



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

**LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS
 PARA POLICIAIS MILITARES**

***HORMONAL RELEASE AND MENTAL HEALTH: THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISES
 FOR MILITARY POLICE OFFICERS***

***LIBERACIÓN HORMONAL Y SALUD MENTAL: LA IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS
 FÍSICOS PARA POLICÍAS MILITARES***

Arnaldo Luiz Pereira Filho¹, Victor Manoel Freiberger Couto²

e626209

<https://doi.org/10.47820/recima21.v6i2.6209>

PUBLICADO: 2/2025

RESUMO

O objetivo deste artigo é examinar a importância da atividade física como um componente essencial para a saúde mental dos policiais militares em face da ação da liberação hormonal causada pelas doenças associadas à prática laboral e às possíveis doenças que os acometem. Os procedimentos metodológicos envolveram revisão de literatura, por meio de revisão de materiais já publicados. Os resultados deste estudo mostraram a grande importância da prática de atividade física por qualquer indivíduo que não apresente limitações que possam ser empecilhos, com acompanhamento por profissional treinado e seguindo um plano de treino adequado a cada um, o que pode trazer benefícios inestimáveis ao indivíduo, física e psicologicamente. Todos os benefícios elencados ao longo deste estudo embasam e sustentam a necessidade do policial militar do Estado do Paraná praticar atividade física para alcançar uma boa qualidade de vida, pois as especificidades da sua atividade predispõem o policial militar a diversos tipos de doenças, desde físicas até mentais. Conclui-se que o policial militar se beneficia muito da prática de atividade física regular, evitando contrair doenças físicas muito prejudiciais e doenças psicológicas a exemplo da depressão, estresse, ansiedade, entre outras, com potenciais reflexos na sua vida profissional, social e familiar. Por isso, deve receber atenção especial por parte da corporação a indicação e supervisão da prática de atividade física por todo o seu efetivo, visando os benefícios que proporciona para cada indivíduo e para a própria corporação.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Liberação hormonal. Polícia Militar. Atividade Física

ABSTRACT

The objective of this article is to examine the importance of physical activity as an essential component for the mental health of military police officers in view of the action of hormonal release caused by diseases associated with work practice and the possible diseases that affect them. The methodological procedures involved a literature review, through a review of materials already published. The results of this study showed the great importance of the practice of physical activity by any individual who does not present limitations that may be obstacles, with monitoring by a trained professional and following a training plan appropriate to each one, which can bring invaluable benefits to the individual, physically and psychologically. All the benefits listed throughout this study support and sustain the need for military police officers in the State of Paraná to practice physical activity to achieve a good quality of life, as the specificities of their activity predispose military police officers to various types of diseases, from physical to mental. It is concluded that the military police officer benefits greatly from the practice of regular physical activity, avoiding contracting very harmful physical diseases and psychological diseases such as depression, stress, anxiety, among others, with potential repercussions on their professional, social and family life. Therefore, the corporation should receive special attention to the indication and supervision of the practice of physical activity by its entire staff, aiming at the benefits it provides for each individual and for the corporation itself.

KEYWORDS: Mental health. Hormonal release. Military Police. Physical activity.

¹ Polícia Militar do Paraná - PMPR.

² Soldado na Força Aérea Brasileira. Curso o Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Estado do Paraná, na Academia Policial Militar do Guatupê. Graduou-se em Direito na Universidade Cruzeiro do Sul. Na Polícia Militar realizou os cursos de Nivelamento ROTAM, Curso de Instrutor de Educação Física, Curso de Rondas Ostensivas de Natureza Especial e Curso de Controle de Distúrbios Cíveis.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiberger Couto

RESUMEN

El objetivo de este artículo es examinar la importancia de la actividad física como componente esencial para la salud mental de los agentes de la policía militar ante la acción de la liberación hormonal causada por enfermedades asociadas a la práctica laboral y las posibles enfermedades que les afectan. Los procedimientos metodológicos implicaron una revisión de la literatura, a través de una revisión de materiales ya publicados. Los resultados de este estudio mostraron la gran importancia de la práctica de actividad física por parte de cualquier individuo que no presente limitaciones que puedan ser obstáculos, con un seguimiento por parte de un profesional capacitado y siguiendo un plan de entrenamiento adecuado a cada uno, que puede traer beneficios invaluable al individuo, física y psicológicamente. Todos los beneficios enumerados a lo largo de este estudio apoyan y sustentan la necesidad de que los policías militares del Estado de Paraná practiquen actividad física para alcanzar una buena calidad de vida, ya que las especificidades de su actividad predisponen a los policías militares a diversos tipos de enfermedades, desde físicas hasta mentales. Se concluye que el oficial de policía militar se beneficia enormemente de la práctica de actividad física regular, evitando contraer enfermedades físicas y psicológicas muy dañinas como depresión, estrés, ansiedad, entre otras, con potenciales repercusiones en su vida profesional, social y familiar. Por lo tanto, la corporación debe recibir especial atención a la indicación y supervisión de la práctica de actividad física por parte de todo su personal, apuntando a los beneficios que proporciona para cada individuo y para la corporación misma.

PALABRAS CLAVE: Salud mental. Liberación hormonal. Policía Militar. Actividad física.

INTRODUÇÃO

O policial militar desempenha funções constitucionais em suas atividades cotidianas em que está presente um grande comprometimento da sua própria vida para servir a população na garantia da segurança pública. Desse modo, a partir da sua entrada para a corporação militar, sua rotina diária passa a ser exaustiva e estressante devido à própria natureza do seu trabalho, acabando por descuidar da sua saúde física e psicológica diante dos problemas que tem que enfrentar na sua prática laboral. Diante desses problemas surge o desenvolvimento de doenças laborais e psicológicas que afetam sua vida profissional e também pessoal, prejudicando seu desempenho e a relação com sua família (Silva; Vieira, 2008; Santos, 2021).

A profissão de policial militar é uma das mais desafiadoras e estressantes, pois demanda um alto nível de preparo físico e emocional para lidar com situações de risco e pressão constantes. Diante disso, muitas vezes, a saúde mental dos policiais militares é negligenciada, levando a problemas como depressão, ansiedade e outros distúrbios psicológicos (Brito, 2020).

Outra questão relevante é a falta de atividade física que se relaciona fortemente com a incidência e severidade destas doenças crônicas. Diante do exposto, observa-se que a prática de exercícios físicos se apresenta como uma das ferramentas terapêuticas de maior importância para promover saúde. Segundo Medeiros Filho (2018), pode-se conceituar o exercício físico como sendo o método de maior eficácia e benefícios agregados para a saúde dos indivíduos e na obtenção de uma vida com mais equilíbrio e longevidade.

Medeiros Filho (2018) e Barreto; Kusterer e Carvalho (2019) descrevem os policiais militares como um dos grupos profissionais que mais estão expostos ao estresse e suas intercorrências devido à exposição ao perigo e à possibilidade de agressão e na eminência frequente de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiburger Couto

intervenções em situações críticas onde estão presentes o conflito e a tensão, o que os predispõem ao aparecimento de doenças relacionadas. De acordo com os autores, os policiais militares são indivíduos diferentes dos demais porque podem sofrer estresse, estresse pós-traumático, depressão e outros malefícios originados pela sua atividade.

Nesta situação, a prática de atividades físicas se constitui em um dos fatores que está diretamente ligado com a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos diante do rol de benefícios significativos que esta prática pode trazer para a saúde. Trata-se de uma ferramenta que previne uma série de doenças crônicas, beneficiando a saúde mental e física dos praticantes de atividades físicas (Oliveira, 2018). Na área profissional de atuação dos policiais militares igualmente os benefícios trazidos são inúmeros, porque trata-se de atividade de risco e muito perigosa que demanda um bom condicionamento físico desses profissionais para que atuem com melhor desempenho, contribuindo igualmente para a prevenção de adoecimentos psicológicos associados com o estresse crônico, depressão, ansiedade, entre outros malefícios (Oliveira, 2018; Barreo; Kusterer; Carvalho, 2019; Brito, 2020).

Assim sendo, a relevância da importância da prática de atividades físicas e de seus inúmeros benefícios justifica a escolha do tema deste estudo direcionado ao trabalho policial para que estes profissionais possam desempenhar suas atividades com um bom condicionamento físico e também psicológico.

Nesse contexto, o incentivo à atividade física se mostra de extrema importância como uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar e na prevenção desses problemas. Além dos benefícios físicos, a prática regular de exercícios libera hormônios que atuam no combate ao estresse, na melhora do humor e na redução da propensão a distúrbios psicológicos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos policiais militares.

Diante do exposto, o objetivo deste artigo é analisar a importância da atividade física e sua associação com a liberação hormonal, com ênfase nos impactos para a saúde mental de policiais militares. Este tema é relevante devido às altas demandas psicológicas e físicas enfrentadas por esses profissionais, que os tornam vulneráveis ao estresse e a transtornos relacionados à saúde mental.

1. SAÚDE MENTAL E DOENÇAS RELACIONADAS A ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

Corroboram Silva e Vieira (2008); Santos (2021) e Melo (2022), os policiais militares estão expostos a uma série de situações estressantes e traumáticas no exercício de suas funções, o que pode levar ao desenvolvimento de diversas doenças mentais. As doenças psicológicas que acometem esta população devido à sua prática laboral incluem quadros de depressão, síndrome do pânico, estresse pós-traumático, bipolaridade, ansiedade, estresse entre outras.

Para Rachkorsky e Mussi (2022) o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) se refere a uma morbidade associada direta ou indiretamente a exposição a acontecimentos extremamente



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiberg Couto

traumáticos e ameaçadores que produzem forte sofrimento e prejuízo funcional ao indivíduo. Este se classifica em conformidade com quatro dimensões básicas relacionadas com 20 sintomas típicos: revivescência, esquiva, alterações negativas na cognição/humor e excitabilidade aumentada (Lima; Assunção; Barreto, 2015). Trata-se de uma condição caracterizada por lembranças ou recordações traumáticas que tomam conta da consciência do indivíduo de maneira constante na forma de *flashbacks* ou pesadelos (Rachkorsky; Mussi, 2022). O TEPT é comum entre policiais militares devido à exposição a eventos traumáticos, como acidentes, violência urbana, confrontos armados, entre outros. Os sintomas incluem *flashbacks*, pesadelos, irritabilidade, evitação de situações relacionadas ao trauma e distúrbios do sono.

Depressão: concordam Medeiros Filho (2018) e Oliveira (2023) que a depressão está relacionada com a maneira particular de elaboração inconsciente de perdas reais ou simbólicas. A depressão é uma doença mental comum entre os policiais militares devido ao estresse crônico, demandas emocionais intensas e exposição a situações de violência. Os sintomas incluem tristeza persistente, perda de interesse, alterações no apetite e no sono, fadiga e pensamentos suicidas.

Ansiedade: segundo Ferreira (2022), os quadros envolvendo crises de pânico e ansiedade se referem a uma resposta antecipatória ou vestígios relacionados com algum fator estressor, sendo comum a ansiedade se revelar a partir de eventos que tragam perigo originado por circunstâncias ameaçadoras, especificamente fazendo parte da reação de luta e fuga, visando sobreviver, ou devido a alterações efetivas no meio ambiente, associadas com questões relacionadas com desenvolvimento econômico, social e cultural dos indivíduos. A ansiedade é outra condição mental frequente entre policiais militares, decorrente do ambiente de trabalho desafiador e da pressão constante. Os sintomas podem incluir preocupação excessiva, irritabilidade, tensão muscular, dificuldade de concentração e ataques de pânico.

O estresse é, certamente, umas das patologias mais agravantes do funcionamento mental (Barreto; Kusterer; Carvalho, 2019). Descrevem Gugisch; Moser e Barbieri (2018) que este quadro pode ser definido como um estímulo ou resposta dada pelo indivíduo a uma situação, tendo sido entendido ao longo dos anos como; força e pressão que se assemelham ao entendimento contemporâneo do termo. No contexto biológico, o estado de estresse apresenta como função a diminuição dos prejuízos ocasionados pelos agentes estressores, assumindo igualmente neste caso o sentido de uma reação do organismo.

De acordo com Ferreira Neto (2021), o estresse se originou como um conceito da física que passou a ser empregado pela biologia como uma resposta hormonal inerente ao ser humano que apresenta grande importância para a sobrevivência dos indivíduos, porque é por meio do estresse que eles se mantêm em estado de alerta quando colocado diante de uma ameaça, organizando-se para a possibilidade de um ataque, estimulando a produção hormonal de adrenalina e cortisol, que atuam no fortalecimento dos músculos, possibilitando a fuga ou o confronto do indivíduo com a situação estressora.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiberg Couto

Corroboram Cabral (2019) e Ferreira Neto (2021) que o estresse se divide em três estágios. O primeiro denomina-se alarme, quando o corpo humano distingue uma ameaça e ativa o sistema neuroendócrino, passando a produzir e liberar os hormônios relacionados com o estresse, a adrenalina, noradrenalina e cortisol, e determinando a ampliação do fornecimento de oxigênio aos tecidos e como consequência, originando a imunossupressão (diminuição das defesas do organismo). O segundo é a fase de resistência, quando o organismo humano busca o reequilíbrio e a volta ao estado original. O terceiro é a fase de exaustão que se desenvolve nos casos que o agente estressor se mantém contínuo e o indivíduo não apresenta estratégias para tratar o estresse. Trata-se de uma fase em que não existe energia adaptativa, possibilitando o surgimento de doenças graves devido à alteração de algumas estruturas como a hiperatividade crônica do córtex suprarrenal influenciando a dinâmica hormonal do cortisol e outros hormônios a ele associados; atrofia do timo e dos gânglios linfáticos interferindo de maneira negativa sobre o sistema imunológico e predispondo ao surgimento úlceras gastrointestinais por causa da liberação contínua de ácidos digestivos.

De acordo com Gugisch; Moser e Barbieri (2018), o ambiente de trabalho, colegas, chefia, tarefas desenvolvidas e demandas laborais podem se constituir em agentes estressores e neste caso, para o policial militar, agrega-se ainda as situações desafiadoras e estressantes presentes no cotidiano desta profissão que podem conduzir a um desequilíbrio patológico tanto físico quanto psicológico. Sobre a atuação profissional do policial militar, Silva e Vieira (2010) descrevem também a formatação de hierarquia e as regras rígidas no âmbito da corporação que favorecem as demandas e apresentam pouca flexibilidade, predispondo este profissional a um cotidiano com muitos estressores e com a possibilidade de desenvolver a liberação hormonal e os consequentes quadros de estresse e outras doenças relacionadas.

1.1. A liberação hormonal nos quadros que acometem o Policial Militar

Especificando a liberação hormonal, Santos (2021) explicita que os hormônios apresentam funções vitais que atuam no condicionamento do comportamento e até mesmo do humor dos indivíduos e, por isso, os desequilíbrios hormonais podem conduzir a problemas de saúde muito sérios como o estresse, a depressão e outros (Oliveira, 2023). O organismo humano necessita da liberação dos hormônios, como por exemplo, a ocitocina que é denominada hormônio da felicidade, sendo “[...] responsável por sensações reconfortantes durante interações sociais e físicas” que se trata de um neurotransmissor capaz de atuar na redução consistente dos níveis de estresse e ansiedade (PUCRS, 2020). Outros neurotransmissores importantes são a serotonina, endorfina e dopamina, que também são responsáveis pela felicidade.

As endorfinas são neurotransmissores produzidos pelo sistema nervoso central durante a atividade física. Elas têm propriedades analgésicas e são conhecidas por provocar uma sensação de euforia e prazer, aliviando a sensação de dor e promovendo uma sensação geral de bem-estar.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiberg Couto

A serotonina é outro neurotransmissor que desempenha um papel importante na regulação do humor. A prática regular de atividade física aumenta os níveis de serotonina no cérebro, o que pode ajudar a reduzir a ansiedade e a depressão, melhorar o humor e promover uma sensação de calma e bem-estar geral.

A dopamina é um neurotransmissor relacionado à recompensa e ao prazer. A atividade física aumenta a liberação de dopamina no cérebro, proporcionando uma sensação de satisfação e motivação. Níveis adequados de dopamina também estão associados a uma melhora no foco, na concentração e na função cognitiva.

Além desses hormônios, a prática regular de atividade física também promove a liberação de hormônios do estresse, como o cortisol, em quantidades saudáveis. O exercício ajuda a regular os níveis de cortisol, reduzindo o estresse crônico e os sintomas associados, como ansiedade e irritabilidade.

Ao promover a liberação desses hormônios, a atividade física regular pode ter um efeito direto na diminuição de doenças mentais, como a depressão e a ansiedade. A prática regular de exercícios ajuda a regular o humor, melhorar a autoestima, reduzir o estresse e aprimorar a saúde mental como um todo. É uma estratégia eficaz e natural para promover o bem-estar mental e prevenir o desenvolvimento de doenças mentais.

Diante desta relevância, Santos (2021) descreve que acompanhar ao longo da carreira do policial militar os possíveis desequilíbrios hormonais, especialmente destes neurotransmissores é muito importante porque têm influência direta nas relações deste profissional com as situações laborais e com os indivíduos.

Concordam Barreto; Kusterer e Carvalho (2019) e Melo (2022) que as situações de estresse experimentadas pelo policial militar diariamente determinam a constante liberação de hormônios, a exemplo da adrenalina, noradrenalina e cortisol, e este desequilíbrio hormonal acaba resultando em respostas biológicas alteradas que se transformam em diminuição das respostas imunológicas e aumento da possibilidade de adoecimento. Segundo Minayo; Souza e Constantino (2008), o adoecimento psicológico dos policiais militares se relaciona diretamente com as elevadas cargas de estresse e violência em seu cotidiano laboral, associadas a questões de hierarquia militar, altas cargas de trabalho e mudanças de turno como descrevem também Marinho *et al.* (2018) e Moura; Lima e Melo (2021).

Segundo descrevem Adam *et al.* (2017) e Souza *et al.* (2020), os níveis de cortisol tem influência nos diversos tipos de estresse, por isso, a alteração dos níveis circadianos do cortisol favorecem alterações sistêmicas e possuem associações com a depressão e inúmeras outras enfermidades, alterando as oscilações diárias naturais, conduzindo à presença de problemas de saúde física e mental. Sobre este tema, concordam Souza *et al.* (2020) e Oliveira (2023) que os níveis elevados de cortisol, concomitantemente com a depressão, reduzem a plasticidade hipocampal



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiberg Couto

e promovem distúrbios somáticos, a exemplo da perda de peso, disfunção cognitiva, anedonia e alterações nos comportamentos de enfrentamento.

Concordam Melo (2014) e Gugisch; Moser e Barbieri (2018) que as reações desencadeadas no processo do estresse devido à alteração dos níveis de cortisol, influencia nos processos metabólicos e imunológicos, alterando positivamente a memória e aprendizagem, contudo, quando a exposição é prolongada promove *déficits* nestas áreas.

Conforme expõem Silva e Vieira (2010) em seu estudo, as condições inerentes ao trabalho do policial militar predispõem à adequação e adaptação ao contexto porque em caso contrário, o estresse acaba por se instalar, bem como outras condições que são decorrentes da liberação hormonal anormal no organismo. Neste caso, adotar procedimentos que possam diminuir os efeitos nocivos, como a prática de atividade física é muito importante.

2. A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SEU BENEFÍCIO PARA A SAÚDE MENTAL

De maneira geral, Ferreira Neto (2021) descrevem a prática de exercícios físicos regulares como ferramenta que contribui para que o indivíduo previna a aquisição de doenças muito prejudiciais como a aterosclerose principal causa do infarto, diabetes, pressão alta, além das doenças psicológicas como depressão, estresse, ansiedade e outras. Abordando os policiais militares, Ferreira *et al.* (2017, p. 1806) descrevem que “Há evidências de que a profissão policial é uma das mais danosas aos indivíduos que a exercem sob o ponto de vista psicológico, com alta carga de estresse e de exigências físicas e emocionais comparativamente a outras ocupações”.

Segundo predispõem Mcardle; Katch e Katch (2016), a atividade física tem o potencial de elevar de maneira enfática os níveis de endorfina no corpo, trazendo inúmeros benefícios quando se compara ao nível de repouso, sendo responsável também por atuar em maior nível no encéfalo, em especial quanto aos efeitos específicos nas regiões do cérebro, que são determinantes nos estados afetivos e de humor dos indivíduos.

No combate ao estresse e outros quadros de saúde que estimulam o surgimento de diversas outras doenças, é necessário diminuir as pressões, estimular momentos que conduzam ao equilíbrio emocional, fora do ambiente de trabalho. Assim, a prática de atividades físicas libera hormônios no corpo que promovem a sensação de bem-estar e prazer, especialmente a endorfina, que consiste em um dos principais hormônios que são produzidos quando se pratica atividades físicas, trazendo múltiplos benefícios para a saúde física e mental (Ferreira Neto, 2021).

Medeiros Filho (2018) reforça a ideia de que os benefícios do exercício físico são muitos tanto para a saúde mental quanto física, obtendo uma homeostasia psicofisiológica. Define a homeostase como sendo o estado de equilíbrio instável que se mantém entre os sistemas constitutivos do organismo humano e também entre o indivíduo e o meio ambiente. Cabe aqui buscar a definição da atividade física como o movimento produzido pelo corpo por meio dos músculos esqueléticos proporcionem como resultado o consumo de energias. Este exercício físico deve ser



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiberg Couto

realizado como um movimento planejado, estruturado e repetitivo do corpo para a melhoria ou manutenção dos elementos que compõem a boa forma física do sujeito.

Corroboram Medeiros Filho (2018) e Barreto; Kusterer e Carvalho (2019) que a existência de transtornos psicológicos em policiais militares fica cada vez mais manifesta devido à carga horária excessiva de seus turnos, o trabalho em horas extras nos dias de folga, as situações enfrentadas em seu cotidiano que acabam colocando o estresse na vida de trabalho destes profissionais. Diante destas condições, o estilo de vida adotado pelo policial militar deve estar associado com boa alimentação e a prática de exercícios de maneira regular e sistematizada, sob pena de gerar doenças crônicas como depressão, estresse, ansiedade, entre outras com resultados muito negativos para o efetivo e para as corporações militares, estritamente relacionadas com o tipo de trabalho desempenhado por eles.

A vida do policial militar consiste em muita atividade durante o horário de trabalho, e deve ser também nos momentos de folga pela prática de exercícios físicos que possibilitem a manutenção de uma boa aptidão física para desempenhar suas funções no trabalho e também para prevenir doenças relacionadas com sedentarismo (Silva; Vieira, 2008; Passos, 2018). Contudo, o problema é a falta de obrigatoriedade de exercícios físico associada com longas e cansativas horas de trabalho em regime de escalas e igualmente devido à realização de trabalho extra para que haja aumento nos ganhos do policial militar. Também, devido a demandas da corporação e redução do efetivo pela falta de concursos e pela reforma dos policiais mais antigos, situações em que a atenção para a prática de exercícios físicos acaba sendo prejudicada (Passos, 2018).

Conforme descrevem Argento (2010) e Boçon (2015), a prática regular de exercícios físicos impulsiona uma melhoria da estrutura fisiológica do indivíduo aumentando a qualidade do sono; controlando a pressão arterial e os níveis de glicose no sangue; melhora da aptidão física, da saúde e do nível de relaxamento; diminuição dos níveis de ansiedade, depressão e estresse; melhores índices de integração social e cultural; prevenção de doenças associadas à má postura da coluna vertebral, além doenças cardiovasculares. Os autores ainda concordam que outros benefícios auferidos por meio da atividade física podem ser descritos como o aumento do consumo de oxigênio, diminuição dos índices de dores, redução dos níveis de perfil lipídico, aumento de massa magra, estímulo da sensibilidade e produção de insulina, importante na prevenção do diabetes. Assim, fica clara a ideia da prática de exercícios físicos visando o bem-estar físico e psicológico do policial militar é fundamental tanto para os indivíduos quanto para a própria corporação.

Concordam Argento (2010), Boçon (2015) e Passos (2018) sobre outros benefícios para a saúde física e mental da prática regular de exercícios físicos, entre eles a prevenção de doenças cardíacas por causa da redução do colesterol ruim (LDL) e aumento do colesterol bom (HDL), aumento da funcionalidade do sistema imunológico, liberação de endorfina que promove a sensação de bem-estar, além disso, o controle da obesidade, importante fator para a corporação Polícia Militar.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiburger Couto

Especificamente, em se tratando do policial militar, descrevem Bites e Vilela (2013) que a prática regular de atividade física deve ser realizada com acompanhamento e orientação de profissional de educação física. Os autores elencam concomitantemente com os benefícios desta prática, os relacionados com fatores musculoesquelético que ajudam na melhoria da força, flexibilidade, tônus muscular, fortalecimento dos ossos e articulações e na saúde em geral, os benefícios para a saúde mental incluem regular substâncias associadas com o sistema nervoso, auxílio na capacidade de lidar com problemas e estresse, melhoria no fluxo de sangue para o cérebro, auxiliando também na abstinência de drogas e na recuperação da autoestima.

No caso do estresse, alguns policiais militares acabam utilizando meios para aliviar este quadro que podem igualmente potencializar outros problemas como utilização de substâncias como o álcool, fumo, drogas, entre outras. Diante disso, é de grande importância que seja realizado um esforço institucional com o objetivo de ajudar estes policiais militares que usam estes meios nocivos para falsear o estresse, utilizando a promoção da saúde e determinando mudanças significativas na vida destes indivíduos (Ferreira Neto, 2021).

Todas as consequências da liberação hormonal no organismo podem prejudicar a saúde do policial militar e concomitantemente o seu desempenho laboral, pois é difícil que estes indivíduos tenham um desempenho máximo se apresentam debilitação psicológica e física. Quadros de estresse intenso trazem prejuízos consideráveis para o desempenho porque podem alterar várias atitudes, causando absenteísmo, atrasos, ausência de foco nas tarefas diárias, atitudes negativas, baixa cooperação etc. Devido a isso, é necessário que haja atenção por parte dos superiores para estas questões que alteram a forma de agir do policial militar para que não haja prejuízo do serviço prestado (Pereira; Braga; Marques, 2014; Barreto; Kusterer; Carvalho, 2019).

A criação de incentivos e programações reais para que os policiais militares possam participar regularmente de exercícios físicos é de extrema importância para promover a saúde mental e reduzir o risco de doenças mentais, incluindo a depressão. Estabelecer uma cultura organizacional que valorize e priorize a atividade física regular entre os policiais pode trazer uma série de benefícios.

Ao disponibilizar oportunidades regulares de exercício físico, a corporação forneceria uma estrutura e ambiente favoráveis para que os policiais possam se engajar em atividades que estimulem a produção de hormônios benéficos, como endorfinas, serotonina e dopamina. Isso pode ter um impacto direto na redução do estresse, melhora do humor, aumento da resiliência emocional e prevenção de doenças mentais.

Além disso, a implementação de programas de exercícios físicos pode ter efeitos positivos na coesão e no espírito de equipe dentro da corporação. A prática de atividades físicas em grupo pode promover o senso de camaradagem, motivação mútua e apoio entre os policiais, criando um ambiente de trabalho mais saudável e resiliente.

É importante ressaltar que a criação de incentivos e programações reais para atividades físicas deve ser considerada uma obrigação, não apenas um benefício opcional. Os benefícios para a



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiburger Couto

saúde mental e bem-estar dos policiais são fundamentais para o desempenho eficaz de suas funções e para a qualidade de vida individual.

Essas programações podem incluir horários reservados para atividades físicas durante a semana, fornecimento de equipamentos adequados, treinadores ou instrutores especializados para orientar e motivar os policiais, além de uma cultura organizacional que valorize e promova a importância da saúde mental e física.

Em suma, a criação de incentivos e programações reais para exercícios físicos entre os policiais militares é uma medida essencial para promover a saúde mental, prevenir doenças mentais e criar um ambiente de trabalho mais saudável e resiliente. Investir na saúde dos policiais é investir na eficiência e no bem-estar da corporação como um todo.

3. MÉTODO

Para a realização deste estudo utilizou-se a metodologia de revisão de literatura descritiva, que, segundo Gil (2002, p. 23), consiste em pesquisa “[...] desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Assim, foram analisadas fontes secundárias de alta relevância, como artigos científicos, dissertações e relatórios técnicos. As bases consultadas incluíram PubMed, SciELO e Google Scholar, além de publicações direcionadas a contextos específicos, como segurança pública e saúde ocupacional.

Estudos como o de Adam *et al.*, (2017) demonstram que alterações nos níveis de cortisol têm efeitos significativos na saúde mental e física, enquanto Souza *et al.*, (2020) reforçam a relação entre a liberação hormonal e a imunidade. Já Bites e Vilela (2013), Passos (2018) e Oliveira (2023) destacam a prática regular de atividade física como uma estratégia eficaz para reduzir o estresse ocupacional e melhorar a qualidade de vida dos policiais. Essas evidências foram complementadas por Brito (2020) e Barreto *et al.* (2019), que discutem a necessidade de intervenções institucionais para promover o bem-estar desses profissionais.

Portanto, ao integrar conceitos teóricos e dados empíricos, este artigo busca evidenciar como a atividade física e o equilíbrio hormonal podem atuar como ferramentas fundamentais para a saúde integral e a qualidade de vida dos policiais militares, contribuindo para uma atuação mais eficaz e sustentável no exercício de suas funções.

4. CONSIDERAÇÕES

A polícia militar desempenha um papel crucial no âmbito social, sendo que o cumprimento de suas atribuições constitucionais está diretamente associado ao bom desempenho de seu efetivo. Diante disso, a preocupação com a saúde dos seus integrantes também é efetivar a qualidade da Segurança Pública com maior eficiência, resultando em índices de criminalidade e violência menores. Assim, destaca-se os estudos analisados onde se demonstram que os policiais militares necessitam de boas condições físicas e psicológicas para o enfrentamento da criminalidade com excelência.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiberg Couto

Os resultados deste estudo mostraram a grande importância da prática de atividade física por qualquer indivíduo que não apresente limitações que possam ser empecilhos, com acompanhamento por profissional treinado e seguindo um plano de treino adequado a cada um, pode trazer benefícios inestimáveis ao indivíduo, física e psicologicamente. Todos os benefícios elencados ao longo deste estudo embasam e sustentam a necessidade de o policial militar praticar atividade física para alcançar uma boa qualidade de vida, pois as especificidades da sua atividade predispõem o policial militar a diversos tipos de doenças, desde físicas até mentais.

A prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na liberação de hormônios que podem ter efeitos positivos na saúde mental. Esses hormônios incluem endorfinas, serotonina e dopamina, que desempenham um papel crucial na regulação do humor, bem-estar e redução do estresse.

Pode-se perceber que um grande problema enfrentado por diversos policiais militares ao longo de sua carreira é inerente às suas atividades, exposição a situações de grande estresse, perigo, risco de vida que colocam este profissional em grande risco em relação à sua saúde física e mental, pois a alta carga de estresse que se acumula, associada a hábitos ruins podem ocasionar inúmeros problemas de saúde relacionados à liberação hormonal em situações de elevado estresse, trazendo problemas de depressão, ansiedade, entre outros problemas com graves consequências para este elemento.

Diante disso, conclui-se que policial militar se beneficia muito da prática de atividade física regular, alcançando maior longevidade, maior qualidade de vida, maior disposição no desempenho de suas funções, melhora do seu cotidiano profissional e pessoal, evitando que ele possa contrair doenças físicas muito prejudiciais e doenças psicológicas a exemplo da depressão, estresse, ansiedade, entre outras que tem potenciais reflexos na sua vida profissional, social e familiar. Por isso, deve receber atenção especial por parte da corporação a indicação e supervisão da prática de atividade física por todo o seu efetivo, diante dos benefícios que ela pode trazer para cada indivíduo e para a própria corporação.

REFERÊNCIAS

ADAM, Emma K.; QUINN, Meghan E.; TAVERNIER, Royette; MCQUILLAN, Mollie T.; DAHLKE, Katie A.; GILBERT, Kirsten E. Diurnal Cortisol Slopes and Mental and Physical Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, v. 83, p. 25-41, set. 2017.

ARGENTO, Rene de Souza Vianello. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso**. 2010. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2010.

BARRETO, Carla Requião; KUSTERER, Liliane Lins; CARVALHO, Fernando Martins. Capacidade para o trabalho de policiais Militares. *Rev Saude Pública*, v. 53, n. 79, p. 1-9, 2019.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiberg Couto

BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A educação física na polícia militar do estado de Goiás**. 2013. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Superior de Polícia) - Goiânia: Academia de Polícia Militar, 2013.

BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 2015. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física. Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2015.

BRITO, Higor Pontes Pinto. **Sofrimento Psíquico em Policiais Militares: um estudo de revisão**. 2020. 69 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca/ Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2020.

CABRAL, Alessandra Miranda Braga. **Polícia Militar: um estudo sobre stress e coping**. 2019. 148f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2019.

FERREIRA, Leonardo Borges; SANTOS, Marcelo Augusto Finazzi; PAULA, Kesley Moraes de; MENDONÇA, Juliana Moro Bueno; CARNEIRO, Adailto Fernandes. Riscos de adoecimento no trabalho entre policiais militares de um batalhão de Brasília. **Revista Eletrônica Gestão & Sociedade**, v. 11, n. 29, p. 1804-1829, maio/ago. 2017.

FERREIRA, William Hernandez José de Oliveira. **Relações entre exercício físico e estresse do trabalho de policiais militares do estado de São Paulo**. 2022. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física.) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2022.

FERREIRA NETO, Carlos Roberto da Cunha. **Espaço para a redução do estresse e promoção da saúde mental nas unidades da polícia militar do Distrito Federal**. 2021. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Ciências Policiais) - Instituto Superior de Ciências Policiais, Brasília, 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUGISCH, Ana Beatriz B.; MOSER, Ana Maria; BARBIERI, Tânia C. Silva. Psicologia ambiental e qualidade de vida em policiais militares de Curitiba. *In: Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário, p. 43-52, jan. 2018.

LIMA, Eduardo de Paula; ASSUNÇÃO, Ada Ávila; BARRETO, Sandhi Maria. Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em Bombeiros de Belo Horizonte, Brasil: Prevalência e Fatores Ocupacionais Associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 31, n. 2, p. 279-288, abr./jun. 2015.

MARINHO, Mayelle Tayana; SOUZA, Marina Batista Chaves Azevedo de; SANTOS, Mairana Maria Angelica; CRUZ, Maísa Alves de Albuquerque da; BARROSO, Barbara Iansã de Lima. Fatores geradores de estresse em policiais militares: uma revisão sistemática. **REFACS**. Uberaba, v. 6, n. 2, p. 637-648, 2018.

MCARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do Exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

MEDEIROS FILHO, Wilmar Paulo. **Os benefícios do treinamento de força como melhora no quadro de depressão em policias militares**. 2018. 12 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Formação de Praças) - Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás – CAPM, Goiânia, 2018.

MELO, Lucylle Fróis de. **Impacto da intervenção assistida por animais nas habilidades sociais, motivação e estresse em crianças cursando o ensino fundamental: Um estudo etológico**,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

LIBERAÇÃO HORMONAL E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POLICIAIS MILITARES
Arnaldo Luiz Pereira Filho, Victor Manoel Freiberg Couto

neurofisiológico e neuropsicológico. 2014. 139f. Tese (Doutorado em Ciências do Comportamento) - Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

MELO, Biankarla Santos Bárbara. Impacto da atividade profissional sobre a saúde física e mental de profissionais de segurança pública – análise bibliométrica. **Revista Brasileira de Ciências Policiais**, v. 13, n. 7, p. 29-54, jan./abr. 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de; CONSTANTINO, Patrícia (coords.) **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

MOURA, Luan Sandro Trindade de; LIMA, Pollyana Moreira; MELO, Adrya Beatriz Nunes Barbosa de. Qualidade de Vida de Policiais Militares: Uma Revisão Integrativa. *In: VI Congresso Nacional de Pesquisa e Ensino em Ciências – Conapesc*, 2021.

OLIVEIRA, Bruno Lourençato de. **A atividade física como fator de melhoria da qualidade de vida do policial militar**. 2018. 12 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Formação de Praças) -. Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, Goiânia, 2018.

OLIVEIRA, Jakeline Sousa. Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa. **Revista Foco**. Curitiba, v. 16, n. 8, p. 01-12, 2023.

PASSOS, Renato Martins da Silva. **Benefícios do exercício físico na qualidade de vida do policial militar do estado de Goiás**. 2018. 14 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Formação de Praças) - Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, Goiânia, 2018.

PEREIRA Luciano Zille; BRAGA, Clarissa Daguer; MARQUES, Antonio Luiz. Estresse no trabalho: um desafio para os gestores das organizações brasileiras. **REGE**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 401-413, jul./set. 2014.

PUCRS. **Ocitocina: hormônios que influenciam seu comportamento**. Porto Alegre: PUCRS, 2020. Disponível em: <https://blog-online.pucrs.br/public/ocitocina-hormonios-que-influenciam-seu-comportamento/>. Acesso feito em dez. 2024.

RACHKORSKY, Luiz Lippi; MUSSI, Carolina Angeli Kalaf. Transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) - relato de caso. *In: 39º Congresso da SUMEP*, v. 24, out. 2022.

SANTOS, Hugo Barros dos. **A saúde mental dos policiais militares na transição da ativa para a inatividade: a importância do apoio institucional**. 2021. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Ciências Policiais) -. Instituto Superior de Ciências Policiais, Brasília, 2021.

SILVA, Maurivan Batista da; VIEIRA, Sarita Brazão. O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental. **Saúde e Sociedade**, v. 17, n. 4, p. 161-170, 2008.

SOUZA, Emídio José de; MARQUES, Maria Helena Vieira Pereira; NÓBREGA, Déborah Alcântara Balduino da; ARRAIS, Lara Tavares Teles; SOUSA, Milena Nunes Alves de. Níveis de Cortisol: Impactos sobre a Saúde Mental e a Imunidade. **Rev. Mult. Psic.**, v. 14, n. 53, p. 935-949, dez. 2020.