

## **Treinamento físico militar como estratégia de prevenção de lesões osteomusculares e burnout na atividade policial.**

Military physical training as a strategy to prevent musculoskeletal injuries and burnout in police work.

Augusto Cesar Pereira dos Santos<sup>1</sup>  
Elielson da Silva Nascimento<sup>2</sup>  
Jeffson Lima dos Anjos<sup>3</sup>  
Reinaldo Gondin da Silva<sup>4</sup>

### **RESUMO**

As atividades policiais são caracterizadas por diversas exigências físicas e psicológicas, expondo os profissionais de segurança pública a situações de risco que potencializam o desenvolvimento de lesões osteomusculares e transtornos relacionados ao estresse ocupacional, dentre elas, a síndrome de burnout. O treinamento físico militar é estratégico no que concerne à promoção da saúde e preservação da capacidade operacional. Diante disso, objetiva-se analisar o treinamento físico militar como estratégia de prevenção de lesões osteomusculares e burnout na atividade policial. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa e caráter descritivo-reflexivo, realizada através de consultas às bases de dados SciELO, LILACS e PubMed, além de documentos institucionais e manuais oficiais relacionados ao treinamento físico militar. Os resultados denotaram elevado predomínio de sintomas musculoesqueléticos em policiais, especialmente em regiões como coluna vertebral, ombros e joelhos, bem como significativa exposição a fatores associados ao esgotamento profissional. A prática regular de exercícios físicos contribui para o fortalecimento muscular, melhora da aptidão física funcional, reduz o estresse

<sup>1</sup> Pós-graduado Latu Sensu em Personal Trainer e Educação Física Escolar, Graduado em Educação Física, Universidade Federal do Pará Castanhal, Pará. E-mail: [gutomat@hotmail.com](mailto:gutomat@hotmail.com)

<sup>2</sup> Bacharel em Direito. Estácio Castanhal, Pará. E-mail: [ellsson280@hotmail.com](mailto:ellsson280@hotmail.com)

<sup>3</sup> Pós-graduado em Segurança Pública e Inteligência pela FACULMINAS. Graduado Tecnólogo em Segurança Pública - CENTRO UNIVERSITÁRIO ETEP. E-mail: [jeffsonlima2425@gmail.com](mailto:jeffsonlima2425@gmail.com)

<sup>4</sup> Castanhal, Pará. E-mail: [reinaldo26gondin@yahoo.com.br](mailto:reinaldo26gondin@yahoo.com.br)

ocupacional e promove a saúde mental. Observou-se que o treinamento físico militar favorece o desempenho operacional, reduz o risco de afastamentos e fortalece a prontidão física dos agentes. Conclui-se, portanto, que o treinamento físico militar é uma estratégia significativa para a prevenção de agravos físicos e danos psicológicos na atividade policial, o que contribui para a promoção da saúde ocupacional e para o fortalecimento da eficiência institucional.

**Palavras-Chave:** Treinamento físico militar. Atividade policial. Lesões osteomusculares. Burnout. Saúde ocupacional.

## **ABSTRACT**

Police work involves various physical and psychological demands, exposing public safety professionals to risk situations that increase the likelihood of developing musculoskeletal injuries and stress-related disorders, including burnout syndrome. Military physical training is strategic when it comes to promoting health and maintaining operational capacity. With that in mind, the goal is to analyze military physical training as a strategy to prevent musculoskeletal injuries and burnout in police work. This is a narrative literature review, qualitative in nature and descriptive-reflective in approach, carried out through consultations of the SciELO, LILACS, and PubMed databases, as well as institutional documents and official manuals related to military physical training. The results showed a high prevalence of musculoskeletal symptoms in police officers, especially in areas like the spine, shoulders, and knees, as well as significant exposure to factors linked to job burnout. Regular physical exercise helps strengthen muscles, improve functional fitness, reduce work-related stress, and promote mental health. It was observed that military physical training supports operational performance, lowers the risk of time off, and enhances officers' physical readiness. Therefore, it can be concluded that military physical training is an important strategy for preventing physical injuries and psychological issues in police work, which helps promote occupational health and boost institutional efficiency.

**Keywords:** Military physical training. Police activity. Musculoskeletal injuries. Burnout. Occupational health.

## **INTRODUÇÃO**

As atividades policiais permeiam dentre as ocupações de detém maior exigência física e psicológica na sociedade atual. O exercício das funções de segurança pública impõe aos profissionais exposição frequente a situações de risco, elevada carga de responsabilidade, jornadas laborais prolongadas e necessidade permanente de prontidão operacional. Essas características acabam vulnerabilizando os agentes de segurança e

consequentemente, os deixando mais suscetíveis ao desenvolvimento de agravos à saúde física, como aqueles relacionados ao sistema musculoesquelético, bem como aos psíquicos, atrelados ao estresse ocupacional (Serra *et al.*, 2020).

No âmago das doenças ocupacionais, os distúrbios musculoesqueléticos ganham posição de destaque, visto que, tais agravos estão frequentemente associados à sobrecarga mecânica imposta pelo uso contínuo de Equipamentos de Proteção Individual (EPI's), como porte de armamentos, bem como pela permanência prolongada em posições estáticas e pela execução repetitiva de movimentos durante o serviço operacional.

De acordo com Serra *et al.*, (2020), em estudo analisado com policiais brasileiros, eles identificaram associação direta entre níveis elevados de estresse e maior predomínio de sintomas musculoesqueléticos, o que demonstra a complexidade da interação entre fatores físicos e psicossociais no contexto policial.

Corroborando com tal perspectiva, Marins *et al.*, (2020) demonstram elevada frequência de sintomas musculoesqueléticos em policiais, sobretudo nas regiões: lombar, cervical, dorsal e nos joelhos. Essas manifestações podem representar uma problemática assídua de saúde pública e ocupacional, uma vez que podem comprometer significativamente a capacidade funcional dos profissionais, assim como pode favorecer afastamentos laborais e impactar diretamente e negativamente a eficiência operacional das corporações policiais. Logo, observa-se a necessidade de implementação de estratégias preventivas voltadas à redução dos fatores de risco associados ao surgimento dessas lesões.

Paralelamente, homens não são máquinas programadas, logo, para além dos agravos físicos, os policiais também enfrentam intensa exposição a fatores de estresse que viabilizam o comprometimento da saúde mental destes profissionais. A convivência diária com situações de violência, a imprevisibilidade das ocorrências, a pressão institucional e a responsabilidade inerente à preservação da ordem pública contribuem diretamente para o acometimento de tensão emocional. Nesse contexto, a síndrome de burnout é considerada uma das principais manifestações do esgotamento ocupacional, que é caracterizada por exaustão mental e redução da realização profissional, conforme estudos provenientes de Maslach e Leiter (2016).

Diante deste cenário, é necessária a adoção de medidas eficazes na promoção da saúde integral dos agentes de segurança pública. Dentre essas medidas, estão o treinamento físico militar, definido pelo Exército Brasileiro como um conjunto

sistematizado de atividades voltadas ao desenvolvimento das capacidades físicas necessárias ao desempenho profissional, que abrange a resistência cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, potência e resistência à fadiga. Além de elevar o condicionamento físico, esse modelo de treinamento visa prepará-lo para suportar demandas operacionais prolongadas e situações de elevado desgaste fisiológico e psicológico (Brasil, 2021).

Serra *et al.*, (2020), observaram que policiais fisicamente ativos apresentaram menor incidência de sintomas musculoesqueléticos quando comparados aos menos ativos, denotando que o exercício físico é um importante fator protetivo. Embora os benefícios do exercício físico para a saúde sejam associados, ainda são limitados os estudos que discutem a contribuição do treinamento físico militar para a prevenção simultânea de lesões osteomusculares e do burnout na atividade policial.

Considerando a relevância de tais condições para a saúde dos profissionais e para a qualidade dos serviços de segurança pública prestados, é pertinente aprofundar a análise sob essa temática, visando uma perspectiva preventiva e múltipla. Diante do exposto, este estudo tem como objetivo analisar o treinamento físico militar como estratégia de prevenção de lesões osteomusculares e da síndrome de burnout na atividade policial, partindo da discussão de fundamentos teóricos, aplicabilidade prática e seus potenciais benefícios para a saúde e o desempenho profissional dos agentes de segurança pública.

## **METODOLOGIA E APLICABILIDADE À ATIVIDADE POLICIAL**

Optou-se pela metodologia de revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa e caráter descritivo-reflexivo. Tal escolha, fundamenta-se na integração de diversos conhecimentos, tais quais: saúde ocupacional, educação física, fisiologia do exercício e segurança pública, permitindo compreensão ampla da temática investigada (Rother, 2007).

A revisão bibliográfica foi realizada a partir das bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed. Foram utilizados descritores em português e inglês relacionados ao tema, tais como “atividade policial”, “treinamento físico militar”, “atividade física”, “lesões musculoesqueléticas”, “saúde ocupacional”, “burnout”, “occupational health”, “physical training”, “musculoskeletal disorders” e “police officers”. Nos critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados em

periódicos indexados, documentos institucionais e manuais oficiais que abordassem a relação entre condicionamento físico, saúde ocupacional e atividade policial.

A seleção documental considerou publicações disponíveis na íntegra, priorizando estudos com relevância metodológica e ao objetivo da pesquisa. Concomitantemente, foram incluídos documentos normativos do Exército Brasileiro, especialmente aqueles relacionados ao Treinamento Físico Militar (TFM), por constituírem referências técnicas utilizadas na formação e no aperfeiçoamento físico de militares e profissionais de segurança pública (Brasil, 2021).

Após leituras, houve a organização dos conteúdos em categorias temáticas voltadas à prevenção de lesões osteomusculares, promoção da saúde mental e aprimoramento do desempenho operacional.

No contexto da atividade policial, a aplicabilidade do treinamento físico militar está diretamente associada às exigências funcionais impostas pelo serviço. O policial frequentemente necessita realizar deslocamentos rápidos, contenções físicas, permanência prolongada em pé, transporte de equipamentos de proteção individual e atuação em ambientes de elevada complexidade operacional. Essas demandas exigem adequado desenvolvimento das capacidades físicas básicas, especialmente força muscular, resistência cardiorrespiratória, potência e mobilidade articular, atributos contemplados pelos programas de treinamento físico militar (Brasil, 2021).

Sob a perspectiva preventiva, a prática regular do treinamento físico militar pode contribuir para a redução dos fatores de risco associados às lesões osteomusculares. Estudos como os de Serra *et al.*, (2020) e Marins *et al.*, (2020) realizados com profissionais de segurança pública evidenciaram que pessoas fisicamente ativas tendem a apresentar menor predomínio de sintomas musculoesqueléticos e melhor capacidade funcional se comparados àqueles com níveis de atividade menores ou inexistentes. Postula-se que o aprimoramento da aptidão física favorece maior estabilidade articular e melhor tolerância às sobrecargas biomecânicas características das diversas atividades policiais.

No que concerne a aplicabilidade do treinamento físico militar, estudos como o de Maslach e Leiter (2016), indicaram que a prática regular de exercícios físicos está associada à redução dos níveis de estresse, ansiedade e fadiga emocional e fatores diretamente relacionados ao desenvolvimento da síndrome de burnout.

Diante o exposto, é de suma importância a criação de programas estruturados de treinamento físico nas rotinas institucionais, visto que detém potencial sob boa

estratégia de promoção da saúde integral dos agentes de segurança pública, o que contribui significativamente para o aumento da capacidade operacional, para a prevenção de adoecimentos ocupacionais e para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

**Tabela 1 – Correlação entre fatores de risco ocupacionais, treinamento físico militar e aplicabilidade na atividade policial**

<b>Fator de Risco na Atividade Policial</b>	<b>Impactos à Saúde do Policial</b>	<b>Componente do Treinamento Físico Militar</b>	<b>Aplicabilidade Operacional</b>
Uso prolongado de colete balístico e equipamentos	Sobrecarga da coluna vertebral, dores lombares e fadiga muscular	Treinamento de força e estabilização do core	Melhora da resistência postural e redução da sobrecarga musculoesquelética durante patrulhamentos prolongados
Longos períodos em pé ou em viaturas	Desconforto articular, encurtamentos musculares e redução da mobilidade	Treinamento de flexibilidade e mobilidade articular	Preservação da amplitude de movimento e prevenção de lesões decorrentes de posturas mantidas
Corridas, perseguições e deslocamentos rápidos	Risco de lesões em joelhos, tornozelos e músculos dos membros inferiores	Treinamento cardiorrespiratório e funcional	Aprimoramento da capacidade aeróbica e maior eficiência nas ações operacionais
Confrontos físicos e técnicas de contenção	Sobrecarga articular e risco de	Treinamento de força, potência e	Maior capacidade de resposta física e menor incidência

	distensões musculares	resistência muscular	de lesões durante intervenções
Exposição contínua ao estresse operacional	Aumento dos níveis de ansiedade, fadiga mental e exaustão emocional	Programa regular de condicionamento físico	Estímulo à liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar e ao controle do estresse
Jornadas prolongadas e privação de descanso	Redução da capacidade funcional e aumento da fadiga ocupacional	Treinamento físico periodizado e recuperação planejada	Manutenção do desempenho físico e prevenção do desgaste excessivo
Pressão psicológica decorrente da atividade policial	Desenvolvimento de sintomas relacionados ao burnout	Treinamento físico associado ao fortalecimento da resiliência	Melhoria da adaptação ao estresse ocupacional e fortalecimento da saúde mental
Demandas operacionais imprevisíveis	Redução da prontidão física e aumento do risco de acidentes	Treinamento integrado das capacidades físicas	Maior preparo para situações críticas e aumento da eficiência operacional

**Fonte:** Autores adaptados de Brasil (2021), Serra *et al.*, (2020), Marins *et al.*, (2020) e Maslach e Leiter (2016).

A Tabela acima apresenta a relação entre os principais fatores de risco ocupacionais identificados na atividade policial, os possíveis impactos sobre a saúde física e mental dos agentes e os componentes do treinamento físico militar aplicáveis à prevenção desses agravos.

A correlação entre condicionamento físico, prevenção de lesões osteomusculares e fortalecimento da resistência psicofisiológica são os potenciais dessa abordagem, como instrumento de redução dos afastamentos laborais, melhora da qualidade de vida e incremento da eficiência profissional dos agentes de segurança pública.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Segundo os estudos de Serra *et al.*, (2020), existe associação entre baixos níveis de atividade física, maior percepção de estresse ocupacional e aumento da ocorrência de sintomas musculoesqueléticos. Os autores analisaram que profissionais fisicamente ativos acabam desempenhando melhores indicadores de saúde quando comparados àqueles menos ou nada ativos, o que deixa claro o papel protetivo do exercício físico regular.

Resultados semelhantes foram identificados por Marins *et al.*, (2020), onde identificaram elevada incidência de sintomas musculoesqueléticos em policiais de distintos países. As regiões anatômicas mais impactadas foram: coluna lombar, coluna cervical, joelhos e ombros. Tais regiões frequentemente submetidas a sobrecargas decorrentes ao uso de equipamentos de proteção individual, transporte de armamentos e permanência prolongada em posições estáticas. Os autores indicaram programas estruturados de condicionamento físico com intuito de contribuir para o fortalecimento muscular e para a melhoria da estabilidade articular, visando reduzir as lesões advindas ao trabalho.

Já na perspectiva fisiológica, o fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna vertebral, associado a resistência muscular, contribui para os elementos posturais e para a redução da fadiga durante atividades de patrulhamento e operações especiais. De acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (Brasil, 2021), o equilíbrio das capacidades físicas é essencial para a eficiência operacional e para a prevenção de incapacidades funcionais.

A exposição contínua a situações potencialmente traumáticas, característica que está inerente à atividade policial, favorece diretamente ao surgimento de manifestações associadas ao estresse ocupacional crônico e ao burnout. Maslach e Leiter (2016), afirmam que a síndrome de burnout caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, sendo atualmente reconhecida como um dos principais problemas relacionados ao ambiente de trabalho.

Diante desta crescente problemática, inserida em diversos contextos laborais atuais, é que a prática regular de exercícios físicos tem sido apontada como estratégia não farmacológica eficaz para a promoção da saúde mental. Os benefícios são fisiológicos e psicológicos, que incluem a liberação de endorfinas, a modulação dos níveis de cortisol e a melhora da qualidade do sono. Fatores esses diretamente relacionados à redução dos sintomas de estresse e fadiga emocional.

O treinamento físico militar não se restringe unicamente a redução de fatores de risco para adoecimento, bem como potencializa capacidades essenciais para a atuação policial, tais quais resistência cardiorrespiratória, força muscular, agilidade e velocidade de resposta. Tais características são extremamente importantes em ocorrências que exigem perseguições, contenções físicas, resgates e permanência prolongada em ambientes de elevada exigência física.

Sugere-se através dos estudos de Marins *et al.*, (2020), que policiais com melhores níveis de aptidão física apresentam maior tolerância ao esforço, menor percepção subjetiva de fadiga e melhor capacidade de tomada de decisão sob pressão. Embora fatores cognitivos e emocionais influenciem diretamente a qualidade das decisões, a redução do desgaste físico pode contribuir para a atenção e do desempenho durante situações críticas.

Infere-se que a implementação de programas permanentes de treinamento físico nas dependências policiais deve ser analisada como investimento estratégico, não se restringindo a uma mera exigência administrativa. A adoção de protocolos vistoriados por profissionais qualificados e alinhados às demandas específicas da atividade policial, pode reduzir custos reais relacionados a afastamentos laborais, tratamentos médicos e reabilitação funcional. Nesse sentido, a tabela abaixo reforça a necessidade de ampliação das políticas institucionais direcionadas ao condicionamento físico dos profissionais de segurança pública.

**TABELA 2** – Principais achados da literatura sobre treinamento físico militar e saúde ocupacional policial

<b>Autor (es)</b>	<b>Principais Achados</b>	<b>Contribuição para a Atividade Policial</b>
Kim <i>et al.</i> , (2024)	Policiais apresentam elevada prevalência de	Reforça a necessidade de programas permanentes de

	distúrbios musculoesqueléticos, especialmente em ombros e coluna lombar, associada às características ocupacionais da profissão.	fortalecimento muscular, estabilidade postural e resistência física.
Correia <i>et al.</i> , (2023)	O burnout policial está relacionado a fatores psicossociais, estresse ocupacional acumulado e insuficiência de estratégias de autocuidado.	O treinamento físico regular pode integrar ações institucionais de proteção à saúde mental e prevenção do esgotamento profissional.
Burnout and PTSD in Police Officers: Systematic Review and Meta-analysis (2024)	A revisão identificou associação consistente entre exposição ocupacional prolongada, burnout e transtornos psicológicos em policiais.	Justifica intervenções preventivas multidimensionais, incluindo programas estruturados de condicionamento físico.
Serra <i>et al.</i> , (2020)	Policiais fisicamente ativos apresentaram menor prevalência de sintomas musculoesqueléticos e menor percepção de estresse.	Demonstra o potencial protetivo da atividade física para a saúde ocupacional policial.
Marins <i>et al.</i> , (2020)	Revisão sistemática identificou elevada frequência de sintomas osteomusculares,	Fundamenta a adoção de protocolos preventivos voltados à redução da sobrecarga biomecânica.

	principalmente em coluna lombar, cervical e joelhos.	
Brasil (2021)	O Treinamento Físico Militar promove desenvolvimento integrado da força, resistência, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.	Fornece embasamento técnico para a implementação de programas físicos voltados às demandas da atividade policial.

**Fonte:** Autores (2026)

Embora os diversos contextos institucionais e culturais apresentem particularidades entre os distintos países, se observa a convergência quanto aos impactos negativos que o desgaste físico e psicológico exerce sobre o desempenho profissional dos agentes de segurança.

O estudo de Schlenke *et al.*, (2026) que apresentou análise com policiais de uma força policial estadual alemã detectou elevada ocorrência de distúrbios musculoesqueléticos relacionados às exigências ocupacionais da profissão. Observou-se que as queixas mais frequentes envolveram coluna vertebral, ombros e membros inferiores, regiões anatômicas constantemente submetidas a sobrecargas biomecânicas que estavam relacionadas ao uso de equipamentos, longos períodos de permanência em pé e atividades operacionais que exigiam muito fisicamente. Esses resultados reforçam a ideia de que as lesões osteomusculares são um problema reiterado em diferentes corporações policiais ao redor do mundo, demandando estratégias de cunho preventivo permanente voltado ao fortalecimento muscular, à melhora da mobilidade articular e à resistência física funcional.

Dicks *et al.*, (2023) analisaram a relação direta entre os níveis de atividade física, composição corporal e desempenho em avaliações ocupacionais de policiais norte-americanos. Os resultados apontaram que policiais com melhores índices de aptidão física apresentaram desempenho extremamente superior em tarefas funcionais relacionadas à atividade profissional. Os autores chegaram à conclusão de que o condicionamento físico pode ser entendido como fator preponderante e determinante na eficiência operacional, influenciando diretamente na capacidade de execução de tarefas que exijam força, resistência, agilidade e acelerada resposta motora.

No que concerne à saúde psicológica dos profissionais de segurança pública, Ugwu e Idemudia (2025), desencadearam estudo envolvendo 4.572 policiais de diferentes países, e constataram associação entre fatores de estresse ocupacional, burnout e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Relataram a exposição repetitiva a situações críticas, violência, pressão organizacional e demandas psicológicas intensas que contribuíram expressivamente para o desenvolvimento de exaustão mental e comprometimento do funcionamento laboral. Logo, chegaram à conclusão de que o burnout não deve ser analisado isoladamente, mas sim como parte de um conjunto complexo de repercussões psicossociais que estão inerentes a atividades policiais.

Concomitantemente, Zhou *et al.*, (2024), em análise envolvendo mais de 14 mil policiais chineses, constataram forte associação entre pressão ocupacional e burnout, identificando estratégias como apoio social, resolução de problemas, suporte organizacional e desenvolvimento da resiliência psicológica, que se enfrentadas de maneira adequada, reduzem significativamente os efeitos do estresse nos agentes.

Com base nos estudos analisados acima, é claro e evidente que os benefícios do treinamento físico militar perpassam a esfera do condicionamento físico tradicional, que é frequentemente visto em outras áreas, pois, alcança outras vertentes relacionadas à saúde ocupacional, ao desempenho funcional e à qualidade de vida dos profissionais de segurança pública. Nesse sentido, a Tabela 3 abordará os principais benefícios identificados nas literaturas colacionadas.

**Tabela 3** – Benefícios do treinamento físico militar na atividade policial

<b>Dimensão</b>	<b>Benefícios observados</b>
Física	Redução da ocorrência de lesões osteomusculares, melhora da resistência muscular e aumento da capacidade cardiorrespiratória
Funcional	Maior desempenho em atividades operacionais, melhor capacidade de resposta física e aumento da resistência ao esforço prolongado

Psicológica	Redução dos níveis de estresse ocupacional, fortalecimento da resiliência e menor vulnerabilidade ao burnout
Institucional	Redução do absenteísmo, diminuição de afastamentos por problemas de saúde e otimização dos recursos destinados à assistência ocupacional
Social	Melhoria da qualidade dos serviços prestados à população e fortalecimento da imagem institucional das corporações policiais

**Fonte:** Autores (2026).

A tabela supracitada, permite compreender que os benefícios observados não se limitam à prevenção de lesões ou ao aprimoramento da aptidão física, mas incluem distintos aspectos relacionados à saúde mental, à eficiência organizacional e à qualidade da prestação do serviço público. Essas características tornam o treinamento físico um importante aliado das políticas institucionais, especificamente em profissões que tem como padrão rotineiro, elevados níveis de exigência física e psicológica, como a que está sendo citada neste estudo.

Além disso, esses estudos indicam que a manutenção de programas permanentes de condicionamento físico contribui para a construção de ambientes laborais mais saudáveis. A interligação entre prevenção de lesões, promoção da saúde mental e desenvolvimento das capacidades funcionais beneficia o bem-estar individual dos trabalhadores, bem como fortalece a capacidade operacional das corporações. Essa perspectiva está alinhada às atuais diretrizes de saúde ocupacional, que recomendam abordagens preventivas e multiprofissionais para o enfrentamento dos agravos relacionados ao trabalho.

## CONCLUSÃO

No que tange às lesões osteomusculares, os estudos revisados manifestaram elevada incidência de sintomas dolorosos e disfunções musculoesqueléticas em diferentes corporações policiais, tanto no contexto nacional brasileiro, quanto

internacional. A exposição contínua a sobrecargas vinculadas ao uso de equipamentos de proteção individual, ao porte de armamentos e às demandas específicas da profissão, caracteriza significativo fator de risco para o adoecimento físico desses profissionais. Diante desse cenário, é constatado que a manutenção de níveis adequados de aptidão física acaba surtindo efeito protetivo, o que acaba favorecendo a capacidade de adaptação do organismo às exigências inerentes às atividades cotidianas policiais.

A prática regular de exercícios físicos está fortemente associada à redução dos níveis de estresse ocupacional, ao aprimoramento da capacidade de enfrentamento das adversidades e à diminuição dos fatores relacionados ao esgotamento profissional. Dessa forma, o condicionamento físico foi entendido como componente estratégico da saúde integral do policial, perpassando a ideia simplista daquela perspectiva tradicional que restringe exclusivamente à preparação operacional.

Complementarmente, os programas sistematizados de treinamento físico, quando adequadamente planejados e acompanhados por profissionais qualificados, demonstram benefícios que espelham diretamente na eficiência institucional. Dentre os benefícios estão: a melhoria do desempenho funcional, a redução do absenteísmo, a diminuição dos custos relacionados à assistência à saúde e a prontidão operacional das corporações. Sob essa ótica se faz necessário investimentos permanentes em condicionamento físico, que devem ser associados como alta medida de gestão voltada à valorização profissional e à manutenção dos serviços de segurança pública prestados à sociedade.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Exército Brasileiro. **Manual de Campanha EB20-MC-10.350: Treinamento Físico Militar**. Brasília: Estado-Maior do Exército, 2021.

Burnout and Post-traumatic Stress Disorders in Police Officers: Systematic Review and Meta-analysis. **Journal of Police and Criminal Psychology**, 2024.

CORREIA, I.; ROMÃO, Â.; ALMEIDA, A. E.; RAMOS, S. Protecting Police Officers Against Burnout: Overcoming a Fragmented Research Field. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v. 38, p. 622–638, 2023. DOI: 10.1007/s11896-023-09584-4.

KIM, W.; PARK, S.; WOO, B. K.; KIM, Y.; YOON, C.; LEE, D.; KIM, J.; PARK, Y. C. A Study on the Job Characteristics of Police Officers and the Status of Musculoskeletal Disorders. **Healthcare**, v. 12, n. 19, p. 1983, 2024. DOI: 10.3390/healthcare12191983.

MARINS, E. F.; ANDRADE, L. S.; PEIXOTO, M. B.; SILVA, M. C. Frequência de sintomas musculoesqueléticos entre policiais: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Pain (BrJP)**, v. 3, n. 2, p. 164-169, 2020. DOI: 10.5935/2595-0118.20200034.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Burnout. In: FINK, G. (Ed.). **Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior**. London: Academic Press, 2016. p. 351-357.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.

SERRA, M. V. G. B.; SCALON, J. D.; TONELLO, M. G. M.; QUEMELO, P. R. V. Desordens musculoesqueléticas, percepção de estresse e atividade física em policiais. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 22-27, 2020. DOI: 10.1590/1809-2950/18029227012020.