

# **Os Impactos Da Atividade Física Na Profissão Do Policial Militar: O Caso Do 13º Batalhão De Polícia Militar (Currais Novos - RN, Brasil)**

Oliveira, Rômulo Luiz Furtado; Oliveira, R.L.F.  
Janaina De Fátima Dantas Vieira Furtado  
Robson Rodrigo Pereira De Araujo Cruz

---

## **Resumo**

*O presente artigo procurou fazer um levantamento dos impactos da prática da atividade física no desenvolvimento profissional do policial militar. Para tanto, realizou-se uma pesquisa de campo com a participação de 51 policiais militares de um universo de 208 colaboradores, no total, lotados do 13º Batalhão de Polícia Militar da cidade de Currais Novos - RN, com o objetivo de analisar os impactos da prática ou da falta de atividade física na rotina do policial militar, traçando, assim, um perfil desses profissionais. A metodologia da pesquisa se deu por pesquisa bibliográfica, seguida pela pesquisa de campo com uso dos métodos qualitativo, quantitativo e descritivo. De acordo com os parâmetros expostos, buscou-se reforçar a importância da atividade física para os policiais militares, identificar os benefícios produzidos por sua prática, entender melhor a situação do policial militar em relação ao seu condicionamento físico para o desenvolvimento da sua atividade afim, assim como, discutir sobre o nível de atividade física praticada e as barreiras percebidas para a prática de exercícios físicos entre os policiais militares do 13º Batalhão de Polícia Militar de Currais Novos - Rio Grande do Norte.*

**Palavras-chave:** Saúde. Atividade Física. Policial Militar. Condicionamento Físico. Currais Novos.

Date of Submission: 02-02-2025

Date of Acceptance: 12-02-2025

---

## **I. Introdução**

O presente artigo busca demonstrar os impactos que a atividade física pode proporcionar ao policial militar em sua atividade fim. É de entendimento de todos que a prática de atividades físicas é sinônimo de saúde para todos os segmentos da sociedade e a falta de sua prática pode proporcionar problemas de saúde como doenças cardíacas, obesidade, infarto, pressão alta, problemas para dormir, entre outros. A questão principal da pesquisa é: Quais impactos da atividade física no desempenho profissional do policial militar no 13º Batalhão de Polícia Militar, doravante, 13º BPM, de Currais Novos - RN?

A Polícia Militar dentre todos os outros órgãos de prestação de serviços públicos, possivelmente, é a que evidencia melhor os impactos causados pela prática de exercícios físicos ou a falta que ela pode trazer ao profissional, tanto no que tange ao desempenho no serviço, quanto às complicações psicológicas e físicas que estes profissionais podem adquirir, com o passar dos anos, ao optar por uma vida sedentária.

Visamos estudar, no presente trabalho, os benefícios da prática de exercícios físicos e os malefícios da sua falta na vida do Policial Militar, no qual se observa que a falta de exercícios traz grandes problemas a sua saúde e que pode trazer graves consequências a esse profissional de Segurança Pública, tais como a ansiedade que pode levar à perda do controle emocional, além de dores e até mesmo insônia. Cabe mencionar, também, outras consequências, como *stress*, depressão, mudança de comportamento repentina (humor), além das diversas doenças cardiovasculares que podem ser desencadeadas. (OLIVEIRA, 2010).

O Estado do Rio Grande do Norte, um dos vinte e sete estados da República Federativa do Brasil, começou, há alguns anos, a abrir os olhos para a importância da prática da atividade física para o seu profissional militar. No Estado, devido à falta de cobrança ou prática de atividade física para promoções ou graduações, os policiais foram deixando a desejar no que diz respeito à aptidão física. Em sua grande maioria, policiais com mais de dez anos de serviços prestados pouco se preocupam com a prática de atividades físicas, resultando em um alto índice de problemas de saúde como a obesidade, hipertensão, problemas cardíacos, entre outras patologias, como as doenças psicológicas que se desenvolvem devido ao sedentarismo e ao estresse gerado pela profissão. Esses pontos afetam o indivíduo na sua vida profissional e pessoal, de acordo com as características da função do policial. Observa-se que quanto mais o profissional se preocupa com sua saúde física, melhora seu rendimento no trabalho e traz boa aptidão para possíveis ocorrências que devem cobrar do profissional força, agilidade, preparo, resistência física e psicológica.

Considerando esses problemas, foi tomada uma atitude pelo governo do Rio Grande do Norte que interferiu, mesmo que de início, na preparação física de muitos dos seus profissionais. Antes o policial era cobrado apenas para entrar na instituição com o Teste de Aptidão Física (TAF), assim, durante toda sua carreira na instituição não existia outra cobrança a não ser que o profissional decidisse ir para um curso operacional. Com a criação da Lei nº 515, que dispõe sobre o regime de promoção dos Praças da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio Grande do Norte, o Estado conseguiu acrescentar o TAF como item de pontuação para promoção dos praças na ficha de reconhecimento. Assim, para as graduações, o profissional obtém alguns pontos extras com o incentivo desse texto.

O objetivo geral deste trabalho é fazer um levantamento dos impactos da prática da atividade física no desenvolvimento profissional da atividade do policial militar. Os objetivos secundários são: explanar sobre a contribuição do exercício físico para o Policial Militar; mostrar quanto à presença de *stress*, sedentarismo e doenças cardiovasculares no ambiente de trabalho dos policiais e discorrer sobre saúde.

O método para a pesquisa foi descritiva, quantitativa e informativa e os resultados apresentados fizeram com que fosse possível compreender os impactos e as estruturas das pesquisas bibliográficas realizadas.

Por fim, através da pesquisa realizada, foi possível concluir que a prática regular de exercícios físicos é importantíssima na vida do Policial Militar (PM) como profissional da Segurança Pública, e deve ser avaliada e analisada com frequência, visando o bem-estar físico e mental para o bom desempenho do profissional e prestação de um serviço de qualidade.

## **II. Os Impactos Da Atividade Física Na Profissão Do Policial Militar**

### **Atividade Policial Militar**

O Policial Militar é o militar estadual, o profissional responsável pela execução da política de segurança pública. Funcionário público estadual, é o único profissional que é julgado por duas justiças distintas (a civil e a militar), podendo ser submetido a punições por atos que não englobam em nenhum tipo de pena para o cidadão civil, conforme assinala Pinto (2000).

A atividade-fim do policial, o policiamento ostensivo, é exercida pelo policial fardado, em locais públicos, com caráter preventivo, pela observação e fiscalização, com a atitude de vigilância, tentando coibir a ação de infratores e evitar a ocorrência de atos delituosos. FRAGA (2006).

Os policiais militares representam uma classe de trabalhadores diferenciados, por conta de vários fatores que influenciam o exercício da sua profissão, dentre os quais podem ser destacados a convivência com a violência e o risco de morte, a carga e condições de trabalho e o estresse (COSTA et al., 2007). Então, uma boa aptidão física é necessária para o desempenho e serviço policial militar, cumprindo o dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o posicionamento ostensivo.

Desse modo, o regime de trabalho do PM é prescrito por escalas, podendo ser a de 6 horas de trabalho por 18 de folga; 12 por 48 ou até mesmo 24 por 72 (no batalhão objeto do artigo predomina a escala 24 por 72 horas). No entanto, justamente pela incerteza desse ofício e seu regime de dedicação exclusiva, as jornadas de percurso ao trabalho ou até mesmo os momentos de folga podem ser transformados em trabalho. (FRAGA 2006).

### **Importância da Atividade Física para a Profissão Policial**

A prática regular de atividades físicas, há muito tempo, vem sendo apontada como fator positivamente associado à saúde, contribuindo na prevenção, redução e/ou controle de epidemias, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, osteoporose, transtornos mentais e taxas de mortalidade (HASKELL et al., 2007; HILL; WYATT, 2005).

Em sua história, a Polícia Militar sempre buscou a preservação e manutenção da ordem pública, através do policiamento preventivo e ostensivo, realizado pelos policiais militares. Para sua realização, faz-se necessário que os servidores tenham boas condições físicas. Santana (2018, p. 5) afirma:

A prevenção à violação da norma constitucional acontece, em último caso, utilizando-se de arma de fogo, isto é, há uma luta corporal entre o policial e o indivíduo até que este, caso resista, possa ser algemado, dentre outros procedimentos operacionais padrão. Além disso, por se tratar de policiamento ostensivo, os policiais militares devem possuir bom reflexo, direção defensiva e resistência física, visto que estão visíveis e por fiscalizarem através de patrulhamentos nas vias públicas, precisam ter condições físicas para enfrentar as diversas situações que podem acontecer no cotidiano de um policial.

No entanto, Santana revela que a atividade policial militar está extremamente atrelada ao bom condicionamento físico, devido a sua profissão dar-se, também, pelo patrulhamento em vias públicas e estarem expostos a contato com pessoas acidentadas ou feridas. Desse modo, precisa estar com boa imunidade, resistências físicas às doenças a que estão vulneráveis.

Para que haja uma problematização maior no que se refere às conjunturas que constituem o *status* como um todo, não só para que se possa identificar os problemas que inviabilizam o bom andamento destas instituições, mas, sobretudo, que possam ser sanados em alguma medida, com o intuito de trazer para as instituições, melhor

condição de prestação do serviço público, assim também como uma boa qualidade de vida dos indivíduos que as compõem, é preciso buscar uma mescla do preparo profissional e da manutenção da saúde dos profissionais (COSTA, 2007).

Conforme razões expostas, o bom condicionamento físico do policial militar é essencial para o benefício do próprio do agente, uma vez que, no exercício de suas atribuições, trabalha de 12 a 24 horas armado com equipamento que pode pesar cerca de 20 quilos a mais do que o seu peso normal. Diante desse último fato, vemos que o preparo físico é vital para atividade fim do agente policial, uma vez que ter um ótimo condicionamento físico é essencial para o desempenho das suas funções.

### **Doenças e Problemas Ocasionados pela Falta de Atividade Física**

Sobre a necessidade de se lucubrar o homem como um ser racional e irracional, e que essa dicotomia pode se dar por vias harmônicas e/ou traumáticas concomitantemente, observa-se, ao longo da história, que a sociedade sempre buscou resolver os conflitos de direitos entre os indivíduos que a compõem, e os meios para alcançar essa paz social também se modificaram, fazendo parte da evolução humana, assim como se tornou necessária a evolução do preparo dos agentes de segurança pública, tanto fisicamente como psicologicamente. (LOPARIC, 1996)

Desse modo, em relação aos males que podem estar associados à atividade policial militar, Minayo et al. p.2206) nos diz que “(...) as corporações policiais se destacam da população em geral e de outras categorias profissionais pela pesada carga de trabalho e sofrimento, justificando, portanto, seu maior desgaste físico e mental”.

Minayo acrescenta que em relação a agravantes provenientes do esforço-físico mental da atividade policial militar:

A sobrecarga vai causando um envelhecimento precoce no homem. Nós temos muitos policiais hipertensos e com problema de coluna pelo peso do armamento. Hoje ele leva duas armas curtas de um quilo, duas pistolas, mais um fuzil de pouco mais de três quilos, dois carregadores de um quilo cada um, mais um colete [...] MINAYO *et al.*, p.2203).

O Policial que atua na atividade operacional (rua), mormente todos os riscos que corre no seu labor diário, ainda não foi contemplado com nenhum tipo de programa de atividade física que lhe possibilitasse exercer as suas funções e cuidar da sua saúde física, o que tem gerado policiais militares envelhecidos, desgastados fisicamente por doenças hipocinéticas, e doenças crônico-degenerativas, facilmente combatidas com a prática regular de atividades física e, sobretudo, obeso e com a composição corporal totalmente alterada, além de produzir um índice de absenteísmo altíssimo para uma instituição que deveria ser composta por pessoas com boa saúde.(REIS, 2009).

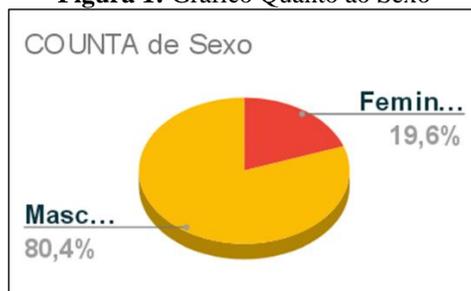
### **III. Análise Dos Resultados**

A pesquisa foi realizada com os policiais do 13º Batalhão de Polícia Militar do Rio Grande do Norte e os dados analisados de forma quanti-qualitativa, com base em *softwares* estatísticos (questionário aplicado pelo docs.google.com) e por meio da técnica da análise de conteúdo.

Quanto aos fins, a pesquisa é exploratória, descritiva e explicativa. Exploratória porque, ainda não existiu investigação em relação à prática de atividade física dos policiais do 13º batalhão. Descritiva, porque visa descrever percepções, expectativas e impactos da atividade física na profissão e saúde do policial militar lotado nesse batalhão. Por sua vez, explicativa justificando e esclarecendo os fatores que contribuem para a prática, preocupação e situação atual do efetivo da polícia.

Quanto aos meios, a pesquisa será bibliográfica, documental, de campo e estudo de caso. A pesquisa foi realizada com os policiais do 13º Batalhão de Polícia Militar do Rio Grande do Norte, foi utilizada uma abordagem qualitativa e quantitativa.

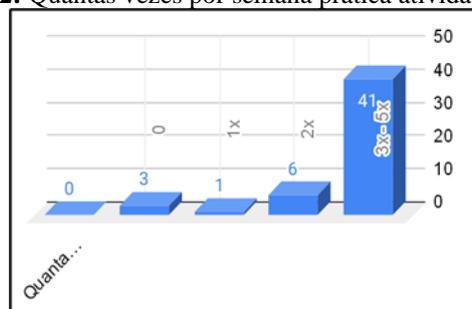
**Figura 1:** Gráfico Quanto ao Sexo



**FONTE:** Questionário aplicado no 13º Batalhão de polícia militar do Rio Grande do Norte pelo autor.  
OLIVEIRA, Rômulo Luiz Furtado.

De acordo com a pesquisa realizada no período de 1 a 25 de agosto de 2023, 51 Policiais Militares responderam à pesquisa quanto ao sexo. Observou-se que 80,4% dos respondentes são do sexo masculino e 19,6% são do sexo feminino. Pelos dados, resulta-se que os policiais são homens, em sua maioria.

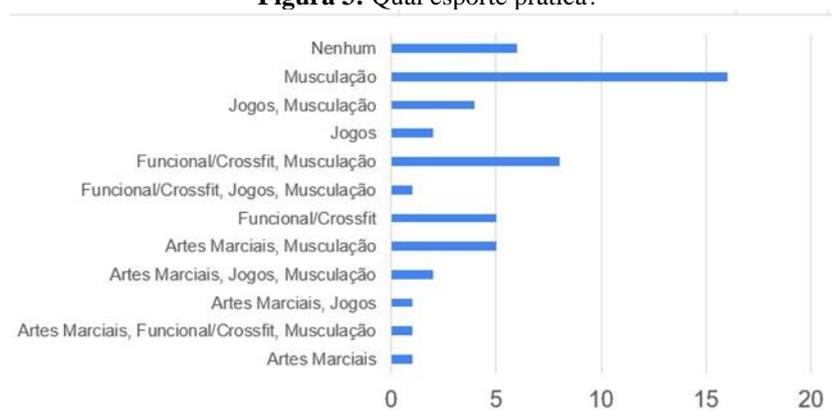
**Figura 2:** Quantas vezes por semana pratica atividade física?



**FONTE:** Questionário aplicado no 13º Batalhão de polícia militar do Rio Grande do Norte pelo autor. OLIVEIRA, Rômulo Luiz Furtado.

O efetivo do 13º batalhão demonstrou ser bem ativo em relação à prática de atividade física, pois, dos 51 entrevistados, 41 praticam atividades físicas pelo menos de 3 a 5 vezes por semana, algo louvável e que mostra o quanto o efetivo está preocupado com a saúde e, principalmente, em estar em boas condições para o serviço.

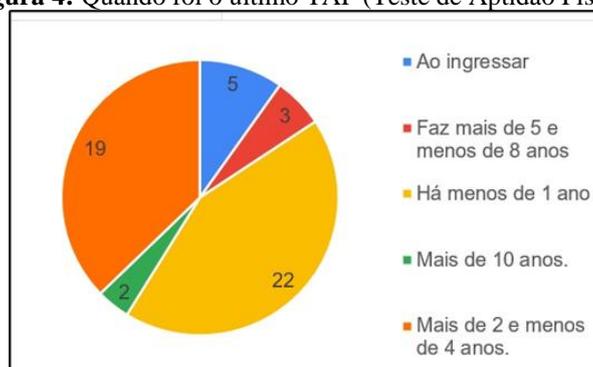
**Figura 3:** Qual esporte pratica?



**FONTE:** Questionário aplicado no 13º Batalhão de polícia militar do Rio Grande do pelo autor. OLIVEIRA, Rômulo Luiz Furtado.

O esporte mais praticado pelo efetivo de polícia do 13º batalhão é a musculação com 16 praticantes que fazem apenas musculação. Após, vem o funcional/crossfit com 8 praticantes; apenas 6 pessoas não praticam nenhuma das modalidades. A musculação e o funcional/crossfit são práticas e exercícios que podem ajudar bastante no trabalho da atividade policial militar.

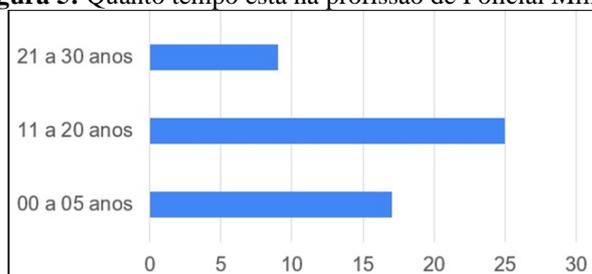
**Figura 4:** Quando foi o último TAF (Teste de Aptidão Física)?



**FONTE:** Questionário aplicado no 13º Batalhão de Polícia Militar do Rio Grande do Norte pelo autor. OLIVEIRA, Rômulo Luiz Furtado.

Nota-se que os policiais realizaram o seu último TAF. De acordo com a pesquisa, 22 policiais em menos de 1 ano, 19 entre 2 e 4 anos e o restante dos policiais em bem menor número fizeram após 5 anos, chegando até a mais de 10 anos sem a prática do TAF ou Teste de Aptidão Física, que visa analisar como anda o preparo e resistência de cada colaborador. Esses testes são realizados quando se entra na instituição, quando se faz cursos operacionais ou quando se está quadro de promoção para graduação, esses números, mais uma vez, mostram o quanto a tropa está ativa e preocupada com a condição física.

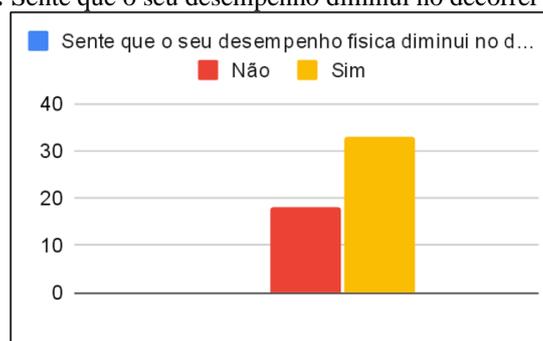
**Figura 5:** Quanto tempo está na profissão de Policial Militar?



**FONTE:** Questionário aplicado no 13º Batalhão de Polícia Militar do Rio Grande do Norte pelo autor.  
OLIVEIRA, Rômulo Luiz Furtado.

A pesquisa vai analisar quanto tempo cada policial está na profissão. Dos 51 entrevistados, 25 policiais estão na instituição entre 11 a 20 anos. Já dentre os mais antigos, 9 policiais estão entre 21 a 30 anos e os “recrutas” ou mais modernos na instituição somam 17 colaboradores na pesquisa. Observa-se uma equipe bem distribuída no quesito tempo de serviço.

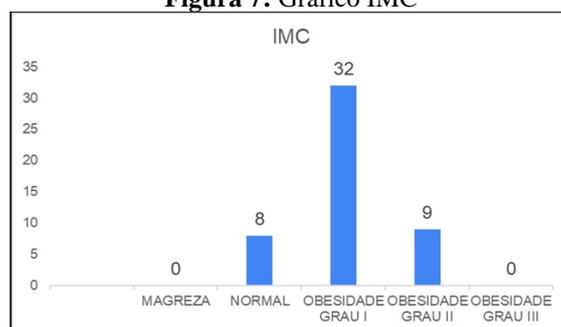
**Figura 6:** Sente que o seu desempenho diminui no decorrer do serviço?



**FONTE:** Questionário aplicado no 13º Batalhão de Polícia Militar do Rio Grande do Norte pelo autor.  
OLIVEIRA, Rômulo Luiz Furtado.

Uma parte grande dos policiais entrevistados, cerca de 33 policiais militares, relataram que sentem que seu desempenho diminui no decorrer do serviço. Apenas 18 informaram que continua da mesma forma, algo importante para ser analisado, já que o desempenho do policial no serviço deve manter-se constante, o mesmo deve estar pronto e bem para desenvolver suas atividades e necessidades da profissão com condições boas para realizá-las.

**Figura 7:** Gráfico IMC



**FONTE:** Questionário aplicado no 13º Batalhão de polícia militar do Rio Grande do Norte pelo autor.  
OLIVEIRA, Rômulo Luiz Furtado.

Falar de obesidade é algo muito preocupante e sério o efetivo, assim, o 13º batalhão demonstrou estar, em grande parte, quase no padrão normal, visto que 8 policiais se encontram em condições normais, 32 em obesidade grau I ou seja quase na condição normal e 9 colaboradores em obesidade grau II, e nenhum policial em obesidade grau III.

A obesidade é uma doença que se caracteriza não apenas pelo aumento do peso corporal, mas também, pelo aumento excessivo de massa adiposa armazenada em vários compartimentos corporais. Existe, também, o desequilíbrio energético positivo em que o indivíduo passa a consumir mais calorias do que gasta ao longo do dia (SOARES, 2007). Segundo Guedes (1986), o sobrepeso e a obesidade são termos distintos apesar de relacionados em que: a) sobrepeso: é tido como um aumento excessivo de peso corporal total, o que pode ocorrer em consequência de modificações em apenas um de seus constituintes (gordura, músculo, osso e água); b) obesidade: refere-se especialmente ao aumento na quantidade generalizada de gordura em relação ao peso corporal. O sobrepeso e a obesidade contribuem de forma importante para a carga de doenças crônicas e incapacidades.

As consequências para a saúde associadas a estes fatores vão desde condições debilitantes que afetam a qualidade de vida, tais como a osteoartrite, dificuldades respiratórias, problemas músculo-esqueléticos, problemas de pele e infertilidade, até condições graves como doença coronariana, diabetes tipo 2 e certos tipos de cânceres. De acordo com o Departamento de Saúde dos Estados Unidos da América (USDHHS), indivíduos obesos (IMC > 30 kg/m<sup>2</sup>) têm um risco de morte prematura por todas as causas 50% a 100% maior que indivíduos com IMC entre 20 a 25 kg/m<sup>2</sup>, conforme aponta o Department of Health and Human Services (2000).

#### **IV. Considerações Finais**

O presente artigo possibilitou estudar o perfil dos policiais e os impactos que as atividades físicas podem proporcionar à saúde e ao desempenho da profissão policial militar. Teve como investigados os policiais lotados no 13º Batalhão da Polícia Militar de Currais Novos – RN. Entende-se com a pesquisa que a prática das atividades físicas é imprescindível para o perfeito desempenho da função do policial militar, bem como auxilia no bem estar e na parte psicológica desse profissional.

Realizou-se uma pesquisa através de um questionário preenchido por 51 policiais lotados no 13º batalhão em que se constatou que o efetivo é bastante ativo e gosta de praticar atividades físicas com regularidade no decorrer da semana e essa prática está diretamente ligada à questão da saúde e obesidade dos referidos. O efetivo apresenta bom condicionamento físico se comparado com outros batalhões que tiveram pesquisas relacionadas com o IMC também de seu efetivo.

Percebe-se outro ponto positivo em relação a esse efetivo de polícia que é o tempo que fazem o TAF, teste de aptidão física que é importante para medir o quando estão aptos para o serviço que exige treino e dedicação. Pelos resultados, demonstram que estão cuidando da saúde através dos treinos e das práticas de atividades físicas, buscando, assim, uma melhoria nos devidos testes.

Outro ponto que foi observado é a queda de rendimento no decorrer do serviço, no qual 33 policiais consideram que, durante o serviço, o seu desempenho diminui e essa diminuição pode ser considerada preocupante em um momento que ele precise estar em plena condição física para salvar uma vida, defender um cidadão ou defender a própria vida ou alguma situação adversa e tensa que sua profissão proporciona.

Como sugestão para futuras pesquisas, indica-se sugestões de ações que possam ser tomadas pelas Polícias Militares do Brasil, acerca de como melhorar o interesse dos policiais militares na prática de atividade física, como colocar a importância e necessidade dessa atividade para a saúde dos mesmos, e mostrar o quando a prática da atividade física pode auxiliar na melhoria da qualidade de vida e fortalecer a saúde mental e o serviço prestado pelos policiais militares.

#### **Referências**

- [1] Costa, M. Et Al. E. Estresse: Diagnóstico Dos Policiais Militares Em Uma Cidade Brasileira. Revista Panamericana De Salud Pública, Washington, V. 21, N. 4, P. 217-222, Abr. 2007.
- [2] Fraga, Cristina Kologeski. Peculiaridades Do Trabalho Policial Militar. Textos & Contextos (Porto Alegre), V. 5, N. 2, P. 1-19, 2006.
- [3] Loparic, Zeljko. O “Animal Humano”. São Paulo. 1996. Disponível Em: <Http://Www.Interleft.Com.Br/Loparic/Zeljko/Pdfs/Animhumano\_80.Pdf> Acesso Em: 26
- [4] De Jan. 2018.
- [5] Minayo, Maria Cecília De Souza; Assis, Simone Gonçalves De; Oliveira, Raquel Vasconcellos Carvalhaes De. Impacto Das Atividades Profissionais Na Saúde Física E Mental Dos Policiais Civis E Militares Do Rio De Janeiro (Rj, Brasil), Rio De Janeiro. 2011.
- [6] Oliveira, Katya Luciane. Percepção Da Saúde Mental Em Policiais Militares Da Força Tática E De Rua. Porto Alegre, V. 12, N. 25, P. 224-250, 2010.
- [7] Pinto, Ricardo J. V. De M. Trabalho E Identidade:O Eu Faço Construindo O Eu Sou. Dissertação De Mestrado Apresentada Ao Instituto De Psicologia Da Universidade De Brasília. Brasília –Df: Unb, 2000.
- [8] Reis Junior, José Dos. Avaliação Da Composição Corporal Em Policiais Militares Do 22 Batalhão Da Polícia Militar Do Estado De Goiás. 2009.
- [9] Santos, André Luiz Gomes. Estudo Comparativo Dos Parâmetros Do Teste De Aptidão Física Para Promoção À Graduação De 2º Sargento, 1º Sargento E Subtenente Da Polícia Militar Do Estado Do Rio Grande Do Norte. Natal, 2017.
- [10] Santana, Pedro Henrique; Silva, Bruna Daniella De Souza. A Importância Da Atividade Física Para O Policial Militar. Goiania, 2028.

- [14] Haskell, W. L. Et Al. Physical Activity And Public Health: Updated Recommendation For Adults From The American College Of Sports Medicine And The American Heart Association. *Circulation*, Baltimore, V. 116, N. 9, P. 1081-1093, Aug. 2007.
- [15] Hill, J. O.; Wyatt, H. R. Role Of Physical Activity In Preventing And Treating Obesity. *Journal Of Applied Physiology*, Bethesda, V. 99, P. 765-770, Aug. 2005.