



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II**

**CARLOS WELLINGTON DE QUEIROZ VIANA**

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO FERRAMENTA PARA A  
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE POLICIAIS PENAIIS: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA DE LITERATURA**

**FORTALEZA**

**2023**

CARLOS WELLINNGTON DE QUEIROZ VIANA

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICOS COMO FERRAMENTA PARA A  
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE POLICIAIS PENAIIS: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno.

FORTALEZA

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Sistema de Bibliotecas

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

V667p Viana, Carlos Wellinngton de Queiroz.

A prática de exercícios físicos como ferramenta para a promoção da saúde mental de policiais penais : uma revisão integrativa de literatura / Carlos Wellinngton de Queiroz Viana. – 2023.

38 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2023.

Orientação: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno.

1. Exercício físico. 2. Atividade física. 3. Sistema penitenciário. 4. Policiais penais. I. Título.

CDD 790

---

CARLOS WELLINNGTON DE QUEIROZ VIANA

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO FERRAMENTA PARA A  
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE POLICIAIS PENAIIS: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Aprovado em: \_/\_/2023.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno (Orientador)  
Universidade Federal do Ceará

---

Prof. Dr. Eduardo Vinícius Mota e Silva  
Universidade Federal do Ceará

---

Prof. Dr. Marcos Antônio Almeida Campos  
Universidade Federal do Ceará

A Deus,  
A toda minha família, em especial a minha  
mãe Maria das Graças  
A todos os meus apoiadores.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus.

Ao professor Dr. Leo Barbosa Nepomuceno, por guiar o processo de construção do trabalho.

A minha mãe, por se doar e tornar esse momento possível.

A minha avó Maria (in memoriam), com todo o meu amor e gratidão.

A minha esposa, Myllena, por me encorajar a finalizar esse ciclo.

Ao meu irmão Willian, pela ajuda durante o processo de construção do trabalho.

“Uma história de vida não é feita para ser arquivada ou guardada numa gaveta como coisa, mas existe para transformar a cidade onde ela floresceu”.

## RESUMO

O sistema penitenciário desempenha um papel vital na sociedade, com os policiais penais atuando como os guardiões da ordem nas instituições prisionais. No entanto, este estudo se concentra não apenas no contexto e perfil desses profissionais, mas também na saúde mental deles. A saúde mental dos policiais penais é de extrema importância, considerando as complexas e muitas vezes estressantes demandas de seu trabalho. Este trabalho explora o contexto em que os policiais penais operam, destacando os desafios que enfrentam, como a exposição constante a situações de risco. Também é relatado o perfil desses profissionais, incluindo suas características, sendo fundamental a compreensão desse perfil é fundamental para identificar áreas de melhoria, como treinamento adicional e apoio psicológico. É abordada a importância do exercício físico como pilar da saúde mental dos policiais penais. O exercício regular é reconhecido como uma ferramenta eficaz para aliviar o estresse, melhorar o bem-estar psicológico e promover a resiliência emocional. Neste estudo é ressaltado a necessidade de programas e políticas que incentivem a prática regular de exercícios físicos entre os policiais penais, reconhecendo-as como um componente fundamental para manter sua saúde mental. Ao fazer isso, busca-se contribuir para uma força de trabalho mais saudável e resiliente no sistema penitenciário, com impactos positivos na qualidade do serviço prestado e na segurança nas instituições prisionais.

**Palavras-chave:** Exercício físico, Atividade física; Sistema penitenciário; Policiais penais; Saúde mental.

## **ABSTRACT**

The prison system plays a vital role in society, with correctional officers acting as the guardians of order within correctional institutions. However, this study focuses not only on the context and profile of these professionals but also on their mental health. The mental health of correctional officers is of utmost importance, considering the complex and often stressful demands of their work. This work explores the context in which correctional officers operate, highlighting the challenges they face, such as constant exposure to risky situations. The profile of these professionals is also reported, including their characteristics. Understanding this profile is crucial for identifying areas of improvement, such as additional training and psychological support. The importance of physical activity as a pillar of correctional officers' mental health is addressed. Regular exercise is recognized as an effective tool for stress relief, improving psychological well-being, and promoting emotional resilience. This study emphasizes the need for programs and policies that encourage the regular practice of physical activities among correctional officers, recognizing it as a fundamental component to maintain their mental health. By doing so, the aim is to contribute to a healthier and more resilient workforce in the correctional system, with positive impacts on the quality of service provided and the security within correctional institutions.

**Keywords:** Physical activity; Penitentiary system; Mental health

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Resultado da pesquisa por banco de dados.....	de 29
Tabela 2 – Áreas de análise.....	de 30

## SUMÁRIO

<u>INTRODUÇÃO</u>	13
<u>2 OBJETIVOS</u>	16
<u>2.1 Objetivo Geral</u>	16
<u>2.2 Objetivos Específicos</u>	16
<u>3 CONTEXTO DO TRABALHO E PERFIL DOS POLICIAIS PENAI</u>	17
<u>4 A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS PENAI</u>	20
<u>5 O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PILAR DA SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS PENAI</u>	24
<u>6 ROTINA LABORAL X ROTINA DE EXERCÍCIOS E SEUS DESAFIOS PARA REALIZAÇÃO</u>	26
<u>7 METODOLOGIA</u>	29
<u>7.1 Base de Dados</u>	29
<u>7.2 Limite de Tempo</u>	29
<u>7.3 Critérios de Inclusão e Exclusão</u>	30
<u>8 RESULTADOS</u>	30
<u>9 DISCUSSÃO</u>	31
<u>9.1 O impacto da rotina de trabalho no bem estar dos policiais penais</u>	31
<u>9.2 O exercício físico e o impacto na saúde mental dos policiais penais</u>	33
<u>CONSIDERAÇÕES FINAIS</u>	37
<u>REFERÊNCIAS</u>	40

## INTRODUÇÃO

O sistema penitenciário desempenha um papel fundamental na administração da justiça e na manutenção da ordem pública em qualquer sociedade. No centro desse sistema, encontram-se os policiais penais, profissionais encarregados de garantir a segurança nas instituições prisionais e de contribuir para a ressocialização dos detentos. O estudo do contexto e perfil desses profissionais é de grande importância, pois eles enfrentam desafios únicos e desempenham um papel crucial na construção de um sistema de justiça eficaz.

Foi se tornando complexa as demandas enfrentadas pelos policiais penais. Alguns fatores como o crescimento da população carcerária, a presença de organizações criminosas dentro das prisões e a necessidade de respeitar os direitos humanos dos detentos têm colocado esses profissionais sob pressão constante. Assim, entender o contexto em que trabalham e o perfil dos policiais penais é essencial para aprimorar suas condições de trabalho e, conseqüentemente, o sistema prisional como um todo.

Este trabalho tem o objetivo de discutir os desafios enfrentados pelos policiais penais e como esses desafios afetam sua saúde mental e física. A profissão de policial penal é estressante e perigosa, pois estes profissionais enfrentam uma série de desafios físicos e emocionais todos os dias. A falta de exercício físico regular pode agravar ainda mais esses problemas, levando a problemas de saúde a longo prazo. É importante que os policiais penais tenham acesso a recursos e apoio para ajudá-los a lidar com o estresse e a pressão da profissão, bem como seja incentivada a prática regular de exercícios físicos para melhorar sua saúde geral.

Ao analisar o contexto e o perfil dos policiais penais, este trabalho visa contribuir para o desenvolvimento de políticas e práticas que possam melhorar a qualidade de seu trabalho, promovendo a segurança nas prisões e, em última análise, facilitar a reintegração bem-sucedida dos detentos na sociedade. Este é um desafio complexo, mas essencial, que exige uma compreensão aprofundada das circunstâncias em que os policiais penais operam e das características que definem essa importante força de trabalho.

A saúde mental dos policiais penais é uma preocupação de extrema relevância no contexto do sistema prisional. A natureza desafiadora e muitas vezes estressante de suas funções, que envolvem lidar com detentos em situações

complexas e potencialmente perigosas, coloca uma pressão significativa sobre o bem-estar psicológico desses profissionais. A exposição frequente a ambientes prisionais, nos quais a violência, a tensão e a falta de recursos são realidades constantes, pode resultar em altos níveis de estresse, ansiedade e até mesmo transtornos psicológicos.

A saúde mental dos policiais penais também pode ser afetada pela constante preocupação com sua própria segurança, uma vez que enfrentam riscos inerentes à natureza de seu trabalho. Essa ansiedade pode se manifestar de várias formas, desde distúrbios do sono até problemas de relacionamento e esgotamento profissional. Muitas vezes, esses profissionais enfrentam uma falta de recursos e apoio psicológico adequado para lidar com esses desafios, o que pode agravar ainda mais os problemas de saúde mental.

Sendo fundamental abordar a saúde mental dos policiais penais como parte integrante de qualquer análise do perfil e contexto desses profissionais. Investigar as estratégias de apoio e intervenções disponíveis para melhorar a saúde mental desses agentes pode ser um aspecto crucial para promover um ambiente de trabalho mais saudável e eficaz nas instituições prisionais. Este tópico é vital não apenas para a qualidade de vida dos policiais penais, mas também para a segurança e o funcionamento adequado do sistema penitenciário como um todo.

O exercício físico emerge como um pilar essencial para preservar e promover a saúde mental dos policiais penais. Diante das demandas físicas e emocionais inerentes à sua profissão, o exercício regular desempenha um papel significativo na mitigação do estresse e na melhoria do bem-estar psicológico desses profissionais. Engajar-se em atividades físicas, como corrida, musculação, ioga ou outras práticas, não apenas contribui para a manutenção da aptidão física, mas também desencadeia a liberação de endorfinas, substâncias químicas associadas à sensação de bem-estar e alívio do estresse.

A rotina de trabalho dos policiais penais frequentemente envolve situações tensas e imprevisíveis, o que pode acumular tensões e ansiedade ao longo do tempo. A prática regular de exercícios físicos não só oferece um meio saudável de liberar essa tensão, mas também promove uma melhor regulação do sono, melhora a concentração e a resiliência emocional, e auxilia na redução dos sintomas associados à depressão e à ansiedade.

A partir dos argumentos citados anteriormente o exercício físico pode servir como uma oportunidade de socialização e apoio mútuo entre os policiais penais, criando um ambiente de trabalho mais coeso e solidário. Estimular a incorporação do exercício físico como parte da cultura organizacional pode ter um impacto significativo na prevenção de problemas de saúde mental, promovendo, assim, uma força de trabalho mais saudável e resiliente no sistema penitenciário.

Ao longo deste trabalho, examinaremos a relação entre o ambiente de trabalho dos policiais penais, sua saúde mental e a importância do exercício físico como um possível pilar para melhorar seu bem-estar.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Demonstrar, a partir da revisão de literatura, o exercício físico como ferramenta para a melhoria da saúde mental de policiais penais.

### **2.2 Objetivos Específicos**

Contextualizar o profissional responsável pela segurança penitenciária, o ambiente em que está inserido e as interações sociais que permeiam esses profissionais;

Identificar os fatores desmotivantes para a prática do exercício físico no contexto social desses profissionais;

Identificar os fatores estressores no contexto profissional e analisar de que forma eles impactam na realização, ou não, do exercício.

Mostrar a importância do exercício físico como uma ferramenta para a melhoria da saúde mental desses policiais.

### 3 CONTEXTO DO TRABALHO E PERFIL DOS POLICIAIS PENAIS

Segundo JASKOWIAK e FONTANA (2015) o agente penitenciário desempenha um papel fundamental na sociedade como trabalhador do serviço público, enfrentando constantemente situações de alto risco. Sua atuação é de grande importância, pois visa à proteção da comunidade civil. Ele realiza atividades de média complexidade, que abrange o planejamento, organização e execução de serviços de vigilância, custódia e segurança de infratores alojados em estabelecimentos prisionais. Os agentes desempenham um papel ativo na implementação de programas e iniciativas de apoio ao tratamento penal, visando à ressocialização dos indivíduos envolvidos.

Suas responsabilidades englobam uma ampla gama de tarefas, incluindo a escolta, manutenção da disciplina e garantia da segurança dos detentos. Isso envolve a realização de revistas minuciosas e a fiscalização rigorosa da entrada e saída de pessoas e veículos nos estabelecimentos prisionais. Suas atividades têm um papel essencial na verificação e revista dos presos, bem como no controle e na conferência diária da população carcerária em todas as áreas do estabelecimento prisional. Os agentes penitenciários também supervisionam e fiscalizam o trabalho dos detentos, garantindo o cumprimento rigoroso dos regulamentos e normas do estabelecimento prisional em todas as etapas da execução penal. Isso inclui a condução de procedimentos relacionados a infrações disciplinares (JASKOWIAK; FONTANA, 2015).

Para JASKOWIAK e FONTANA (2015) o desgaste emocional enfrentado por esses profissionais pode estar relacionado a outras condições de saúde adversas. É amplamente conhecido que a frequência da síndrome metabólica é mais alta em indivíduos submetidos a uma grande carga psicológica no ambiente de trabalho. Uma pesquisa sobre a síndrome metabólica entre agentes penitenciários descobriu uma possível conexão com o estresse ocupacional. O ambiente de trabalho desafiador também pode explicar o aumento do risco cardiovascular nesse grupo.

Esses trabalhadores têm um contato direto com os apenados e desempenham um papel crucial na manutenção da segurança e ordem nos estabelecimentos prisionais. Como resultado, enfrentam situações altamente

estressantes e desafiadoras em sua rotina profissional, o que pode contribuir para problemas de saúde, como a síndrome metabólica e riscos cardiovasculares.

Os profissionais garantem a segurança e manutenção do confinamento no ambiente prisional, enfrentando repetidamente situações de intimidação, agressão, ameaças e o risco constante de rebeliões. Essas circunstâncias configuram uma exposição significativa a riscos psicossociais em seu trabalho diário.

Em sua pesquisa JASKOWIAK e FONTANA (2015) afirma que maioria dos entrevistados destacou que as condições de trabalho eram inadequadas, caracterizadas por um ambiente insalubre, escassez de equipamentos e materiais, e uma estrutura física do presídio envelhecida e em estado de deterioração. percebendo deficiências na organização do trabalho, com falta de investimento em educação contínua e uma falta de valorização dos trabalhadores.

No que diz respeito ao processo de trabalho dos agentes penitenciários, um dos problemas destacados é a falta de recursos para que possam desempenhar suas funções de maneira eficaz e segura. Os equipamentos de proteção individual disponibilizados se limitam a luvas cirúrgicas e algumas máscaras. Essas condições não apenas tornam a atividade ainda mais perigosa, mas também destacam a precariedade da organização do trabalho nesse contexto (JASKOWIAK; FONTANA, 2015).

Segundo JASKOWIAK e FONTANA (2015) grande parte dos casos, o adoecimento desses profissionais está intrinsecamente relacionado aos momentos de tensão que vivenciam dentro do ambiente prisional. Essas situações englobam sentimentos de medo, insegurança e insatisfação, que têm um impacto significativo em suas vidas e bem-estar.

Para LOURENÇO (2010) nas penitenciárias, coexistem dois grupos de pessoas que, em grande parte, são compelidos a compartilhar cotidianamente ambientes escuros e úmidos, em espaços exíguos e deficientes. Eles são submetidos a ordens muitas vezes arbitrarias e regulamentos autoritários, o que os expõe a um ambiente no qual aprendem e se habitam à violência, ao isolamento, à falta de interação social, bem como à brutalidade, à opressão e à morte. Os Agentes de Segurança Penitenciária e os detentos constituem esses dois grupos, que mantêm entre si relações caracterizadas por uma intimidade sistemática e conflitos recorrentes.

É nesse contexto que grupos de funcionários dedicam uma parcela significativa de suas vidas empenhando-se profissionalmente, com o objetivo de estabelecer, desenvolver e solidificar suas carreiras. No interior das prisões, esses profissionais também almejam construir e consolidar suas identidades pessoais ao longo da trajetória histórica que os molda. Enquanto lidam com os desafios diários de garantir sua sobrevivência física e mental, enfrentarão obstáculos que surgem tanto do próprio ato de trabalhar quanto da própria natureza da instituição prisional (LOURENÇO, 2010).

LOURENÇO (2010) afirma que o Agente de Segurança Penitenciária não recebeu, até os dias de hoje, a devida atenção nos estudos acadêmicos, não apenas no Brasil, mas também em outras partes do mundo. Embora desempenhem um papel extremamente relevante como mediadores entre a sociedade e as pessoas que cometeram crimes, sendo considerados como um dos principais atores na história moderna do sistema carcerário, esses profissionais, de alguma forma, acabaram sendo negligenciados pela academia e pela pesquisa acadêmica.

Considerando que os Agentes de Segurança Penitenciária desempenham um trabalho com características laborais únicas, não encontradas em outras profissões ou carreiras, eles moldam sua identidade profissional com base em uma combinação de orientações legais, procedimentos burocráticos e diretrizes institucionais. Além disso, essa construção da identidade profissional é influenciada pelos relatos pessoais e pela observação das experiências dos colegas mais experientes na função, seguindo uma lógica que é observada em diversas outras profissões e carreiras (LOURENÇO, 2010).

De acordo com LOURENÇO (2010) em 1998, a faixa etária compreendida entre 36 e 55 anos representa 73% dos casos de falecimento de funcionários de estabelecimentos prisionais no Estado de São Paulo. No ano seguinte, esse índice aumentou para 78,5% do número total de mortes na mesma faixa etária. Esses dados, quando coletados na época, demonstraram que, em média, um número considerável de funcionários de prisões estava falecendo em uma fase inicial daquilo que socialmente é denominado como meia-idade.

A atividade profissional dos Agentes de Segurança Penitenciária no interior das prisões pode acarretar uma série de consequências adversas para suas vidas pessoais, profissionais e coletivas. Esses funcionários vivenciam um estado constante de alerta e tensão durante um período significativo de sua jornada de

trabalho dentro do ambiente carcerário. Sua preocupação contínua é prevenir ou intervir em situações que possam desencadear mudanças drásticas em um ambiente já precariamente equilibrado (LOURENÇO, 2010).

As prisões são organizações complexas, singulares e paradoxais, o que envolve os funcionários em redes de relacionamentos pessoais e de grupo que resultam em comportamentos igualmente específicos. Essa dinâmica complexa pode afetar a maneira como esses profissionais se relacionam no ambiente de trabalho e também pode influenciar sua vida fora dele, muitas vezes criando desafios significativos para sua saúde mental e emocional, bem como para sua vida pessoal e social.

#### **4 A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS PENAIS: O ALICERCE DA EFICIÊNCIA E BEM-ESTAR**

Para LIMA e DIMENSTEIN (2019) a relação entre a saúde mental e o trabalho do agente penitenciário é notoriamente complexa e desafiadora de abordar, devido a todos os fatores mencionados anteriormente. Ao longo do curso desta pesquisa, tornou-se evidente, como já se havia indicado em contatos iniciais com profissionais dessa área, que eles enfrentam um trabalho que é uma fonte significativa de sofrimento e adoecimento. Isso ocorre em um ambiente muitas vezes desumano, que pode levar à desumanização daqueles que estão sob custódia.

Sendo importante ressaltar que alguns setores do sistema prisional se destacam de maneira mais preocupante no que se refere ao impacto na saúde dos trabalhadores. O sistema prisional, como um todo, emerge como um problema de grande magnitude nos tempos atuais, destacando a necessidade premente de abordar essas questões complexas e encontrar maneiras de proteger a saúde mental e o bem-estar dos agentes penitenciários que desempenham um papel tão crucial nesse contexto.

Portanto, é crucial reconhecer que o agente de segurança penitenciária desempenha uma função de alto risco para sua saúde mental. Suas responsabilidades incluem a segurança das unidades penais, bem como a vigilância, fiscalização, inspeção, revista e acompanhamento dos detentos, com o objetivo de manter a ordem e a segurança no ambiente prisional. No entanto, esses

profissionais enfrentam uma série de desafios que contribuem para o sofrimento mental (LIMA; DIMENSTEIN, 2019).

As condições infraestruturais de trabalho muitas vezes são precárias, as atividades são executadas sob dificuldades significativas, a jornada de trabalho pode ser excessivamente longa e as restrições à sua própria liberdade de movimento podem gerar um peso emocional adicional. A constante sensação de insegurança, ansiedade e a sensação de estar sob constante vigilância podem contribuir para um ambiente de tensão permanente que afeta a saúde mental desses profissionais de maneira significativa.

Para LOURENÇO (2010) a bibliografia disponível sobre os estudos relacionados aos problemas físicos e psicológicos dos Agentes de Segurança Penitenciária tem confirmado o que já observamos em nossa experiência diária como profissionais que atuam no interior das instituições prisionais. Essas situações são incrivelmente diversas e, ao mesmo tempo, únicas, abrangendo desafios pessoais, dinâmicas de grupo e questões institucionais complexas.

As relações interpessoais, muitas vezes conflituosas, entre grupos que são frequentemente considerados adversários - os profissionais de segurança e os presos - apresentam riscos significativos para a saúde física e mental, bem como para a própria vida das pessoas envolvidas. Essa realidade destaca a necessidade urgente de abordar os problemas de saúde mental e física enfrentados pelos profissionais de segurança, bem como implementar medidas para melhorar o ambiente de trabalho e promover relações mais saudáveis dentro das instituições prisionais.

Em sua pesquisa PAIXÃO et al. (2022) mostrou que, em geral, os homens predominam no serviço de policiais penais, com exceção das penitenciárias femininas. A maioria desses profissionais possui formação de nível superior. No entanto, alguns fatores foram identificados como riscos para o desenvolvimento de insatisfação no trabalho e doenças ocupacionais. Notavelmente, um menor tempo de experiência e uma idade mais jovem foram associados a esses riscos. Isso pode estar relacionado à falta de experiência na gestão do estresse e dos desafios específicos do trabalho em prisões.

Um fator preocupante é observar que muitos policiais penais relataram ter pouco tempo para o lazer, muitas vezes devido ao medo de retaliações. Essa preocupação é seguida pelas queixas sobre a escassez de horas de sono e repouso

adequado. A falta de reconhecimento no trabalho também foi destacada como um fator desagradável que pode contribuir para problemas psicossociais dentro dessa categoria profissional.

Esses resultados ressaltam a importância de abordar esses desafios e promover medidas que visem ao bem-estar e à saúde dos policiais penais, incluindo ações para melhorar o ambiente de trabalho, oferecer apoio psicológico e reconhecimento adequado por seu árduo trabalho.

O estresse se mostrou como principal vulnerabilidade de exposição dos policiais penais, seguido de ansiedade. O uso de álcool e tabaco são descritos como métodos de amenizar a pressão sofrida no ambiente de trabalho. O uso de medicamentos psicoativos é infimamente descrito na literatura, contudo, medicamentos para doenças crônicas são altamente utilizados, pois diversos policiais penais apresentam doenças como hipertensão arterial e diabetes mellitus.

Para PAIXÃO et al. (2022) estresse emergiu como a principal vulnerabilidade de exposição entre os policiais penais, seguido pela ansiedade. Essa constatação destaca a importância de abordar questões relacionadas à saúde mental nessa categoria profissional e implementar estratégias para lidar com o estresse e a ansiedade no ambiente de trabalho.

O uso de álcool e tabaco como mecanismos para aliviar a pressão do ambiente de trabalho é uma preocupação significativa, pois pode levar a problemas de saúde adicionais e agravar ainda mais as questões de bem-estar dos policiais penais.

Embora o uso de medicamentos psicoativos seja relatado de forma limitada na literatura, é importante monitorar de perto essa questão e fornecer apoio apropriado para aqueles que podem estar recorrendo a esses medicamentos para lidar com problemas de saúde mental (PAIXÃO et al., 2022).

Para SAPORI (2022) os desafios substanciais que o país enfrenta na busca pela consolidação de um sistema prisional minimamente civilizado. Simplesmente construir presídios e realizar concursos para policiais penais não é suficiente. A qualificação e valorização desses profissionais são absolutamente essenciais. A partir disso, o cuidado com a saúde mental deve receber atenção especial.

Investir na capacitação, treinamento e apoio psicológico dos policiais penais é fundamental para melhorar a qualidade do sistema prisional e garantir um

ambiente de trabalho mais saudável e seguro. Também é necessário adotar medidas que promovam o reconhecimento e o bem-estar desses profissionais, bem como políticas de saúde que visem prevenir e tratar problemas de saúde física e mental.

A busca por um sistema prisional mais humanizado e eficaz requer um compromisso contínuo com o desenvolvimento e a valorização dos profissionais que atuam nesse ambiente, além de uma abordagem holística que leve em consideração não apenas a infraestrutura física das prisões, mas também a saúde e o bem-estar dos envolvidos, incluindo os policiais penais.

SAPORI (2022) relata o fato de pouco mais de 10% do contingente da polícia penal cearense ter estado afastado de suas tarefas cotidianas devido a licenças médicas no ano passado é um indicativo alarmante. Não podemos subestimar a gravidade desse dado. As evidências limitadas disponíveis sugerem que esse fenômeno não se limita apenas ao contexto regional do Ceará; ele possui dimensões nacionais.

Segundo o estudo feito por LOTTA et al. (2020) focada no impacto da pandemia da COVID-19 no trabalho dos policiais penais em todo o país revelou um efeito negativo na saúde mental desses profissionais. Cerca de 82% dos entrevistados afirmaram que a pandemia aumentou a tensão na relação cotidiana com os presos. Isso resultou em mudanças na forma como eles interagem com os detentos, incluindo a ausência de contato físico e, conseqüentemente, o distanciamento dos presos. Também houve adaptações nas rotinas de cuidados pessoais e coletivos, como o uso de equipamentos de proteção individual (EPIs), redução dos atendimentos e visitas familiares, reorganização das atividades socioeducativas, sensação de estresse, medo e tensão nas relações com os presos e empatia com a situação dos detentos. Como consequência direta dessas condições, aproximadamente 74% dos policiais penais entrevistados relataram o aumento dos sentimentos de medo e desesperança, além de experimentarem maior estresse e transtornos de ansiedade. No entanto, apenas 5% dos entrevistados afirmaram ter recebido algum tipo de apoio institucional para lidar com essas situações.

O reconhecimento de que esses problemas têm uma presença persistente enfatiza ainda mais a urgência de adotar medidas eficazes para apoiar a saúde mental dos policiais penais, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e

fornecendo recursos e apoio adequados para enfrentar os desafios emocionais e psicológicos inerentes a essa profissão.

Para SAPORI (2022) os policiais, incluindo os penais, tendem a ser tratados como inimigos da cidadania. São algozes a merecer, supostamente, o desprezo e a rejeição. A consequência disso é o crescente distanciamento entre polícia e sociedade. Quem se beneficia disso é a criminalidade.

## **5 O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PILAR DA SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS PENAIS**

NASCIMENTO et al. (2020) relata que pessoas que mantêm um estilo de vida ativo têm uma probabilidade menor de experimentar profunda tristeza. Os benefícios do exercício físico se estendem a todas as ocupações de alto estresse, inclusive a policial.

A prática regular de exercício físico pode desempenhar um papel fundamental na redução dos sentimentos de tristeza por diversas razões. Durante o exercício, há um aumento na temperatura cerebral, o que resulta na liberação de hormônios, incluindo endorfinas e oxitocina. Isso, por sua vez, contribui para melhorar o estado de ânimo, o que pode, por sua vez, diminuir as respostas associadas à tristeza profunda (NASCIMENTO et al., 2020).

NASCIMENTO et al. (2020) conclui que as condições de trabalho dos policiais militares de Aracaju e da Região Metropolitana estão correlacionadas com a ideação suicida nesse grupo populacional. Além disso, é possível identificar associações entre a idade dos policiais, seu nível de exercício físico e a presença de sentimentos profundos de tristeza. Da mesma forma, é possível observar conexões entre o tempo de serviço, a tristeza profunda e o planejamento de comportamentos suicidas.

Com base em (PRANDO; COLA; PAIXÃO, 2012) pode-se concluir que a maioria dos indivíduos avaliados está predominantemente classificada como tendo excesso de peso. Especificamente, 63,5% das mulheres e 83,9% dos homens militares se encontram nessa categoria. Além disso, quando se trata de obesidade abdominal, observamos que 45,6% dos homens e 63,7% das mulheres estão nessa condição, o que os coloca em maior exposição aos fatores de risco

cardiovasculares. Essas condições também aumentam o risco de morbidade e mortalidade, a menos que essas alterações sejam tratadas adequadamente.

Observou-se também que os indivíduos com sobrepeso e obesidade demonstraram um maior consumo de alimentos classificados como fontes extras de energia, mesmo mantendo um nível de exercício físico semelhante aos demais participantes avaliados. Os autores enfatizam a importância de uma abordagem clínico-nutricional para prevenir e monitorar os riscos de doenças cardiovasculares, bem como para melhorar a qualidade de vida e o desempenho laboral dessa população (PRANDO; COLA; PAIXÃO, 2012).

Para SILVA (2020) torna-se extremamente importante a criação de políticas institucionais que estejam cientes dessa situação. Essas políticas devem não apenas investigar as razões pelas quais os policiais tendem a fazer menos exercício físico à medida que avançam em suas carreiras, mas também devem encorajar e apoiar ativamente o aumento da prática de atividades físicas como uma maneira de melhorar o desempenho no trabalho dos policiais e também sua saúde geral.

A saúde mental dos policiais penais é uma preocupação essencial no ambiente de trabalho devido às pressões e desafios que enfrentam diariamente. Nesse contexto, o exercício físico emerge como um pilar fundamental para promover e manter o bem-estar mental desses profissionais.

A natureza do trabalho dos policiais penais é única, muitas vezes envolvendo situações de alta tensão, contato com pessoas em situações emocionalmente carregadas e demandas que exigem vigilância constante. Essa realidade pode contribuir para o estresse crônico, a ansiedade e até a depressão entre esses profissionais. No entanto, a incorporação regular do exercício físico em suas rotinas pode trazer uma série de benefícios significativos para a saúde mental dos policiais penais.

Dada a importância da saúde mental dos policiais penais para sua eficácia no cumprimento do dever e para sua qualidade de vida em geral, é imperativo que sejam fornecidos recursos e apoio para a incorporação do exercício físico em suas vidas. Os departamentos e as instituições precisam reconhecer o exercício físico como um investimento na saúde mental de seus funcionários, promovendo programas e políticas que incentivem a prática regular de exercícios.

O exercício físico não é apenas benéfico para o corpo, mas também desempenha um papel crucial na preservação da saúde mental dos policiais penais. É hora de reconhecer o exercício físico como um pilar essencial na promoção do bem-estar desses profissionais.

O exercício físico emerge como um pilar fundamental na promoção da saúde mental dos policiais penais, atuando como uma estratégia eficaz para mitigar os desafios psicológicos inerentes a seu ambiente de trabalho. A rotina desses profissionais é permeada por situações de alto estresse, pressão constante e a exposição a contextos adversos, o que pode resultar em impactos negativos sobre sua saúde mental.

A prática regular de atividades físicas não apenas auxilia na redução do estresse e da ansiedade, mas também estimula a liberação de endorfinas, promovendo uma sensação de bem-estar e melhorando o humor. O exercício físico contribui para a melhoria da qualidade do sono, da concentração e do controle emocional, aspectos cruciais para o desempenho eficaz de suas funções e a manutenção do equilíbrio psicológico. Portanto, ao considerar a complexidade do cenário em que os policiais penais operam, a incorporação do exercício físico como parte integrante de sua rotina pode representar não apenas uma medida preventiva, mas também terapêutica, promovendo uma melhor qualidade de vida e bem-estar emocional.

## **6 ROTINA LABORAL X ROTINA DE EXERCÍCIOS E SEUS DESAFIOS PARA REALIZAÇÃO**

Um dos principais desafios que afetam o exercício físico dos policiais penais é a carga de trabalho intensa e exigente que eles enfrentam diariamente. Com longas jornadas de trabalho e compromissos que frequentemente se estendem além do horário previsto, muitos policiais penais têm dificuldade em encontrar tempo para a prática regular de exercícios. A pressão para cumprir tarefas e responsabilidades pode fazer com que o exercício físico seja relegado a um segundo plano, mesmo que eles reconheçam sua importância para a saúde.

As características psicológicas segundo (SILVA; SILVA; CAVALCANTE, 2022) as demandas laborais enfrentadas pelos policiais penais podem levar a um aumento na prevalência de angústia psicológica nesse grupo de profissionais. Os

autores citam a pesquisa conduzida no Irã, com o propósito de identificar fatores de estresse relacionados ao trabalho entre os funcionários de instituições prisionais, evidenciou que, devido à natureza e ao ambiente de trabalho, esses indivíduos estão expostos a níveis significativamente elevados de estresse ocupacional, sendo esse índice mais pronunciado entre os trabalhadores de uma unidade denominada "Centro de Correção e Reabilitação".

A natureza dos turnos de trabalho dos policiais penais é frequentemente caracterizada pela variação de horários, tornando desafiador estabelecer uma rotina consistente de exercício físico. A necessidade de se adaptar a horários diferentes e a rotatividade entre turnos diurnos e noturnos pode impactar negativamente a capacidade de manter um programa regular de exercícios. Isso pode resultar em inconsistência na prática de exercício físico, o que, por sua vez, afeta a saúde física e mental desses profissionais.

O estresse ocupacional é uma realidade constante na vida dos policiais penais devido às situações desafiadoras e emocionalmente carregadas que enfrentam em seu trabalho diário. O estresse crônico pode ter um impacto significativo na motivação e na energia para o exercício físico. Muitos policiais penais relatam que, após um dia de trabalho estressante, a última coisa em suas mentes é se exercitar. Isso cria um ciclo de estresse e inatividade que pode ser prejudicial para sua saúde mental e física.

Para CAMPOS (2021) é crucial destacar a relevância desses fatores estressores, uma vez que o estresse tem um impacto substancial na qualidade de vida das pessoas, podendo acarretar sérios prejuízos tanto para a saúde individual quanto para a eficácia operacional da instituição penitenciária, considerando a interconexão desses aspectos. No contexto desse debate, ao serem indagados sobre os riscos associados ao desempenho de suas funções em um ambiente carcerário sob constante pressão, os entrevistados enfatizaram que o principal risco reside na possibilidade de negligenciar algum procedimento de segurança, o que poderia potencialmente comprometer não apenas a integridade dos policiais e dos detentos na unidade em análise, mas também a segurança da sociedade em geral.

A natureza do trabalho penitenciário pode expor os policiais penais a riscos de lesões. Intervenções físicas, confrontos e situações imprevisíveis podem resultar em ferimentos que limitam a capacidade de realizar certos tipos de exercícios. A preocupação com lesões pode fazer com que muitos policiais penais

evitem atividades físicas que consideram arriscadas, o que pode restringir suas opções de exercícios.

Os policiais penais frequentemente enfrentam situações fisicamente exigentes em seu ambiente de trabalho. A necessidade de responder rapidamente a incidentes, realizar revistas e garantir a segurança dentro das instalações prisionais pode resultar em fadiga física. Isso, por sua vez, pode tornar difícil encontrar energia e disposição para se envolver em atividades físicas após um dia de trabalho extenuante.

A disponibilidade de instalações adequadas para exercícios nas unidades de trabalho dos policiais penais pode ser um desafio. A falta de academias ou espaços apropriados para atividades físicas pode limitar as opções disponíveis e dificultar o acesso à prática regular de exercícios. Essa falta de infraestrutura pode ser um obstáculo significativo para a manutenção de um estilo de vida ativo.

A cultura e as políticas dentro da organização podem influenciar significativamente a ênfase dada ao exercício físico e ao bem-estar dos policiais penais. Uma cultura de apoio à saúde e ao exercício pode facilitar a adoção de práticas saudáveis, enquanto uma cultura que não valoriza o bem-estar físico pode ser um obstáculo para a promoção do exercício físico.

Esses fatores refletem as complexidades que os policiais penais enfrentam ao tentar incorporar o exercício físico em suas vidas. Compreender esses desafios é fundamental para desenvolver estratégias eficazes de promoção da saúde e do exercício dentro dessa profissão.

## **7 METODOLOGIA**

A pesquisa proposta, de caráter qualitativo, buscou entender a correlação entre a prática de atividades físicas e a melhoria da saúde mental dos policiais penais no estado do Ceará. Este tema é de suma importância, pois aborda uma questão crucial na vida desses profissionais, cujo trabalho é frequentemente marcado por altos níveis de estresse e pressão.

Para alcançar este objetivo, foi realizada uma revisão bibliográfica abrangente. Esta revisão incluiu uma variedade de fontes acadêmicas, como artigos científicos, dissertações e teses pertinentes ao tema. A escolha por uma abordagem qualitativa permite uma compreensão mais profunda e contextualizada do fenômeno em estudo.

É importante ressaltar que esta pesquisa possui algumas limitações. A primeira é que ela se baseia exclusivamente em dados bibliográficos. Isso significa que não foram obtidas informações diretamente dos policiais penais a partir de questionários. Embora isso permita um foco mais específico, pode limitar a generalização dos resultados para outros contextos ou regiões.

### **7.1 Base de Dados**

Os dados para esta pesquisa foram obtidos a partir de uma variedade de fontes acadêmicas que discutem a relação entre atividades físicas e a saúde mental dos policiais penais. As informações foram realizadas através de uma busca bibliográfica nas bases de dados SciELO e Google Scholar. Essas plataformas são reconhecidas por sua ampla gama de publicações acadêmicas em diversas disciplinas.

## 7.2 Limite de Tempo

Nesta pesquisa, foram analisados artigos publicados em português nos últimos 15 anos (entre 2008 e 2023). Foram excluídos artigos que não se encaixaram no período de tempo estabelecido ou que não abordavam o impacto da saúde mental ou exercício físico na qualidade de vida das pessoas e na população estudada.

## 7.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

As palavras chave utilizadas para filtro da pesquisa foram saúde mental, policiais penais, agentes penitenciários e exercício físico. Foi necessário utilizar a nomenclatura antiga dessa categoria profissional em virtude de ter sido muito recente essa mudança, também decorrendo dessa recente mudança, alguns autores ainda utilizam a antiga nomenclatura.

Foram utilizados apenas trabalhos em língua portuguesa.

Foram excluídos os trabalhos que não se encaixam no interstício de tempo citado.

## 8 RESULTADOS

Após as buscas iniciais nas plataformas de pesquisa foram encontrados 21 trabalhos. Ao aplicar os critérios de exclusão estabelecidos restaram 7 trabalhos a serem analisados.

Tabela 1 – Resultado da pesquisa por bancos de dados

<b>Banco de Dados</b>	<b>Nº de artigos</b>
Scielo	3
Google Acadêmico	4
<b>Total</b>	<b>7</b>

Fonte: Elaborada pelo autor.

É importante salientar que as áreas de pesquisa são diversas, passando por trabalhos desenvolvidos nas ciências humanas e nas ciências da saúde, como pode-se ver na tabela 2, são cinco áreas relacionadas, ou seja, são analisados desde fatores de influência mental e física como os fatores sociológicos que afetam a saúde do policial penal.

Tabela 2 – Áreas de análise

Área de pesquisa	Temática de Investigação	Nº de artigos
Administração	Estresse Ocupacional em Policiais Penais	1
Direito	O Policial Penal e as Dificuldades Enfrentadas na Atuação Profissional Dentro dos Complexos Penais Brasileiros	1
Enfermagem	Saúde mental do agente penitenciário; A saúde mental dos agentes penitenciários: um mapeamento dos estudos brasileiros	2
Psicologia	A Saúde Mental dos Policiais Penais; O espaço de vida do Agente de Segurança Penitenciária no cárcere	2
Sociologia	A Saúde Mental dos Policiais Penais Merece Atenção	1

Fonte: Elaborada pelo autor.

## 9 DISCUSSÃO

### 9.1 O impacto da rotina de trabalho no bem estar dos policiais penais

No contexto do sistema prisional, o papel desempenhado pelo Policial Penal é de significativa importância para a sociedade, conforme destacado por JASKOWIAK e FONTANA (2015). Esses profissionais do serviço público enfrentam

rotineiramente situações de alto risco, com responsabilidades que abrangem a proteção da comunidade civil, a gestão de atividades de média complexidade e a promoção da ressocialização de indivíduos sob sua custódia.

O desgaste emocional enfrentado pelos agentes penitenciários, de acordo com JASKOWIAK e FONTANA (2015), está intimamente ligado a potenciais efeitos adversos em sua saúde. É amplamente reconhecido que a exposição a altos níveis de estresse no ambiente de trabalho pode aumentar a incidência da síndrome metabólica. Uma pesquisa focada na saúde de Policiais Penais revelou uma possível relação entre a síndrome metabólica e o estresse ocupacional. Esses profissionais, devido ao ambiente desafiador em que atuam, também enfrentam um risco acrescido de problemas cardiovasculares.

A natureza direta de sua interação com os detentos e o papel crucial que desempenham na manutenção da segurança e ordem nas instalações prisionais os expõe a situações altamente estressantes e desafiadoras em sua rotina profissional. Esses fatores podem contribuir significativamente para problemas de saúde, incluindo o desenvolvimento da síndrome metabólica e um aumento do risco de problemas cardiovasculares.

Fica evidente que a saúde e o bem-estar dos Policiais Penais são afetados por fatores relacionados ao estresse ocupacional e às demandas inerentes à sua profissão. Essa questão é relevante para a discussão mais ampla sobre as condições de trabalho desses profissionais e suas implicações para a saúde, aspectos que serão abordados com mais detalhes neste capítulo de resultados e discussões.

De acordo com CAMPOS (2021), é de extrema importância ressaltar a relevância dos fatores estressores, pois o estresse exerce um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas, podendo acarretar sérios prejuízos tanto para a saúde individual quanto para a eficácia operacional da instituição penitenciária. Essa interconexão entre o bem-estar dos profissionais e o funcionamento da instituição é crucial.

No contexto desse debate, ao serem questionados sobre os riscos associados ao desempenho de suas funções em um ambiente carcerário sob

constante pressão, os entrevistados enfatizaram que o principal risco reside na possibilidade de negligenciar algum procedimento de segurança. Tal negligência poderia potencialmente comprometer não apenas a integridade dos policiais e dos detentos na unidade em análise, mas também a segurança da sociedade em geral.

Isso destaca a importância de abordar as questões de estresse no ambiente prisional de forma abrangente, não apenas em termos de saúde mental dos profissionais, mas também em relação às implicações na segurança pública e na integridade das partes envolvidas.

Conforme apontado por LOURENÇO (2010), no ano de 1998, um dado alarmante destacou-se: 73% dos falecimentos de funcionários de estabelecimentos prisionais no Estado de São Paulo ocorreram na faixa etária compreendida entre 36 e 55 anos. No ano subsequente, esse índice aumentou para 78,5% do total de mortes na mesma faixa etária. Esses dados, coletados naquela época, evidenciaram que um número significativo de funcionários penitenciários estava falecendo em uma fase que socialmente é denominada como "meia-idade".

A análise desses números ressalta a importância de compreender o impacto do trabalho no sistema prisional na saúde e bem-estar dos agentes de segurança penitenciária, especialmente aqueles que se encontram nessa faixa etária. Esse tópico será explorado em maior profundidade neste capítulo de resultados e discussões, considerando as implicações significativas para a saúde ocupacional e as políticas de bem-estar desses profissionais.

## **9.2 O exercício físico e o impacto na saúde mental dos policiais penais**

No estudo feito por LIMA e DIMENSTEIN (2019), a relação entre a saúde mental e o trabalho dos agentes penitenciários é complexa e desafiadora de abordar, dadas as múltiplas variáveis mencionadas anteriormente. Ao longo da pesquisa, tornou-se evidente, corroborando observações iniciais com profissionais da área, que esses agentes enfrentam um trabalho que se constitui como uma fonte significativa de sofrimento e impactos adversos à saúde. Isso ocorre em um

ambiente frequentemente desprovido de humanização, o que pode contribuir para a desumanização daqueles sob custódia.

É crucial evidenciar que alguns setores do sistema prisional são particularmente preocupantes em relação ao impacto na saúde dos trabalhadores. O sistema prisional como um todo se destaca como um problema de grande magnitude nos dias atuais, destacando a urgente necessidade de abordar essas questões complexas e encontrar maneiras de proteger a saúde mental e o bem-estar dos agentes penitenciários, que desempenham um papel essencial nesse contexto.

Conforme reportado por NASCIMENTO et al. (2020), a manutenção de um estilo de vida ativo tem o potencial de reduzir a probabilidade de experimentar profunda tristeza. Esses benefícios do exercício físico não se limitam a profissões de alto estresse, mas também se aplicam a ocupações, como a policial. A prática regular de exercício físico desempenha um papel fundamental na redução dos sentimentos de tristeza por diversas razões. Durante o exercício, ocorre um aumento na temperatura cerebral, o que leva à liberação de hormônios, incluindo endorfinas e oxitocina. Essa liberação hormonal contribui para a melhora do estado de ânimo, o que, por sua vez, pode atenuar as respostas associadas à tristeza profunda.

Essas informações destacam a importância de considerar estratégias de promoção do exercício físico como parte das abordagens destinadas a melhorar o bem-estar emocional e mental dos profissionais em ocupações estressantes, incluindo aqueles no campo policial.

Com base no estudo de PRANDO, COLA e PAIXÃO (2012), pode-se concluir que a maioria dos indivíduos avaliados, incluindo militares, está predominantemente classificada como tendo excesso de peso. Mais especificamente, 63,5% das mulheres e 83,9% dos homens militares se encontram nessa categoria. Além disso, quando se trata de obesidade abdominal, observou-se que 45,6% dos homens e 63,7% das mulheres estão nessa condição, o que os coloca em maior exposição aos fatores de risco cardiovasculares. Essas condições também aumentam o risco de morbidade e mortalidade, a menos que essas alterações sejam tratadas adequadamente.

É digno de nota que os indivíduos com sobrepeso e obesidade demonstraram um maior consumo de alimentos classificados como fontes extras de energia, mesmo mantendo um nível de exercício físico semelhante aos demais participantes avaliados. Isso destaca a importância de uma abordagem clínico-nutricional para prevenir e monitorar os riscos de doenças cardiovasculares, bem como para melhorar a qualidade de vida e o desempenho laboral dessa população.

Esse contexto revela a necessidade de políticas e estratégias de promoção da saúde, especialmente no que diz respeito à alimentação e ao gerenciamento do peso, para mitigar os riscos à saúde e bem-estar dos militares e de outros grupos profissionais que possam enfrentar desafios semelhantes em relação ao excesso de peso e obesidade.

Através da análise dos tópicos discutidos neste trabalho, torna-se evidente a importância crítica do exercício físico para a saúde física e mental dos policiais penais. Os desafios inerentes ao ambiente de trabalho nas instituições prisionais, incluindo a exposição constante ao estresse, demandas operacionais rigorosas e situações potencialmente perigosas, destacam a necessidade de estratégias eficazes para cuidar da saúde e do bem-estar desses profissionais.

O exercício físico desempenha um papel multifacetado na promoção da saúde dos Policiais Penais. Fisicamente, ajuda a manter um peso saudável, aprimora a aptidão cardiovascular, fortalece o sistema muscular e melhora a resistência. Além disso, a prática regular de exercício físico pode contribuir para a prevenção de problemas de saúde associados ao excesso de peso, como diabetes, doenças cardíacas e hipertensão.

Em termos de saúde mental, o exercício físico desempenha um papel significativo na redução do estresse. Durante o exercício, ocorre a liberação de hormônios, como endorfinas e oxitocina, que melhoram o estado de ânimo e reduzem os sentimentos de ansiedade e tristeza. O exercício físico também pode proporcionar um senso de realização e controle, fatores importantes para a saúde mental, especialmente em um ambiente de trabalho desafiador como o sistema prisional.

Ao implementar programas e políticas que promovam o exercício físico entre os Policiais Penais, as instituições prisionais podem não apenas melhorar a saúde e o bem-estar de seus profissionais, mas também aumentar a eficácia operacional e a segurança nas unidades prisionais. Além disso, ao enfatizar a importância do exercício físico, as instituições demonstram um compromisso com a saúde e o bem-estar de sua equipe, incentivando uma cultura de cuidado mútuo.

A promoção do exercício físico não deve ser visto como uma medida periférica, mas sim como uma parte essencial das estratégias de gestão de recursos humanos nas instituições penitenciárias. Ao investir na saúde física e mental de seus policiais penais, as instituições estão investindo em um ambiente de trabalho mais saudável e seguro, beneficiando não apenas seus profissionais, mas também a sociedade como um todo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo oferece uma visão abrangente do contexto, perfil e saúde mental dos policiais penais, destacando a complexidade e a relevância desses aspectos no cenário do sistema penitenciário. As conclusões obtidas ressaltam a necessidade premente de medidas concretas para aprimorar a qualidade de vida desses profissionais e, por extensão, o funcionamento eficiente das instituições prisionais.

A análise do contexto evidenciou a urgência de lidar com questões como superlotação, falta de recursos e a presença de organizações criminosas dentro das prisões. Esses desafios não apenas afetam o ambiente de trabalho dos policiais penais, mas também têm implicações diretas na segurança e na eficácia do sistema. Portanto, políticas que visem abordar essas questões são cruciais para a promoção de um ambiente prisional mais seguro e humano.

A investigação do perfil dos policiais penais destaca a importância do investimento contínuo em treinamento e suporte psicológico. Ao reconhecer as características educacionais, experiências e motivações desses profissionais, podemos personalizar estratégias de desenvolvimento profissional que os capacitem a lidar de maneira mais eficaz com as demandas de sua profissão. Isso, por sua vez, contribui para a manutenção de uma força de trabalho qualificada e engajada.

A incorporação do exercício físico como um elemento essencial da saúde mental dos policiais penais é uma descoberta relevante deste estudo. Promover a prática regular de exercícios não só pode aliviar o estresse e a ansiedade, mas também fortalecer o espírito de equipe e melhorar a resiliência emocional desses

profissionais. Portanto, é fundamental que as políticas e programas institucionais incentivem e facilitem a participação ativa dos policiais penais em atividades físicas.

Este trabalho destaca que a melhoria do bem-estar dos policiais penais não é apenas uma preocupação ética, mas também tem implicações diretas na eficácia do sistema prisional como um todo. A promoção de um ambiente de trabalho saudável e apoiador não só beneficia os profissionais, mas também contribui para a segurança, a reabilitação e a reintegração bem-sucedida dos detentos. Portanto, é essencial que governos, instituições prisionais e a sociedade em geral reconheçam a importância de investir na saúde física e mental dos policiais penais como um componente fundamental para a construção de um sistema de justiça verdadeiramente eficiente e humanitário.

A promoção da saúde e do bem-estar dos policiais é uma questão de extrema relevância e urgência. Diante do declínio na prática regular de atividades físicas ao longo de suas carreiras, torna-se evidente a necessidade premente de desenvolver políticas institucionais que abordam essa realidade de forma abrangente. Este conjunto de políticas não apenas visa identificar as raízes desse declínio, mas também se propõe a fomentar uma mudança cultural e prática que incentive e facilite o exercício físico entre os policiais. Para alcançar esse objetivo, é crucial considerar a conscientização e educação, o acesso a instalações e recursos adequados, a flexibilidade de horários, a promoção de atividades em grupo, o acompanhamento e a avaliação contínua, e, finalmente, a integração dessas iniciativas em uma cultura organizacional que reconheça a importância da saúde física e mental dos policiais. Neste contexto, este texto explora esses elementos interligados que compõem uma abordagem abrangente para melhorar a responsividade laboral e as condições gerais de saúde dos profissionais de segurança pública.

Para enfrentar o desafio do declínio na prática regular de atividades físicas entre os policiais, é essencial começar pela conscientização e educação. Isso envolve a criação de programas de sensibilização que destacam os benefícios significativos que o exercício físico proporciona à saúde e ao desempenho no trabalho. Os policiais devem ser informados sobre como a prática regular de exercícios pode reduzir o estresse, melhorar a capacidade de tomada de decisão, aumentar a resistência física e contribuir para uma vida mais saudável em geral.

Oferecer acesso a instalações adequadas e recursos é um elemento crucial para incentivar o exercício físico. Isso pode incluir a construção ou adaptação de áreas de exercícios dentro das instalações policiais, o fornecimento de equipamentos de qualidade e a disponibilidade de espaços para a prática de esportes. Profissionais de saúde e educadores físicos podem ser incorporados à equipe para orientar os policiais e criar planos de treinamento personalizados, levando em consideração suas necessidades individuais.

Para superar as barreiras de tempo e agenda, é importante que as políticas institucionais ofereçam flexibilidade nos horários de trabalho. Isso permitirá que os policiais acomodem a prática regular de atividades físicas em suas rotinas diárias. A introdução de incentivos tangíveis, como benefícios de saúde, bônus ou reconhecimento público, pode motivar os policiais a manterem uma rotina consistente de exercícios, sabendo que estão sendo recompensados por seus esforços em prol da saúde e do desempenho.

A promoção de atividades físicas em grupo pode criar um senso de camaradagem e motivação entre os policiais. A formação de grupos de colegas interessados em praticar exercícios juntos pode tornar o exercício físico mais atraente e socialmente gratificante. A competição amigável e o apoio mútuo podem contribuir para a manutenção de um compromisso de longo prazo com a prática de atividades físicas.

A implementação de sistemas de acompanhamento e avaliação é fundamental para medir o progresso e os impactos da prática de atividades físicas. Isso pode ser realizado por meio do acompanhamento regular de indicadores de saúde, como pressão arterial, frequência cardíaca e composição corporal, bem como por meio da coleta de dados sobre o desempenho no trabalho e a frequência do exercício físico. Esses dados são essenciais para ajustar as políticas e estratégias à medida que evoluem.

Promover uma cultura organizacional que valorize a saúde física e mental dos policiais é fundamental. Isso requer um compromisso constante da liderança em reconhecer a importância do exercício físico como um componente essencial do bem-estar e da eficácia no trabalho. Integrar a promoção da saúde e do exercício físico nas polícias e na missão da instituição policial pode criar um ambiente favorável à mudança de comportamento e ao desenvolvimento de hábitos saudáveis ao longo da carreira dos policiais.

## REFERÊNCIAS

CAMPOS, Rafaela Gonçalves. **Estresse Ocupacional em Policiais Penais: Estudo em uma Unidade Prisional de Minas Gerais**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Administração) – Instituto Federal de Minas Gerais, Formiga, 2021. Disponível em:

[https://formiga.ifmg.edu.br/documents/2021/biblioteca/TCC\\_RafaelaCampos.pdf](https://formiga.ifmg.edu.br/documents/2021/biblioteca/TCC_RafaelaCampos.pdf). Acesso em: 10 set. 2023.

JASKOWIAK, Caroline. Fontana, Rosane. **O trabalho no cárcere: reflexões acerca da saúde do agente penitenciário**. Revista Brasileira de Enfermagem. Brasília, ed. 68, n. 2, p. 235-43, 2015. DOI: 10.1590/0034-7167.2015680208i. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680208i>. Acesso em 09 set. 2023.

LIMA, Ana Izabel Oliveira; DIMENSTEIN, Magda. **A Saúde Mental dos Policiais Penais: O Alicerce da Eficiência e Bem-Estar**. Revista Psicologia em Pesquisa. Juiz de Fora, ed. 13, n. 1, p. 53-63, jan-abr. de 2019. DOI: 10.24879/2018001200300478. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300478>. Acesso em: 09 set. 2023.

LOTTA, Gabriela et al. **A pandemia de Covid-19 e os(as) agentes prisionais/policiais penais no Brasil**. São Paulo: [EAESP – FGV], ago. de 2020. Disponível em: <https://ponte.org/wp-content/uploads/2020/08/rel07-prisionais-covid-19-fase2-v3.pdf>. Acesso em: 07 set. 2023.

LOURENÇO, Arlindo da Silva. **O espaço de vida do Agente de Segurança Penitenciária no cárcere: entre gaiolas, ratoeiras e aquários**. 2010. Tese (Doutorado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

NASCIMENTO, Victor Matheus Santos do et. al. **Atividade física e fatores associados à ideação suicida em policiais militares**. Simpósio Internacional de Atividade Física e Esportes de Combate. Sergipe, v. 16, n. S1, p. 94-103. Dez. de

2020. DOI: 10.6063/motricidade.22292. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.22292>. Acesso em: 07 set. 2023.

PAIXÃO, Wallace Henrique Pinho da.; SILVA, Jorge Luiz Lima da.; RAMOS, Gabriela Filippini Silva.; OLIVEIRA, Marisa Augusta de.; MESSIAS, Cláudia Maria; SOUZA, Filipe Sardinha. **A saúde mental dos agentes penitenciários: um mapeamento dos estudos brasileiros**. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.], v. 4, pág. e21611427147, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i4.27147. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27147>. Acesso em: 08 set. 2023.

PRANDO, Juliana; COLA, Ivania Elisa Bufolo; PAIXÃO, Mírian P. Castro P. **Perfil nutricional e hábitos alimentares de Policiais Militares**. Revista Saúde e Pesquisa. Vitória, v. 5, n. 2, p. 320-330. Jul. de 2012. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.20419. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.20419>. Acesso em 07 set. 2023.

SAPORI, Luis Flavio. **A Saúde Mental dos Policiais Penais Merece Atenção**. Fev. de 2022. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Ed. 123. Disponível em: <https://fontesegura.forumseguranca.org.br/a-saude-mental-dos-policiais-penais-merece-atencao/>. Acesso em: 08 set. 2023.

SILVA, Mayda de Castro. **Avaliação do Nível de Atividade Física, da Aptidão Cardiorrespiratória, da Qualidade de Vida, do Sono e do Tempo Sentado de Agentes da Polícia Civil do Distrito Federal**. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

SILVA, Melissa Mariane Mendonça; SILVA, Paulo Ricardo Meira da. **O Policial Penal e as Dificuldades Enfrentadas na Atuação Profissional Dentro dos Complexos Penais Brasileiros**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Direito) – Universidade Potiguar, Mossoró, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/22704>. Acesso em: 08 set. 2023.