

# Atividade física relacionada à saúde de policiais militares do estado do Rio Grande do Norte

## Autoras:

### Carla Kaline Fernandes Câmara

Especialista em análises clínicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Polícia militar do estado do Rio Grande do Norte

### Hilderline Câmara de Oliveira

Pós-doct em Direitos Humanos, Cidadania e Políticas Públicas pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Universidade Potiguar (UnP) e Escola da Assembleia do Rio Grande do Norte

DOI: 10.58203/Licuri.20272

## Como citar este capítulo:

CÂMARA, Carla Kaline Fernandes; OLIVEIRA, Hilderline Câmara. Atividade física relacionada à saúde de policiais militares do estado do Rio Grande do Norte. In: OLIVEIRA, Hilderline Câmara (Org.). **Estudos Multidisciplinares em Ciências da Saúde**. Campina Grande: Licuri, 2023, p. 27-38.

ISBN: 978-65-85562-02-7

## Resumo

A prática de atividade física regular pode prevenir acometimento de doenças e até afastamentos das atividades laborais. O tema aqui presente é pouco pesquisado, mas que merece atenção especial, haja vista o atual momento de pandemia. Diante desse contexto, o presente artigo teve como objetivo analisar a prática de atividade física relacionada à saúde em policiais militares do Rio Grande do Norte. Trata-se de uma pesquisa descritiva e quantitativa. Como campo de estudo foi o 9º Batalhão de Polícia Militar e a Ronda Ostensiva com Apoio de Motocicletas (ROCAM), com população de, aproximadamente, 700 policiais militares. Foram realizadas a aplicação de questionário *online* (via *Google Forms*) e disponibilizado em grupos de *WhatsApp* dos policiais. A mostra contou com a participação de 216 policiais militares, com idade entre 21 e 56 anos, de ambos os sexos. Os resultados apresentados mostram que os policiais militares consideram importante a prática de atividades físicas relacionadas à saúde, contudo, a falta de planejamento das unidades no tocante a oferecer tal prática, resulta na ausência de uma rotina consistente de exercícios dentro da própria corporação, onde poderia existir o devido acompanhamento profissional e o desenvolvimento de atividades planejadas conforme as especificidades de cada policial.

**Palavras-chave:** Polícia militar. Exercício físico. Bem-estar.

## INTRODUÇÃO

A atividade física é importante para toda a população, principalmente, para profissionais como os policiais militares, que precisam manter um corpo fisicamente preparado para situações que demandam um gasto elevado de energia. Portanto, todos sabem que o vigor físico é um aspecto importante dentro do contexto militar.

O policial militar depende da aptidão física para enfrentar os desafios da profissão, como a necessidade de ficar horas em pé com equipamentos pesados, subir morros com agilidade, escalar obstáculos e atender a população em suas necessidades (ABREU, 2019). Corroborando Horta (2021) aduz que a aptidão física representaria a habilidade do corpo humano de adaptar-se às demandas do esforço físico que as atividades necessitam, em plenas condições, sem levar a completa exaustão.

Além dessas observações, vale salientar algo que também não é desconhecido pela maioria das pessoas: a atividade da Polícia Militar, tanto operacional como administrativa, é considerada uma das mais desgastantes e estressantes, fatores que, junto ao tempo de serviço e hábitos alimentares inadequados, têm desencadeado inúmeras doenças e afastamentos por licença médica. A sociedade cobra um policial treinado e preparado fisicamente.

Observa-se, mais precisamente por meio de publicações em boletim geral<sup>1</sup>, o afastamento de policiais militares acometidos frequentemente por doenças relacionadas ao estilo de vida, seja em função de hábitos alimentares inadequados, estresse ocupacional e pessoal, seja ainda em função de acometimento de doenças neurológicas, entre outras. A atividade física busca prevenir essas doenças, haja vista que, através da prática dos exercícios, o indivíduo alcança as aptidões físicas, que funcionam, muitas vezes, como fatores determinantes no combate a essas doenças.

Ademais, que, ao ingressar na Polícia Militar, e após incorporado, o policial passa por testes de aptidões físicas, porém, devido às necessidades diárias do serviço, bem como à falta de estrutura e a elevadas cargas horárias de trabalho, ele acaba não dando continuidade aos exercícios físicos.

---

<sup>1</sup> Boletim Geral é o documento destinado a divulgar os despachos, as ordens e demais assuntos de interesse geral da Instituição, que devam ser de conhecimento do público interno. Disponível em <https://arquivos.pm.rn.gov.br/index.php/login>. Acesso 17/02/2023

O presente estudo tem por objetivo analisar a prática de atividade física relacionada à saúde em policiais militares do Rio Grande do Norte.

## METODOLOGIA

A pesquisa ora apresentada, quanto aos objetivos, é descritiva, com corte transversal e de abordagem quantitativa. A pesquisa quantitativa possibilita ao pesquisador obter valores descritivos de dados que são alcançados por meio de análises e cálculos (RODRIGUES, 2021).

No que concerne aos procedimentos, esta pesquisa classifica-se como um estudo de caso, o qual sugere, conforme Severino (2013, p.153), que “os dados devem ser coletados e registrados com o necessário rigor e seguindo todos os procedimentos da pesquisa de campo. Devem ser trabalhados, mediante análise rigorosa, e apresentados em relatórios qualificados”.

O estudo teve como amostra os policiais militares pertencentes ao 9º BPM e à Companhia de Rondas Ostensivas com Apoio de Motocicletas (ROCAM), ambos criados pelo Decreto nº 15.929, de 07 de março de 2002, como órgãos de execução e unidades operacionais subordinadas ao Comando de Policiamento da Capital. Dos 700 policiais militares pertencentes às duas unidades, colaboraram com a pesquisa 216 PMs, ou seja, uma amostra de 30,8% da totalidade.

Os critérios de inclusão foram para a participação na pesquisa foram: a) ser policial militar integrante das duas unidades e b) pertencer ao quadro da ativa. Já os critérios de exclusão foram: a) ser policial militar afastado ou por licença médica, ou por licença prêmio, ou ainda, por estar de férias no período da coleta e b) pertencer a unidades distintas das que estão sendo pesquisadas.

Os dados foram coletados por meio de questionário elaborado pela autora da pesquisa. O acesso ao questionário foi dado aos policiais mediante a disponibilização de um link que direcionava o respondente diretamente para o *Google Forms*, ferramenta usada para elaborar o referido questionário.

Destaca-se que este link foi distribuído em grupos de *WhatsApp* dos quais os policiais fazem parte. No referido questionário, foi disponibilizado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) como primeiro quesito. Em caso de negativa

dos colaboradores, o questionário ficava automaticamente indisponível para preenchimento das respostas seguintes. Por fim, ressalta-se que a coleta dos dados foi realizada entre novembro de 2021 e janeiro de 2022.

A análise dos dados alcançados foi realizada de maneira estatística. Assim, após esses dados serem armazenados em planilha *Google Sheets*, eles foram devidamente formatados em tabelas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos dados coletados, dos 216 participantes 38% estão lotados na ROCAM, a qual tem em seu quantitativo cerca de 280 policiais militares. Ao passo que 62% dos respondentes estão lotados no 9ºBPM, de um total de 400 policiais lotados. Além disso, 90% são do sexo masculino, sendo 89% com idade acima dos 40 anos. Ademais, 92% deles contam com um tempo de efetivo serviço acima dos 15 anos.

A Polícia Militar é dividida em dois quadros: o quadro de oficiais, que corresponde ao posto de coronel a 2º tenente PM; e o quadro de praças, que corresponde à graduação de subtenente a soldado. Os dados indicam a maior participação dos cabos, 43,1%, sendo evidenciado menor participação de postos superiores, que vão desde o posto de coronel ao posto de major; bem como a participação de poucos oficiais subalternos, que correspondem ao posto de capitão a 2º tenente.

Observa-se, ademais, a pouca participação dos integrantes do quadro de oficiais, um fato relevante e preocupante, haja vista que são os oficiais os responsáveis pelo planejamento de estratégias para a atividade física em suas unidades.

Conforme os dados apresentados, dos 216 colaboradores, 99,5% consideram o condicionamento físico importante para o serviço policial militar, necessário para o profissional desempenhar suas funções com eficiência.

A inatividade física no ambiente de trabalho, somada às mudanças na estrutura do trabalho, bem como ao aumento do número de ocupações em escritórios, longas jornadas laborais e à precarização, podem interferir negativamente na saúde, e consequentemente na qualidade de vida do trabalhador (OLIVEIRA, 2021).

Segundo Medeiros e Santos Lino (2020), a história da educação física na Polícia Militar possui os mesmos traços que a história desta atividade dentro das Forças

Armadas. Com base na Constituição Federal, artigo 144, parágrafo 6º, as Polícias Militares são forças auxiliares e reserva do Exército, o que faz delas forças militares estaduais. Obviamente, a aptidão física tem necessária influência para exercício da função e conquista de seus objetivos.

Na polícia militar do RN, o Treinamento Físico Militar (TFM) é estabelecido pela Portaria Normativa 009/2019, de 08 de janeiro de 2019 - Gabinete do Comando Geral, que considera que os policiais militares, na condição de agentes públicos, devem pautar suas condutas nos princípios inerentes à Administração Pública. A mesma portaria diz que, segundo o Art. 37 da Constituição Federal/1988, o princípio da eficiência impõe ao gestor público a busca constante por melhores resultados no âmbito da Administração Pública. Além disso, a portaria considera ainda o contido no Art. 177, § 6º, da Portaria nº 816, de 19 de dezembro de 2003 (RISG), que determina que os Comandantes de Unidades, quanto ao estabelecimento do horário de expediente das organizações policiais militares, devem observar as determinações superiores.

Nesse cenário, um aspecto importante a ser considerado é que a profissão policial constitui uma categoria de trabalhadores com maior risco de vida e de estresse. O policial militar brasileiro está submetido a uma alta carga emocional em virtude de condições e transformações sociais pelas quais nossa sociedade passa atualmente, sobretudo no que se refere à área de segurança pública, que, no país, passa por problemas extremamente graves. Sem dúvida, há um cenário favorável ao desenvolvimento de doenças cardíacas e, em alguns casos, à morte súbita (SIMÕES, 2016).

Estudos sobre os efeitos da atividade física para determinação da qualidade de vida e da execução da tarefa laboral de profissionais que se expõem a riscos à própria integridade física, como acontece com os policiais, podem contribuir de maneira efetiva para que esses indivíduos possam realizar diferentes esforços físicos no cumprimento de suas ações (ANDERSON *et al.* 2016).

Quando perguntados se era oferecida, na sua unidade, a prática de alguma atividade física regularmente, 55,6% disse que sim.. Um estudo realizado por Xavier e Câmara, que também contou com a participação de policiais militares do RN, evidenciou a falta de incentivo por parte da instituição como justificativa para não se Treinamento Físico Militar (XAVIER; CÂMARA, 2011).

Apenas 26,8% (58) dos policiais indicaram que sua unidade disponibiliza a prática de alguma atividade física de 1 a 2 vezes na semana; enquanto 30,1% (65) deles indicaram que sua unidade oferece entre 3 e 4 vezes na semana e; 43,3% (93) não tem prática de atividade física.

Assim, verifica-se que, muitas vezes, não é reconhecido o devido valor da prática de atividade física, e essa falta de reconhecimento, lamentavelmente, não é incomum entre a categoria dos policiais militares; ainda que eles tenham de realizar esforço físico além do habitual. Isso é um problema, sem dúvida, pois a falta de atenção para com as condições físicas do corpo e a ausência de reserva de um tempo para os exercícios diários podem levar ao aparecimento de fadiga, cansaço repentino, e até mesmo ao desmaio, podendo tais sintomas de cansaço serem minimizados caso exista uma frequência na prática de atividade física (SILVA, 2015, p.125).

A inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas (MARON, 2000 *apud* SILVA, 2010).

**Tabela 1.** Como avalia sua condição física para o desempenho policial.

Variáveis	Frequência	Percentual
Ótimo	35	16,2%
Bom	101	46,8%
Regular	70	32,4%
Ruim	10	4,6%
Total	216	100%

Com base nos dados, verifica-se que 46% dos policiais consideram sua condição física como boa para o desempenho policial; 16,2% consideram-na ótima. Porém, quando se observa a condição física de regular para ruim, percebe-se que 37% deles se enquadram no referido critério.

Boçon (2015) afirma que o policial militar utiliza no seu fardamento, como forma de acesso rápido e de proteção, todos os materiais necessários para o desempenho de suas funções, como colete balístico, colete tático e/ou cinto de guarnição, arma,

carregadores de munição e algemas, o que gera o transporte de um sobrepeso corporal, podendo acarretar dores, tensões musculares e problemas de posturas.

Importante ressaltar que a afirmação do autor, portanto, observa-se a necessidade de um bom condicionamento físico para o desempenho da atividade policial.

Para avaliar o condicionamento físico do policial a Polícia Militar oferece o Teste de Aptidão Física, o qual geralmente é proposto antes do ingresso no quadro de acesso, também para a participação de curso na caserna.

Neste estudo, constatou-se que 94,9% dos participantes afirmam não terem sido reprovados no referido teste.

**Tabela 2.** Como você se sente após o TAF.

	Frequência	Percentual
Cansado	112	51,8%
Muito Cansado	28	13%
Exausto	9	4,2%
Em boa condição	67	31%
Total	216	100%

No tocante ao modo como se sentem após o teste de aptidão física, 51,8% dos entrevistados respondeu que se sentem cansados após o Teste de Aptidão Física (TAF); 31% afirmam ficar em boa condição; enquanto 17,2% terminam muito cansados e exaustos.

Em um estudo realizado por Conceição (2020), foi constatado que o treinamento físico militar aprimora não somente o âmbito físico, mas também o campo emocional do indivíduo, trazendo o equilíbrio necessário entre corpo e mente para o desenvolvimento das missões policiais. Ainda para o autor, o “ambiente” interno do militar deve estar centrado e focado nos objetivos, e em total equilíbrio, independentemente das adversidades que o “ambiente” externo venha a ofertar. O resultado desse estudo fundamenta a teoria de que o policial militar necessita de mais condicionamento físico e o fato de que a corporação precisa oferecer condições para a prática de atividade física voltada para a saúde do policial.

**Tabela 3.** Na sua avaliação, os testes aplicados no TAF são condizentes com as especificações da atividade.

Variáveis	Frequência	Percentual
Sim	158	73,1%
Não	58	26,9%
Total	216	100%

Impressiona o resultado obtido no tocante aos Testes de Aptidão Física aplicados na corporação para a atividade policial. Deve-se ressaltar que os policiais militares sofrem por lesões osteomusculares e com certa frequência precisam ser afastados do serviço. Todavia, ainda não há estudos que ratifiquem que os testes aplicados no TAF são condizentes com as especificações da atividade policial. Nesta pesquisa, verifica-se que a maioria dos respondentes, 73,1%, acredita que existe sim coerência entre os testes e as atividades desempenhadas pelos policiais.

Assim, de acordo com Lima (2011), é importante conhecer as expectativas da corporação e o hábito de seu efetivo para a elaboração de um programa específico de atividade física, capaz de estimular e incorporar hábitos saudáveis, melhorando a aptidão física e os aspectos da saúde.

**Tabela 4.** Qual a sua avaliação quanto à prática da educação física e da avaliação física na PMRN.

Variáveis	Frequência	Percentual
Ótimo	39	18,1%
Bom	68	31,4%
Regular	74	34,3%
Ruim	35	16,2%
Total	216	100%

Dando sequência à exposição dos dados, percebe-se, através das informações constantes na tabela 9, que a maior porção dos participantes, 34,3%, consideram a prática da educação física e da avaliação na PMRN como boa. Porém, 50% consideram de regular para ruim, números que devem ser levados em consideração pela instituição.

O Treinamento Físico Militar (TFM) tem como um de seus objetivos o desenvolvimento, a manutenção ou a recuperação da aptidão física necessárias para o

desempenho das atividades militares. Portanto, neles, são realizados treinamentos neuromuscular e cardiopulmonar, sendo a corrida principal representante deste último (LOBATO, 2021).

Sobre isso, um estudo realizado em policiais militares de Alagoas constatou que muitos dos elementos limitadores para a realização de atividades físicas dependem da motivação dos indivíduos. De fato, esse é um aspecto íntimo, mas a corporação pode influenciar as decisões de seus integrantes por meio de campanhas de divulgação dos inúmeros benefícios que os exercícios diários podem trazer à saúde (SANTOS JÚNIOR, 2016).

Com objetivo de promover o condicionamento física e a saúde dos policiais militares, a Polícia Militar do Rio Grande do Norte deve proporcionar aos seus integrantes a participação em atividades físicas, de modo que deve existir na própria unidade o acesso a tal. Na tabela 9, observa-se que a maior parcela dos policiais, 88,9%, afirmou que faz atividade física nas horas de folga.

Constatou-se a indicação de um dado relevante: o fato de que boa parte dos policiais gostam de realizar exercícios físicos, essa abertura, sem dúvida, é o primeiro passo para a incorporação dos exercícios em uma rotina. Note-se que 92,6% responderam que sim, isto é, gostam de realizar atividade física, enquanto uma pequena parcela, 7,4%, responderam que não.

Para promover a verdadeira auto transformação, sabe-se que o passo inicial é libertar-se de posturas como fuga, resistência, ou tendência a culpar o outro por insucessos próprios. O que realmente motiva uma pessoa? Há quem afirme que ninguém motiva ninguém; e que a motivação é um processo antes interior que exterior ao indivíduo, isto é, ocorre de dentro para fora. (SILVA, 2014)

Ademais, ressalta-se que o presente estudo foi realizado na cidade do Natal, Rio Grande do Norte, e que foi desenvolvido com policiais militares integrantes da Ronda Ostensiva com Apoio de Motocicletas (ROCAM) e com policiais do 9º BPM, com amostra de 206 participantes, de um total de aproximadamente 8.000 policiais militares.

Os resultados apontam que a instituição policial militar deixa a desejar no tocante à prática de atividade física relacionada à saúde dos seus integrantes, oferecendo horários reservados em suas unidades para a prática de exercícios, porém, sem a presença de um profissional adequado que prescreva os exercícios.

Cabe ressaltar ainda que existe uma Comissão de Avaliação Física no âmbito da corporação, porém, esta existe apenas para os Testes de Aptidão Física, realizando um trabalho de avaliação, e não um trabalho pro-ativo, por meio do qual os policiais possam realizar atividades físicas regulares nas suas unidades.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos policiais militares gostam de praticar atividade física, e que praticam-na mais nos horários de folga do que de serviço, isto é, quando estão dentro da unidade em que trabalham. Além disso, quando indagados sobre tal prática nas unidades, a maioria avaliou-as como de regular para ruim.

Observa-se ainda que a maioria relatou que os Testes de Aptidão Física são condizentes com a atividade policial. Por outro lado, tal como verificado nos dados expostos anteriormente: 50% dos policiais indicaram que em suas unidades não há oferta de prática de atividade física. O estudo aponta, ademais, que uma parcela significativa dos colaboradores considera importante a prática de atividade física e indicaram gostas de praticá-la, apesar da ausência da oferta de exercícios em algumas unidades.

Os resultados apresentados mostram que os policiais militares consideram importante a prática de atividades físicas relacionadas à saúde, contudo, a falta de planejamento das unidades no tocante a oferecer tal prática, resulta na ausência de uma rotina consistente de exercícios dentro da própria corporação, onde poderia existir o devido acompanhamento profissional e o desenvolvimento de atividades planejadas conforme as especificidades de cada policial. Diante disso, a maioria procura, nas horas de folga, outros espaços para se exercitar.

Portanto, conclui-se que existe a necessidade de um estudo mais aprofundado sobre o caso, considerando a grande quantidade de unidades distintas na corporação. Vale salientar que não existem na corporação programas voltados à prática de atividade física relacionada à saúde, fato que pode corroborar com o acometimento de doenças metabólicas ou crônico degenerativas.

Por fim, como sugestão futura, aponta-se a realização de estudos que possam relacionar o afastamento dos policiais militares do RN com a ausência da prática de atividade física no âmbito da PMRN.

## REFERÊNCIAS

ALTIERI, Miguel. Agroecologia, agricultura camponesa e soberania alimentar. *Revista NERA*, Presidente Prudente, ano 13, n. 16, p. 22-32, jan./jun. 2010.

ABREU, Bruna Cruz *et al.* As barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer entre policiais militares. *Revista Saúde Física & Mental*-ISSN 2317-1790, v. 6, n. 2, p. 31-42, 2019. Disponível em <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3579>. Acesso dez/2022.

BOÇON, Marilys. Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba. 2015. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

CONCEIÇÃO, L. M. da. **Análise da importância do treinamento físico militar nas ações operacionais da Força Terrestre**. 2020. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/8034>. Acesso dez/2022.

HORTA, Sandro Ferreira. **A importância do treinamento físico militar na formação dos médicos, dentistas, farmacêuticos, veterinários e enfermeiros do Exército Brasileiro**. 2021.

LIMA, Hiberaldi Correia de. A obrigatoriedade da aplicação do teste de aptidão física para promoção na Polícia Militar do Paraná. Monografia. Universidade Federal do Paraná. 2011.

LOBATO, Emanuel Smith do Amaral. **Evolução física dos alunos do curso de formação de oficiais com o treinamento físico militar**. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Escola de Saúde do Exército. 2021.

MINISTÉRIO DA DEFESA EXÉRCITO BRASILEIRO SECRETARIA-GERAL DO EXÉRCITO. Brasão das Armas Nacionais da República Federativa do Brasil.

**Portaria nº 816-Cmt Ex, de 19 dezembro de 2003**. Aprova o Regulamento Interno e dos Serviços Gerais (R-1). Disponível em: [http://www.sgex.eb.mil.br/sg8/001\\_estatuto\\_regulamentos\\_regimentos/02\\_regulamentos/port\\_n\\_816\\_cmdo\\_eb\\_19dez2003.html](http://www.sgex.eb.mil.br/sg8/001_estatuto_regulamentos_regimentos/02_regulamentos/port_n_816_cmdo_eb_19dez2003.html).

MEDEIROS, Lindberg Carvalho; SANTOS LINO, Wangles. A implementação do Curso de Instrutor de Educação Física Militar no Âmbito da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso como Forma de Melhorar a Saúde Física e Qualidade de Vida dos Policiais Militares. *Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública*, v. 19, n. 1, p. 73, 2020.

OLIVEIRA, Eliardo Silva, *et al.* Atividade física, promoção da saúde e qualidade de vida para servidores públicos: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 25899-25914, 2021.

RODRIGUES, T. D.de F. Faria; OLIVEIRA de, Guilherme Saramago; SANTOS, Josely Alves dos. As Pesquisas Qualitativas e Quantitativas Na Educação. **Revista Prisma**, v. 2, n. 1, p. 154-174, 2021. Disponível em: <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/49>. Acesso set/2022.

SANTOS JÚNIOR, R. *et al.* Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do Estado de Alagoas. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-SERGIPE**, v. 3, n. 2, p. 217-238, 2016.

SILVA, Lauro Márcio Osório da. Hábitos de vida e o nível das atividades físicas realizadas pelos policiais militares que compõem o 5º batalhão de polícia militar. **Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, [s.l.], v. 14, n. 1, p.120-135, jun. 2015. Disponível em: [http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/257/pdf\\_156](http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/257/pdf_156). Acesso em: 05 fev. 2020.

SILVA, Rafael Santos da, *et al.* A Importância Da Atividade Física Em Idosos Com Diabetes. Revisão Bibliográfica. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/213>. Acesso set/2022.

SILVA, Rodrigo Sinnott *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tz8z48sFy9Nv7vsPQtcfBzj/abstract/?lang=pt>. Acesso set/2022.

SIMÕES, Vicente de Paula Maia. **Condições de saúde de policiais militares da Bahia na cidade de Salvador**. 2016.

SILVA, Anderson Luiz da. A Atividade Física Como Instrumento de Combate Ao Estresse E Melhoria da Qualidade de Vida Do Policial Militar De MT. Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública, v. 7, n. 1, 2014.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico** [livro eletrônico]1. ed. -- São Paulo: Cortez, 2013.

XAVIER, Gabriela Domitildes da Silva; CÂMARA, Rosalina de Souza. **A Importância da Prática da Atividade Física para o Bom Desempenho da Função Policial Militar no Estado do Rio Grande do Norte: um estudo comparativo entre o BOPE e o 4º BPM**. 2011.