

Influência do exercício físico no desempenho operacional do policial militar

Influence of physical exercise on the operational performance of military police officers

Influencia del ejercicio físico en el desempeño operativo del policía militar

Recebido: 03/03/2026 | Revisado: 06/03/2026 | Aceitado: 07/03/2026 | Publicado: 08/03/2026

Johnatan Barbosa de Farias

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3747-107X>

Academia de Polícia Militar Senador Arnon de Mello, Brasil

E-mail: johnatan97@hotmail.com

Resumo

A atividade policial é caracterizada por elevadas exigências físicas e psicológicas, onde exposição ao estresse, jornadas extensas e situações imprevisíveis, comprometem a saúde e o desempenho funcional desses profissionais. O objetivo geral foi analisar a relação entre a prática regular de exercícios físicos e o bem-estar dos policiais militares, buscando compreender seus impactos sobre a saúde física e mental, bem como sobre a capacidade de execução eficiente das funções inerentes à atividade policial. O delineamento metodológico adotado foi o de pesquisa bibliográfica, de natureza descritiva, com abordagem qualitativa. Foram selecionados estudos que envolveram policiais como participantes e investigaram relações entre exercício físico, aptidão física, saúde cardiometabólica, estresse ocupacional e desempenho profissional. Os resultados evidenciam prevalência de sedentarismo, sobrepeso, obesidade, hipertensão e síndrome metabólica entre policiais, associadas ao baixo nível de aptidão cardiorrespiratória e às condições ocupacionais adversas. Em contrapartida, a prática regular e supervisionada de exercício físico demonstrou associação consistente com redução de fatores de risco cardiovascular, melhora da composição corporal, diminuição do estresse ocupacional, melhores indicadores de qualidade de vida e maior desempenho profissional. Observou-se tendência de declínio do condicionamento físico ao longo do tempo de carreira, especialmente entre policiais com maior tempo de serviço, reforçando a necessidade de programas institucionais permanentes de promoção da saúde. Conclui-se que o exercício físico constitui estratégia fundamental para a prevenção de doenças cardiometabólicas, para a preservação da saúde mental e para o aprimoramento do desempenho operacional do policial militar, devendo ser compreendido como componente essencial da política de saúde ocupacional nas corporações.

Palavras-chave: Desempenho funcional; Condicionamento cardiorrespiratório; Estresse ocupacional; Qualidade de vida; Capacidade operacional.

Abstract

Police activity is characterized by high physical and psychological demands. Exposure to stress, long working hours, and unpredictable situations can compromise the health and functional performance of these professionals. The general objective of this study was to analyze the relationship between regular physical exercise and the well-being of military police officers, seeking to understand its impacts on physical and mental health, as well as on the efficient execution of duties inherent to police work. The methodological design adopted was a bibliographic research of a descriptive nature, with a qualitative and quantitative approach. Studies involving police officers as participants were selected, investigating relationships between physical exercise, physical fitness, cardiometabolic health, occupational stress, and professional performance. The results indicate a high prevalence of sedentary behavior, overweight, obesity, hypertension, and metabolic syndrome among police officers, conditions associated with low levels of cardiorespiratory fitness and adverse occupational conditions. Conversely, regular and supervised physical exercise demonstrated a consistent association with reduced cardiovascular risk factors, improved body composition, decreased occupational stress, better quality-of-life indicators, and enhanced professional performance. A tendency toward a decline in physical conditioning over the course of the career was observed, particularly among officers with longer service time, reinforcing the need for permanent institutional health promotion programs. It is concluded that physical exercise represents a fundamental strategy for preventing cardiometabolic diseases, preserving mental health, and improving the operational performance of military police officers. Therefore, it should be considered an essential component of occupational health policies within police institutions.

Keywords: Functional performance; Cardiorespiratory conditioning; Occupational stress; Quality of life; Operational capacity.

Resumen

La actividad policial se caracteriza por elevadas exigencias físicas y psicológicas. La exposición al estrés, las jornadas laborales prolongadas y las situaciones imprevisibles pueden comprometer la salud y el desempeño funcional de estos profesionales. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la práctica regular de ejercicio físico y el bienestar de los policías militares, buscando comprender sus efectos en la salud física y mental, así como en la capacidad de ejecutar eficientemente las funciones propias de la actividad policial. El diseño metodológico fue una investigación bibliográfica de carácter descriptivo, cualitativo y cuantitativo. Se seleccionaron estudios que involucraron policías como participantes y que analizaron las relaciones entre ejercicio físico, aptitud física, salud cardiometabólica, estrés ocupacional y desempeño profesional. Los resultados evidencian una prevalencia de sedentarismo, sobrepeso, obesidad, hipertensión y síndrome metabólico entre los policías, condiciones asociadas a bajos niveles de aptitud cardiorrespiratoria y a condiciones laborales adversas. En contraste, la práctica regular y supervisada de ejercicio físico mostró asociación con la reducción de factores de riesgo cardiovascular, mejora de la composición corporal, disminución del estrés ocupacional, mejores indicadores de calidad de vida y mayor desempeño profesional. También una tendencia al deterioro del acondicionamiento físico a lo largo de la carrera, especialmente entre policías con mayor tiempo de servicio, lo que refuerza la necesidad de programas institucionales permanentes de promoción de la salud. Se concluye que el ejercicio físico constituye una estrategia fundamental para prevenir enfermedades cardiometabólicas, preservar la salud mental y mejorar el desempeño operativo del policía militar.

Palabras clave: Desempeño funcional; Acondicionamiento cardiorrespiratorio; Estrés ocupacional; Calidad de vida; Capacidad operativa.

1. Introdução

A profissão policial é caracterizada por exigências físicas e psicológicas elevadas, devido à tensão contínua, extensas escalas de serviço e ocorrências imprevisíveis, capazes de comprometer o bem-estar do efetivo. Nesse cenário, níveis adequados de atividade física e de aptidão física são fatores associados a maior qualidade de vida e melhor desempenho no contexto policial. Não obstante, exercícios regulares repercutem diretamente em indicadores cardiometabólicos e na capacidade cardiorrespiratória, aspectos fundamentais para a atuação segura e eficiente no exercício das atribuições funcionais (Faria *et al.*, 2024; Silva, Silva & Pinto, 2025).

É plausível, ainda, mencionar que o treinamento físico representa uma estratégia na preparação do policial, assim, contempla demandas específicas da atividade operacional, melhorando de forma integrada a força, a resistência e a capacidade funcional do profissional (Silva, Silva & Pinto, 2025). Contudo, a adesão à prática regular de exercícios físicos depende tanto de fatores individuais, como motivação, percepção de benefícios e autocuidado, quanto de elementos institucionais relacionados ao contexto de trabalho (Feng *et al.*, 2024).

Sob essa perspectiva, Feng *et al.* (2024) demonstraram que condicionantes organizacionais, como a carga horária, a cultura corporativa e o suporte da liderança exercem influência sobre a participação dos policiais em atividades físicas. Além disso, variáveis relacionadas ao contexto ocupacional, como estresse crônico, sobrecarga de demandas operacionais, imprevisibilidade das ocorrências e limitação de tempo disponível para recuperação física, configuram barreiras substanciais à consolidação de uma rotina sistemática de treinamento (Feng *et al.*, 2024).

No ingresso à carreira militar, exige-se do candidato adequado nível de aptidão física, considerando que a atuação profissional demanda resistência cardiopulmonar e capacidade neuromuscular compatíveis com a rotina operacional e com o uso constante de equipamentos que aumentam a sobrecarga corporal. Entretanto, observa-se que, ao longo do tempo de serviço, muitos policiais tendem a reduzir a dedicação ao treinamento físico, em razão das escalas extensas, do cansaço acumulado e das exigências próprias da função, o que pode resultar em declínio progressivo do condicionamento.

Corroborando, Silva *et al.* (2024), ao avaliarem policiais civis brasileiros, relataram que, policiais com maior tempo de serviço demonstraram piores indicadores físicos e menores escores no domínio físico da qualidade de vida, sugerindo um declínio progressivo do condicionamento ao longo da trajetória profissional. Nesse sentido, torna-se pertinente que a corporação desenvolva estratégias estruturadas de incentivo à prática regular de exercícios, oferecendo condições adequadas

para sua realização.

À vista disso, surge o seguinte questionamento: de que maneira o exercício físico pode contribuir para o bem-estar do policial militar, para que este desenvolva com excelência as funções que lhes são inerentes? Posto isto, a justificativa deste estudo reside na necessidade em investigar os benefícios do exercício físico na função policial, buscando compreender suas implicações para a saúde ocupacional e para a melhoria do desempenho profissional. O objetivo geral foi analisar a relação entre a prática regular de exercícios físicos e o bem-estar dos policiais militares, buscando compreender seus impactos sobre a saúde física e mental, bem como sobre a capacidade de execução eficiente das funções inerentes à atividade policial.

2. Metodologia

O delineamento metodológico adotado foi a revisão bibliográfica de natureza descritiva, com abordagem qualiquantitativa, utilizando técnica documental para análise de dados secundários. A pesquisa bibliográfica, caracteriza-se pela consulta a fontes primárias e secundárias já publicadas, permitindo ao pesquisador analisar contribuições teóricas existentes e identificar lacunas no conhecimento (Lakatos, 2021). Segundo Gil (2019) a investigação possibilita avaliar fenômenos sob diferentes perspectivas, viabilizando uma análise ampla e fundamentada.

Quanto à natureza descritiva, conforme Vergara (2016), a finalidade é expor características de determinada população ou fenômeno, estabelecendo relações entre variáveis sem interferência direta do pesquisador. Nesse sentido, a presente investigação busca descrever e analisar evidências relacionadas ao condicionamento físico e à saúde de policiais militares. Com relação a abordagem mista, a combinação de análises estatísticas com interpretação teórica amplia a profundidade da investigação, superando limitações inerentes ao uso isolado de apenas um método (Minayo, 2014).

A busca por estudos foi realizada em bases conceituadas como a *SciELO*, *Dialnet*, *LILACS*, *Ladindex*, *PubMed* e periódicos internacionais indexados, contemplando o recorte temporal de 2008 a 2025. Os descritores foram combinados por operadores booleanos AND e OR, em português e inglês, considerando sinônimos e variações terminológicas (Quadro 1).

Quadro 1 - Descritores e operadores booleanos utilizados no estudo.

Operadores	Descritores	
	Português	Inglês
OR	policial militar; polícia; policiais; segurança pública	police officer; law enforcement; military police
OR	exercício físico; atividade física; treinamento físico; condicionamento físico; aptidão física	physical exercise; physical activity; physical training; physical fitness; cardiorespiratory fitness
OR	saúde ocupacional; saúde do trabalhador; qualidade de vida; síndrome metabólica; doenças cardiometabólicas; doenças cardiovasculares; obesidade; estresse ocupacional	occupational health; worker health; quality of life; metabolic syndrome; cardiometabolic diseases; cardiovascular diseases; obesity; occupational stress
AND	(policial militar OR polícia OR policiais) AND (exercício físico OR atividade física OR treinamento físico OR condicionamento físico OR aptidão física) AND (saúde ocupacional OR saúde do trabalhador OR qualidade de vida OR síndrome metabólica OR doenças cardiometabólicas OR doenças cardiovasculares OR obesidade OR estresse ocupacional)	(police officer OR law enforcement OR military police) AND (physical exercise OR physical activity OR physical training OR physical fitness OR cardiorespiratory fitness) AND (occupational health OR worker health OR quality of life OR metabolic syndrome OR cardiometabolic diseases OR cardiovascular diseases OR obesity OR occupational stress)

Fonte: Autoria própria (2026).

Os critérios de inclusão foram (a) estudos envolvendo militares e/ou policiais; (b) pesquisas que relacionassem exercício físico, condicionamento ou saúde ocupacional; e (c) artigos publicados em periódicos científicos revisados por pares. *A posteriori*, excluíram-se trabalhos que não apresentavam relação direta com a população policial ou que não descreviam

claramente seus procedimentos metodológicos. Após aplicação dos critérios, foram selecionados 15 estudos publicados entre 2008 e 2025.

3. Resultados e Discussão

A atividade policial militar insere-se em um contexto organizacional marcado por hierarquia rígida, disciplina normativa e exposição contínua a situações de risco, violência e imprevisibilidade. Comumente, a atuação militar abrange estresse ocupacional, desgaste físico e sobrecarga emocional, fatores que podem comprometer a saúde e o desempenho funcional do efetivo (Silva & Vieira, 2018; Costa, 2017; Santos, 2007).

Cabe enfatizar que, embora frequentemente utilizados como sinônimos, atividade física e exercício físico não são conceitos equivalentes. A atividade física compreende qualquer movimento corporal com gasto energético, enquanto o exercício físico constitui uma subcategoria planejada, estruturada e sistematizada, com finalidade de melhoria do condicionamento físico (Nieman, 2011; Saba, 2008). Além dos benefícios fisiológicos, o exercício físico exerce influência sobre funções cognitivas, como memória, tempo de reação e tomada de decisão, capacidades essenciais à atuação policial (Fonseca, 2014; Antunes *et al.*, 2003).

Assim sendo, considerando que a atividade policial envolve decisões rápidas sob pressão e uso legítimo da força, a preservação do desempenho cognitivo torna-se elemento central da eficiência operacional (Monjardet, 2003). Não obstante, a síndrome metabólica, caracterizada por alterações como obesidade central, hipertensão, hiperglicemia e dislipidemias, tem sido descrita como problema crescente entre populações expostas ao sedentarismo e ao estresse ocupacional (Félix & Nóbrega, 2019; Oliveira *et al.*, 2020). Nesse contexto, intervenções baseadas em exercício físico supervisionado apresentam potencial terapêutico e preventivo relevante (Oh *et al.*, 2010).

O Quadro 2 dispõe os estudos selecionados que realizaram intervenções em policiais em diversas partes do mundo. São descritos os autores, objetivos das pesquisas, os métodos utilizados e seus principais resultados encontrados.

Quadro 2 - Estudos anteriores que avaliaram o exercício físico no desempenho operacional do policial militar.

Objetivo	Métodos	Principais resultados	Referência
Estudar as correlações do exercício físico e o índice de massa corporal com a síndrome metabólica em agentes de segurança.	Pesquisa realizada em 448 policiais através de variáveis metabólicas.	O excesso de peso foi o principal fator associado à síndrome metabólica em policiais, enquanto o exercício físico demonstrou efeito protetor parcial, mesmo diante de IMC elevado.	Anderson, Yoo e Franke (2016)
Aferir a incidência de doenças mentais e físicas de policiais, conforme as condições de trabalho e suas atividades.	Estudo com 2.566 policiais utilizando de avaliações para análise de enfermidades.	Identificou-se alta ocorrência de excesso de peso, sedentarismo e dislipidemia, sendo dores lombares e enxaquecas as principais queixas relatadas.	Minayo <i>et al.</i> (2008)
Proporcionar intervenções positivas no modo de viver dos policiais, reduzindo os riscos de doenças cardíacas.	Pesquisa de adequação e treinamento da intervenção Policial através de avaliações pela internet sobre exercício físico e fatores cognitivos e sociais.	O exercício físico aliado a hábitos alimentares saudáveis reduziu o risco cardiovascular, enquanto fatores sociocognitivos favoreceram a adesão contínua à prática e a manutenção de mudanças comportamentais.	Sassen <i>et al.</i> (2009)
Avaliar o NAF, a qualidade de vida (QV) e a aptidão cardiorrespiratória (ACR) de Policiais Civis (PC) do Brasil, em associação com sexo e tempo de carreira.	Amostra composta por 55 policiais civis (50,9% homens), com idade mediana de 40 anos e IMC mediano de 25,7 kg/m².	Embora a maioria tenha atingido o mínimo recomendado de atividade física, menos da metade apresentou aptidão cardiorrespiratória adequada, sendo os policiais com maior tempo de serviço os mais comprometidos quanto ao condicionamento físico e à qualidade de vida física.	Silva <i>et al.</i> (2024)

Objetivo	Métodos	Principais resultados	Referência
Investigou a relação entre atividade física (AF), qualidade de vida relacionada à saúde e desempenho profissional em policiais.	Desenho transversal com uma amostra grande de 1175 policiais, dos quais 691 forneceram respostas completas às variáveis estudadas.	Evidenciou-se que a atividade física vigorosa relaciona-se positivamente ao desempenho ocupacional e à qualidade de vida, reforçando seu papel estratégico na atuação policial.	Farias <i>et al.</i> (2024)
Analisar o comportamento de participação em exercícios físicos dos policiais e os fatores que os influenciam, a fim de promover melhor a prática de exercícios físicos e melhorar o estado de saúde da força policial.	A amostra foi composta por 3.682 policiais, dos quais 3.236 eram homens e 446 mulheres.	As especificidades do trabalho policial constituem obstáculos à prática regular de exercícios, sendo necessárias intervenções institucionais para ampliar a adesão e promover a saúde do efetivo.	Feng <i>et al.</i> (2024)
Averiguar aspectos pertinentes à qualidade de vida, associadas ao nível de atividade física, estado nutricional e síndrome metabólica dos PMs do Sul de Minas Gerais.	Estudo de campo, descritivo e transversal, com abordagem quantitativa, realizado com 80 policiais militares (18–60 anos), utilizando questionário socioeconômico, IPAQ e medidas antropométricas.	O estudo constatou que todos os participantes apresentaram risco de desenvolver doenças cardiovasculares, mesmo sendo a maior porcentagem considerada de baixo risco.	Rezende (2022)
Estudar os fatores de risco de síndrome metabólica em policiais criminais chineses.	Análise de 1317 policiais criminais chineses que possuem síndrome metabólica (SM).	A síndrome metabólica mostrou-se relacionada a hábitos não saudáveis, reforçando a necessidade de estratégias institucionais de promoção da saúde no ambiente policial.	Song <i>et al.</i> (2013)
Confrontar policiais com bom condicionamento físico e peso corporal estáveis com policiais obesos por condutas variáveis ligadas à obesidade.	Aplicação de avaliação com 172 policiais masculinos. Variáveis: Exercício físico, tempo de sono e ingestão de álcool, nutrição equilibrada. 172 policiais masculinos.	Verificaram-se diferenças relevantes entre policiais obesos e fisicamente condicionados, com associação consistente entre aptidão cardiovascular, força muscular e composição corporal.	Can <i>et al.</i> (2014)
Avaliar a inter-relação entre as práticas de exercícios físicos, o estresse psicológico, condições sociais, ocupacionais e de saúde de policiais militares.	Pesquisa realizada com 526 policiais militares através de aplicação de um questionário sobre atividade física.	A maioria foi considerada fisicamente ativa, com diferenças entre os sexos, porém sem distinção significativa quanto ao estresse psicológico. A prática regular de exercícios associou-se a menor prevalência de sintomas depressivos.	Beneditti <i>et al.</i> (2014)
Correlacionar a prática de exercícios físicos, a síndrome metabólica e o estresse mental entre os agentes de segurança ucranianos.	Aplicação de uma extensa avaliação em policiais ucranianos avaliando a aptidão física, treinamento físico e a intervenção na qualidade de vida.	A síndrome metabólica foi mais prevalente em homens (22%) do que em mulheres (12%), sendo identificada associação inversa entre condicionamento físico e fatores de risco cardiovasculares.	Sassen <i>et al.</i> (2010)
Aferir as implicações do estresse sobre a prática de exercícios físicos em 119 policiais, comparando em dias de serviço e dias de folga.	Utilizou-se monitoramento contínuo por 96 horas para avaliar frequência cardíaca, estresse mental, intensidade da atividade física e gasto energético.	Os exercícios físicos são mais intensos e volumosos em dias de folga, havendo um maior gasto calórico, denotando que o estresse mental e o estado de alerta do dia de serviço diminuem os resultados da prática do exercício físico.	Ramey, Perkhounkov e Moon (2014)
Avaliar as correlações entre aspectos ocupacionais, e sociais dos policiais militares com o estilo de vida.	Pesquisa realizada com 290 agentes da Polícia Militar lotados na cidade de Recife –PE, através de aplicação de questionário para a coleta dos dados.	Identificou-se elevada prevalência de sedentarismo, consumo abusivo de álcool e tabagismo, associados a piores indicadores de qualidade de vida, reforçando a urgência de programas institucionais de promoção da saúde e incentivo à atividade física.	Ferreira, Bonfim e Augusto (2011)
Comprovar os efeitos após seis meses de prática de exercício físico regular, supervisionado e moderado em policiais.	Constituição corporal e aptidão neuromuscular e cardiovascular.	O programa proporcionou redução do peso corporal e melhora progressiva do desempenho físico ao longo de até 18 meses, sendo a supervisão profissional fator essencial para adesão e prevenção de lesões.	Rossomanno <i>et al.</i> (2012)

Objetivo	Métodos	Principais resultados	Referência
Questionar a incidência e os de risco de Pressão arterial alta entre 295 policiais.	Pesquisa realizada em Puducherry, na Índia. Dados coletados: pressão sistêmica, medidas antropométricas, e estilo de vida.	A síndrome metabólica esteve presente em 23,1% da amostra e foi relacionada sobretudo à baixa aptidão física, evidenciando a inatividade como fator crítico na sua prevenção.	Yoo, Eisenmann e Franke (2009)
Pesquisar as correlações entre a prática de exercícios físicos, a incidência de síndrome metabólica e o estresse mental entre os agentes de segurança norte-americanos.	Pesquisa concretizada com 386 policiais dos EUA analisando o condicionamento físico e o estresse mental com os fatores de risco da síndrome metabólica.	Verificou que os policiais possuem mais incidência de hipertensão do que o resto população. Medidas para modificar a qualidade de vida podem contribuir na prevenção e tratamento da pressão arterial alta.	Ganesh, Naresh e Bammigatti (2014)

Fonte: Autoria própria (2026).

Os estudos analisados evidenciam que a tríade composta por alimentação inadequada, comportamento sedentário e elevados níveis de estresse ocupacional, constituintes determinantes para o aumento do risco de doenças, especialmente a síndrome metabólica. Anderson, Yoo e Franke (2016) demonstraram que o excesso de peso foi o principal fator associado à síndrome metabólica entre policiais, embora o exercício físico tenha apresentado efeito protetor parcial mesmo em indivíduos com IMC elevado.

De forma complementar, Yoo, Eisenmann e Franke (2009) identificaram que 23,1% da amostra apresentava síndrome metabólica, associada principalmente à baixa aptidão física, reforçando a inatividade como fator crítico na prevenção dessa condição. *A posteriori*, Minayo *et al.* (2008) evidenciaram elevada prevalência de sobrepeso, sedentarismo e dislipidemia entre 2.566 policiais, além de queixas frequentes de dores lombares e enxaquecas, demonstrando que as condições ocupacionais impactam diretamente a saúde física.

Analogamente, Ferreira, Bonfim e Augusto (2011) identificaram altos índices de sedentarismo, consumo abusivo de álcool e tabagismo, associados a piores indicadores de qualidade de vida, configurando um cenário de vulnerabilidade metabólica e cardiovascular. No âmbito internacional, Song *et al.* (2013) relacionaram a síndrome metabólica a hábitos de vida não saudáveis em policiais criminais chineses, enquanto Ganesh, Naresh e Bammigatti (2014) verificaram maior incidência de hipertensão entre policiais quando comparados à população geral, apontando para a necessidade de intervenções voltadas à modificação do estilo de vida.

Por outro lado, Sassen *et al.* (2009) demonstraram que o exercício associado a hábitos alimentares saudáveis reduziu o risco cardiovascular e que fatores sociocognitivos favoreceram a adesão contínua à prática. Enquanto, Rossomanno *et al.* (2012) evidenciaram que programas supervisionados promoveram redução do peso corporal e melhora progressiva do desempenho físico por até 18 meses, destacando a importância do acompanhamento profissional.

Ao avaliarem policiais civis brasileiros, Silva *et al.* (2024) observaram que embora a maioria atingisse as recomendações mínimas de atividade física, menos da metade apresentava aptidão cardiorrespiratória adequada, sendo os policiais com maior tempo de serviço os mais comprometidos quanto ao condicionamento físico e à qualidade de vida. Corroborando, Rezende (2022) identificou maior prevalência de inatividade e maior risco cardiovascular entre policiais com mais tempo de carreira.

O estudo de Farias *et al.* (2024) evidenciaram que a atividade física vigorosa está positivamente associada ao desempenho ocupacional e à qualidade de vida, reforçando que o exercício não atua apenas na prevenção de doenças, mas também na eficiência profissional. Assim como, Feng *et al.* (2024), em estudo com 3.682 policiais, demonstraram que as próprias características do trabalho policial, como carga horária extensa e cultura institucional, configuram barreiras à prática

regular de exercícios, indicando que a responsabilidade pela promoção da saúde deve ser compartilhada entre indivíduo e instituição.

Adicionalmente, Ramey, Perkhounkova e Moon (2014) observaram que os níveis de atividade física são menores em dias de serviço, possivelmente em decorrência do estresse e do estado contínuo de alerta, em contraste Can *et al.* (2014) identificaram forte associação entre obesidade, menor capacidade cardiovascular e menor força muscular, evidenciando a interdependência entre composição corporal e desempenho funcional. Também, Sassen *et al.* (2010) constataram que a síndrome metabólica foi mais prevalente em homens e que níveis superiores de condicionamento físico apresentaram relação inversa com fatores de risco cardiovascular, corroborando a importância da manutenção contínua da aptidão física ao longo da carreira.

De modo geral, os estudos demonstram que, embora o ingresso na carreira policial exija testes físicos eliminatórios, ocorre declínio progressivo do condicionamento ao longo do tempo de serviço. A ausência de programas institucionais permanentes favorece a deterioração da aptidão física, aumentando a vulnerabilidade cardiometabólica e comprometendo o desempenho operacional. Dessa forma, a prática regular e supervisionada de exercícios físicos mostra-se diretamente associada à melhoria da saúde, redução de afastamentos médicos e manutenção do efetivo ativo, refletindo não apenas no bem-estar individual, mas também na eficiência institucional e na segurança pública.

4. Considerações Finais

Os resultados evidenciam que a prática regular de exercício físico exerce influência sobre a saúde e o desempenho operacional do policial militar, contribuindo para a melhoria do condicionamento físico, da capacidade cognitiva e do controle do estresse. Observa-se, ainda, que a insuficiência de atividade física, associada às exigências e aos riscos inerentes à função, é capaz de potencializar prejuízos à saúde e comprometer a eficiência no exercício das atribuições profissionais. Nesse contexto, recomenda-se a adoção de estratégias institucionais permanentes voltadas ao incentivo, acompanhamento profissional e oferta de condições adequadas para a prática regular de exercícios físicos, especialmente entre militares com maior tempo de serviço.

Referências

- Anderson, A. A., Yoo, H., & Franke, W. D. (2016). Associations of physical activity and obesity with the risk of developing metabolic syndrome in police officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.
- Antunes, H. K., Andersen, M. L., & De Mello, M. T. (2003). Privação de sono e exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*.
- Benedetti, C. M., Da Silva, F. C., Dos Santos, P. D., Gutierrez Filho, P. J. B., Bernardo, V. M., & Da Silva, R. (2014). Atividade física e estado de saúde de policiais militares hospitalizados. *Revista Cubana de Medicina Militar*.
- Can, S. H., & Hendy, H. M. (2014). Behavioral variables associated with obesity in police officers. *Industrial Health*, 52(3), 240–247.
- Costa, A. A. (2017). *Stress e trabalho* (4ª ed.). Editora Atlas.
- Faria, P. A., Santos, V., & Massuca, L. M. (2024). Predictive role of physical activity and health-related quality of life in police officers' work assessment. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(2), 299–310. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14020020>.
- Félix, N. D., & Nóbrega, M. M. (2019). Síndrome metabólica: Análise conceitual no contexto da enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27, e3154.
- Feng, Y., Chen, C., Liu, Y., & Li, S. (2024). Physical exercise behavior characteristics and influencing factors for participation in police officers. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1507066. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1507066>.
- Ferreira, D. K. S., Bonfim, C., & Augusto, L. G. S. (2011). Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*.
- Fonseca, V. (2014). Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: Uma abordagem neuropsicopedagógica. *Revista Psicopedagogia*.
- Ganesh, K. S., Naresh, A. G., & Bammigatti, C. (2014). Prevalence and risk factors of hypertension among male police personnel in Puducherry, India. *Kathmandu University Medical Journal*.

- Gil, A. C. (2019). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (7ª ed.). Editora Atlas.
- Lakatos, E. M. (2021). *Fundamentos de metodologia científica* (8ª ed.). Editora Atlas.
- Minayo, M. C. S. (2014). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde* (14ª ed.). Editora Hucitec.
- Minayo, M. C. S., Souza, E. R., & Constantino, P. (2008). *Missão prevenir e proteger: Condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro*. Editora FIOCRUZ.
- Monjardet, D. (2003). *O que faz a polícia*. Editora Edusp.
- Nieman, D. C. (2011). *Exercício e saúde: Teste e prescrição de exercícios*. Editora Manole.
- Oh, E. G., Bang, S. Y., Hyun, S. S., Kim, S. H., Chu, S. H., Jeon, J. Y., et al. (2010). Effects of a 6-month lifestyle modification intervention on cardiometabolic risk factors and health-related quality of life in women with metabolic syndrome. *Metabolism*, 59(7), 1035–1043.
- Oliveira, L. V., Santos, B. N., Machado, Í. E., Malta, D. C., Velasquez-Melendez, G., & Felisbino-Mendes, M. S. (2020). Prevalência da síndrome metabólica e seus componentes na população adulta brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(11), 4269–4280.
- Ramey, S. L., Perkhounkova, Y., & Moon, M. (2014). Physical activity in police beyond self-report. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.
- Rezende, G. A. S. (2022). Nível de atividade física, estado nutricional e síndrome metabólica em policiais militares de Pouso Alegre-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 16(97), 118–134.
- Rossomanno, C. I., Herrick, J. E., Kirk, S. M., & Kirk, E. P. (2012). A 6-month supervised minimal exercise program for police officers to improve physical fitness. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Saba, F. (2008). *Mexa-se: Atividade física, saúde e bem-estar* (2ª ed.). Editora Phorte.
- Santos, A. M. (2007). *Stress e qualidade de vida no trabalho: O positivo e o negativo*. Editora Manole.
- Sassen, B., Cornelissen, V. A., Kiers, H., Wittink, H., Kok, G., & Vanhees, L. (2009). Physical fitness is more important than physical activity in controlling cardiovascular disease risk factors. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*.
- Sassen, B., Kok, G., Schaalma, H., Kiers, H., & Vanhees, L. (2010). Cardiovascular risk profile: A cross-sectional analysis of motivational determinants, physical fitness, and physical activity. *BMC Public Health*.
- Silva, L. B. da, Silva, E. E. M. da R., & Pinto, R. F. (2025). Treinamento Físico Militar: treinamento funcional como método de treinamento na preparação física na PMPA. *Caderno Pedagógico*, 22(12), e20406. <https://doi.org/10.54033/cadpedv22n12-005>.
- Silva, M. B., & Vieira, S. B. (2008). O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. *Saúde e Sociedade*, 17(4), 161–170.
- Silva, M. de C., Saint-Martin, D. R. F., Barreto, K. A., Barbosa, J. P. A., Soares, E. de M. K. V. K., Molina, G. E., & Porto, L. G. G. (2024). Physical activity, quality of life, and physical fitness of police officers: An exploratory study. *Police Quarterly*. <https://doi.org/10.1177/10519815241300412>.
- Song, F. J., Tang, N. J., Li, S. X., Yu, H., Chen, X., & Song, G. X. (2013). Case-control study on risk factors of metabolic syndrome among male criminal police officers. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi*.
- Vergara, S. C. (2016). *Projetos e relatórios de pesquisa em administração* (16ª ed.). Editora Atlas.
- Yoo, H. L., Eisenmann, J. C., & Franke, W. D. (2009). Independent and combined influence of physical activity and perceived stress on metabolic syndrome in male law enforcement officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.