



Submetido em: 16/02/2023 | Aceito em: 18/02/2023 | Publicado em: 21/02/2023 | Artigo

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO SERVIÇO POLICIAL

Dênis Fabrício Fernandes¹

Resumo: Procurou-se mostrar a importância cada vez maior da atividade física, com propósitos específicos para melhoria da qualidade de vida do servidor que exerce, em especial, a atividade policial. A atividade física é um fator imprescindível para a redução dos níveis de estresse em que se encontram os servidores da atividade policial. É sabido que o sedentarismo, a falta de atividades físicas aumenta a incidência do estresse, manifestada pelos agentes policiais em suas atividades laborais. No decorrer deste artigo, verificou-se que com a prática de atividades físicas, seja no ambiente de trabalho ou em quaisquer momentos de folga, ficam menos suscetíveis ao estresse e aqueles que pouco, ou não praticam a atividade física estão mais vulneráveis. Assim, pode-se sustentar que a atividade física é muito benéfica na redução do estresse, além de melhorar o organismo e a disposição para o trabalho

Palavras-chave: Atividade Física. Serviço. Policial. Estresse.

¹ Bacharel em Direito pela UTP, Sociólogo, Pedagogo e Tecnólogo em Segurança Pública pela Faculdade IBRA de Brasília. Possui pós-graduações em Direitos Humanos e Ressocialização; Gestão Pública pela Faculdade de Educação São Luís, Gestão de Segurança Pública pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci, bem como é especialista em Direitos da Criança, do Adolescente e do Idoso pela Faculdade Única de Ipatinga, entre outras. Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade IBRA de Brasília. E-mail: fabriciocanova@gmail.com.



DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7662345>

<http://www.revistaphd.periodikos.com.br>

V. 03, Nº 02, fevereiro de 2023



+5554996512854

Todos os direitos reservados©



THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE POLICE SERVICE

Dênis Fabrício Fernandes

Abstract: We tried to show the increasing importance of physical activity, with specific purposes to improve the quality of life of the servant who exercises, in particular, the police activity. Physical activity is an essential factor for reducing the levels of stress experienced by police officers. It is known that a sedentary lifestyle and lack of physical activity increase the incidence of stress, manifested by police officers in their work activities. In the course of this article, it was verified that with the practice of physical activities, whether in the work environment or in any free time, they are less susceptible to stress and those who little or do not practice physical activity are more vulnerable. Thus, it can be argued that physical activity is very beneficial in reducing stress, in addition to improving the organism and willingness to work.

Keywords: Physical activity. Service. Police officer. Stress.

1 INTRODUÇÃO

Para a elaboração deste artigo foi necessário buscar diversos autores de renome e artigos científicos disponíveis em sites de estudo e pesquisas científicas, utilizando os descritores estresse, diante da prática da atividade física relacionados com o exercício da profissão policial. A prática de atividade física e ou exercício físico regular e instruída é imprescindível para a manutenção da saúde, adquirindo qualidade de vida, substanciando a presença de doenças que podem surgir com a prostração física e o sedentarismo. O presente artigo se propôs - não obstante ter como foco a atividade policial -, expor, nas entre linhas, de forma simples e didática o cenário quanto a importância do exercício físico



DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7662345>

<http://www.revistaphd.periodikos.com.br>

V. 03, N° 02, fevereiro de 2023



+5554996512854

Todos os direitos reservados©



e a atividade física no contexto social, tendo em vista que fica notória a necessidade que o Exercício Físico e a Atividade Física têm para com indivíduo que a pratica, possibilitando que ser tornem pessoas ativas e com uma saúde e vida de qualidade.

É interessante destacar, que nesse momento que vivemos de diversos obstáculos que envolvem os cuidados com nossa saúde, o exercício físico é uma ferramenta cada vez mais acertada e fundamental para uma boa qualidade de vida. Nesse sentido, referente ao exercício físico, Carvalho *et al.*, (2021) ressaltam que o exercício físico é baseado por um conjunto de movimentos de maneira organizada, aspirando uma determinada meta, tal como a melhoria da aptidão física ou do seu desempenho. Nesse contexto, para corroborar sobre os aspectos do Exercício Físico, Zawadzki, Stiegler e Brasilino (2019), salientam que o exercício físico sendo desenvolvido em média três vezes por semana, com uma intensidade de forma moderada ou intensa, pode proporcionar benefícios na aptidão física e na saúde, como também nas relações sociais e psicológicas, o que, conseqüentemente, podem ajudar em muito no exercício da atividade policial.

2 ANÁLISE E DISCUSSÃO

2.1 CONCEITUAÇÃO HISTÓRICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A OMS conceitua atividade física como sendo qualquer movimento corporal perpetrado pelos músculos esqueléticos que necessitam de gasto de energia – englobando atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer (OMS, 2014, p.1).

Salienta-se que a expressão “atividade física” não deve ser confundida com





“exercício”, que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, organizada, continuada e tem como desígnio melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico. A atividade física moderada e intensa traz benefícios para a saúde (OMS, 2014, p. 1).

No início do século XX, a Educação Física no Brasil sofreu uma alteração na definição do conteúdo enquanto área de conhecimento, com a introdução dos esportes modernos. Em 1920 se iniciou a escolarização que representou a apresentação de um projeto educacional, cuja configuração fica mais esclarecedora na década seguinte (GEBARA, 1992).

Ao explanar as perspectivas históricas para a Educação Física e os esportes no Brasil, Gebara (1992) explica o significado do termo Educação Física, para os autores do século passado e possíveis significados na atualidade. Na Europa do século XVIII e início do século XIX, foi ampliada conceitualmente de saúde pública. Com a consolidação das instituições políticas e do próprio Estado Nacional, a Educação Física é colocada finalmente como um campo de conhecimento situado tanto na educação quanto nas ciências médicas.

A atividade física começou desde o início da civilidade. Antropólogos e evidências históricas relatam a existência da prática de atividades físicas desde a pré-história, fazendo parte de um componente integral de expressão social, cultural e religiosa (Health and Human Services, 1996).

No decorrer dos anos, na década de 1960, a partir da proposta do Método Aeróbio, o foco dos estudos em saúde foi fixado na aptidão cardiorrespiratória para prevenção de DAC² (Cooper, 1968). Assim sendo, no ano de 1980 que ocorreu uma proposta de mudança de ênfase da capacidade física direcionada ao desempenho para a aptidão física relacionada à saúde (AAHPERD, 1980; *apud* Osness, 1990).

² A doença arterial coronariana (DAC) é um tipo de doença cardíaca que causa o fornecimento inadequado de sangue até o músculo cardíaco – um estado potencialmente prejudicial.





O processo de envelhecimento é acompanhado de um declínio do gasto energético diário dependente de uma menor atividade física. Os fatores comportamentais e sociais e o aumento de compromissos diários estão relacionados à diminuição da ativação física (SBME, 1998 *apud* Lazzoli, 1998).

Atualmente, a disponibilidade tecnológica, da facilidade de buscar o conhecimento, bem como o aumento da criminalidade e a constante redução de espaços livres em centros urbanos acabam por diminuir a oportunidade de lazer das pessoas, propiciando, infelizmente, pela escolha de atividades sedentárias.

2.2 DEFINIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

A OMS conceitua atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exigem gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer (OMS, 2014, p.1).

O termo “atividade física” não deve ser confundido com “exercício”, que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico. A atividade física moderada e intensa traz benefícios para a saúde (OMS, 2014, p. 1).

O exercício físico é explicada por Caspersen. (*et al*, 1985) como: atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhora e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. Já a atividade física é conceituada pelo mesmo autor como: “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso.”





Em outras palavras, e de forma mais esclarecedora, a atividade física é compreendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Isto posto, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002). Enquanto, aptidão física tem sido definida como atributo biológico relacionado à capacidade de realizar movimento específico, mas necessitando de orientações e planejamento adequado para que se tenha resultados significativos. No entanto, ambas promoverá resultado significativo tanto na prevenção quanto na manutenção da saúde (FLAUSINO; ET AL, 2012).

2.3 CONTEXTUALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

É sabido que dentre os hábitos que as pessoas desenvolvem ao longo da sua vida, a prática regular de exercício físico é uma variável importante para a saúde em geral. Estudos comprovam que o hábito de se exercitar regularmente aumenta a tolerância ao estresse ocupacional (TAYLOR, 1986).

Praticar atividade física de forma planejada e orientada ajuda diversos tipos de trabalhadores a controlar e diminuir os níveis de estresse laboral (FREEBERG, 1984). O organismo humano foi feito para se movimentar, músculos, ossos e articulações precisam estar em constante trabalho, porque esse funcionamento propicia ao corpo a garantia da funcionalidade harmoniosa de todas as outras funções fisiológicas. Nos primórdios do ser humano, dependia-se muito mais de sua força para viver, prova disso são suas constantes migrações em busca de moradia, através de longas caminhadas, nas quais era preciso vencer uma série de dificuldades, o que mostra a uma trajetória de atividade física intensa por parte



DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7662345>

<http://www.revistaphd.periodikos.com.br>

V. 03, Nº 02, fevereiro de 2023



+5554996512854

Todos os direitos reservados©



dos nossos antepassados (PITANGA, 2002).

A evolução tecnológica social foi benéfica em diversos aspectos, mas à medida que novas necessidades foram surgindo e novos instrumentos foram criados para facilitar a vida humana, a força física foi sendo substituída aos poucos pelas máquinas o que, conseqüentemente, foi diminuindo o uso das potencialidades do organismo humano na prática da atividade física que dentre outros conceitos é tratada como qualquer movimento corporal produzido por contrações esqueléticas que aumentam o gasto energético substancialmente (PITANGA, 2004).

Diante disso, com o conceito de exercício físico que se pretendeu trabalhar na confecção deste artigo - uma vez que a atividade policial (em amplo sentido) -, a saúde e a aptidão física são fatores fundamentais para esse público - na melhoria do desempenho físico para o cumprimento de suas missões constitucionais específicas, além de melhorar a qualidade de vida dos agentes policiais com efeitos duradouros (ROCHA, 2008).

3 A RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA COM O SERVIÇO POLICIAL

A aptidão física geral de um indivíduo pode ser entendida como a capacidade de realizar um trabalho físico no dia-a-dia, sob o constante desafio do estresse da profissão, sem prejuízo do equilíbrio biológico, psicológico e social.

3.1 AS METAS DA ATIVIDADE FÍSICA COM A FUNÇÃO POLICIAL

Em consonância com Barboza (2002, p. 10), as metas seriam basicamente as seguintes: proporcionar a manutenção preventiva de saúde dos agentes com a função policial;





desenvolver, manter ou recuperar a condição física total do agente policial cooperar no desenvolvimento das qualidades morais e profissionais que exercem a função policial.

Pelas circunstâncias de sua profissão, o policial é um forte candidato ao sofrimento por estresse, que possui diversas maneiras de acometer o indivíduo e se caracteriza por apresentar sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional que decorrem de uma má moldagem do indivíduo a um trabalho superabundante e com uma grande carga de tensão (COSTA *et al.*, 2007).

Nesse contexto a educação permanente faz-se necessária, pois profissionais responsáveis por assegurar a execução da política de segurança pública encontram-se bastante vulneráveis às constantes situações de tensão e perigo vivenciadas durante a realização de suas funções do dia a dia (PESSANHA, 2009).

A atividade física, entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológica e cultural, simboliza um tema interdisciplinar e abstruso que tem chamado a atenção de estudiosos, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas (NAHAS, 2010).

Muitos estudos, inclusive, apontam que os agentes que exercem a função policial estão entre os profissionais que mais sofrem de estresse, tendo em vista que estão diretamente expostos ao perigo e à agressão, devendo frequentemente intervir em situações com muito conflito e tensão (SPIELBERG *et al*, 1981).

Neste ponto, para não deixarmos lacunas de conceituação, entende-se que a palavra “estresse” tem origem latina e é usado desde o século XVII, entretanto apenas foi descrito pelo Dr. Hans Selye como estado de tensão patogênico do organismo em 1926 (LIPP, 2003b). O estresse também é entendido como um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço e adaptação (FRANÇA & RODRIGUES 2007).





Diante dessas definições elencadas podemos dizer que o estresse está presente na vida de todos os trabalhadores em diferentes graus, níveis e tipo de profissão. Porém há aquelas profissões que podem acometer o indivíduo do estresse com maior frequência, e a profissão de agentes que exercem a função policial é uma delas.

No enredo social de extrema atividade no meio profissional, torna-se inevitável o contato com atividades estressantes, logo é fundamental que todos os profissionais e em especial àqueles mais expostos ao estresse, como é o caso dos policiais em geral, aprendam a identificar os sintomas e realizem trabalhos que possam preservar sua saúde.

A prática contínua de atividade física é atualmente uma das maneiras mais decisivas e divulgadas de combater o estresse. Diversos estudos científicos comprovam os benefícios para o organismo concedidos pela prática rotineira de exercícios.

Conforme Coração (2015), podemos destacar aqui que a atividade física auxilia a reduzir os níveis de ansiedade e de depressão, eleva o estado de humor, aumenta a sensação de bem-estar e melhora a autoestima (CORAÇÃO, 2015).

A atividade física possui uma notória ação antidepressiva, diferente para cada forma de exercício seja ele moderado ou intenso (DANTAS, 2001).

A condição e a atividade física estão relacionadas com níveis menores de estímulos cardiovasculares durante e após o estresse mental. Em certos estudos, o condicionamento físico além de tudo assessora o corpo a se proteger dos efeitos danosos do estresse mental. Quando os indivíduos são submetidos a situações estressantes, eles apresentam um aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, das catecolaminas e da atividade do sistema nervoso (NIEMMAN, 1999)

Na hipótese de pessoas que exercem funções policiais, por exemplo, devemos levar em conta que o estresse é uma constante na rotina de trabalho, nos curso de formação, inclusive, são criados diversos teatros que propõem levar o policial a uma situação





“estressante” para que ele seja preparado para vivenciar situações reais em seu cotidiano com um nível de preparo adequado. Assim se vê que o agente policial é submetido a fatores estressante desde o berço de sua formação, contudo essa é uma situação previsível e necessária, pois alguns estressores podem ser benéficos para o organismo, porque o preparam para diversos eventos mantendo-o em alerta e ativado (JORGE e PICCOLI, 2009; MACHADO et al., 2011).

3.2 O ESTRESSE NAS DIVERSAS ATIVIDADES POLICIAIS

O estresse é “um conjunto de relações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação” (SELYE, 1965).

A prática do serviço policial no dia a dia chama a atenção pelos componentes estressantes a que expõe o trabalhador. O estresse entre policiais não possui um acervo muito grande de estudos, porém é indubitável o fato de que uma das principais preocupações da sociedade atual é a segurança do cidadão diante da crescente criminalidade, sobretudo nas grandes cidades (SILVA; VIEIRA, 2008)

O estresse é delineado como o conjunto das perturbações orgânicas, psíquicas, provocadas por vários agentes agressores, como o frio, por doenças infecciosas, uma emoção, um choque cirúrgico, as condições de vida muito ativa e trepidante, etc. (FERREIRA *et al*, 2011). O tema vem sendo alvo de estudos por um bom tempo, sendo um dos primeiros estudos realizado no ano de 1936 pelo pesquisador canadense Hans Selye, que submeteu cobaias a estímulos estressores e constatou um padrão específico na resposta comportamental e física dos animais. Selye (1956) relatou os sintomas do estresse sob o nome de Síndrome Geral de Adaptação (SAG), composto de três fases sucessivas; alarme, resistência e





esgotamento. Na SAG podem ocorrer períodos de grande ansiedade, agitação, variação do estado de humor e exuberância energética seguidos de abatimento, prostração, desânimo e depressão. Nos casos brandos: ansiedade, variação de humor, irritabilidade, distúrbios da memória, inapetência, etc.. Após a fase de esgotamento era observado o surgimento de diversas doenças sérias, como úlcera, hipertensão arterial, artrites e lesões miocárdicas (SELYE, 1956).

Os policiais militares, civis, penais, entre outros, por exemplo, são submetidos a uma excessiva exposição a riscos e violência, juntamente com as cobranças de eficiência da sociedade e as precárias condições de trabalho no âmbito nacional. Esse contexto constitui um fenômeno que atribui ao policial um *status* de destaque entre os servidores que mais sofrem de estresse (SOUZA; FRANCO; MEIRELES; FERREIRA; e SANTOS, 2007).

O estresse é uma das áreas mais ricas em fontes de pesquisa para estudo, nunca se falou tanto sobre essa doença, que existe desde que se tem conhecimento da convivência nas relações recíprocas em sociedade. O estresse há em diferentes formas, no entanto veio a ser conceituado através de palavras como "aflição" e "adversidade", a partir do século XIV (LIPP, 1996). Os estudos sobre o estresse parecem sem fim e um mesmo pesquisador pode fazer vários estudos sobre este mesmo tema e ainda abrir um leque enorme para explorar o assunto (LIPP, 1995), (LIPP, 1996) e (LIPP, 2003a).

O esgotamento mental, que entendemos aqui como o próprio estresse, é uma reação fisiológica do organismo quando esse se vê preso a certas pressões de cunho psicológico que lhe causem risco ou ameaça, tendo potencial de ser real ou não desde que tenha um resultado direto em sua vida.

Essa conjunção é mais fácil diagnosticar nos grandes centros onde o indivíduo está mais vulnerável à criminalidade, ao desemprego, estresse no trânsito diário de veículos, crise financeira, além das diversas pressões de caráter social. Ao ser exposto a esses fatores





estressantes o indivíduo tem estimulado o seu sistema simpático do sistema nervoso autônomo e assim o seu corpo responde aos estímulos, o que desencadeia o estresse de origem fisiológica (MORINI, 1997).

O estresse pode ter o seu início nos eventos da vida diária, como no trabalho, por exemplo. Quando originado no trabalho ou vinculado a ele, é denominado estresse ocupacional, como ocorre na atividade ou serviço policial, o qual é definido como um estado emocional que resulta da desconformidade entre o nível da demanda de trabalho e a habilidade da pessoa em lidar com a questão. Por conseguinte, o estresse ocupacional é um fenômeno com elementos objetivos e subjetivos que depende do reconhecimento por parte do agente de sua inabilidade ou dificuldade em lidar com as demandas das situações de trabalho (KROEMER; GRANDJEN, 2005).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como se percebeu no decorrer deste artigo, considero que a atividade física deve estar presente no decorrer de toda a vida de qualquer pessoa, e, em especial, para os agentes que atual nas atividades de segurança pública, tendo em vista a grandeza que essa profissão oferece em relação a sociedade. Afinal de contas, uma prática de atividade física, orientada por um profissional, traz grandes benefícios aos agentes policiais, proporcionando a esses profissionais uma melhor aptidão física, fisiológica e emocional na atual do seu dever profissional.

Entretanto, os conceitos utilizados atualmente, e os benefícios da atividade física ainda não são totalmente compreendidos por grande parte da população, mas, cabe aos profissionais da saúde continuar trabalhando para a melhora do quadro da saúde em geral da população e,





também, com uma atenção especial voltada aos profissionais que exercem a atividade policial, no intuito de buscar programas de políticas públicas que proporcionem aos agentes policiais uma vida mais saudável, driblando dessa forma, gastos excessivos com medicamentos, erros (ou excessos) nas execuções das atividades policiais, entre outros.

REFERÊNCIAS

BARBOZA, Celso Henrique Souza & SANDES, Wilquerson Felizardo. **Educação física Policial Militar**: Uma proposta de vida saudável. Rev. e Publicação – Set. 2002.

BRASIL, Decreto-Lei n. 2848, de 07 de dezembro de 1940. **Código Penal Brasileiro**. São Paulo: revista dos Tribunais, 1999.

Carvalho, A. S., Abdalla, P. P., Silva, N. G. F., Garcia Júnior, J. R., Mantovani, A. M. & Ramos, N.C. (2021). **Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças**: Uma revisão narrativa. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol.13.

Caspersen, C. J. et al. (1985). **Physical activity, exercise and physical fitness**: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, v.100, n.2, p. 126-131.

CORAÇÃO, Hospital do. **A Atividade Física no combate ao estresse**. Disponível em: <http://www.4corredores.com.br/index_arquivos/Page18820.htm>. Acesso em: 14 fev. 2015.

COSTA, M. et al. **Estresse**: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. Revista Panamericana de Salud Pública, Washington, v. 21, n. 4, abr. 2007.

DANTAS, E.H.M., **Psicofisiologia**, Rio de Janeiro: Shape, 2001.



DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7662345>

<http://www.revistaphd.periodikos.com.br>

V. 03, Nº 02, fevereiro de 2023



+5554996512854

Todos os direitos reservados©



FERREIRA, D. K. S; BONFIM, C; AUGUSTO, L. G. S. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares.** *Ciência & Saúde Coletiva*, João Pessoa, PB, v. 8, n.16, p.3403-3412, 15 set. 2011.

FLAUSINO, N. H; NOCE, F;MELLO, M. T; FERREIRA, R. M; PENNA, E. P; COSTA, V. T. **Estilo de Vida de Adolescente de uma Escola Publica e de uma Particular.** *Rev. Min. Educ. Fís. Viçosa. Edição Especial. N°1. P.491-500*, 2012.

GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos.** *Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo*, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: Uma abordagem psicossomática.** 4 ed. São Paulo: Atlas, 2007. IBGE. Censo Demográfico 2014 - Resultados do universo. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 10 mai. 2015.

FREEBERG, S. G. **Effortless exercises to balance daily executive stress.** *Journal of Rehabilitation Administration*, v. 8, n. 4, p. 128-132, 1984.

GEBARA, A. **Educação Física e esportes no Brasil: perspectivas (na historia) para o século XXI.** In: MOREIRA, W. W. (Org.). *Educação Física & esportes: perspectivas para o século XXI.* Campinas-SP: Papyrus, 1992.

JORGE, A. A.; PICCOLI, J. C. J. **Nível de estresse e atividade Física de policiais militares da brigada de Porto Alegre: um estudo diagnóstico.** *Lecturas: Educación Física y Deportes*, vol. 14, n. 135, ago. 2009.

KROEMER, K.H.E.; GRANDJEN, E. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem.** 5 ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

LAZZOLI, J. K. et al. (1998). **Atividade física e saúde na infância e adolescência.** *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 4, n. 4, p. 107-109.



DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7662345>

<http://www.revistaphd.periodikos.com.br>

V. 03, N° 02, fevereiro de 2023



+5554996512854

Todos os direitos reservados©



LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do stress**: Teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003a.

_____. Pesquisas **sobre stress no Brasil – Saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papyrus, 1996.

LIPP, Marilda Novaes e MALAGRIS; Lúcia Novaes. Manejo do estresse. In: RANGÉ, Bernard. Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas: PSY, 1995.

_____. **Ministério da Saúde**. Portaria GM/MS Nº 198, de 13 de fevereiro de 2004. Institui a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde como estratégia do Sistema Único de Saúde para a formação e o desenvolvimento de trabalhadores para o setor. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, nº 32/2004, secção I.

MORINI, C. A. T. **Ativação bioenergética em meio líquido**: Stress e qualidade de vida. 1 ed. Jundiaí: Ápice, 1997.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NIEMMAN, D. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

OMS. Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde. **Dia Mundial da Atividade Física**. Nota Informativa nº 385, datada de Fevereiro de 2014. Disponível em: <https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2023.

OSNESS, W. H., Adrian, M., Clark, B., Hoeger, W., Raab, D. & Wiswell R. (1990). **Functional Fitness Assessment for Adults Over 60 Years**. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). Association for Research,



DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7662345>

<http://www.revistaphd.periodikos.com.br>

V. 03, Nº 02, fevereiro de 2023



+5554996512854

Todos os direitos reservados©



Administration, Professional Councils, and Societies. Council on Aging and Adult Development.

PESSANHA, J. **Um Fardo Peculiar de Agentes da Segurança Pública. Serviço Social e Realidade.** França, v. 18, p. 279-305, 2009.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira Ciência e Movimento.* Brasília, v.10 n. 3, p. 49-54, julho, 2002.

_____. *Epidemia da atividade física, exercício físico e saúde.* 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

ROCHA, C. R. G; FREITAS, C. R; COMELARTO, M. **Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares.** *Revista de Educação Física,* Rio de Janeiro n. 142, p.19-27, set. 2008.

SELYE, H. **Estresse a tensão da vida.** 2ª ed. São Paulo: Ibrasa: 1965.

Silva, M. B., & Vieira, S. B. (2008). **O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental.** *Saúde e Sociedade,* 17(14), 161-70.

Souza, E. R., Franco, L. G., Meireles, C. C., Ferreira, V. T., & Santos, N. C. (2007). **Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero.** *Cad. Saúde Pública,* 23(1), 105-114.

TAYLOR, S. E. *Health psychology.* New York: Random House, 1986.

SPIELBERG, C.D. et al. **The Police Stress Survey: sources of stress in law enforcement.** Tampa, FL: Human Resources Institute; 1981.

Zawadzki, D., Stiegler, N. F. F. & Brasilino, F. F. (2019). **Aptidão e a atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 a 14 anos.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício,* v. 13, n. 83, p. 444-453.



DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7662345>

<http://www.revistaphd.periodikos.com.br>

V. 03, Nº 02, fevereiro de 2023

 +5554996512854

Todos os direitos reservados©