



<https://doi.org/10.56161/reac.v2i1.37>

ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES

**PHYSICAL ACTIVITY, MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE
OF MILITARY POLICE OFFICERS**

**ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD MENTAL Y CALIDAD DE VIDA DE
POLICÍAS MILITARES**

Raphael Pinto dos Santos

Polícia Militar do Estado de São Paulo, São Paulo/SP, Brasil

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0769-7062>

***Autor correspondente:**

Raphael Pinto dos Santos
raphaelpintosantos@gmail.com

Recebido em: [06/06/2026]

Publicado em: [14/07/2026]

RESUMO

Este artigo analisa a relação entre atividade física, saúde mental e qualidade de vida em policiais militares, considerando as exigências físicas, psicológicas, sociais e institucionais da atividade de segurança pública. A atividade policial militar exige preparo físico, equilíbrio emocional, sono adequado, capacidade de decisão e resistência ao estresse ocupacional, porém a rotina profissional é marcada por exposição à violência, jornadas irregulares, pressão hierárquica, privação de sono, risco de morte e dificuldades para manutenção de hábitos saudáveis. O estudo caracteriza-se como revisão bibliográfica narrativa, elaborada a partir da análise de produções acadêmicas e científicas sobre operadores de segurança pública, diretrizes internacionais de atividade física e estudos sobre exercício, saúde mental, sono, estresse e qualidade de vida. Os achados indicam que policiais fisicamente ativos tendem a apresentar melhores indicadores de qualidade de vida, menor presença de sintomas depressivos, melhor regulação do estresse e maior capacidade de enfrentamento das demandas ocupacionais. Conclui-se que o exercício físico deve ser tratado como estratégia institucional permanente de saúde ocupacional, prevenção do adoecimento mental, redução de fatores de risco

cardiometabólicos e valorização profissional nas corporações militares.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Polícia Militar; Qualidade de vida; Saúde mental; Segurança pública.

ABSTRACT

This article analyzes the relationship between physical activity, mental health and quality of life among military police officers, considering the physical, psychological, social and institutional demands of public security work. Military police work requires physical preparedness, emotional balance, adequate sleep, decision-making capacity and resistance to occupational stress, but the professional routine is marked by exposure to violence, irregular working hours, hierarchical pressure, sleep deprivation, risk of death and difficulties in maintaining healthy habits. This study is characterized as a narrative literature review based on academic and scientific productions on public security operators, international physical activity guidelines and studies on exercise, mental health, sleep, stress and quality of life. The findings indicate that physically active police officers tend to show better quality-of-life indicators, fewer depressive symptoms, better stress regulation and greater ability to cope with occupational demands. It is concluded that physical exercise should be treated as a permanent institutional strategy for occupational health, prevention of mental illness, reduction of cardiometabolic risk factors and professional valorization in military corporations.

KEYWORDS: Physical activity; Military Police; Quality of life; Mental health; Public security.

RESUMEN

Este artículo analiza la relación entre actividad física, salud mental y calidad de vida en policías militares, considerando las exigencias físicas, psicológicas, sociales e institucionales del trabajo en seguridad pública. La actividad policial militar exige preparación física, equilibrio emocional, sueño adecuado, capacidad de decisión y resistencia al estrés ocupacional, pero la rutina profesional está marcada por exposición a la violencia, jornadas irregulares, presión jerárquica, privación del sueño, riesgo de muerte y dificultades para mantener hábitos saludables. El estudio se caracteriza como una revisión bibliográfica narrativa, elaborada a partir del análisis de producciones académicas y científicas sobre operadores de seguridad pública, directrices internacionales de actividad física y estudios sobre ejercicio, salud mental, sueño, estrés y

calidad de vida. Los hallazgos indican que los policías físicamente activos tienden a presentar mejores indicadores de calidad de vida, menor presencia de síntomas depresivos, mejor regulación del estrés y mayor capacidad para enfrentar las demandas ocupacionales. Se concluye que el ejercicio físico debe ser tratado como una estrategia institucional permanente de salud ocupacional, prevención de enfermedades mentales, reducción de factores de riesgo cardiometabólicos y valoración profesional en las corporaciones militares.

PALABRAS CLAVE: Actividad física; Policía Militar; Calidad de vida; Salud mental; Seguridad pública.

1. INTRODUÇÃO

A atividade policial militar é uma das funções públicas que mais exige preparo integral do profissional. O policial precisa agir em situações imprevisíveis, lidar com pessoas em crise, intervir em conflitos, proteger a sociedade e, ao mesmo tempo, preservar a própria vida e a vida de terceiros. Na prática diária, essa profissão exige força física, resistência, atenção, autocontrole, disciplina e capacidade de decisão em poucos segundos. Por isso, discutir a saúde do policial militar não é tratar apenas de um assunto individual, mas de um tema que envolve a qualidade do serviço prestado à população e a própria eficiência da segurança pública (Violanti et al., 2017; Vicente et al., 2026).

A saúde mental dos operadores de segurança pública tem sido apontada como um problema de saúde ocupacional e também como um desafio de gestão institucional. Em estudo sobre profissionais de segurança pública do Amazonas, Vicente et al. (2026) destacam que o estresse operacional, as particularidades do ambiente de trabalho, o isolamento e a pressão constante podem favorecer o adoecimento psíquico. Essa realidade mostra que o policial militar, embora seja visto socialmente como agente de proteção, também precisa ser protegido por políticas de cuidado, prevenção e valorização.

O cotidiano policial é marcado por fatores que podem provocar desgaste físico e emocional. Entre eles, destacam-se a exposição à violência, o risco de morte, o contato com ocorrências traumáticas, a cobrança social, a pressão hierárquica, a privação de sono, as jornadas prolongadas e a dificuldade de conciliar a vida profissional com a vida familiar. Pereira Filho e Couto (2025) afirmam que os policiais militares estão entre os grupos profissionais mais expostos ao estresse, justamente por atuarem em situações de risco, conflito e tensão frequente.

Além das exigências operacionais, há fatores sociais e institucionais que também interferem na saúde do policial. Muitos profissionais precisam realizar atividades extras para complementar a renda, o que reduz o tempo de descanso, de lazer, de convivência familiar e de prática de atividade física. Luz (2025) observa que o acúmulo de trabalho, a rotina cansativa e a falta de tempo para hábitos saudáveis podem prejudicar a qualidade de vida dos policiais militares, afetando dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais.

Outro ponto importante é que o policial, mesmo quando está de folga, muitas vezes permanece em estado de alerta. A identidade profissional acompanha o indivíduo fora do quartel e da viatura. O medo de ser reconhecido, a possibilidade de precisar intervir em alguma ocorrência e a sensação permanente de vigilância podem dificultar o descanso mental. Esse estado contínuo de prontidão pode favorecer irritabilidade, ansiedade, distúrbios do sono e dificuldade de recuperação emocional (Rajaratnam et al., 2011; Violanti et al., 2017).

Nesse contexto, o adoecimento mental não pode ser entendido como fraqueza, falta de preparo ou incapacidade profissional. Pelo contrário, deve ser compreendido como resultado de uma atividade laboral altamente exigente, que envolve riscos reais e pressões constantes. Quando a instituição não oferece suporte adequado, o sofrimento tende a ser silenciado. O policial pode evitar pedir ajuda por receio de julgamento, punição, afastamento de funções ou prejuízo na carreira. Essa cultura de silêncio dificulta a prevenção e pode agravar quadros de estresse, ansiedade e depressão (Maslach & Leiter, 2016; Violanti et al., 2017).

A atividade física surge, nesse cenário, como uma estratégia relevante de proteção e promoção da saúde. Ela não deve ser vista apenas como requisito para ingresso na carreira, aprovação em teste de aptidão física ou manutenção de um padrão disciplinar. O exercício físico regular tem papel importante na prevenção de doenças, na melhora do humor, na redução do estresse, no controle do peso corporal, na melhora da autoestima e na manutenção da capacidade funcional necessária para o serviço policial (Pereira Filho; Couto, 2025).

Borges (2025), ao investigar policiais militares de Pinheiro-MA, observou que a maioria dos participantes apresentava níveis mínimos de ansiedade e ausência de sintomas

depressivos, sendo que todos os policiais classificados como fisicamente ativos não apresentaram sintomas de depressão. Embora esse resultado não permita afirmar causalidade de forma absoluta, ele reforça a importância da atividade física como possível fator de proteção para a saúde mental dessa população.

Da mesma forma, Luz (2025), em pesquisa com policiais militares do Piauí, encontrou correlação positiva entre o nível de atividade física e os domínios físico, psicológico e geral da qualidade de vida. Esse dado indica que quanto maior o nível de atividade física, melhor tende a ser a percepção do policial sobre sua própria saúde e bem-estar. Assim, a atividade física deve ser entendida como prática capaz de beneficiar não apenas o corpo, mas também a mente e a qualidade de vida.

Diante disso, este artigo tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica narrativa, a relação entre atividade física, saúde mental e qualidade de vida em policiais militares. Busca-se discutir como a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a prevenção do adoecimento, para a melhora da qualidade de vida e para a valorização profissional, considerando a realidade biopsicossocial e institucional da atividade policial militar (Borges, 2025; Luz, 2025; Vicente et al., 2026).

A revisão da literatura utilizada neste artigo está centrada na abordagem biopsicossocial da saúde do policial militar. Os estudos analisados indicam que o sofrimento psíquico e a qualidade de vida estão associados a fatores ocupacionais, como exposição à violência, jornadas irregulares, pressão hierárquica, sono insuficiente, sobrecarga e dificuldade de conciliar trabalho e vida familiar. Nesse contexto, a atividade física é compreendida como estratégia de promoção da saúde, regulação do estresse, melhora do humor, fortalecimento da autoestima e manutenção da capacidade funcional necessária ao serviço policial (Luz, 2025; Pereira Filho & Couto, 2025; Vicente et al., 2026).

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica narrativa, elaborada a partir da análise de produções acadêmicas e científicas relacionadas à atividade física, saúde mental, qualidade de vida e atuação policial militar. A revisão narrativa permite reunir, organizar e discutir diferentes contribuições teóricas e empíricas sobre determinado tema, favorecendo uma compreensão ampla do fenômeno estudado. Essa opção metodológica se justifica pela necessidade de integrar achados que envolvem aspectos fisiológicos, psicológicos, sociais e institucionais da saúde do policial militar (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020).

Foram utilizados como base estudos que abordam a saúde mental e a atividade física em operadores de segurança pública, com destaque para pesquisas envolvendo policiais militares de diferentes estados brasileiros. Os documentos analisados incluem artigo sobre saúde mental e atividade física no operador de segurança pública do Amazonas (Vicente et al., 2026), artigo sobre liberação hormonal e saúde mental em policiais militares (Pereira Filho; Couto, 2025), estudo sobre associação entre nível de atividade física e saúde mental de policiais militares de Pinheiro-MA (Borges, 2025), e monografia sobre nível de atividade física e qualidade de vida de policiais militares do Estado do Piauí (Luz, 2025).

A seleção desses materiais ocorreu pela relação direta com o tema proposto e pela possibilidade de comparação entre diferentes realidades da segurança pública. Embora os estudos tenham contextos específicos, todos apresentam como ponto comum a preocupação com os efeitos da rotina policial sobre a saúde física, mental e social dos profissionais. Além disso, os materiais analisados discutem a atividade física como estratégia de promoção da saúde e prevenção de agravos, o que permite construir uma reflexão integrada sobre o tema (Borges, 2025; Luz, 2025; Pereira Filho & Couto, 2025; Vicente et al., 2026).

A análise foi organizada em torno de quatro eixos principais: fatores ocupacionais relacionados ao adoecimento mental na atividade policial; efeitos da atividade física sobre a saúde mental; relação entre nível de atividade física, ansiedade e depressão; e associação entre atividade física e qualidade de vida. A partir desses eixos, foram identificadas convergências entre os estudos, bem como limites e necessidades de avanço na implementação de políticas institucionais de saúde ocupacional (Borges, 2025; Luz, 2025; Vicente et al., 2026).

Para fortalecer a consistência da revisão, a discussão também incorporou referências clássicas e diretrizes internacionais sobre prescrição de exercício físico, saúde mental e comportamento sedentário. Foram consideradas recomendações da Organização Mundial da Saúde e do American College of Sports Medicine, além de revisões sistemáticas e metanálises que investigaram a relação entre atividade física, depressão, ansiedade, sono e condições crônicas. Essa ampliação permite relacionar os achados específicos sobre policiais militares com evidências consolidadas em saúde pública e ciências do exercício (American College of Sports Medicine, 2021; Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020).

A interpretação dos estudos foi conduzida por síntese temática. Inicialmente, foram identificadas categorias recorrentes nos textos selecionados; em seguida, essas categorias foram agrupadas em dimensões analíticas: exigência operacional, estresse ocupacional, sono e recuperação, aptidão física, saúde mental, qualidade de vida e gestão institucional. A síntese

não teve objetivo de estimar efeito estatístico, mas de organizar criticamente as evidências disponíveis e apontar implicações práticas para programas de saúde ocupacional no contexto policial militar (Fleck et al., 2000; Cohen et al., 1983; Buysse et al., 1989).

Como limitação metodológica, reconhece-se que revisões narrativas dependem da amplitude e da qualidade das fontes incluídas, podendo apresentar menor reprodutibilidade quando comparadas a revisões sistemáticas. Ainda assim, esse delineamento é adequado quando o objetivo é integrar diferentes campos do conhecimento e discutir um fenômeno complexo, multifatorial e fortemente influenciado por características institucionais, culturais e operacionais, como ocorre na atividade policial militar (Bull et al., 2020; Warburton & Bredin, 2017).

As citações e referências foram organizadas conforme o estilo APA, utilizando o sistema autor-data no corpo do texto e a lista de referências ao final do documento. Por se tratar de revisão bibliográfica, não houve coleta direta de dados com seres humanos, aplicação de questionários, entrevistas ou intervenção prática. Portanto, este artigo não exigiu submissão a Comitê de Ética em Pesquisa, uma vez que trabalhou exclusivamente com materiais já produzidos e disponibilizados para análise acadêmica.

A interpretação dos resultados foi realizada de forma descritiva e crítica, buscando relacionar os achados dos estudos analisados com a realidade da atividade policial militar. Procurou-se manter uma escrita objetiva, mas também próxima da vivência profissional, reconhecendo que o tema envolve não apenas dados científicos, mas também experiências humanas concretas de desgaste, superação, sofrimento e necessidade de cuidado dentro das corporações militares.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que a atividade policial militar reúne um conjunto de fatores que podem comprometer a saúde física e mental do profissional. O risco constante, a imprevisibilidade das ocorrências, o contato com violência, a responsabilidade pela proteção da sociedade e a necessidade de tomar decisões rápidas fazem com que o policial viva em permanente estado de prontidão. Esse estado pode ser funcional durante o serviço, mas, quando se mantém por longos períodos, pode produzir desgaste e adoecimento (Pereira Filho & Couto, 2025; Violanti et al., 2017).

Vicente et al. (2026) afirmam que a saúde mental dos operadores de segurança pública deve ser tratada como tema institucional, pois o adoecimento do policial não afeta somente o

indivíduo. Ele também interfere no desempenho profissional, na qualidade da resposta estatal e na relação entre polícia e sociedade. Quando o policial está esgotado, ansioso, deprimido ou sem suporte, pode apresentar prejuízo na atenção, na memória, no julgamento crítico e no controle emocional.

A literatura analisada mostra que entre os principais problemas de saúde mental relacionados à atividade policial estão o estresse crônico, a ansiedade, a depressão, o transtorno de estresse pós-traumático, a síndrome de burnout, os distúrbios do sono e a irritabilidade. Pereira Filho e Couto (2025) destacam que os policiais militares são frequentemente expostos a situações traumáticas e ameaçadoras, o que pode favorecer o aparecimento desses quadros. A repetição de eventos críticos, somada à falta de recuperação adequada, cria um ambiente favorável ao sofrimento psíquico.

A cultura institucional também aparece como elemento importante. Em muitas corporações, o policial aprende a demonstrar força, resistência e controle. Esses valores são importantes para a atividade operacional, mas podem gerar dificuldades quando impedem o reconhecimento da própria vulnerabilidade. O policial pode sentir medo de procurar ajuda psicológica, por acreditar que será visto como fraco ou incapaz. Essa barreira cultural dificulta ações preventivas e pode fazer com que o sofrimento seja percebido apenas quando já está em estágio avançado (Maslach & Leiter, 2016; Vicente et al., 2026).

No campo físico, a rotina policial também traz riscos. As escalas irregulares, o sono insuficiente, a alimentação inadequada, o estresse, o uso prolongado de equipamentos, a permanência em viaturas e a redução do tempo livre podem contribuir para ganho de peso, dores musculoesqueléticas, redução da aptidão cardiorrespiratória e piora da composição corporal. Borges (2025) observou, em sua amostra, presença de sobrepeso e composição corporal aquém dos padrões desejáveis, mesmo sem identificação de sedentarismo entre os participantes.

Esse dado é importante porque mostra que não basta o policial ser considerado ativo em determinada classificação. É necessário que a prática de atividade física seja planejada, regular, adequada e acompanhada. O policial pode até realizar algum nível de atividade, mas ainda assim apresentar excesso de peso, baixa força, pouca resistência ou hábitos que comprometem a saúde. Por isso, programas institucionais devem considerar avaliação física, orientação profissional e acompanhamento contínuo (American College of Sports Medicine, 2021; Garber et al., 2011).

A atividade física aparece nos estudos como uma das principais estratégias não medicamentosas de promoção da saúde. Ela atua no corpo e na mente, contribuindo para melhora da aptidão física, redução do estresse, regulação hormonal, melhora da autoestima, controle do peso corporal e aumento da disposição. Pereira Filho e Couto (2025) explicam que o exercício físico regular favorece a liberação de substâncias associadas ao bem-estar, como endorfina, serotonina e dopamina, ajudando no controle do humor e na redução da tensão emocional.

Além desses efeitos, a atividade física pode funcionar como uma forma saudável de enfrentamento das pressões do trabalho. Muitos profissionais submetidos ao estresse buscam válvulas de escape prejudiciais, como consumo excessivo de álcool, isolamento social, alimentação desregulada ou uso inadequado de medicamentos. O exercício físico, quando bem orientado, oferece uma alternativa positiva para descarregar tensão, organizar a rotina e melhorar a percepção de controle sobre a própria saúde (Pedersen & Saltin, 2015; Rebar et al., 2015).

No contexto policial, o exercício também possui relação direta com o desempenho profissional. A atividade operacional pode exigir deslocamento rápido, contenção física, resistência a longos turnos, uso proporcional da força, permanência em pé por muitas horas e capacidade de agir sob pressão. Um policial com baixa aptidão física pode ter maior dificuldade para cumprir essas exigências, aumentando o risco de lesões, fadiga precoce e erros durante a ocorrência (Garber et al., 2011; Warburton & Bredin, 2017).

Contudo, é importante ressaltar que a atividade física não deve ser reduzida a cobrança ou punição. Quando o exercício é tratado apenas como obrigação, teste ou instrumento disciplinar, pode gerar resistência e afastamento. Por outro lado, quando é apresentado como cuidado, prevenção e valorização profissional, tende a ser mais bem aceito. A mudança de percepção é fundamental para que o policial compreenda o treinamento físico como parte da proteção da sua vida e da qualidade do serviço (Pereira Filho & Couto, 2025; Vicente et al., 2026).

Os achados de Borges (2025) reforçam a importância da atividade física para a saúde mental. Em estudo com 53 policiais militares do 10º Batalhão de Pinheiro-MA, o autor identificou que 58,5% dos participantes eram fisicamente ativos e 41,5% irregularmente ativos. A maioria apresentou níveis mínimos de ansiedade e ausência de sintomas depressivos. O resultado mais expressivo foi a constatação de que 100% dos policiais classificados como ativos não apresentaram sintomas de depressão.

Esse resultado sugere que o exercício físico pode estar relacionado à proteção contra sintomas depressivos em policiais militares. Entretanto, é preciso interpretar esse achado com cautela, pois estudos transversais não permitem afirmar que a atividade física, isoladamente, causa a ausência de depressão. Ainda assim, a associação observada é relevante e dialoga com a literatura que aponta benefícios do exercício para o humor, a autoestima e a regulação emocional (Borges, 2025; Schuch et al., 2018).

No mesmo estudo, não foi encontrada associação significativa entre atividade física e ansiedade (Borges, 2025). Esse dado mostra que a ansiedade pode depender de fatores mais amplos, como escala de serviço, insegurança, conflitos internos, cobrança administrativa, pressão familiar, medo de ocorrências graves e exposição constante ao perigo. Assim, a atividade física contribui para a saúde mental, mas não substitui políticas de apoio psicológico, gestão humanizada e melhoria das condições de trabalho.

Já a pesquisa de Luz (2025), realizada com 156 policiais militares do Estado do Piauí, demonstrou correlação positiva entre o nível de atividade física e os domínios físico, psicológico e geral da qualidade de vida. Isso significa que policiais mais ativos tendem a perceber melhor sua saúde física, seu bem-estar psicológico e sua qualidade de vida de maneira geral. Esse achado fortalece a ideia de que o exercício físico deve fazer parte das estratégias de cuidado com o policial.

Na pesquisa de Luz (2025), 59% dos policiais foram classificados como ativos ou muito ativos. Os resultados também apontaram boas pontuações nos domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e qualidade de vida geral. Embora esses dados sejam positivos, eles não eliminam a necessidade de políticas permanentes, pois parte da amostra ainda apresentou níveis menores de atividade física, e a própria rotina policial pode, ao longo da carreira, reduzir a motivação e o tempo disponível para o exercício.

Um ponto importante discutido por Luz (2025) é que o policial costuma ser cobrado fisicamente no ingresso na instituição, por meio de testes de aptidão física, mas essa exigência nem sempre é acompanhada por estratégias de manutenção da saúde ao longo da carreira. Com o passar dos anos, o acúmulo de serviço, as escalas, o policiamento motorizado, a idade, as lesões e a desmotivação podem reduzir o nível de atividade física. Isso mostra a necessidade de programas contínuos e não apenas avaliações pontuais.

A qualidade de vida do policial militar deve ser compreendida em várias dimensões. A dimensão física envolve disposição, ausência de dor, capacidade funcional, sono, energia e condicionamento. A dimensão psicológica envolve autoestima, sentimentos positivos,

concentração e equilíbrio emocional. As relações sociais envolvem apoio familiar, amizade, convivência e suporte entre colegas. O domínio ambiental inclui segurança, condições de trabalho, recursos disponíveis, transporte, lazer e acesso aos serviços de saúde. Todos esses aspectos podem ser afetados pela profissão policial (Fleck et al., 2000; Luz, 2025).

Quando o policial não tem tempo para descansar, treinar, conviver com a família ou cuidar da saúde, sua qualidade de vida tende a diminuir. A sobrecarga gera cansaço, irritabilidade e afastamento social. Em alguns casos, o profissional passa a normalizar o sofrimento, acreditando que faz parte da profissão. Essa normalização é perigosa, pois impede a busca por ajuda e dificulta a construção de políticas preventivas (Luz, 2025; Violanti et al., 2017).

A abordagem biopsicossocial é adequada para compreender esse fenômeno. O aspecto biológico envolve alterações hormonais, sono, fadiga, condicionamento físico, composição corporal e risco de doenças crônicas. O aspecto psicológico envolve emoções, resiliência, medo, ansiedade, motivação e autoestima. O aspecto social envolve família, colegas, reconhecimento, remuneração e suporte institucional. O aspecto institucional envolve normas, cultura organizacional, liderança, estrutura e políticas de saúde (Cohen et al., 1983; Fleck et al., 2000; Rajaratnam et al., 2011).

Vicente et al. (2026) defendem que a atividade física pode ser compreendida como mecanismo de neuroproteção e moderação da fadiga mental, contribuindo para a estabilidade emocional e para a tomada de decisão. Essa perspectiva é muito importante para a segurança pública, pois a atuação policial exige respostas técnicas e proporcionais, especialmente em situações de confronto, abordagem, perseguição ou uso progressivo da força.

Um policial fisicamente cansado, emocionalmente esgotado e sem suporte pode apresentar maior risco de erro, reação impulsiva ou dificuldade de avaliar corretamente a situação. Por outro lado, um profissional bem condicionado, com rotina de cuidado e apoio institucional, tende a atuar com mais equilíbrio. Assim, investir em saúde física e mental não é benefício individual isolado; é também estratégia de eficiência institucional e proteção social (Rajaratnam et al., 2011; Violanti et al., 2017).

A prática de atividade física pode ainda fortalecer o sentimento de pertencimento e integração entre os policiais. Treinos coletivos, grupos de corrida, programas de musculação, atividades orientadas e ações esportivas podem melhorar vínculos, reduzir isolamento e criar ambientes de apoio. Esse aspecto social é relevante, pois o suporte entre pares pode funcionar como fator de proteção contra sofrimento emocional (Luz, 2025; Vicente et al., 2026).

No entanto, a implantação de programas de atividade física nas corporações exige planejamento. Não basta disponibilizar um espaço ou exigir que o policial treine por conta própria. É necessário considerar horários de serviço, escalas, idade, nível de condicionamento, histórico de lesões, limitações clínicas e objetivos específicos. O acompanhamento por profissional de Educação Física é fundamental para garantir segurança, progressão adequada e adesão (American College of Sports Medicine, 2021; Garber et al., 2011).

Também é necessário integrar a atividade física com outras ações de saúde. O exercício deve caminhar junto com acompanhamento psicológico, educação sobre sono, orientação nutricional, prevenção ao uso abusivo de álcool, avaliação médica periódica e políticas de valorização profissional. Dessa forma, o cuidado deixa de ser fragmentado e passa a considerar o policial como ser humano integral (Bull et al., 2020; Pedersen & Saltin, 2015; World Health Organization, 2020).

Outro desafio é superar a visão de que saúde mental é assunto secundário. Em instituições de segurança pública, muitas vezes a prioridade recai sobre armamento, viaturas, efetivo, estatísticas criminais e produtividade. Esses elementos são importantes, mas não podem fazer esquecer que o principal recurso da corporação é o próprio policial. Sem saúde física e mental, nenhum equipamento ou planejamento operacional se sustenta de forma eficiente (Maslach & Leiter, 2016; Vicente et al., 2026).

A atividade física também deve ser adaptada às diferentes fases da carreira. Um policial recém-ingresso pode ter necessidades diferentes de um policial com muitos anos de serviço, lesões acumuladas ou mudanças metabólicas decorrentes da idade. Programas padronizados demais podem excluir ou desmotivar parte do efetivo. Por isso, a individualização do treinamento é essencial, respeitando limites e buscando progressão gradual (American College of Sports Medicine, 2021; Garber et al., 2011).

No caso de policiais que já apresentam sintomas de ansiedade, depressão ou estresse intenso, a atividade física pode ser um apoio importante, mas não deve substituir tratamento especializado. O ideal é que o exercício faça parte de um plano mais amplo de cuidado, com avaliação profissional e acompanhamento adequado. A corporação precisa criar canais seguros para que o policial procure ajuda sem medo de exposição ou prejuízo funcional (McDowell et al., 2019; Rebar et al., 2015; Schuch et al., 2018).

Os estudos analisados também permitem perceber que ainda há necessidade de mais pesquisas sobre o tema. Embora existam evidências importantes, muitos trabalhos possuem amostras localizadas, métodos diferentes e limitações próprias. São necessários estudos

longitudinais, intervenções controladas e avaliações institucionais que acompanhem os efeitos de programas de atividade física ao longo do tempo em policiais militares (Borges, 2025; Luz, 2025).

Mesmo com essas limitações, a convergência entre os estudos é clara: a atividade física regular está associada a benefícios para a saúde mental, qualidade de vida e desempenho do policial militar. A prática melhora indicadores físicos, favorece o bem-estar psicológico e pode reduzir sintomas relacionados ao sofrimento emocional. O desafio está em transformar esse conhecimento em política institucional permanente (Borges, 2025; Luz, 2025; Pereira Filho & Couto, 2025).

Portanto, a principal contribuição desta revisão é reforçar que o cuidado com o policial militar deve ser planejado, contínuo e multidimensional. A atividade física precisa ser incorporada como ferramenta de saúde ocupacional, e não apenas como exigência de aptidão. Quando a instituição valoriza o exercício, o descanso, o apoio psicológico e a qualidade de vida, ela fortalece o policial e melhora a qualidade da segurança pública oferecida à sociedade (Vicente et al., 2026; Violanti et al., 2017).

Na prática institucional, um programa de atividade física voltado ao policial militar deve começar pelo diagnóstico do efetivo. Esse diagnóstico pode incluir avaliação do nível de atividade física, composição corporal, testes funcionais, levantamento de queixas musculoesqueléticas, rastreamento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de análise das escalas de serviço. A partir desse panorama, a corporação consegue planejar ações mais realistas e menos genéricas, respeitando as diferenças entre idade, função, tempo de serviço e condição de saúde (American College of Sports Medicine, 2021; Cohen et al., 1983; Fleck et al., 2000).

Outro aspecto importante é a criação de horários protegidos para a prática de exercícios. Muitas vezes, o policial sabe da importância de treinar, mas não encontra tempo suficiente em razão das escalas, dos deslocamentos, do serviço extra e das demandas familiares. Quando a instituição reconhece o exercício como parte do cuidado ocupacional, o treinamento deixa de competir com o descanso e passa a integrar a própria rotina profissional. Essa mudança contribui para maior adesão e para a percepção de valorização do efetivo (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020).

A atuação do profissional de Educação Física também é indispensável. O treinamento sem orientação pode levar a lesões, abandono da prática ou resultados insuficientes. Para o policial militar, o ideal é que os programas combinem exercícios aeróbicos, treinamento

resistido, mobilidade, flexibilidade, fortalecimento do core e atividades específicas relacionadas às exigências da função. Esse planejamento deve considerar tanto a saúde geral quanto as demandas operacionais da carreira (American College of Sports Medicine, 2021; Garber et al., 2011).

O treinamento resistido merece destaque porque contribui para a força, a estabilidade articular, a prevenção de lesões e a melhora da capacidade funcional. Já os exercícios aeróbicos são relevantes para a aptidão cardiorrespiratória, controle do peso corporal, regulação do estresse e melhora do humor. A combinação dessas modalidades tende a produzir melhores resultados do que ações isoladas, especialmente quando associada a descanso, alimentação adequada e acompanhamento de saúde (Garber et al., 2011; Pedersen & Saltin, 2015).

Também é importante que os comandantes e gestores compreendam a atividade física como investimento e não como perda de tempo operacional. Um efetivo com melhor saúde tende a apresentar menor afastamento, menor fadiga, maior disposição e melhor desempenho nas ocorrências. Além disso, ações de cuidado podem melhorar o clima organizacional, fortalecer vínculos e reduzir a sensação de abandono institucional, frequentemente relatada em contextos de adoecimento mental (Warburton & Bredin, 2017; Vicente et al., 2026).

A prevenção ao adoecimento psíquico deve incluir, ainda, ações educativas permanentes. Palestras, rodas de conversa, campanhas internas, capacitação de lideranças e divulgação de canais de apoio podem ajudar a reduzir o estigma sobre saúde mental. O policial precisa compreender que buscar ajuda não representa fraqueza, mas atitude responsável diante de uma profissão que exige alto nível de equilíbrio emocional (Maslach & Leiter, 2016; Vicente et al., 2026).

Por fim, é necessário que os resultados dos programas sejam acompanhados. A instituição pode monitorar indicadores como adesão às atividades, evolução da aptidão física, afastamentos por saúde, queixas de dor, percepção de qualidade de vida, sintomas de estresse e satisfação dos participantes. Esse acompanhamento permite corrigir falhas, justificar investimentos e demonstrar que a promoção da saúde do policial produz efeitos positivos para a corporação e para a sociedade (Buysse et al., 1989; Cohen et al., 1983; Fleck et al., 2000).

A relação entre atividade física e saúde mental também precisa ser compreendida dentro da rotina real do policial. Muitas propostas fracassam porque desconsideram a escala, o cansaço acumulado e as dificuldades de deslocamento. Um programa viável deve ser simples, acessível e progressivo. Pequenas mudanças, como sessões curtas de treinamento, orientações para pausas ativas, grupos de caminhada ou corrida e acompanhamento periódico, podem

representar avanços importantes quando mantidas ao longo do tempo (Borges, 2025; Luz, 2025).

Outro cuidado necessário é evitar que o treinamento físico seja utilizado como instrumento de exposição ou constrangimento. Policiais com obesidade, dor crônica, baixa aptidão ou sofrimento emocional podem se afastar ainda mais da prática quando se sentem julgados. A proposta institucional deve ser acolhedora, técnica e educativa, mostrando que o objetivo não é punir o policial pelo seu estado atual, mas oferecer meios para que ele recupere sua saúde e melhore gradualmente sua condição física (Maslach & Leiter, 2016; Vicente et al., 2026).

A avaliação física, nesse sentido, precisa ter finalidade preventiva. Ela deve orientar condutas, identificar riscos e acompanhar a evolução do profissional. Quando os testes são utilizados apenas como mecanismo classificatório, muitos policiais passam a treinar somente próximo da avaliação, sem criar hábito permanente. Já quando a avaliação é integrada a um programa de cuidado, ela ajuda o militar a compreender seu progresso e a estabelecer metas possíveis (American College of Sports Medicine, 2021; Garber et al., 2011).

O sono também deve ser considerado nessa discussão. A atividade física melhora a qualidade do sono em muitas populações, mas a escala policial pode dificultar a regularidade do descanso. Policiais que trabalham à noite, fazem horas extras ou permanecem em alerta constante podem apresentar fadiga persistente. Por isso, programas de saúde devem orientar sobre higiene do sono, recuperação pós-serviço e manejo da fadiga, evitando que o exercício seja realizado de forma inadequada em momentos de exaustão extrema (Buysse et al., 1989; Rajaratnam et al., 2011).

A alimentação é outro fator que se relaciona com a prática de atividade física e com a saúde mental. A rotina operacional pode levar a refeições rápidas, longos períodos em jejum, consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e baixa hidratação. Esses hábitos prejudicam a composição corporal, a energia durante o serviço e a recuperação após o treino. Assim, a orientação nutricional deve ser vista como complemento importante das ações de atividade física (Pedersen & Saltin, 2015; Warburton & Bredin, 2017).

A família também ocupa papel relevante na qualidade de vida do policial. O excesso de trabalho, o estresse e a falta de tempo podem gerar afastamento familiar e conflitos domésticos. Quando a instituição incentiva hábitos saudáveis e melhora a organização do cuidado, os efeitos positivos podem alcançar o ambiente familiar. Um policial com mais saúde,

sono, disposição e equilíbrio emocional tende a se relacionar melhor fora do serviço, reduzindo impactos negativos da profissão sobre a vida pessoal (Fleck et al., 2000; Luz, 2025).

A liderança tem papel decisivo nesse processo. Comandantes que valorizam a saúde do efetivo influenciam diretamente a adesão dos subordinados. Quando a chefia incentiva, participa e reconhece a importância do treinamento físico e do cuidado mental, a tropa tende a perceber essas práticas como legítimas. Por outro lado, quando a liderança ignora o tema ou trata a saúde como responsabilidade exclusiva do indivíduo, as ações institucionais perdem força (Maslach & Leiter, 2016; Violanti et al., 2017).

Assim, a promoção da atividade física no meio policial deve ser entendida como estratégia de gestão de pessoas. Ela envolve planejamento, comando, cultura organizacional e responsabilidade compartilhada. O policial precisa assumir o compromisso com a própria saúde, mas a instituição deve oferecer condições para que esse compromisso seja possível. Essa é a diferença entre apenas cobrar aptidão física e, de fato, construir uma política de saúde ocupacional (Vicente et al., 2026; Violanti et al., 2017).

4. IMPLICAÇÕES PRÁTICAS PARA A SAÚDE OCUPACIONAL POLICIAL

A literatura internacional recomenda que adultos realizem, semanalmente, entre 150 e 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou entre 75 e 150 minutos de intensidade vigorosa, além de exercícios de fortalecimento muscular em pelo menos dois dias da semana. No contexto policial militar, essas recomendações não devem ser interpretadas apenas como metas gerais de saúde, mas como parâmetros mínimos para preservação da capacidade operacional, prevenção de doenças crônicas e manutenção da prontidão funcional ao longo da carreira (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020; Garber et al., 2011).

O treinamento físico do policial militar precisa integrar componentes aeróbicos, resistidos, neuromotores e funcionais. A aptidão cardiorrespiratória favorece a tolerância ao esforço, a recuperação entre ocorrências e o controle de fatores cardiometabólicos. O treinamento resistido contribui para força, potência, estabilidade articular, proteção musculoesquelética e capacidade de lidar com equipamentos, deslocamentos, contenções físicas e situações que exigem uso proporcional da força. Exercícios de mobilidade, equilíbrio, coordenação e flexibilidade complementam essa preparação, reduzindo o risco de lesões e melhorando a eficiência do movimento (American College of Sports Medicine, 2021; Garber et al., 2011; Warburton & Bredin, 2017).

A relação entre exercício físico e saúde mental possui suporte robusto na literatura. Revisões e metanálises indicam que maiores níveis de atividade física estão associados a menor risco de sintomas depressivos e podem contribuir para redução de ansiedade, melhora do humor, aumento da autoestima e maior percepção de bem-estar (Schuch et al., 2018; Rebar et al., 2015; McDowell et al., 2019). Para policiais militares, esse efeito é particularmente relevante porque a profissão combina estressores agudos, como confronto e ocorrências críticas, com estressores crônicos, como escalas irregulares, pressão institucional e exposição contínua a riscos.

Apesar desses benefícios, o exercício físico não pode ser apresentado como solução isolada para o sofrimento psíquico. O adoecimento mental em policiais é influenciado por múltiplos fatores, incluindo organização do trabalho, cultura institucional, qualidade da liderança, suporte social, sono, alimentação, remuneração, reconhecimento profissional e acesso a serviços de saúde. Assim, programas de atividade física devem estar integrados a ações de psicologia, medicina ocupacional, educação nutricional, manejo do sono, prevenção ao uso abusivo de álcool e acompanhamento de afastamentos por saúde (Maslach & Leiter, 2016; Violanti et al., 2017).

4.1 Estresse, sono e recuperação

O sono ocupa papel central na saúde do policial militar. Estudos com policiais demonstram que distúrbios do sono se associam a prejuízos de saúde, desempenho e segurança. A privação ou fragmentação do sono pode reduzir atenção, memória operacional, tempo de reação, regulação emocional e capacidade de julgamento, justamente habilidades essenciais para a tomada de decisão em situações de risco (Rajaratnam et al., 2011). Portanto, programas de exercício físico devem ser planejados em conjunto com estratégias de recuperação, evitando sessões intensas em períodos de fadiga extrema ou após jornadas prolongadas.

O estresse policial também apresenta impacto físico e psicológico. Revisões sobre estressores ocupacionais em policiais descrevem associação entre exposição a eventos traumáticos, jornadas por turnos, pressão organizacional, sintomas de estresse pós-traumático, burnout, alterações cardiovasculares e piora da saúde geral (Violanti et al., 2017). Nesse sentido, a atividade física pode atuar como fator protetor, mas sua efetividade aumenta quando a instituição também reduz barreiras organizacionais, melhora canais de apoio e capacita lideranças para reconhecer sinais precoces de adoecimento.

4.2 Proposta de organização de programas institucionais

Um programa institucional de atividade física para policiais militares deve iniciar com diagnóstico do efetivo. Esse diagnóstico pode incluir anamnese, avaliação de composição corporal, testes de força, resistência cardiorrespiratória, mobilidade, histórico de lesões, rastreamento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, análise da escala de serviço e identificação de barreiras para adesão. A partir desse levantamento, o treinamento pode ser distribuído por níveis de aptidão e por necessidades ocupacionais, evitando programas genéricos e pouco aderentes à realidade da tropa (American College of Sports Medicine, 2021; Cohen et al., 1983; Fleck et al., 2000).

A prescrição deve respeitar os princípios da individualidade, especificidade, sobrecarga progressiva, recuperação e continuidade. Policiais com baixa aptidão física, obesidade, dor crônica ou retorno de afastamento não devem ser expostos imediatamente a treinos de alta intensidade. Para esse grupo, intervenções graduais, com metas realistas e acompanhamento profissional, tendem a produzir maior adesão e menor risco de abandono. Já policiais com boa condição física podem se beneficiar de treinamento combinado, com força, corrida, circuitos funcionais, mobilidade e tarefas simuladas da rotina operacional (American College of Sports Medicine, 2021; Garber et al., 2011).

Outro elemento essencial é a criação de horários protegidos para o treinamento. Quando a atividade física depende exclusivamente do tempo livre do policial, ela concorre com descanso, família, deslocamento, estudo e serviço extra. Ao reconhecer o exercício como parte da saúde ocupacional, a instituição sinaliza que a aptidão física não é apenas responsabilidade individual, mas também compromisso organizacional com a segurança, a prevenção de doenças e a qualidade do serviço prestado à sociedade (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020).

4.3 Síntese dos principais achados e recomendações

Quadro 1 - Relação entre atividade física, saúde mental e desempenho ocupacional em policiais militares

Dimensão	Mecanismos relacionados	Evidências discutidas	Implicações institucionais
Saúde mental	Regulação do estresse, melhora do humor, autoestima e sensação de controle.	Atividade física associada a menor risco de depressão e proteção contra sintomas de ansiedade.	Integrar exercício, apoio psicológico e educação permanente sobre saúde mental.
Qualidade de vida	Melhora dos domínios físico, psicológico e social,	Policiais mais ativos tendem a relatar	Criar horários protegidos, grupos orientados e

	com maior disposição para trabalho e vida familiar.	melhor percepção de saúde e bem-estar.	acompanhamento periódico.
Sono e recuperação	Redução de fadiga, melhor restauração fisiológica e maior estabilidade emocional.	Distúrbios do sono em policiais se associam a riscos de saúde, desempenho e segurança.	Ajustar intensidade do treino às escalas, orientar higiene do sono e manejar fadiga.
Aptidão operacional	Força, resistência, mobilidade, potência, controle corporal e tolerância ao esforço.	A rotina policial exige prontidão física para deslocamentos, contenção, uso de equipamentos e decisões sob pressão.	Planejar treinamento aeróbico, resistido, funcional e preventivo de lesões.
Gestão institucional	Cultura de cuidado, adesão, liderança e redução do estigma.	O cuidado com o policial melhora o desempenho e a qualidade da resposta institucional.	Transformar atividade física em política de saúde ocupacional permanente.

Fonte: elaborado pelo autor com base na literatura analisada.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade policial militar exige elevado preparo físico e emocional. O policial enfrenta situações de risco, violência, pressão institucional, jornadas irregulares e contato frequente com eventos traumáticos. Esses fatores podem comprometer sua saúde mental, sua qualidade de vida e seu desempenho profissional. Por isso, a saúde do policial deve ser tratada como tema prioritário dentro das instituições de segurança pública (Pereira Filho & Couto, 2025; Violanti et al., 2017).

A revisão realizada mostrou que a atividade física regular está associada a melhores indicadores de saúde mental e qualidade de vida em policiais militares. Os estudos analisados indicam que policiais fisicamente ativos tendem a apresentar menor presença de sintomas depressivos, melhor percepção de qualidade de vida, maior disposição física e melhor capacidade de enfrentamento das demandas ocupacionais. O exercício físico também contribui para a regulação do estresse, melhora do humor, controle do peso corporal e manutenção da aptidão necessária ao serviço policial (Borges, 2025; Luz, 2025; Schuch et al., 2018).

Entretanto, a atividade física não deve ser compreendida como solução isolada. O adoecimento mental do policial é multifatorial e envolve condições de trabalho, cultura institucional, sono, alimentação, suporte psicológico, relações familiares, remuneração, reconhecimento e organização das escalas. Assim, o exercício deve fazer parte de uma política

mais ampla de saúde ocupacional, integrada a ações de prevenção, acolhimento e valorização profissional (Maslach & Leiter, 2016; Vicente et al., 2026; Violanti et al., 2017).

Conclui-se que a prática regular de atividade física deve ser institucionalizada nas corporações militares, com acompanhamento profissional, horários adequados, estrutura mínima, avaliação periódica e integração com programas de saúde mental. Cuidar do policial é cuidar da segurança pública. Um profissional fisicamente preparado, mentalmente assistido e institucionalmente valorizado tende a atuar com mais equilíbrio, eficiência, segurança e respeito à sociedade (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020).

REFERÊNCIAS

- American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Borges, F. S. (2025). Associação entre o nível de atividade física com a saúde mental de policiais militares de Pinheiro-MA [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Maranhão].
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Buyssse, D. J., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Fleck, M. P. A., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida WHOQOL-bref. *Revista de Saúde Pública*, 34(2), 178-183. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>
- Luz, M. I. L. (2025). Nível de atividade física e qualidade de vida de policiais militares do Estado do Piauí [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Estadual do Piauí].
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Gordon, B. R., & Herring, M. P. (2019). Physical activity and anxiety: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 57(4), 545-556. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.05.012>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine: Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(Suppl. 3), 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Pereira Filho, A. L., & Couto, V. M. F. (2025). Liberação hormonal e saúde mental: a importância dos exercícios físicos para policiais militares. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2).

- Rajaratnam, S. M. W., Barger, L. K., Lockley, S. W., Shea, S. A., Wang, W., Landrigan, C. P., O'Brien, C. S., Qadri, S., Sullivan, J. P., Cade, B. E., Epstein, L. J., White, D. P., & Czeisler, C. A. (2011). Sleep disorders, health, and safety in police officers. *JAMA*, 306(23), 2567-2578. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1851>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelandotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., Ponce de Leon, A., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P. A., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Vicente, J. C. P. C., et al. (2026). Saúde mental e atividade física no operador de segurança pública do Amazonas: uma abordagem biopsicossocial e institucional. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 12(3).
- Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Mnatsakanova, A., & Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: A state-of-the-art review. *Policing: An International Journal*, 40(4), 642-656. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.