicionamento físico, menor os níveis de estresse. Além disso, há uma maior tolerância ao estresse em praticantes de atividade física. Justifica-se, assim, a prática regular de atividades e exercícios físicos, dentre outros benefícios, como fator de proteção para o acometimento de sintomatologias específicas do estresse ocupacional, incluindo aqui o estresse inerente à atividade policial.

2.2 POLICIA MILITAR

A Instituição da Polícia Militar é um órgão do Estado destinado à aplicação da Lei e domínio da ordem pública. O Estado como garantidor dos direitos fundamentais, incluindo a

segurança da sociedade e sua integridade, utiliza-se do seu poder de Polícia para garantir este fim (AGUIAR; SANTANA, 2017).

Vale mencionar que a polícia é mantida e organizada pelo Estado sendo considerada um órgão da Administração Pública, isto é, cada Estado e o Distrito Federal, mantém seu próprio efetivo de Policiais que trabalham em prol da segurança pública. Para melhor compreensão, Hanashiro (2016, p. 131) afirma que não cabe somente a Polícia a preservação e manutenção da ordem, no entanto, ela é a figura representativa do Estado perante a sociedade no contexto da segurança pública. O autor enfatiza que a relação polícia e sociedade é de fundamental importância tanto para que os direitos dos cidadãos sejam assegurados quanto para que a polícia consiga desenvolver um trabalho eficaz.

Pode-se destacar que, apesar de extremamente importante, nem tudo pode ser associado a formação profissional do policial, isso porque, o desempenho dos policiais depende de outros fatores externos que devem ser levados em consideração. Dentro desse contexto, vale frisar que a formação inicial do policial nem sempre é o suficiente para repassar todos os aspectos da função, até porque os desafios diários vão além do que se é passado na teoria, cada experiência vivenciada é única, por isso é importante fazer a junção do aprendizado teórico e prático (GUEDES, 2021).

Atividade física visa melhorar aspectos referentes ao bem-estar mental podendo aliviar a tensão, ansiedade, depressão e raiva. Os níveis de endorfina aumentam imediatamente após a atividade física. Após tornar essa prática um hábito é possível melhorar a resistência e a capacidade motora. Aderir a atividade física em busca de promover bem-estar e saúde gera respostas significativas na diminuição dos casos de morbidade, isto porque, como mencionado anteriormente a prática da atividade física e os bons hábitos possibilita que o indivíduo tenha uma melhor qualidade de vida (OLIVEIRA; ANDRADE, 2020).

O Treinamento Físico Militar (TFM) é utilizado pelo Comando Militar para o treinamento dos policiais que estão ingressando na corporação. A finalidade da utilização deste, é promover a qualidade no desempenho do exercício da função policial, preparando os agentes para a rotina ativa que é vivida diariamente. Os princípios norteadores do TFM são similares aos que se conhecem nos treinamentos físicos comuns, dentre os quais pode-se mencionar, adaptação, intensidade, sobrecarga. Por meio do TFM é possível avaliar se o profissional está preparado para enfim adentrar na força da Polícia Militar (COELHO, 2020).

A importância do nível de atividade física na atividade Policial Militar ainda vai além do condicionamento físico para situações de pronto emprego, pois os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados. (TRINDADE, PORTO 2021).

A carreira do policial militar pode contribuir para um quadro nada saudável, pois, esses profissionais lidam com situações extremas no dia-a-dia de sua atividade laboral, sendo sujeitos a constantes mudanças psicofisiológicas. Dessa forma, a rotina de trabalho assim como os hábitos adotados, podem ser fatores determinantes no surgimento de diversos fatores de risco para a saúde dos policiais militares, desencadeando uma doença crônica (SILVA et al., 2017).

2.3 POLICIA AMBIENTAL

A atuação da polícia ambiental está embasada em legislações como a Lei de Crimes Ambientais (Lei nº 9.605/1998), que define as condutas lesivas ao meio ambiente e estabelece sanções penais e administrativas. Além disso, a polícia ambiental segue diretrizes de órgãos como o Conselho Nacional do Meio Ambiente (CONAMA) e trabalha em parceria com instituições ambientais para fiscalizar, prevenir e combater crimes contra o meio ambiente, onde sua atuação também envolve operações de fiscalização, educação ambiental e aplicação de penalidades, garantindo a preservação dos ecossistemas e o cumprimento das normas ambientais.

Para uma gestão ambiental verdadeiramente eficaz, a colaboração e integração entre órgãos ambientais e forças de segurança é indispensável. A governança ambiental é um conceito central nesse debate, sendo entendida como a coordenação de ações e recursos para promover a sustentabilidade (ALMEIDA, 2020).

Outro aspecto relevante é a educação ambiental, que tem um papel complementar à fiscalização, pois busca conscientizar a população sobre a importância da conservação do meio ambiente. Segundo Monteiro e Silva (2018), o fortalecimento da consciência ambiental é essencial para a redução de crimes ambientais.

A atuação do policial ambiental é de extrema relevância no contexto contemporâneo, especialmente diante dos desafios globais relacionados à degradação ambiental, mudanças climáticas e perda da biodiversidade. Este profissional desempenha um papel central na proteção dos recursos naturais e na garantia do cumprimento das legislações ambientais.

O policial ambiental é responsável por fiscalizar, prevenir e combater práticas que causem danos ao meio ambiente, como o desmatamento, a caça e pesca predatórias, a poluição e o tráfico de fauna e flora. Segundo autores como Diegues (2001) e Sampaio (2015), a fiscalização ambiental é um dos pilares para a preservação dos ecossistemas e para a manutenção da sustentabilidade.

Nesse contexto, a presença do policial ambiental em áreas de risco atua como um fator dissuasório para ações ilegais e predatórias. A atuação do policial ambiental ganha relevância diante do cenário global em que questões ambientais, como desmatamento, poluição e mudanças climáticas, têm impactos diretos na qualidade de vida humana e na estabilidade ecológica.

Portanto, neste cenário o policial ambiental atua como um dos protagonistas na materialização dessas metas, colaborando diretamente para a proteção dos bens comuns. Além da fiscalização, o policial ambiental também exerce uma função educativa, orientando comunidades sobre práticas sustentáveis e a importância da conservação ambiental.

Souza e Costa (2017) afirmam que iniciativas de educação ambiental conduzidas por policiais ambientais geram impactos positivos, promovendo uma transformação cultural nas comunidades e fortalecendo a integração entre as atividades humanas e a proteção do meio ambiente.

Nesse cenário, o policial ambiental se destaca como um dos principais agentes na concretização desses objetivos, contribuindo de forma direta para a salvaguarda dos bens comuns. Além da atividade fiscalizatória, esse profissional também desempenha esse papel educativo, instruindo as comunidades sobre práticas sustentáveis e a relevância da conservação ambiental.

Alcançar a qualidade de vida é o grande anseio do ser humano, que busca tudo que possa proporcionar maior bem-estar e o equilíbrio físico, psíquico e social, sendo resultante de uma vida mais satisfatória e duradoura.

A Constituição Brasileira de 1988 impõem ao Poder Público o dever de defender o meio ambiente:

Art. 225. Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao Poder Público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações. (BRASIL, 1988).

O Poder Público, por sua vez, na Constituição Brasileira de 1988, estabelece que a competência para esta defesa seja comum entre seus entes:

Art. 23. É competência comum da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios:

[...] VI – proteger o meio ambiente e combater a poluição em qualquer de suas formas;

VII – preservar as florestas, a fauna e a flora. (BRASIL, 1988).

3 METODOLOGIA

Para discorrer sobre o tema e suas inúmeras vertentes, utilizou o método de pesquisa bibliográfica, que trata de destacar as formas e construir um processo de pesquisa através de procedimentos metodológicos baseando-se em vários relatos de pesquisa, delimitando critérios de estudo (GIL, 2010).

A pesquisa qualitativa caracteriza-se pelo contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo estudada. O pesquisador procura compreender os fenômenos, a partir da perspectiva dos participantes, atribuindo significado aos dados coletados (GIL, 2010, p.30).

A estratégia utilizada para identificação e seleção dos estudos foi a busca de publicações indexadas nas bases de dados de Revistas Científicas, dissertações e revisões bibliográficas. Foram adotados os seguintes critérios para seleção dos artigos: artigo original e de revisão; artigos com resumos e textos completos disponíveis para análise; aqueles publicados no período de 2019 a 2025.

A busca nas bases de dados identificou 73 artigos, dos quais 64 estudos foram excluídos por não apresentarem consistência com os critérios de inclusão, resultando 9 estudos para análise detalhada. Após a leitura dos artigos na íntegra, foram excluídos 4 estudos por não contemplar os critérios de inclusão, restando 5 artigos incluídos nesta revisão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente resultado foi obtido a partir da análise de cinco artigos científicos conforme fluxograma da Figura 01.

Figura 01: Fluxograma dos estudos incluídos na Revisão Sistemática sobre Atividade Física e Policiais Militares Ambientais



fonte: Autor da pesquisa, 2025.

A motivação para a prática de Atividade Física entre os militares da área ambiental engloba fatores cruciais para o desempenho operacional, como a manutenção da saúde física e mental, o bem-estar geral, a qualidade de vida essencial para as demandas do serviço, o condicionamento físico indispensável para as diversas missões e, em alguns casos, a participação em competições esportivas.

O Quadro 1 detalha as principais características metodológicas dos estudos analisados. A análise do período de publicações entre 2019 e 2025 revela um aumento significativo de pesquisas científicas dedicadas a esta temática de grande importância para a atuação policial. Isso se dá, provavelmente, pelo avanço crescente do reconhecimento da importância do bem estar físico para as pessoas, incluindo profissionais da segurança pública.

Os principais resultados desses estudos selecionados, apresentados na discussão subsequente, reforçam que, para os Policiais Militares Ambientais, a atividade física se configura como um fator primordial para a manutenção da capacidade física e mental,

impactando diretamente a eficiência e a excelência na execução do serviço em prol da proteção ambiental.

Apesar de sua inegável relevância para o nosso efetivo, a revisão bibliográfica aponta para uma necessidade de mais estudos focados especificamente na realidade da Polícia Militar Ambiental. As pesquisas existentes indicam que a atividade física pode contribuir significativamente para o desenvolvimento interpessoal dos policiais, fortalecendo o trabalho em equipe e a comunicação, além de ser um importante instrumento na elaboração de programas de conscientização sobre a importância da saúde e da preservação ambiental para a tropa e para a sociedade.

Quadro 1: Estudos incluídos na revisão sobre a importância da atividade física para policiais militares ambientais.

| AUTOR/ANO | OBJETIVOS | RESULTADOS |
|------------------------------|---|---|
| Mota (2019) | Relatar que a atividade física regular, contribui não só apenas para a saúde deste policial, mas sim, desenvolve seu desenvolvimento ocupacional. | Mostrou que a atividade física promove benefícios em relação a qualidade de vida, diminuído riscos de morbimortalidade, redução de estresse e doenças mentais. |
| Silva e Vieira (2019) | Observar que é preciso considerar os aspectos de organização de trabalho, quanto as situações de risco que os policiais estão expostos. | A atividade física é um fator essencial para manter sua boa execuções de suas atribuições. |
| Browson et al. (2021) | Discutir que a atividade física está correlacionada com vários fatores . | Mostrou que a atividade física é um conjunto de determinantes ambientais e políticos, relacionados ao ambiente físico. |
| Reis (2019) | Correlacionar os fatos de adesão de forma individual com destaque na interferência socioambiental no que diz respeito a atividade física. | A importância dos amigos e familiares na mudança e/ou qualidade de vida desses profissionais no engajamento dessas atividades. |
| Strating (2020) | Avaliar a competência do desenvolvimento da atividade física policial. | Mostrou que a atividade física proporciona uma melhora de saúde e um bom condicionamento para suas funções operacionais. |
| DE França (2020) | Realizar uma revisão sistemática acerca dos efeitos da atividade física em policiais ambientais e seus efeitos metabólicos. | Resultou nas consequências da pouca atividade física, ou da falta desta, em relação ao risco de desenvolvimento de doenças cardiometabólicas nos policiais militares que ocupam determinadas funções. |

Fonte: autor da pesquisa (2025).

A prática regular de atividade física é um fator determinante para a manutenção da saúde e da qualidade de vida dos profissionais de segurança pública. Segundo Mota (2019), a atividade física contribui não apenas para a saúde do policial, mas também para sua desenvoltura no desempenho ocupacional, impactando diretamente o indivíduo. Entre os principais benefícios estão a melhoria da qualidade de vida, a diminuição dos riscos de morbimortalidade associada a doenças crônicas não transmissíveis, bem como a redução do estresse e da incidência de doenças mentais. Considerando a natureza exigente e estressante da função policial, investir na promoção de programas de atividade física torna-se uma estratégia essencial para a preservação da saúde física e mental desses profissionais, refletindo positivamente em sua atuação e no serviço prestado à sociedade.

Entretanto, além da prática de atividade física, é fundamental considerar outros fatores que impactam a saúde dos policiais. De acordo com Silva e Vieira (2019), é necessário levar em conta tanto os aspectos relacionados à organização do trabalho quanto as situações de risco às quais esses profissionais estão expostos, sobretudo diante do aumento significativo da violência e da precarização das condições laborais. A combinação desses elementos pode gerar uma sinergia de fatores estressores que favorecem o surgimento de complicações para a saúde mental dos policiais, comprometendo não apenas seu bem-estar, mas também sua capacidade de atuação no exercício de suas funções.

Nesse sentido, é importante observar que fatores externos também influenciam a adoção de comportamentos ativos. Segundo Browson et al. (2021), um conjunto de determinantes ambientais e políticos, especialmente aqueles relacionados ao ambiente físico, está associado à prática de atividade física e deve ser considerado na elaboração de intervenções destinadas a promover estilos de vida mais ativos. Assim, ao planejar estratégias de promoção da saúde para policiais, é necessário incorporar não apenas ações voltadas ao indivíduo, mas também iniciativas que modifiquem o ambiente e as condições de trabalho, criando espaços mais favoráveis à prática de atividades físicas e à proteção da saúde mental.

Além disso, Reis (2019) correlaciona a adesão à prática de atividade física a fatores individuais, destacando a influência do meio socioambiental nesse processo. O autor enfatiza que o incentivo de amigos e familiares desempenha papel fundamental no engajamento e na continuidade das atividades físicas, reforçando a necessidade de considerar aspectos sociais no desenvolvimento de políticas de promoção da saúde.

Strating (2020) avalia que a competência para o desenvolvimento da atividade física no contexto policial contribui significativamente para a melhora da saúde dos profissionais, além de proporcionar um bom condicionamento físico, essencial para o desempenho eficaz de suas funções operacionais.

A atuação dos profissionais da Polícia Ambiental exige elevado preparo físico e mental, dada a complexidade e os desafios da função, que incluem longas jornadas, contato com ambientes hostis e intervenções em áreas remotas e de difícil acesso. Nesse contexto, a prática regular de atividade física assume papel essencial não apenas na promoção da saúde, mas também no desempenho funcional desses agentes (De França et al, 2020).

Diante disso, torna-se evidente que a valorização da atividade física no âmbito do Batalhão da Polícia Ambiental deve ir além do cuidado com a saúde individual, integrando-se a uma política institucional que reconheça a especificidade das demandas enfrentadas por esses profissionais e promova ambientes mais saudáveis e favoráveis à prática constante de exercícios físicos.

5 CONSIDERAÇÃO FINAIS

A análise integrada dos estudos compilados neste trabalho reforça a inegável essencialidade da atividade física para os policiais militares da área ambiental. As evidências apresentadas demonstram que a prática regular de exercícios não se limita a promover a saúde e o bem-estar individual desses profissionais, mas também se configura como um fator determinante para a otimização do desempenho operacional, a segurança no exercício da função e o desenvolvimento interpessoal necessário ao trabalho em equipe e à interação com a comunidade.

Apesar do reconhecimento da relevância da temática, a identificação de uma carência de pesquisas específicas voltadas para a realidade da Polícia Militar Ambiental sinaliza uma importante lacuna no conhecimento científico. Futuros estudos são encorajados a aprofundar a investigação sobre as necessidades e os impactos da atividade física nesse grupo profissional específico, considerando as particularidades de suas demandas físicas e mentais, os riscos ocupacionais inerentes à proteção ambiental e o contexto socioambiental em que atuam.

Em última análise, investir na promoção da atividade física e na implementação de programas de saúde integrados à rotina da tropa e direcionados aos policiais militares ambientais não representa apenas um benefício para a qualidade de vida e a capacidade

funcional desses profissionais. Constitui, sobretudo, uma estratégia fundamental para fortalecer a eficiência da corporação na proteção do meio ambiente e na garantia da segurança de nossos ecossistemas, refletindo positivamente na preservação do patrimônio natural e no bem-estar da sociedade como um todo.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. A. A modernização tecnológica no combate aos crimes ambientais. **Revista Brasileira de Meio Ambiente**, v. 15, n. 2, p. 45-60, 2020.
- BENTO, João. **Sociologia do esporte: a atividade física no contexto social contemporâneo**. São Paulo: Phorte, 2018.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.
- BRASIL. **Decreto nº 6.514, de 22 de julho de 2008**. Dispõe sobre as infrações e sanções administrativas ao meio ambiente, estabelece o processo administrativo federal para apuração destas infrações, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 23 jul. 2008. Seção 1.
- BRASIL. **Lei nº 9.605, de 12 de fevereiro de 1998**. Dispõe sobre as sanções penais e administrativas derivadas de condutas e atividades lesivas ao meio ambiente, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 13 fev. 1998.
- BROWNSON, R. C. **et al.** Understanding environmental and policy influences on physical activity: from awareness to action. **Journal of Public Health Policy**, v. 27, n. 4, p. 505-524, 2021.
- DE FRANÇA FERRAZ, Almir **et al.** Efeitos da atividade física em parâmetros cardiometabólicos de policiais: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, v. 17, n. 3, p. 356-370, 2020.
- DIEGUES, A. C. **O mito moderno da natureza intocada**. São Paulo: Hucitec, 2001.
- DONNELLY, J. E. **et al.** Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 2, p. 459-471, 2019.
- FREITAS, Vladimir Passos De. A polícia na proteção do meio ambiente. **Revista de Direito Ambiental**, v. 28, p. 150–159, 2002.
- FUCCIO, Heloisa; CARVALHO, Edson Ferreira De; VARGAS, Guillermo. Perfil da caça e dos caçadores no estado do Acre. **Revista Aportes Andinos**, v. 6, p. 1–18, 2003.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- HALLAL, P. C. **et al.** Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.
- KRAEMER, William J.; RATAMESS, Nicholas A. Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento físico. In: RATAMESS, N. A. (Org.). **ACSM – Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento físico**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010. cap. 4, p. 75–112.

MONTEIRO, C. A. et al. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, n. 7, p. 1-9, 2018.

MOTA, J. Atividade física e saúde: benefícios para a qualidade de vida e desempenho profissional dos policiais. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 1, p. 45-56, 2019.

NAHAS, Marcus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2016.

OLIVEIRA, L. R. Sustentabilidade, educação e o papel da fiscalização ambiental. **Revista de Estudos Ambientais**, v. 23, n. 4, p. 33-50, 2022.

PELLEGRINOTTI, I. L. Atividade física e esporte: A importância no contexto saúde do ser humano. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 1, p. 22-28, 1998.

PEREIRA, F. J.; SILVA, R. M.; COSTA, A. M. A atuação conjunta entre fiscalização e academia: um estudo de caso. **Revista de Políticas Públicas Ambientais**, v. 8, n. 3, p. 25-40, 2019.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física para o Brasil**. Salvador: EDUFBA, 2014.

REIS, R. S. Fatores associados à prática de atividade física em diferentes contextos: uma abordagem ecológica. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 1-8, 2019.

ROSS, R. et al. Importance of assessing cardiorespiratory fitness in clinical practice: a case for fitness as a clinical vital sign. **Circulation**, v. 134, n. 24, p. 653-699, 2016.

SAMPAIO, J. P. Estratégias de preservação em áreas protegidas: o papel da fiscalização. **Caderno de Estudos Ambientais**, v. 5, n. 1, p. 12-28, 2015.

SILVA, A. R.; MOREIRA, T. L. O impacto das políticas públicas na redução de crimes ambientais. **Jornal Brasileiro de Direito Ambiental**, v. 10, n. 2, p. 75-91, 2021.

SILVA, A.; VIEIRA, M. Organização do trabalho policial e saúde mental: fatores de risco e estratégias de enfrentamento. **Revista de Psicologia e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 123-134, 2019.

SOUZA, L. F.; COSTA, E. A. Educação ambiental e transformação social: o papel do policial ambiental. **Revista de Educação e Sustentabilidade**, v. 9, n. 1, p. 19-34, 2017.

STRATING, E. A. A importância da atividade física para o policial: benefícios à saúde e ao desempenho operacional. **Revista de Ciências do Esporte**, v. 27, n. 3, p. 234-245, 2020.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2001.