



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS CARLOTA AMORIM

**SAÚDE MENTAL E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS
MILITARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

FORTALEZA

2020

LUCAS CARLOTA AMORIM

SAÚDE MENTAL E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Me. Bruno Feitosa Policarpo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

LUCAS CARLOTA AMORIM

SAÚDE MENTAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA

Este artigo foi apresentado no dia 26 de novembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharel do Centro Universitário Fametro - UniFametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Junior
Membro - UNIFAMETRO

Prof.^a Ms.^a Mabelle Maia Mota
Membro - UNIFAMETRO

SAÚDE MENTAL E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Lucas Carlota Amorim¹
Bruno Feitosa Policarpo²

RESUMO

Os policiais militares, estão expostos a várias situações de risco na sua profissão, sobretudo a aspectos que atingem a sua saúde mental. A prática de atividades física aparece como uma estratégia com benefícios para a saúde de modo geral. Pensando nisso o trabalho teve como objetivo investigar na literatura a relação entre a saúde mental e a prática de atividade física dos policiais. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura através de pesquisa em base de dados eletrônicos: Pubmed, SciELO, EBSCO Host e MEDLINE. Os critérios de inclusão foram: estudos que abordassem a relação entre aspectos da saúde mental e a prática de atividade física dos policiais, publicações entre 2015 e 2020; escritas em português, inglês e espanhol; e estudos epidemiológicos observacionais (seccional, caso-controle e coorte). Os critérios de exclusão foram: os artigos que não se relacionava ao grupo de policiais militares, que não estivesse com acesso livre, que abordassem especificamente e apenas a saúde mental ou atividade física não buscando investigar relação entre estes elementos, e por fim estudos com baixa qualidade metodológica. Ao todo 6 artigos atendiam aos critérios da pesquisa. Os principais resultados apontam que manter um estilo de vida mais ativo, com práticas de atividade física na rotina pode auxiliar no alívio do estresse, diminuir os riscos de sintomas de adoecimento mental e de distúrbios musculoesqueléticos, e contribuir significativamente para a manutenção do bem-estar. Conclui-se que é válido o incentivo a prática de atividade física entre os policiais como uma estratégia para lidar com o estresse psicológico e proteger sua saúde mental.

Palavras-chave: Policiais Militares. Saúde Mental. Atividade Física.

ABSTRACT

Police officers are exposed to various risk situations in their profession, especially aspects that affect their mental health. The practice of physical activities appears as a strategy with health benefits in general. Therefore, the work aimed to investigate in the literature the relationship between mental health and the practice of physical activity by police officers. A systematic review of the literature was carried out by searching electronic databases: Pubmed, SciELO, EBSCO Host and MEDLINE. The inclusion criteria were: studies that addressed the relationship between aspects of mental health and physical activity of police officers, publications between 2015 and 2020; written in Portuguese, English and Spanish; and observational epidemiological studies (sectional, case-control and cohort). The exclusion criteria were: articles that did not relate to the group of military police, who were not free to access, that specifically addressed only mental health or physical activity, not seeking to investigate the relationship between these elements, and finally studies with low methodological quality. A total of 6 articles fulfilled the search criteria. The sample consisted of n = 1005 participants, 227 women and 778 men. The main results point out that maintaining a more active lifestyle, with routine physical activity practices can help to relieve stress, reduce the risk of symptoms of mental illness and musculoskeletal disorders, and contribute to the maintenance of well-being. It is concluded that the incentive to practice physical activity among police officers is valid as a strategy to deal with psychological stress and protect their mental health.

Keywords: Police officers. Mental Health. Physical Activity.

¹Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

O serviço policial, é uma das ocupações mais estressantes quem existem atualmente, devido a suas características coloca seus profissionais em situações potencialmente traumáticas, as quais envolvem violência e risco de morte, além de envolver questões como rotina de trabalho extensiva e, as vezes, abusiva devido a estrutura organizacional do sistema hierárquico que compõe a própria instituição (SANTOS *et al.*, 2018; VIOLANTI *et al.*, 2016).

O estresse, a ansiedade, a angústia, a depressão e as muitas outras sensações negativas geradas devido a atuação no serviço policial, podem trazer complicações ao estado de saúde mental dos policiais, o que pode causar desde danos temporários a saúde, como também a sua morte por suicídio (VIOLANTI *et al.*, 2016), em 2019, por exemplo, de acordo com dados estatísticos do Anuário Brasileiro de Segurança Pública, houveram mais policiais mortos devido suicídio do que assassinados em horário de trabalho no Brasil.

É um fato que, pela própria natureza da sua profissão, os policiais tendem a possuir um estilo de vida centrado no trabalho pois sua função não termina quando acaba o serviço diário, o trabalho policial requer deles um estado de alerta constante e um bom nível de condicionamento físico para lidar com as demandas da sua rotina (SANTOS *et al.*, 2018; SHIOZAKI *et al.*, 2017; GODINHO *et al.*, 2016; FERRAZ *et al.*, 2020), então para garantir uma boa performance no trabalho e a manutenção de um bom estado de saúde é preciso seguir estratégias de atividades que auxiliem o desenvolvimento corporal e também tenham benefícios do ponto de vista cognitivo e social.

Atualmente já são bem documentados os benefícios da prática de atividades físicas para a saúde de um modo geral (NACZENSKI *et al.*, 2017; WHITE *et al.*, 2016; FONSECA-JUNIOR *et al.*, 2013), no entanto, alguns estudos mostram como ainda existem barreiras para a sua prática e mesmo ela sendo um excelente elemento para a vida policial boa parte destes ainda adotam estilos de vida sedentários (FERRAZ *et al.*, 2020; HERAZO-BELTRÁN *et al.*, 2017; CASTRO; BARBOSA; ZICA, 2018).

A partir disso formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Como se relacionam a saúde mental e a prática de atividade física de policiais militares?

Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que a prática de atividade física ajuda os policiais a se

manterem em forma para as suas atividades de trabalho e serve como um meio para aliviar-se do estresse do trabalho, que os afeta tanto durante quanto após o horário de trabalho.

Assim sendo, este estudo teve como objetivo investigar na literatura a relação entre a saúde mental e a prática de atividade física dos policiais.

Em uma busca no sítio eletrônico da Scielo, PubMed e Medline; utilizando os termos “mental health”, “physical activity”, “police officers” foram encontrados 103 estudos sobre o tema proposto, todavia, nenhuma revisão que reunisse, especificamente, as possibilidades da relação entre saúde mental e a prática de atividade física dos policiais, e tal fato também justifica esta pesquisa.

A grande atenção dada a saúde mental é algo relativamente recente, e o resultado de uma demanda da sociedade contemporânea, a saúde vista além do aspecto físico ainda é algo em desenvolvimento, pesquisas como essa são importantes para a quebra de paradigmas como é visto na pesquisa de Minayo, Assis e Oliveira (2011), em seu estudo sobre o impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro, é relatado que ainda há uma visão preconceituosa com relação ao sofrimento psíquico do policial e como isso dificulta o acesso e até mesmo a busca dos próprios policiais para um atendimento específico.

O estudo pode vir a ser importante para os policiais, elucidando essa temática que ainda é pouco trabalhada, além de fornecer informações sobre possibilidades e perspectivas que podem auxiliar no desenvolvimento de políticas públicas que visem a promoção de saúde e à qualidade de vida desses trabalhadores, auxiliando para a prevenção e diminuição de doenças crônicas e melhorando, também, o desempenho em suas atividades laborais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Saúde mental relacionada ao trabalho

Dentre as diversas doenças que afetam a população em geral, existe um aumento da incidência de transtornos mentais, sendo principalmente, transtornos de ansiedade e transtornos depressivos (WHO, 2017). Ambos retratam um reflexo da sociedade contemporânea, onde há uma enorme cobrança e pressa por resultados em que um erro, por menor que seja, ganha proporções inimagináveis.

Transtorno de Ansiedade se refere a distúrbios mentais que se caracterizam pelo anseio e preocupação com o que está por vir, muitas vezes de maneira exacerbada, gerando medo e um estresse desproporcional ao impacto do evento. A depressão é caracterizada principalmente pela apatia do indivíduo, pela perda de interesse e prazer nos elementos que compõem a sua vida e pela maneira distorcida como este passa a ver e perceber o mundo. Essa doença que independente de seu “gatilho” e grau de intensidade, compromete a capacidade funcional do indivíduo para suas atividades diárias, afeta desde os mais jovens aos mais idosos, pode ter um efeito longo ou de episódios recorrentes e, em casos graves, pode levar ao suicídio (WHO, 2017; ESTEVES; GALVAN, 2006).

Um aspecto inegável da saúde mental é sua relação com trabalho, já que se você possui um emprego, você terá uma renda monetária que, conseqüentemente, o possibilitará ter acesso a mais recursos que o ajudem na manutenção da sua saúde, e se você for um indivíduo saudável terá um melhor desempenho no trabalho, no entanto, apesar de geralmente pessoas com emprego possuírem uma saúde melhor do que as desempregadas, também devemos considerar os efeitos negativos que o próprio trabalho pode causar na saúde do trabalhador. (MCLELLAN, 2017).

Segundo Silva-Júnior e Fischer (p. 736, 2015), “transtornos mentais e comportamentais estão entre as principais causas de perdas de dias no trabalho.” Esses problemas podem aparecer a partir da interação dos trabalhadores com o ambiente de trabalho e sua cultura, com o conteúdo do trabalho e suas capacidades, com a organização do trabalho e suas necessidades. Enfim, todas as experiências e percepções que venham a influenciar a saúde, o desempenho e a satisfação do trabalhador com a sua ocupação (CHIRICO *et al.*, 2019).

Os estressores no ambiente de trabalho irão variar de acordo com a cultura, situação socioeconômica, tipo de trabalho, ao tempo você está nesse trabalho e dentre vários outros aspectos. No entanto, em algumas pesquisas pode-se perceber alguns elementos recorrentes tais como: violência, falta de autonomia, desgaste físico e emocional (PURBA; DEMOU, 2019; STEIJN *et al.*, 2019; GONSALEZ *et al.*, 2017; ALCÂNTARA; ASSUNÇÃO, 2016).

Ao reconhecer esses elementos passamos então a nos questionar sobre quais profissões possuem maior risco para a saúde mental de seus funcionários? E aqui é necessário distinguir entre as condições de trabalho, as áreas que estão mais suscetíveis a esses elementos, o tempo de exposição e a gravidade com que estes

ocorrem. E nessa questão as áreas da saúde e da segurança se sobressaem. No estudo de Han *et al.* (2018), que teve o intuito de avaliar e comparar a incidência de doenças entre diferentes categorias de funcionários públicos da Korea, para entender os riscos de saúde associados com essas ocupações, concluiu que policiais e bombeiros tem maiores riscos para sua saúde como um todo, e apesar de ter como limitação a realização de apenas uma análise global de cada profissão, ainda é um achado importante visto que comparados a outras categorias, tanto policiais quanto bombeiros precisam atender a certos critérios de seleção relacionados a saúde, devido à natureza do seu trabalho.

A partir disso destacamos o grupo de policiais os quais, devido à natureza do seu trabalho, tem os riscos à saúde mental mais acentuados, pois mesmo fora do horário de trabalho estes tendem a manter um estado de alerta e tensão constante por causa de sua maior exposição a eventos psicologicamente traumáticos (LEE *et al.*, 2016), os tornando assim um grupo de alto risco que merece a devida atenção.

2.2 Vida policial e saúde mental

Durante o cotidiano da vida policial os riscos a sua saúde mental começam desde a própria organização da instituição, ainda baseada em um modelo hierárquico de caráter autoritário que estimula o medo, a frustração e a sensação de inutilidade nos próprios membros da corporação, os quais são submetidos a situações estressantes, de tensão e perigo iminente onde a sua tomada de decisão pode ser crucial para determinados eventos, que tendem a perpassar aquele momento único e repercutir para fora do trabalho afetando a sua vida como um todo (NOGUEIRA; MARTINS, 2019).

De acordo com Loureiro (2004 *apud* BEZERRA, 2016), quanto ao treinamento policial, ainda com relatos do que seria essa “pedagogia do sofrimento”, fala de como para essa instituição há a crença geral de que baseando-se em violência psicológica, moral e física seria possível condicionar os soldados para superar o medo e ter a coragem necessária para enfrentar o que seria uma guerra urbana, reconhecendo assim mais uma vez como o caminho trilhado nessa profissão é marcado pela violência e o sofrimento desde o início da carreira, antes mesmo de começarem a exercer a função.

No estudo de Santos *et al.* (2018), sobre as percepções dos policiais militares de Minas Gerais em relação ao estresse ocupacional, evidenciaram como as relações

com superiores hierárquicos se destacam entre os fatores mais estressantes, além do descrédito com a população e aspectos pessoais, o que resulta em uma baixa da autoestima e motivação desses policiais, refletindo na queda de desempenho nas atividades do trabalho. Esses resultados mostram que além dos possíveis traumas psicológicos do trabalho nas ruas, os policiais têm que lidar com uma sobrecarga emocional advinda por vezes do abuso de poder dos superiores e, outrora, de julgamentos sociais.

O estresse relacionado ao trabalho é multifatorial podendo combinar tanto fatores psicológicos quanto fisiológicos, e considerando que essa classe não tem uma carga horaria de trabalho pré-determinada, eles ficam sujeitos, mais uma vez, a fatores de risco alarmantes como a baixa qualidade do sono e a carga de trabalho excessiva, o que dependendo da função desempenhada pelo policial pode representar um maior índice de sedentarismo e ou de exposição a situações traumáticas sem o devido acompanhamento (MA *et al.*, 2019; SINGH *et al.*, 2019)

Algo que, como é mostrado no estudo de Bezerra (2016), apesar de Fortaleza, que é a cidade onde ocorre esta pesquisa, possuir um Centro Biopsicossocial da PMCE desde 2009, cuja a missão é tratar policiais com dependência química e com transtornos mentais, o acompanhamento e as ações desenvolvidas não conseguem abranger uma parcela significativa dos policiais. Nesse estudo a autora traz, ainda, a fala de um dos entrevistados o qual diz:

[...] Tipo, você sofreu uma situação de estresse muito grande, como trocar tiros, como já aconteceu comigo, ninguém lhe procura... No outro dia você tá na escala do mesmo jeito, tendo que ir trabalhar, como se não tivesse acontecido nada... É aquela coisa acumulativa sabe... Não tem acompanhamento nenhum. (Entrevista com soldado x da PMCE) (BEZERRA, 2016).

Entre os riscos à saúde nessa profissão há aqueles mais óbvios, como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), o qual afeta boa parte dos policiais por causa da falta de um acompanhamento psicológico e adoção de programas de saúde mental (CORREIA; DUNNINGHAM, 2016); e aqueles riscos mais difíceis de acreditar, como o sedentarismo, ainda mais tendo em vista os requisitos para o desempenho dessa função. Atualmente sedentarismo é um fator de risco associado doenças metabólicas, cardíacas, e vários outros problemas fisiológicos e psicológicos.

De acordo com o estudo de Ferreira e Dutra (2017), sobre fatores psicossociais, saúde mental e capacidade para o trabalho com policiais militares de Uberaba-MG,

evidenciou-se um alto índice de policiais sedentários, com poucas horas de sono por noite e percepção de saúde negativa. Os resultados mostraram ainda que a análise de fatores psicossociais indicaram baixo controle sobre o trabalho, alta demanda e baixo suporte social, o que esclarece a necessidade de organização do trabalho e a implementação de programas relacionados à saúde que possuam estratégias viáveis e motivadoras para essa categoria, contemplando suas necessidades e lhes fornecendo o devido suporte.

Algumas dessas estratégias para diminuir o estresse relacionado ao trabalho envolvem meios de fácil acesso e realização com resultados proeminentes na literatura, como por exemplo, atividades de relaxamento, prática de exercício físico, ginástica laboral, yoga, meditação, e várias outras opções que podem ser combinadas para melhorar os resultados; além de intervenções que possibilitem a capacitação desses profissionais para lidarem com situações estressantes no seu dia-a-dia de trabalho (SINGH *et al.*, 2019; BRUIN, 2017).

2.3 Benefícios da prática de atividade física

Dentre todas as possíveis estratégias para controle de transtornos psicológicos relacionados ao trabalho, a prática de atividades física se apresenta como um excelente componente por contribuir positivamente para a prevenção, redução e/ou controle de doenças metabólicas, doenças cardiovasculares, transtornos mentais, e promover uma melhora na capacidade funcional e qualidade de vida, além de auxiliar o desempenho para atividades do trabalho policial e na sua vida social (MORAIS, 2019).

A atividade física apresenta resultados positivos no combate a obesidade, pois favorece a redução de gordura corporal e o anabolismo muscular, traz benefícios também para a melhora na função cardiovascular e respiratória, através do aumento da captação máxima de oxigênio, aumenta a função cognitiva e o sentimento de bem estar ao mesmo tempo que diminui os sentimentos de ansiedade e depressão, melhora também o desempenho no trabalho e atividades esportivas (ACSM, 2018).

Werneck, Bara Filho e Ribeiro (2005 *apud* OLIVEIRA *et al.* 2016), ao falarem dessa diminuição nos sentimentos de ansiedade e depressão, explicam que, o exercício físico gera a liberação de hormônios denominados endorfinas, os quais agem sobre o sistema nervoso e contribuem para a redução do impacto estressor do

ambiente, sendo assim um importante elemento no controle e prevenção de transtornos de ansiedade e depressivos.

Segundo as Diretrizes para teste e prescrição de exercício do American College of Sports Medicine (ACSM) (2018), desde 2008, para adultos entre 18 e 65 anos, a recomendação é de prática de atividade física com intensidade moderada por no mínimo 150 minutos por semana ou atividade com intensidade vigorosa por no mínimo 75 minutos por semana para que sejam obtidos benefícios substanciais da prática de atividade física. Isso evidencia que, com um pouco de planejamento e organização das atividades diárias, seria possível separar uma pequena parte do seu dia para a construção desse hábito que pode lhe trazer vários benefícios.

A prática regular de atividade física auxiliaria os policiais militares a não perderem o ritmo e a força adquirida no processo de treinamento que eles realizaram para conseguir fazer parte dessa organização, além de estar associada a hábitos saudáveis, que ajudam a manter suas condições físicas e psíquicas adequadas para o bom desempenho de suas funções (CARNEIRO, 2019).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de estudo

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, que pode ser descrita como uma ferramenta para o resumo de evidências com objetividade e confiabilidade, para este estudo foi utilizado a metodologia descrita no Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies (PRISMA) (LIBERATI *et al.*, 2015). A escolha desse método resultou da possibilidade de sintetizar e analisar o conhecimento existente por meio estudos epidemiológicos que investigaram a associação entre aspectos que permeiam a saúde mental e a prática de atividade física em policiais militares.

3.2 Período e local da pesquisa

A busca e a coleta de dados na literatura foram realizadas nos meses de agosto a outubro de 2020, consultando as seguintes bases de dados: EBSCO, MEDLINE, SciELO e PubMed.

Foram utilizados, na busca dos artigos os seguintes descritores na língua inglesa: “mental health”, “mental disorder”, “depression”, “anxiety”, “stress”, “police”,

“police officers”, “physical activity” e “physical exercise”. Na língua portuguesa (Brasil): “saúde mental”, “transtorno mental”, “depressão”, “ansiedade”, “estresse”, “polícia”, “policiais militares”, “atividade física” e “exercício físico”.

As estratégias utilizadas para o levantamento dos artigos foram adaptadas de acordo com a base de dados, como na PubMed, por exemplo, foi adotada a chave de busca: (“police” OR “police officers”) AND (“physical activity” OR “physical exercise”) AND (“mental health” OR “mental disorder”); tendo como norteadores para a busca os critérios de inclusão estabelecidos previamente.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão foram: estudos que abordassem a relação entre aspectos da saúde mental e a prática de atividade física dos policiais, publicações entre 2015 e 2020; escritas em português, inglês e espanhol; e estudos epidemiológicos observacionais (seccional, caso-controle e coorte).

Os critérios de exclusão foram: os artigos que não se relacionava ao grupo de policiais militares, que não estivesse com acesso livre, e por fim estudos com baixa qualidade metodológica.

Para avaliar a qualidade metodológica dos artigos foi utilizado o Checklist for Measuring Quality de Downs e Black (1998), instrumento inicialmente desenvolvido com base em princípios epidemiológicos, revisão de desenhos de estudo e lista de verificação para testes randomizados, se divide em 5 subescalas que permitem avaliar a informação, a validade interna (vieses e variáveis de confusão) e externa e a capacidade de detecção de efeito significativo do estudo; sua versão original é composta por 27 itens, mas neste artigo os itens 4, 8, 12, 13, 14, 15, 19, 23, 24, 27 foram excluídos por estarem direcionados a estudos experimentais; dessa forma ao final foram avaliados 17 itens (Quadro 1) e a pontuação máxima que os artigos poderiam alcançar é de 18 pontos; foram incluídos nesse estudo os artigos que apresentaram classificação de no mínimo 70% (acima de 12 pontos), estratégia similar também foi utilizada em outros estudos de revisão (DIAS *et al.*, 2016; THIENGO *et al.*, 2011; ROSSI, 2010; ARAUJO *et al.*, 2010) para selecionar o material com maior qualidade metodológica.

Quadro 1 - Itens do *Checklist for Measuring Quality* utilizados na avaliação de qualidade dos artigos

Itens	Score
As hipóteses e objetivos foram claramente descritos?	0-1
Os principais desfechos a serem medidos estão claramente descritos na introdução ou metodologia?	0-1
O estudo apresentou claramente as características dos participantes?	0-1
Principais variáveis de confusão foram descritas?	0-2
Principais resultados claramente descritos?	0-1
Foi oferecida informação sobre estimativas de variabilidade aleatória nos dados?	0-1
Características das perdas foram apresentadas?	0-1
Os valores reais de probabilidade foram reportados para os resultados principais?	0-1
Houve representatividade dos indivíduos incluídos nos estudos?	0-1
Foi deixado de forma clara pelos autores algum resultado que não tenha sido baseado em hipótese estabelecida anteriormente pela pesquisa?	0-1
Se em estudos de coorte, a análise foi ajustada para diferentes durações de acompanhamento ou se em estudo de casos e controles o tempo de intervenção foi o mesmo para casos e controles?	0-1
Adequação dos testes estatísticos?	0-1
As medidas utilizadas foram acuradas? (válidas e confiáveis)	0-1
Os participantes dos diferentes grupos foram recrutados na mesma população?	0-1
Os participantes dos diferentes grupos foram recrutados no mesmo período?	0-1
A análise incluiu ajuste adequado para as variáveis de confusão?	0-1

Fonte - Downs e Black (1998), tradução nossa.

3.4 Amostra

O fluxograma do processo de seleção dos artigos é apresentado na Figura 1. A princípio, a busca bibliográfica resultou em 122 artigos, sendo 12 artigos da plataforma Scielo, 30 artigos da plataforma EBSCO Host, 33 artigos da plataforma Medline e 47 artigos da plataforma PubMed, totalizando 122 artigos; dos quais, 93 foram excluídos por duplicidade e/ou por não atenderem estritamente a temática estudada. Dos 29 restantes, 23 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão da pesquisa: 6 não se enquadravam no tipo de pesquisa; 1 artigo não tinha

sua versão completa disponível; 8 artigos que se referiam especificamente e de maneira isolada a saúde mental ou atividade física, não tentando fazer relação entre essas; 6 artigos não contemplaram o público alvo que é policiais militares; e 2 com baixa pontuação na avaliação de sua qualidade. Com isso, a amostra foi composta por 6 artigos foram analisados nessa revisão.

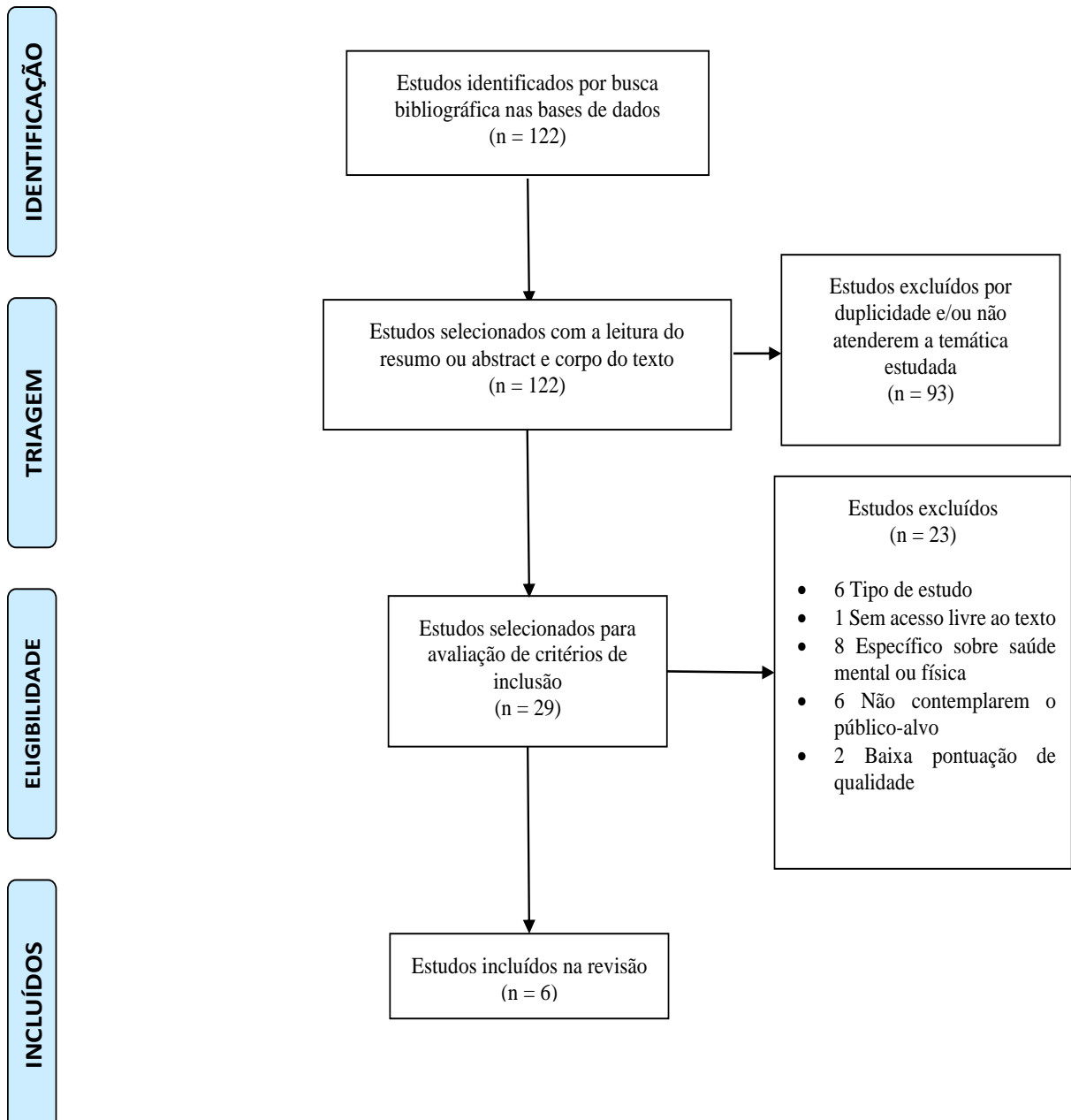


Figura 1 – Fluxograma para o resultado da busca nas fontes de informações, seleção e inclusão dos artigos na revisão sistemática, de acordo com as recomendações do PRISMA.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a seleção dos estudos foi realizada a análise dos seguintes dados: autor e ano de publicação, objetivo do estudo, tamanho da amostra, instrumentos utilizados, principais variáveis avaliadas, principais resultados, score de qualidade metodológica,

Pode ser visto na Tabela 1 que, a maioria dos estudos selecionados mostraram em seus objetivos a preocupação de analisar a associação da saúde mental e prática de atividade física ligada a fatores, tais como: o risco cardiovascular, o sexo masculino, sintomas de distúrbios musculoesqueléticos, a eficácia de estratégias de enfrentamento (coping), qualidade do sono e questões hormonais.

Os instrumentos utilizados foram os mais variados possíveis, principalmente para abordar os diversos fatores que englobam a saúde mental, o que mais apareceu foi o Questionário de Saúde Geral (GHQ-12) (n=2), o qual avalia as dimensões depressão, ansiedade e angústia, além disso houveram vários instrumentos específicos para cada campo como, por exemplo, o Inventário de Depressão de Beck (BDI), o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), e Escala de Estresse Percebido – 10 (PSS-10); e quando aos instrumentos para avaliar a prática de atividade física muitos se utilizaram de questionários e apenas um estudo se baseou pelo condicionamento físico dos indivíduos, utilizando o Astrand Fitness Test.

Em relação à qualidade metodológica dos artigos, o escore médio atribuído foi 15,7 sendo 18 pontos o valor máximo possível, o maior atingido foi 18 e o menor obtido foi 14. O estudo de Fekedulegn *et al* (2018) obteve a maior pontuação. Nesse estudo, os vieses de seleção ou erros sistemáticos foram controlados; assim como as variáveis de confusão, as perdas foram levadas em conta e as etapas metodológicas foram bem descritas. Os estudos que obtiveram as menores pontuações não reportaram os valores reais de probabilidade, ou os principais fatores de confusão, e/ou não esclareceram as características das perdas de participantes durante o estudo (Tabela 1).

Tabela 1 - IDENTIFICAÇÃO DOS 06 ARTIGOS DA PESQUISA, AMOSTRA, INSTRUMENTOS, PRINCIPAIS VARIÁVEIS AVALIADAS, RESULTADOS E SCORE DE QUALIDADE METODOLÓGICA.

Autor / Publicação	Objetivo	Amostra	Instrumentos	Principais Variáveis Avaliadas	Principais resultados	Score
Schilling <i>et al</i> (2019)	Examinar se a aptidão cardiorrespiratória modera a associação entre estresse ocupacional, saúde mental e risco cardiovascular.	201	- Astrand Fitness Test - Escala de Demanda e Controle de Trabalho - A escala de esforço do modelo ERI - SMBM - Questionário de Saúde Geral (GHQ-12)	- Marcadores de risco cardiovascular - Aptidão cardiorrespiratória - Estresse ocupacional - Sintomas de esgotamento ocupacional - Sofrimento mental	O maior condicionamento cardiorrespiratório diminui riscos cardiovasculares; o estresse ocupacional está associado com mais sintomas de adoecimento mental; e altos níveis de estresse ocupacional foram relacionados com baixo nível de condicionamento cardiorrespiratório.	14
Vancini <i>et al</i> (2018)	Descrever os sintomas de ansiedade e depressão, e os níveis de atividade física habitual (HPA), e suas interações em Policiais brasileiros de elite do batalhão de missões especiais do sexo masculino.	87	- Inventário de Depressão de Beck (BDI) - Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) - Questionário Baecke	- Nível de ansiedade - Nível de depressão - Nível de atividade física habitual - IMC	Não foram encontrados resultados com correlação significativa, mas entre os achados é possível ver que policiais com excesso de peso tendem a apresentar níveis maiores de ansiedade e depressão e menor tempo de atividade física de lazer.	14
Soares <i>et al</i> (2019)	Avaliar a percepção dos níveis de atividade física e indicadores da síndrome de Burnout em policiais militares da cidade de Belo Horizonte.	195	- Questionário sociodemográficos - Inventário de Burnout Maslach (MBI) - Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)	- Exaustão Emocional - Despersonalização - Eficiência profissional - Nível de atividade física - Função no trabalho - Educação - Família - Traumas - Instabilidade financeira	Foi identificado que policiais com funções operacionais, com filhos e que tomam alguma medicação tendem a ser mais sedentários que os demais, e estes sedentários juntamente com aqueles com maior nível acadêmico são os mais sujeitos ao desenvolvimento da síndrome de Burnout.	15

Serra <i>et al</i> (2019)	Analisar a associação entre percepção de estresse e atividade física com a prevalência de sintomas de distúrbios musculoesqueléticos (SMSD) em policiais.	142	<ul style="list-style-type: none"> - Escala de Estresse Percebido - 10 (PSS-10) - Questionário Nórdico de Músculo Esquelético 	<ul style="list-style-type: none"> - Dados sociodemográficos - Prática de atividade física - Nível de Estresse - Sintomas de distúrbios musculoesqueléticos 	O estudo mostrou que policiais que praticam atividade física 3 vezes na semana tem menos chance de desenvolver algum distúrbio musculoesquelético e diminui o estresse percebido por eles.	15
Maran, Zedda, Varetto (2018)	O objetivo desta pesquisa foi avaliar dois cursos, um de prática física (condicionamento físico) e outro de bem estar (treino autogênico), e seu impacto na percepção sofrimento e saúde geral dos participantes, bem como a eficácia em aumentar o uso de estratégias de enfrentamento adaptativas.	105	<ul style="list-style-type: none"> - Escala de Cumprimento de Metas (GAS) - Questionário de Saúde Geral (GHQ-12) - Distress Thermometer (DT) - Brief COPE 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos e Expectativas - Saúde mental - Angústia - Estratégias de coping 	O estudo confirmou que ambos os cursos diminuíram o sofrimento percebido e aumentaram a sensação do bem estar; destacando como participantes do curso de prática física indicaram menos problemas práticos, emocionais, físicos, e adotaram estratégias de enfrentamento mais ativas.	15
Fekedulegn <i>et al</i> (2018)	Investigar o papel da atividade física no tempo de lazer (AFTL) na associação entre a qualidade do sono e a resposta do cortisol ao despertar (CAR) em pessoas com uma ocupação que os expõe a altos níveis de estresse.	275	<ul style="list-style-type: none"> - Recordatório de atividade física (PAR) - CES-D - Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) - Escala de desesperança de Beck (BHS) - PSQI - FFQ 	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade do sono - Resposta do Cortisol ao Acordar (CAR) - AFTL 	O estudo mostrou que a associação da qualidade do sono com o CAR variou significativamente de acordo com a AFTL; onde para policiais suficientemente ativos no tempo de lazer a qualidade do sono não interferiu no seu nível de cortisol, indicando um potencial efeito protetor da atividade física.	18
SMBM - Shirom-Melamed Burnout Measure; FFQ - Questionário de Frequência Alimentar; PSQI – Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh; CES-D - Escala de Depressão;						

Após a análise dos artigos, observou-se que, quanto a saúde mental, muitos aspectos, como ansiedade, depressão, exaustão emocional e dentre outros, foram relacionados a fatores de estresse ocupacional como: carga horaria de trabalho excessiva, falta de autonomia, baixa percepção de recompensa pelo esforço, e situações de trabalho devido a função desempenhada (SCHILLING et al., 2019; MARAN, ZEDDA, VARETTO, 2018; FEKEDULEGN et al., 2018; SERRA et al., 2019; SOARES et al., 2019)

Esses achados corroboram com o trabalho de Almeida *et al* (2017), no qual foi realizado uma avaliação do estresse ocupacional de policiais militares do Rio Grande do Sul, onde constaram que dentre os estressores ocupacionais que contribuem significativamente para o nível de estresse dos policiais militares estão: falta de reconhecimento pelo trabalho realizado; a toxicidade no ambiente de trabalho e a baixa qualidade no compartilhamento de informações sobre a tomada de decisões organizacionais e na capacitação profissional.

No estudo de Schilling *et al* (2019) usaram a Escala de Demanda e Controle de Trabalho, a Escala de esforço do modelo ERI, Shirom–Melamed Burnout Measure (SMBM) e Questionário de Saúde Geral (GHQ-12) para avaliar o estresse ocupacional e o estado de saúde mental dos participantes da pesquisa, podendo assim captar a perspectiva dos policiais em sobre elementos do seu trabalho que afetam sua saúde, algo que também foi posto em perspectiva nos estudos de Soares *et al* (2019), Serra *et al* (2019), e Maran, Zedda, Varetto (2018); apesar destes terem usado instrumentos diferentes. O estudo de Schilling *et al* (2019) também foi o único dessa pesquisa que para avaliar a prática de atividade física preferiu não utilizar um questionário e sim a aplicação do Astrand Fitness Test, um teste submáximo aplicado com uma bicicleta ergométrica e que se baseia na frequência cardíaca e consumo máximo de oxigênio ($VO_2máx$) que é uma medida para o condicionamento cardiorrespiratório, e por ser mais preciso e objetivo que questionários aqui foi utilizado para predizer o nível de atividade física dos participantes.

Os principais achados desse estudo mostram que o maior condicionamento cardiorrespiratório diminui riscos cardiovasculares; o estresse ocupacional está associado com mais sintomas da síndrome de Burnout, má qualidade do sono e aumento no estresse psicológico geral; e por fim, altos níveis de estresse ocupacional foram relacionados com baixo nível de condicionamento cardiorrespiratório, mas não de maneira significativa.

Reforçando o papel da aptidão física relacionada a saúde (AFRS), Lima-Dos-Santos *et al* (2018), em seu trabalho sobre aptidão física relacionada a saúde de policiais militares da Paraíba, afirma que a preparação física é muito importante para o desempenho ocupacional dos militares o qual está diretamente ligado aos componentes (morfológico, cardiorrespiratório e neuromuscular) que constituem a aptidão física relacionada a saúde (AFRS), agregado a esse aspecto o estudo de Gomes *et al* (2016), sobre comparação da aptidão física relacionada à saúde e sua associação com o tempo de serviço entre policiais militares de operações especiais e de trânsito, mostra como é necessário um direcionamento para a mudança de hábitos dessa classe visto que nenhum dos grupos participantes atingiu níveis satisfatórios de aptidão morfológica para saúde, e somente os agentes do BOPE apresentaram níveis satisfatórios em todas as variáveis de aptidão neuromuscular e cardiorrespiratório, além disso foi constatado que esses fatores da aptidão física tem relação com o tempo de serviço dos profissionais.

Já contemplando aspectos que atingem a saúde mental dos policiais, Santos *et al* (2018), em seu trabalho sobre a percepção dos policiais sobre o estresse, traz a ideia de que o estresse ocupacional, sendo algo mais íntimo do indivíduo com seu ambiente de trabalho, pode ser gerado não somente em situações negativas, mas a partir de eventos positivos que geram um excesso na carga emocional imposta ao indivíduo, citando como exemplos o aumento da responsabilidade advinda de uma promoção ou mudança de função, que assim como foi visto em alguns dos estudos dessa revisão, são aspectos que deixam os indivíduos mais vulneráveis a síndrome de Burnout e o sedentarismo, e para evitar isso precisam de estratégias de enfrentamento para essas situações adversas (VANCINI *et al.*, 2018; SOARES *et al.*, 2019).

No estudo de Maran, Zedda, Varetto (2018), onde seu objetivo foi avaliar dois cursos, um de prática física (condicionamento físico) e outro de bem estar (treino autogênico), e seu impacto na percepção de sofrimento e saúde geral dos participantes, bem como a eficácia em aumentar o uso de estratégias de enfrentamento adaptativas, foi possível observar que ambos os cursos diminuíram o sofrimento percebido e aumentaram a sensação do bem estar; há também resultados que destacam como a prática física (ginástica, tai chi chuan, condicionamento físico) contribui para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento ativas favorecendo não só a diminuição do estresse como também o aumento do bem estar.

Maran, Zedda, Varetto (2018), afirmaram em suas conclusões que que estes cursos para os policiais podem ajudar na diminuição de riscos de doenças crônicas consequentes da constante exposição ao estresse, já que nem todos os policiais reconhecem suas necessidades e o risco está em não considerar a conexão de corpo e mente para uma possível solução dos problemas relacionados ao estresse, e que policiais do sexo masculino teriam mais dificuldade para se abrir sobre tais questões de aspecto emocional devido a pressão da norma masculina, “machismo”.

O estudo de Minayo, Assis e Oliveira (2011), sobre Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro, corrobora com essas afirmações ressaltando que: “Os policiais não estão acostumados com atendimento psicológico, havendo muito preconceito em relação aos que procuram apoio, como se eles estivessem admitindo que estão se tornando loucos”; em seus resultados eles enfatizam os riscos envolvidos na profissão e evidencia que o adoecimento psicológico derivado do estresse ocupacional é pouco considerado nos cuidados oferecidos pela corporação.

Quanto a vida policial, segundo Mello e Nummer (2016), “Ser policial já é, por si só, um risco. E este risco se apresenta numa intensidade ainda maior quando o policial está fora de serviço.” Para eles a rotina policial possui uma série de riscos ao bem-estar, sendo estes: riscos sociais, riscos epidemiológicos, riscos jurídicos, riscos voluntários, e dentre vários outros, que envolvem não apenas a vida do policial como também daqueles ao seu redor, o que não faz por valer a recompensa obtida com o trabalho; Eles esclarecem que o aumento do risco fora de serviço se deve principalmente à falta de preparo nos cursos de formação e especialização policial para situações em que está sozinho e sem apoio imediato institucional, além de virarem alvos da criminalidade por causa da sua profissão, o que faz com que eles vivam em um constante estado de tensão e perigo, ansiedade e medo, tornando sua vida mais estressante até fora do horário de trabalho, e fazendo ainda mais importante a prática de atividades físicas no lazer para aliviar o estresse ocupacional.

No estudo de Fekedulegn *et al* (2018) sobre o papel da atividade física no tempo de lazer (AFTL) na associação entre a qualidade do sono e a resposta do cortisol ao despertar (CAR), foi observado nos resultados que para policiais suficientemente ativos no tempo de lazer a qualidade do sono não interferiu no seu nível de cortisol ao acordar, indicando um potencial efeito protetor da atividade física, já que para aqueles que eram insuficientemente ativos a qualidade do sono foi um diferencial. Como o

próprio estudo diz “a AFTL está associada a numerosos benefícios de saúde física e psicológica”, o que corrobora com os achados de Vancini *et al* (2018), Soares *et al* (2019), Serra *et al* (2019), e Maran, Zedda, Varetto (2018); essa prática de atividade física, de acordo com a literatura é uma das características a se enfatizar no que diz respeito ao trabalho policial, pois ela impacta tanto a performance do indivíduo para uma maior eficiência na realização do trabalho, como também possui vários benefícios já bem documentados que a relacionam com a melhora da saúde, no entanto, mesmo sendo de conhecimento geral ainda há uma certa resistência para a sua prática (NETA; FERNANDES FILHO; CORTEZ, 2016; BRITO *et al.*, 2017; SOARES *et al.*, 2019; FERRAZ *et al.*, 2020).

No estudo de Abreu *et al* (2018), especificamente, sobre as barreiras para a prática de atividade física no lazer entre os policiais militares, concluiu-se que a jornada de trabalho, os compromissos familiares e a falta de disposição são vistas como os principais fatores limitantes para o aproveitamento de um lazer ativo, o que vai de acordo com o encontrado no estudo de Soares *et al* (2019) onde ele identificou que policiais com filhos e funções operacionais tem um maior comportamento sedentário.

Os resultados dos estudos dessa revisão nos mostram que um único aspecto de aptidão física por si só, não mostra uma relação significativa com o estado de saúde mental dos policiais, mas que manter um estilo de vida mais ativo, com práticas de atividade física na rotina pode auxiliar no alívio do estresse, diminuir os riscos de sintomas de adoecimento mental e de distúrbios musculoesqueléticos, e contribuir significativamente para a manutenção do bem-estar.

Essa revisão de literatura evidencia que são necessários mais estudos nessa área para que seja possível se aprofundar nos aspectos apresentados dessa relação entre atividade física e saúde mental dos policiais; nesta revisão, os estudos identificaram que os problemas de saúde mental dos policiais estão relacionados a diversas fontes de estresse ocupacional (regime de turnos, sobrecarga de trabalho, estrutura organizacional e função desempenhada.) e associadas a alguns fatores psicossociais, como uso de álcool e drogas, distúrbios de sono, atividade familiar, falta de apoio social e exaustão emocional; e boa parte dos estudos apontaram uma relação significativa entre bem-estar dos policiais e a prática de atividade física (MARAN, ZEDDA, VARETTO, 2018; FEKEDULEGN *et al.*, 2018; SERRA *et al.*, 2019; SOARES *et al.*, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividade física mostrou-se um importante fator associado a um bom estado de saúde mental, destacando-se aqui a prática de atividade física no tempo de lazer, a qual traz benefícios como o alívio do estresse ocupacional, a diminuição dos sintomas de sofrimento psicológico e distúrbios musculoesqueléticos, melhora na qualidade do sono e controle dos níveis de cortisol, manutenção da saúde e qualidade de vida dos policiais, corroborando assim com a hipótese do estudo que dizia que a prática de atividade física ajuda os policiais a se manterem em forma para as suas atividades de trabalho e serve como um meio para aliviar-se do estresse do trabalho, que os afeta tanto durante quanto após o horário de trabalho.

É importante ressaltar que mais estudos são necessários para que seja possível abranger uma população ainda maior e contemplar mais aspectos dessa relação entre saúde mental e atividade física de policiais militares.

Conclui-se que é válido o incentivo a prática de atividade física entre os policiais como uma estratégia para lidar com o estresse psicológico e proteger a saúde mental desses indivíduos, possibilitando-os o acesso a esse benefício através de projetos e ações que esclareçam a importância da conexão entre o corpo e a mente.

REFERÊNCIAS

ABREU, B. C. et al. As barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer entre policiais militares. **Revista Saúde Física & Mental**, v. 6, n. 2, p. 31-42, 2018.

ALCÂNTARA, M. A. de; ASSUNÇÃO, A. Á. Influência da organização do trabalho sobre a prevalência de transtornos mentais comuns dos agentes comunitários de saúde de Belo Horizonte. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 41, e. 2, 2016. Disponível em: <

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572016000100202&lng=pt&tlng=pt > Acesso em: 27 abr. 2020

ALMEIDA, D. M. et al. Avaliação do estresse ocupacional no cotidiano de policiais militares do Rio Grande do Sul. **Revista Organizações em Contexto**, v. 13, n. 26, p. 215-238, 2017.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. RIEBE, D., et al (2018). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (Tenth edition.)**. Philadelphia: Wolters Kluwer.

ARAÚJO, D. M. R. et al. Depressão no período gestacional e baixo peso ao nascer: uma revisão sistemática da literatura. **Cad. Saúde Pública**, v. 26, n. 2, p. 219-227, 2010.

BEZERRA, N. P. **O adoecimento mental dos policiais militares do Ceará: um estudo sobre o fenômeno do suicídio na corporação militar**. 2016. 72 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Estadual do Ceará, 2016. Disponível em: < <http://siduece.uece.br/siduece/trabalhoAcademicoPublico.jsf?id=81599> > Acesso em: 3 mar. 2020

BRITO, E. de. et al. Aptidão física de policiais militares do batalhão de operações especiais da cidade de Santa Maria–RS. **Cinergis**, v. 18, n. 4, p. 257-261, 2017.

BRUIN, E. I. et al. Mindful2Work: Effects of combined physical exercise, yoga, and mindfulness meditations for stress relieve in employees. A proof of concept study. **Mindfulness**, v. 8, n. 1, p. 204-217, 2017.

CARNEIRO, C. P. **A importância da atividade física para policiais militares**. Mar-2019. 13 f. Trabalho de Conclusão de Curso em Formação de Praça do Comando - Academia da Polícia Militar de Goiás. Disponível em: < <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/1691> > Acesso em: 27 abr. 2020

CASTRO, M. I. S. de; BARBOSA, T. C.; ZICA, M. M. Níveis de atividade física e barreiras percebidas para prática da atividade física em policiais militares. In: VII Congresso de Ciências do Esporte da Região Norte, 2018, Palmas – TO. **Anais eletrônicos**...Disponível em: <
http://congressos.cbce.org.br/index.php/7conceno/7conceno/schedConf/presentation_s > Acesso em: 20 mar. 2020.

CHIRICO, F. et al. Psychosocial risk prevention in a global occupational health perspective. A descriptive analysis. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 14, p. 2470, 2019.

CORREIA, A. R.; DUNNINGHAM, W. A. Estimativa da ocorrência de transtorno do estresse pós-traumático em policiais militares da Bahia. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 20, n. 3, p. 187-216, 2016.

DIAS, F. M. et al. O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 41, 2016.

DOWNS, S. H.; BLACK, N. The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomised and non-randomised studies of health care interventions. **Journal of Epidemiology & Community Health**, v. 52, n. 6, p. 377-384, 1998.

ESTEVES, F. C.; GALVAN, A. L. Depressão numa contextualização contemporânea. **Aletheia**, v. 1, n. 24, p. 127-135, 2006.

FEKEDULEGN, D. et al. Sleep quality and the cortisol awakening response (CAR) among law enforcement officers: The moderating role of leisure time physical activity. **Psychoneuroendocrinology**, v. 95, p. 158-169, 2018.

FERRAZ, A. de F. et al. Physical activity level and sedentary behavior of military police staff. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 2, p. 117-121, 2020.

FERREIRA, M. O.; DUTRA, F. C. M. S. e. Avaliação dos fatores psicossociais, saúde mental e capacidade para o trabalho em policiais militares de Uberaba/MG. **Psicologia: Saúde Mental & Segurança Pública**, v. 3, n. 6, p. 133-151, 2017.

FONSECA-JUNIOR, S. J. et al. Physical exercise and morbid obesity: a systematic review. **ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)**, v. 26, p. 67-73, 2013.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2019**. 13ª Edição. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2019.

GODINHO, W. D. N. et al. Análise do nível de atividade física de policiais do Batalhão Raio da Polícia Militar do estado do Ceará, Brasil. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 3, p. 15-24, 2016.

GOMES, J. R. D. et al. Comparação da aptidão física relacionada à saúde e sua associação com o tempo de serviço entre policiais militares de operações especiais e de trânsito. **Journal Of Physical Education**, v. 27, n. 1, 2016.

GONSALEZ, E. G. et al. Ansiedade e depressão entre profissionais de programas de aprimoramento profissional. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 8, n. 18, p. 51-58, 2017.

HAN, M. et al. Do police officers and firefighters have a higher risk of disease than other public officers? A 13-year nationwide cohort study in South Korea. **BMJ open**, v. 8, n. 1, p. 1-7, 2018.

HERAZO-BELTRÁN, Y. et al. Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study. **Brazilian journal of physical therapy**, v. 21, n. 1, p. 44-50, 2017.

LEE, J. et al. Post-traumatic stress disorder and occupational characteristics of police officers in Republic of Korea: a cross-sectional study. **BMJ open**, v. 6, n. 3, p. 1-7, 2016.

LIBERATI, A. et al. The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. **BMJ**. 2009;339:b2700

LIMA-DOS-SANTOS, A. L. et al. Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares da Paraíba. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 4, p. 429-435, 2018.

MA, C. C. et al. Influence of work characteristics on the association between police stress and sleep quality. **Safety and Health at Work**, v. 10, n. 1, p. 30-38, 2019.

MARAN, D. A.; ZEDDA, M.; VARETTO, A. Physical practice and wellness courses reduce distress and improve wellbeing in police officers. **International journal of environmental research and public health**, v. 15, n. 4, p. 578, 2018.

MCLELLAN, R. K. Work, health, and worker well-being: roles and opportunities for employers. **Health Affairs**, v. 36, n. 2, p. 206-213, 2017.

MELLO, C. M. de A.; NUMMER, F. V. Riscos da profissão policial militar: histórias de vida e resiliência. **Revista Pós Ciências Sociais**, v. 14, n. 27, p. 149-170, 2017.

MINAYO, M. C. de S.; ASSIS, S. G. de; OLIVEIRA, R. V. C. de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 2199-2209, 2011.

MORAIS, H. L. de. **Benefícios da atividade física para o policial militar**. Mar-2019. 11 f. Trabalho de Conclusão de Curso em Formação de Praça do Comando - Academia da Polícia Militar de Goiás. Disponível em: < <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/1697> > Acesso em: 27 abr. 2020

NACZENSKI, L. M. et al. Systematic review of the association between physical activity and burnout. **Journal of occupational health**, v. 59, n. 6, p. 477-494, 2017.

NOGUEIRA, J. R.; MARTINS, W. do N. **Saúde ocupacional e segurança pública**. Mar-2019. 14 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Formação de Praça do Comando - Academia da Polícia Militar de Goiás. Disponível em: < <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/1087> > Acesso em: 27 abr. 2020

OLIVEIRA, D. G. et al. Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão. **Unitalo em Pesquisa**, v. 6, n. 2, p. 90-110, 2016.

PURBA, A.; DEMOU, E. The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. **BMC public health**, v. 19, n. 1, p. 1286, 2019.

ROSSI, C. E. Peso ao nascer e obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Rev Bras Epidemiol**, v. 13, n. 2, p. 246-58, 2010.

SANTOS, M. J. dos et al. Percepção de policiais militares em relação ao estresse ocupacional. **Revista humanidades**, v. 7, n. 2, p.42-54, 2018.

SANTOS, M. J. dos et al. Percepção de policiais militares em relação ao estresse ocupacional. **Revista humanidades**, v. 7, n. 2, p.42-54, 2018.

SCHILLING, R. et al. Does cardiorespiratory fitness moderate the association between occupational stress, cardiovascular risk, and mental health in police officers?. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 13, p. 2349, 2019.

SERRA, M. V. Gongora B. et al. Musculoskeletal disorders, stress perception and physical activity in police officers. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 22-27, 2020.

SHIOZAKI, M. et al. Job stress and behavioral characteristics in relation to coronary heart disease risk among Japanese police officers. **Industrial health**, p. 2016-0179, 2017.

SILVA-JUNIOR, J. S.; FISCHER, F. M. Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, p. 735-744, 2015.

SINGH, S. et al. A Study of stress, coping, social support, and mental health in police personnel of Uttar Pradesh. **Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 23, n. 2, p. 73, 2019.

SOARES, D. S. et al. Influence of physical activity on military police officers' burnout. **Journal of Physical Education**, v. 30, 2019.

STEIJN, M. E. V. et al. Occupational well-being in pediatricians—a survey about work-related posttraumatic stress, depression, and anxiety. **European journal of pediatrics**, v. 178, n. 5, p. 681-693, 2019.

THIENGO, D. L. et al. Associação entre apoio social e depressão durante a gestação: uma revisão sistemática. **Cad saude colet**, v. 19, n. 2, p. 129-38, 2011.

VANCINI, R. L. et al. Anxiety, depression symptoms, and physical activity levels of eutrophic and excess-weight Brazilian elite police officers: a preliminary study. **Psychology research and behavior management**, v. 11, p. 589, 2018.

VIOLANTI, J. M. et al. Correlates of hopelessness in the high suicide risk police occupation. **Police practice and research**, v. 17, n. 5, p. 408-419, 2016.

VIOLANTI, J. M. et al. Highly rated and most frequent stressors among police officers: gender differences. **American journal of criminal justice**, v. 41, n. 4, p. 645-662, 2016

WHITE, M. I. et al. Physical activity and exercise interventions in the workplace impacting work outcomes: A stakeholder-centered best evidence synthesis of systematic reviews. **Int J Occup Environ Med (The IJOEM)**, v. 7, n. 2 April, p. 739-61-74, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Depression and other common mental disorders. (WHO reference number: WHO/MSD/MER/2017.2). **Geneva, Switzerland: World Health Organization**, 2017.