ReGeo ISSN: 2177-3246

AUTOPERCEPÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA, PRÁTICA DE EXERCÍCIOS E DESEMPENHO FUNCIONAL EM POLICIAIS CIVIS

SELF-PERCEIVED PHYSICAL FITNESS, EXERCISE PARTICIPATION, AND FUNCTIONAL PERFORMANCE IN INVESTIGATIVE POLICE OFFICERS

AUTOPERCEPCIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, PRÁCTICA DE EJERCICIO Y DESEMPEÑO FUNCIONAL EN POLICÍAS DE INVESTIGACIÓN

https://doi.org/10.56238/revgeov17n8-126

Data de submissão: 27/06/2026 **Data de publicação:** 11/08/2026

Vambasten Assis de Oliveira Rodrigues
Bacharel em Educação Física
Instituição: Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC)
E-mail: vambastenrodriguess@gmail.com

João Vitor Franceschina Rocha dos Santos
Bacharel em Educação Física
Instituição: Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC)
E-mail: joaovitorfranceschina79@gmail.com

Elisabeth Baretta
Mestra em Saúde Coletiva
Instituição: Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC)
E-mail: elisabeth.baretta@unoesc.edu.br

Renan Souza
Doutor em Ciências da Saúde
Instituição: Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC)
E-mail: renan-souza@unoesc.edu.br

Marcelo de Oliveira Pinto
Doutor em Ciências do Movimento Humano
Instituição: Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC)
E-mail: marcelo.p@unoesc.edu.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0003-3701-2905
Lattes: http://lattes.cnpq.br/2525460253650922

RESUMO

Objetivou-se analisar a relação entre a autopercepção da condição física, a prática de exercícios físicos e o desempenho funcional de policiais civis. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal, exploratória e explicativa, realizada com 43 policiais civis, sendo 30 homens e 13 mulheres, vinculados à Delegacia Regional de Polícia de Joaçaba, Santa Catarina. Foram aplicados questionário de condição física e ocupacional, avaliação da composição corporal por bioimpedância, teste de força de preensão manual, teste de flexibilidade no Banco de Wells® e Functional Movement Screen (FMS). A maioria dos participantes relatou praticar exercícios físicos (76,7%), enquanto 62,8% apresentaram histórico de lesões musculoesqueléticas e 53,5% referiram dor ou desconforto no momento da avaliação. A pontuação média no FMS foi de 15,74 ± 2,79 pontos. Entre as variáveis autopercebidas, apenas a

flexibilidade e mobilidade apresentaram diferença significativa na pontuação do FMS (p = 0,024). Não foram observadas diferenças significativas para condição física geral, força muscular, equilíbrio e coordenação ou prática de exercícios físicos. Conclui-se que a autopercepção da condição física apresentou correspondência limitada com o desempenho funcional, evidenciando a importância de associar informações autorreferidas a avaliações objetivas e periódicas.

Palavras-chave: Autopercepção. Exercício Físico. Saúde Ocupacional. Policial Civil.

ABSTRACT
This study aimed to analyze the relationship between self-perceived physical fitness, physical exercise practice, and functional performance among investigative police officers. This was a quantitative, cross-sectional, exploratory, and explanatory study conducted with 43 investigative police officers, including 30 men and 13 women, affiliated with the Regional Police Department of Joaçaba, Santa Catarina, Brazil. The participants completed a physical fitness and occupational questionnaire and underwent body composition assessment by bioelectrical impedance analysis, handgrip strength testing, flexibility assessment using the Wells Bench®, and the Functional Movement Screen (FMS). Most participants reported engaging in physical exercise (76.7%), while 62.8% reported a history of musculoskeletal injuries and 53.5% reported pain or discomfort at the time of assessment. The mean FMS score was 15.74 ± 2.79 points. Among the self-perceived variables, only flexibility and mobility showed a significant difference in FMS scores (p = 0.024). No significant differences were observed for general physical fitness, muscular strength, balance and coordination, or physical exercise practice. It was concluded that self-perceived physical fitness showed limited correspondence with functional performance, highlighting the importance of combining self-reported information with objective and periodic assessments.

Keywords: Self- Perception. Physical Exercise. Occupational Health. Police Officers.

RESUMEN
Se objetivó analizar la relación entre la autopercepción de la condición física, la práctica de ejercicio físico y el desempeño funcional de policías de investigación. Se trata de una investigación cuantitativa, transversal, exploratoria y explicativa, realizada con 43 policías de investigación, siendo 30 hombres y 13 mujeres, pertenecientes a la Delegación Regional de Policía de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. Se aplicaron cuestionario de condición física y ocupacional, evaluación de la composición corporal por bioimpedancia, prueba de fuerza de prensión manual, prueba de flexibilidad en el Banco de Wells® y el Functional Movement Screen (FMS). La mayoría de los participantes refirió practicar ejercicio físico (76,7%), mientras que el 62,8% presentó antecedentes de lesiones musculoesqueléticas y el 53,5% refirió dolor o molestia en el momento de la evaluación. La puntuación media en el FMS fue de 15,74 ± 2,79 puntos. Entre las variables autopercibidas, solo la flexibilidad y la movilidad presentaron diferencia significativa en la puntuación del FMS (p = 0,024). No se observaron diferencias significativas para condición física general, fuerza muscular, equilibrio y coordinación ni práctica de ejercicio físico. Se concluye que la autopercepción de la condición física presentó correspondencia limitada con el desempeño funcional, evidenciando la importancia de asociar información autorreferida a evaluaciones objetivas y periódicas.

Palabras clave: Autopercepción. Ejercicio Físico. Salud Ocupacional. Policías.

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos destaca-se como um dos pilares centrais na promoção da saúde integral. Segundo Forjaz e Malvezzi (2024), a atividade física está intrinsecamente ligada à integridade do sistema musculoesquelético, contribuindo para a manutenção da massa e força muscular, prevenção de distúrbios articulares e ósseos, como osteoporose e sarcopenia, além de reduzir riscos de mortalidade. Esse entendimento corrobora o princípio de que a funcionalidade corporal é diretamente influenciada pela movimentação regular e orientada, sendo a inatividade física considerada um fator de risco independente para o adoecimento.

Diante do avanço do sedentarismo e de seus impactos sobre a saúde populacional, a Organização Mundial da Saúde (OMS) revisou, em 2020, suas diretrizes referentes à atividade física, enfatizando a importância de reduzir o sedentarismo. O novo posicionamento destaca que qualquer quantidade de movimento já promove benefícios à saúde, o que se revela especialmente relevante para grupos profissionais com rotinas extenuantes, como os trabalhadores da segurança pública (Azevedo *et al*., 2023). Dados nacionais, como os de Andrade, Dominski e Liz (2016), revelam que, embora muitos policiais se declarem fisicamente ativos, fatores, como vida conjugal e função operacional exercem influência negativa sobre essa prática.

Contudo, como refletem Forjaz e Malvezzi (2024), a adoção de um estilo de vida ativo exige mais do que consciência a respeito de seus benefícios: requer enfrentamento de resistências emocionais, culturais e estruturais que dificultam a mudança de comportamento. Em muitos casos, o sedentarismo se apresenta como uma manifestação somática de questões mais profundas, como a alienação da própria corporeidade e a dificuldade de autorreflexão. Esses elementos estão especialmente presentes em profissões com demasiado nível de estresse, como a atividade policial, em que a exposição à violência se torna rotineira, tensão constante e decisões críticas sob pressão (Minayo; Assis; Oliveira, 2011).

A atividade policial é singular em sua complexidade. Ela exige respostas rápidas em situações-limite, gerenciamento de crises humanas, discernimento ético em contextos ambíguos e, não raro, o enfrentamento direto à violência. Essas exigências geram uma sobrecarga física e psicológica, resultando em lesões osteomusculares, distúrbios do sono, hipertensão arterial e transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão (Garbarino *et al*., 2013; Minayo; Assis; Oliveira, 2011).

Estudos, como os de Carvalho (2023) e Dantas *et al*. (2011), demonstram que programas de treinamento físico com periodização adequada promovem melhorias significativas em parâmetros, como força, mobilidade e equilíbrio postural, além de contribuírem para a atenuação de sintomas psíquicos relacionados ao estresse ocupacional. O desenvolvimento da aptidão física por meio de

exercícios planejados favorece não apenas o desempenho funcional, mas funciona como mediador na prevenção de lesões e no enfrentamento de fatores psicofisiológicos adversos (Ramires *et al*., 2014).

A realidade dos policiais civis brasileiros, conforme apontam Schulze *et al*. (2021), evidencia um ambiente organizacional muitas vezes hostil, marcado por ausência de valorização profissional, sobrecarga de tarefas e carência de apoio psicossocial. Tais fatores, quando somados ao desgaste físico, culminam em um quadro de adoecimento institucional. Políticas públicas e programas internos voltados à saúde integral desses profissionais tornam-se, portanto, indispensáveis para a manutenção da eficácia da força de trabalho e para o respeito à dignidade humana.

Nesse contexto, a autopercepção corporal — entendida como a capacidade de reconhecer, compreender e interpretar os sinais e respostas do próprio corpo, traduzindo essa percepção em ações conscientes de autocuidado e movimento — emerge como variável relevante para a saúde ocupacional. Em termos práticos, trata-se da competência de perceber limites, fadiga, dor ou desequilíbrios antes que evoluam para disfunções (Fortnum *et al*., 2025). A literatura tem evidenciado que indivíduos com maior consciência corporal apresentam maior engajamento em práticas físicas regulares, adotam condutas preventivas e demonstram melhor regulação psicofisiológica, refletindo diretamente na saúde e no desempenho funcional (She *et al*., 2023).

Quando a autopercepção é imprecisa, o indivíduo tende a superestimar sua condição física, subestimar sintomas de desconforto ou naturalizar dores e fadigas recorrentes. Em profissões de alta demanda física e emocional, como a policial, essa imprecisão perceptiva pode ser um fator silencioso de risco, gerando discrepância entre a percepção subjetiva de aptidão e o desempenho real obtido em testes objetivos (Cook *et al*., 2014; Huang *et al*., 2022). Compreender esse fenômeno é crucial para identificar se os policiais têm consciência de sua real capacidade funcional e para orientar intervenções baseadas em evidências.

Dentro desse panorama, torna-se essencial compreender os efeitos da prática de exercícios físicos e da autopercepção sobre a capacidade funcional de policiais civis. Avaliar a relação entre autopercepção e desempenho físico real oferece subsídios para o desenvolvimento de estratégias de treinamento e educação em saúde que considerem tanto a dimensão objetiva do movimento quanto a subjetiva da consciência corporal.

Diante do exposto, este estudo propõe analisar a relação entre a autopercepção da condição física, a prática de exercício físico e o desempenho funcional de policiais civis. Configurando-se como diagnóstico regional piloto, o estudo busca fornecer evidências que contribuam para a formulação de programas institucionais voltados à promoção da consciência corporal, prevenção de disfunções e fortalecimento da atuação policial baseada em saúde, desempenho e dignidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TREINAMENTO FÍSICO E APTIDÃO FUNCIONAL EM POLICIAIS CIVIS

A atividade policial exige elevado controle emocional e preparo físico constante. Quando essas demandas não são acompanhadas por estratégias de autocuidado e prática regular de exercício, há risco de declínio na saúde e no desempenho profissional. A literatura destaca que policiais fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças crônicas, como hipertensão e obesidade, além de maior resistência e força muscular (Minayo; Assis; Oliveira, 2011).

O exercício físico também atua como ferramenta terapêutica e preventiva para a saúde mental. Bernardo *et al*. (2016) destacam que treinamento físico regular reduz o estresse, melhora a tomada de decisão e aumenta a estabilidade emocional. A prática sistemática estimula a liberação de neurotransmissores, como endorfinas e serotonina, que exercem efeito ansiolítico e antidepressivo natural, tornando o treino um espaço de alívio emocional e reequilíbrio psicofisiológico. Garbarino *et al*. (2013) complementam que a exposição prolongada a ambientes hostis e jornadas extenuantes potencializam o desgaste mental, o que pode levar a afastamentos e perda de produtividade.

Entre os quadros mais recorrentes nesse grupo profissional estão os Transtornos Mentais Comuns (TMCs), como ansiedade generalizada e distúrbios do sono, que afetam a qualidade de vida e o funcionamento interpessoal (Coutinho; Almeida Filho; Mari, 1999; Goldberg; Goodyer, 2005; Nunes *et al*., 2016). No entanto, a prevenção desses agravos depende não apenas da prática física, mas também da capacidade de perceber e compreender o próprio corpo — núcleo da autopercepção corporal. Policiais que compreendem seus sinais fisiológicos, limitações e necessidades adaptam-se melhor às exigências da profissão, regulam a carga de esforço e mantêm a saúde ocupacional por mais tempo (Fortnum *et al*., 2025; She *et al*., 2023).

Assim, a autopercepção da condição física emerge como elo integrador entre o exercício físico e a saúde integral. Ela permite transformar o movimento em conhecimento, favorecendo decisões corporais conscientes e sustentáveis. Avaliar a relação entre autopercepção da aptidão física e desempenho funcional de policiais civis, de ambos os sexos, identificando se persistem lacunas perceptivas que comprometem a funcionalidade é essencial para o planejamento de políticas de treinamento e saúde ocupacional que aliem desempenho, segurança e autocuidado.

2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE INTEGRAL DO POLICIAL CIVIL

A atividade policial envolve exposição a estressores físicos, emocionais e organizacionais que podem repercutir negativamente sobre a saúde musculoesquelética, o sono e o bem-estar psicológico.

Jornadas extensas, situações de tensão e exigências operacionais podem contribuir para fadiga, distúrbios do sono e transtornos mentais comuns entre profissionais da segurança pública (Garbarino *et al*., 2013; Goldberg; Goodyer, 2005).

Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a manutenção das capacidades físicas, o controle do estresse e a preservação da saúde geral. Estudos com policiais indicam que melhores níveis de atividade e aptidão física estão associados a condições mais favoráveis de saúde e desempenho ocupacional (Minayo; Assis; Oliveira, 2011; Lockie *et al*., 2025). Entretanto, a prática de exercícios, por si só, não garante níveis adequados de força, flexibilidade ou qualidade do movimento, especialmente quando o treinamento não considera as necessidades individuais e as demandas específicas da função exercida (Lockie *et al*., 2025).

A autopercepção da condição física constitui uma informação relevante, pois expressa como o indivíduo avalia suas próprias capacidades e limitações. Essa percepção pode influenciar a confiança, a motivação e o envolvimento com a prática de atividades físicas (She *et al*., 2023; Fortnum *et al*., 2025). Contudo, a avaliação subjetiva pode não corresponder integralmente ao desempenho observado em testes objetivos, o que reforça a necessidade de analisar conjuntamente percepção e desempenho.

A comparação entre autopercepção e medidas objetivas permite verificar possíveis diferenças entre o que o indivíduo acredita ser capaz de realizar e o desempenho efetivamente apresentado. Nesse sentido, a força de preensão manual e a flexibilidade avaliam componentes específicos da aptidão física, enquanto o *Functional Movement Screen* permite examinar mobilidade, estabilidade, assimetrias e qualidade de padrões fundamentais de movimento (Cook *et al*., 2014).

A presença de dor musculoesquelética e o histórico de lesões também devem ser considerados na avaliação da condição física, especialmente em ocupações marcadas por comportamento sedentário e demandas funcionais específicas. O comportamento sedentário está associado à ocorrência de dor musculoesquelética em populações ocupacionais, enquanto a fadiga e as exigências do trabalho podem aumentar a vulnerabilidade a lesões (Dzakpasu *et al*., 2021; Fekedulegn *et al*., 2017).

Dessa forma, a integração entre informações subjetivas e objetivas pode ampliar a compreensão da condição física dos policiais civis e contribuir para o planejamento de avaliações periódicas, orientações individualizadas e programas de exercício compatíveis com as demandas ocupacionais desses profissionais (Lockie *et al*., 2025).

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, com delineamento transversal e caráter exploratório e explicativo (Gil, 2008). O estudo teve como propósito analisar a relação entre a autopercepção da condição física e o desempenho funcional objetivo de policiais civis. Para isso, foram aplicados testes físicos destinados à avaliação da força de preensão manual, da flexibilidade e da qualidade dos padrões de movimento.

3.2 PARTICIPANTES

Participaram do estudo 43 policiais civis, sendo 30 homens e 13 mulheres, com idades entre 27 e 67 anos, vinculados à 11ª Delegacia Regional de Polícia de Joaçaba, Santa Catarina. Os participantes foram selecionados por amostragem não probabilística por conveniência, considerando a disponibilidade e o interesse voluntário. Foram incluídos policiais ativos, sem restrições médicas impeditivas à prática de exercício físico, e excluídos aqueles com limitações musculoesqueléticas agudas no período da coleta. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme os princípios éticos da Resolução CNS n. 466/12 e da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (Lei n. 13.709/2018). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), sob o CAAE n. 90396125.0.0000.5367 e Parecer n. 7.849.553.

3.3 LOCAL DA PESQUISA

A coleta de dados foi realizada nas dependências da 11ª Delegacia Regional de Polícia – Joaçaba, vinculada à Polícia Civil de Santa Catarina. O espaço foi adaptado para as avaliações físicas e funcionais, garantindo condições adequadas de segurança, ventilação e privacidade durante a realização dos procedimentos.

3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

A coleta foi composta por etapas sequenciais, totalizando aproximadamente 45 minutos por participante. Os instrumentos utilizados são os descritos a seguir.

3.4.1 Questionário de avaliação da condição física e ocupacional

Aplicou-se o Questionário de Avaliação da Condição Física e Ocupacional, desenvolvido para este estudo, contendo blocos a respeito da autopercepção da condição física, hábitos na prática de exercícios físicos, aspectos ocupacionais, presença de dor, qualidade do sono e bem-estar. O instrumento buscou identificar a autopercepção da condição física e funcional dos policiais.

3.4.2 Avaliação de composição corporal

Foram mensuradas massa corporal, estatura, percentual de gordura, percentual de massa muscular, gordura visceral e taxa metabólica basal por meio de bioimpedância elétrica, utilizando o Omron HBF-514C. A estatura foi aferida com o Estadiômetro Digital Portátil Ultrassônico BIC (faixa de 50 a 200 cm; sensibilidade de 1,0 mm). As medições seguiram as recomendações dos fabricantes, com os participantes descalços, em posição ereta e em condições padronizadas de coleta.

3.4.3 Teste de força de preensão manual

A força de preensão manual foi avaliada com o dinamômetro digital CAMRY (modelo EH101), com capacidade de 90 kg e precisão de 0,1 kg. O equipamento fornece leitura digital instantânea e função de memória. Cada participante realizou três tentativas por mão, com 30 segundos de intervalo, sendo considerado o maior valor obtido para análise. O protocolo seguiu as recomendações da American Society of Hand Therapists.

3.4.4 Teste de flexibilidade (Banco de Wells®)

A flexibilidade da cadeia posterior foi mensurada pelo teste de sentar e alcançar (Banco de Wells®). Cada participante realizou 3 tentativas consecutivas, sendo registrada a melhor amplitude em centímetros. Esse teste é amplamente reconhecido como padrão para detecção de encurtamentos musculares e limitações articulares relevantes à funcionalidade.

3.4.5 Avaliação funcional – Functional Movement Screen (FMS)

A capacidade funcional foi avaliada por meio do *Functional Movement Screen* (FMS), composto por 7 movimentos fundamentais: agachamento profundo, passo sobre barreira, avanço em linha, mobilidade de ombros, elevação ativa de perna estendida, flexão de tronco e estabilidade de rotação. Cada movimento foi pontuado de 0 a 3 pontos, conforme os critérios descritos por Cook *et al*. (2014), totalizando pontuação máxima de 21 pontos. O FMS permite identificar assimetrias, limitações

de mobilidade e déficits de controle motor, servindo como indicador global da qualidade do movimento e do risco potencial de lesões.

As avaliações foram conduzidas por pesquisadores certificados no curso oficial de FMS, devidamente treinados e padronizados para a aplicação e interpretação dos resultados, assegurando a confiabilidade dos dados coletados.

3.4.6 Registro de lesões musculoesqueléticas

Foi aplicado um formulário complementar para registro do histórico de lesões musculoesqueléticas, categorizadas quanto à gravidade (leve, moderada ou grave), origem (ocupacional ou esportiva) e tempo de recuperação. Essa etapa buscou relacionar a incidência de lesões à autopercepção física e à pontuação funcional obtida.

3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

As análises descritivas e inferenciais foram realizadas no software JASP (versão 0.95.4). Foram aplicados os testes de Shapiro–Wilk para verificação da normalidade, e t de *Student/Welch* para comparação entre grupos independentes. Para variáveis categóricas utilizou-se o teste binomial exato, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$. Foram também calculados os tamanhos de efeito (r ponto-biserial e h de Cohen) para interpretação da magnitude das diferenças.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicaram um perfil funcional moderado entre os policiais civis avaliados. Entretanto, não foi observada correspondência uniforme entre a autopercepção da condição física e o desempenho objetivo mensurado pelos testes aplicados, especialmente pelo *Functional Movement Screen* (FMS). Esse achado sugere limitações na percepção das próprias capacidades e restrições funcionais, reforçando a importância de associar medidas subjetivas a avaliações objetivas da condição física (Fortnum *et al*., 2025).

4.1 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS GERAIS

Os participantes apresentaram idade média de 47,37 ± 10,56 anos, tempo de profissão de 19,59 ± 12,18 anos e massa corporal de 83,59 ± 12,13 kg. A composição corporal revelou 28,56 ± 8,73% de gordura e 32,67 ± 5,08% de massa muscular.

Tabela 1. Estatísticas descritivas das variáveis antropométricas e profissionais dos participantes (n = 43)

Variável	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	47,37	10,56	27,00	67,00
Tempo de profissão (anos)	19,59	12,18	0,8	45,00
Estatura (cm)	173,6	9,69	146,0	187,7
Massa corporal (kg)	83,59	12,13	61,0	110,3
% Gordura corporal	28,56	8,73	10,3	53,7
Gordura visceral	10,47	3,96	3,0	18,0
% Músculo	32,67	5,08	19,6	44,5

Fonte: Elaborado pelos autores

Esses achados apontam para um perfil antropométrico compatível com o observado em populações táticas, em que a adiposidade central é um fator relevante para o declínio da função motora e aumento do risco de lesões musculoesqueléticas (Gnacinski *et al*., 2024). Resultados semelhantes foram relatados por Lisman *et al*. (2013), que identificaram correlação negativa entre a qualidade do movimento e o acúmulo de gordura corporal em militares.

4.2 VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS

Na Tabela 2 predominou o sexo masculino (69,8%), seguido de 30,2% do sexo feminino. A maioria possuía filhos (74,4%) e era casada (51,2%). O estado civil influencia os objetivos de vida e é diretamente ligado às responsabilidades e aos objetivos individuais de cada participante da pesquisa.

Tabela 2. Teste binomial aplicado às variáveis sociodemográficas (n = 43)

Variável	Nível	Frequência	Proporção
Sexo	Masculino	30	0,698
	Feminino	13	0,302
Possui filhos	Sim	32	0,744
	Não	11	0,256
Estado civil	Casado(a)	22	0,512
	Solteiro(a)	10	0,233
	União estável	4	0,093
	Divorciado(a)	3	0,070
	Outros	3	0,070
	Viúvo(a)	1	0,023

Fonte: Elaborado pelos autores

4.3 AUTOPERCEPÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

A maioria dos policiais civis autodeclarou sua condição física geral e força muscular como Regular/Ruim (58,1%), enquanto apenas 25,6% avaliaram positivamente a flexibilidade/mobilidade.

Esses resultados sugerem autopercepção predominantemente negativa, mas sem correspondência direta com o desempenho funcional, que será discutido adiante. A literatura indica que

profissionais de áreas táticas tendem a subestimar ou superestimar aspectos físicos por falta de *feedback* motor e avaliações regulares (Cook *et al*., 2014; Huang *et al*., 2022).

Tabela 3. Autopercepção da aptidão física (n = 43)

Variável	Nível	Frequência	Proporção
Condição física geral	Excelente/Boa	18	0,419
	Regular/Ruim	25	0,581
Força muscular	Excelente/Boa	18	0,419
	Regular/Ruim	25	0,581
Flexibilidade/Mobilidade	Excelente/Boa	11	0,256
	Regular/Ruim	32	0,744
Equilíbrio/Coordenação	Excelente/Boa	21	0,488
	Regular/Ruim	22	0,512

Fonte: Elaborado pelos autores

Assim, os achados reforçam a existência de lacunas na acurácia da autopercepção, evidenciadas pela dificuldade em reconhecer a própria condição física real.

4.4 HÁBITOS DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

A Tabela 4 apresenta os resultados do teste binomial referentes aos hábitos de prática de exercícios físicos e à presença de acompanhamento profissional. Verifica-se que 76,7% dos participantes relataram praticar algum tipo de exercício físico, enquanto 23,3% afirmaram não realizar atividades físicas.

Tabela 4. Hábitos de prática de exercício físico e acompanhamento profissional (n = 43)

Variável	Nível	Frequência	Proporção
Pratica exercício físico	Sim	33	0,767
	Não	10	0,233
Frequência semanal	1 a 2 vezes	11	0,256
	3 a 4 vezes	15	0,349
	5 a 6 vezes	9	0,209
	Todos os dias	1	0,023
	Não pratica	7	0,163
Acompanhamento	Presencial	16	0,372
	Nenhum	13	0,302
	Autônomo	11	0,256
	On-line	3	0,070
Duração da sessão	< 30 min	2	0,050
	30 a 59 min	19	0,450
	1 a 2 horas	15	0,350
	Não pratica	7	0,150

Nota: Frequências e proporções obtidas a partir de questionário autorreferido. Dados de frequência e duração excluem os não praticantes.
Fonte: Elaborado pelos autores

Quanto à frequência semanal, 34,9% dos policiais civis relataram praticar entre 3 e 4 vezes por semana; 25,6% de 1 a 2 vezes e 20,9% de 5 a 6 vezes. Apenas 2,3% afirmaram praticar exercícios todos

os dias, enquanto 16,3% declararam não realizar nenhuma atividade física. Observa-se, portanto, uma distribuição heterogênea dos hábitos de exercício, refletindo rotinas distintas e possíveis limitações de tempo ou motivação.

No que se refere ao acompanhamento profissional, 37,2% realizam exercícios com orientação presencial; 30,2% não possuem acompanhamento e 25,6% praticam de forma autônoma. Apenas 7% relataram acompanhamento on-line. Esses dados sugerem que, embora a maioria pratique exercício físico, 25,6% fazem sem supervisão especializada, o que pode comprometer a qualidade técnica dos movimentos e aumentar o risco de lesões (Lockie *et al*., 2026), indicando limitação na capacidade de autopercepção da própria condição física.

Por fim, em relação à duração média das sessões, a maioria relatou treinar entre 30 e 59 minutos (45%) ou entre 1 e 2 horas (35%) por semana. Apenas 5% realizam sessões inferiores a 30 minutos, enquanto 15% não praticam exercícios. Embora a frequência de prática seja alta, a qualidade técnica e a padronização dos treinos parecem limitadas. Em estudo realizado com policiais, Huang *et al*. (2022) observaram que a falta de supervisão e a variação inadequada das cargas de treinamento podem estar relacionadas à redução do desempenho físico e ao aumento da ocorrência de lesões.

4.5 ESFORÇO FÍSICO OCUPACIONAL, DOR E SONO

A Tabela 5 apresenta que mais da metade (51,2%) classificou o esforço físico no trabalho como leve e 23,3% como sedentário. O tempo sentado diário foi superior a 4 h em 72,1% dos participantes. Quanto às dores musculoesqueléticas, 48,8% relataram sentir dores 'às vezes', e o tempo médio de sono situou-se entre 5 e 6 horas (48,8%).

Tabela 5. Teste binomial aplicado às variáveis de esforço físico, dor e sono (n = 43)

Variável	Nível	Quantidade	Proporção
Esforço físico no trabalho	Leve	22	0,512
	Moderado	11	0,256
	Sedentário	10	0,233
Tempo sentado/dia	2 a 4 horas	10	0,233
	4 a 6 horas	16	0,372
	Mais de 6 horas	15	0,349
	Menos de 2 horas	2	0,047
Dores musculares/articulares	Às vezes	21	0,488
	Raramente	11	0,256
	Frequentemente	6	0,140
	Nunca	5	0,116
Horas de sono/noite	5 a 6 horas	21	0,488
	7 a 8 horas	19	0,442
	Mais de 8 horas	3	0,070

Fonte: Elaborado pelos autores

Esses indicadores sugerem comportamento sedentário ocupacional e sono insuficiente, fatores já associados a dores e fadiga entre policiais (Dzakpasu *et al*., 2021; Fekedulegn *et al*., 2017). O acúmulo de posturas estáticas e a falta de recuperação adequada podem intensificar a rigidez e diminuir a qualidade de movimento, afetando a pontuação do FMS.

4.6 PERCEPÇÃO DE EXERCÍCIO SUFICIENTE, LESÕES E DOR ATUAL

A Tabela 6 sintetiza os dados referentes à prática percebida de exercícios, histórico de lesões e presença de dor no momento da coleta. A maioria dos participantes considera praticar atividade física de forma suficiente (30,2%) ou parcialmente suficiente (27,9%), enquanto outros 30,2% acreditam praticar menos do que deveriam. Essa dispersão reflete heterogeneidade de hábitos e possível distorção perceptiva, comum em profissionais sem avaliação física regular (Cook *et al*., 2014; Huang *et al*., 2022).

Quanto às lesões musculoesqueléticas, 62,8% relataram algum episódio, predominando casos leves e moderados, padrão compatível com sobrecargas repetitivas e déficits de controle motor descritos em estudos com policiais (Gnacinski *et al*., 2024; Huang *et al*., 2022).

No momento da avaliação, 53,5% referiram dor ou desconforto, mas não diretamente relacionada a lesões. Entretanto, mantém-se necessário o monitoramento funcional contínuo e intervenções preventivas baseadas em triagem de movimento (Cook *et al*., 2014).

Tabela 6. Teste binomial aplicado às variáveis de percepção de exercício físico, lesões musculoesqueléticas e presença de dor atual (n = 43)

Variável	Nível	Quantidade	Proporção
Percepção de exercício suficiente	Sim	13	0,302
	Parcialmente suficiente	12	0,279
	Não, deveria praticar mais	13	0,302
	Não pratico, mas tenho interesse	4	0,093
	Não pratico nem tenho interesse	1	0,023
Lesões musculoesqueléticas	Não	16	0,372
	Sim, leve(s)	12	0,279
	Sim, moderada(s)	10	0,233
	Sim, grave(s)	5	0,116
Dor/desconforto atual	Sim	23	0,535
	Não	20	0,465

Fonte: Elaborado pelos autores

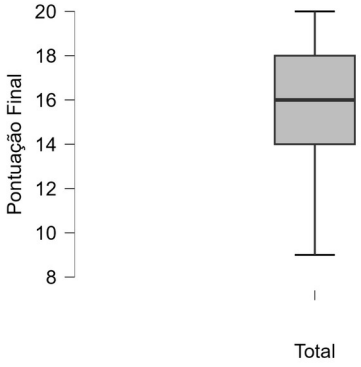
De modo geral, os resultados apontam para um quadro de autopercepção parcialmente imprecisa e alta prevalência de queixas musculoesqueléticas, indicando a importância de ações de educação corporal e reabilitação para preservar a funcionalidade desses profissionais.

4.7 PONTUAÇÃO FUNCIONAL FINAL (FMS)

A Figura 1 apresenta as estatísticas descritivas referentes à pontuação final do *Functional Movement Screen* (FMS), aplicado aos 43 participantes do estudo, sendo eles 30 do sexo masculino e 13 femininos. Os resultados indicam média de 15,74 ± 2,79 pontos, variando de 9,00 a 20,00, sem casos ausentes. Essa faixa representa 11 pontos de amplitude, revelando variabilidade moderada entre os participantes.

Considerando que a pontuação máxima possível no FMS é de 21, o desempenho médio observado demonstra um nível funcional acima da média teórica esperada, embora com dispersão considerável. Essa variação pode refletir diferenças no nível de condicionamento físico, tempo de profissão, hábitos de exercício e autopercepção da condição física dos participantes (Marins *et al*., 2025; Thompson *et al*., 2024).

Figura 1. Pontuação final do Functional Movement Screen (FMS) entre policiais civis avaliados (n = 43)



Fonte: Elaborado pelos autores

Os valores inferiores (abaixo de 14 pontos) são tradicionalmente associados a maior risco de lesões musculoesqueléticas e padrões de movimento compensatórios, o que reforça a importância de acompanhamento profissional e programas corretivos voltados à qualidade do movimento (Lisman *et al*., 2013).

4.8 COMPARAÇÃO ENTRE AUTOPERCEPÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

A Tabela 7 representa o ponto central deste estudo, ao confrontar a autopercepção de aptidão física com a pontuação funcional objetiva obtida no FMS. O teste t independente permitiu avaliar se indivíduos que se autodeclararam 'Excelente/Boa' em diferentes componentes físicos apresentaram desempenho superior aos classificados como 'Regular/Ruim'.

Das variáveis analisadas, apenas a flexibilidade/mobilidade apresentou diferença significativa (t = 2,352; p = 0,024), evidenciando que participantes com melhor percepção nesse aspecto obtiveram

pontuações mais altas no FMS. Em contrapartida, condição física geral (p = 0,470), força muscular (p = 0,400), equilíbrio/coordenação (p = 0,145) e prática de exercício físico (p = 0,571) não demonstraram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

Tabela 7. Teste t independente: Pontuação Final (FMS) vs. variáveis autopercebidas (n = 43; df = 41)

Variável (dicotomização)	t	df	*p*	Interpretação
Condição física geral (Excelente/Boa vs Regular/Ruim)	0,729	41	0,470	Não significativo
Força muscular (Excelente/Boa vs Regular/Ruim)	0,709	41	0,400	Não significativo
Flexibilidade/Mobilidade (Excelente/Boa vs Regular/Ruim)	2,352	41	0,024	Significativo (p < 0,05)
Equilíbrio/Coordenação (Excelente/Boa vs Regular/Ruim)	1,485	41	0,145	Não significativo
Prática de exercício (Sim vs Não)	−0,571	41	0,571	Não significativo

Nota: Teste t de Student com amostras independentes (JASP). As comparações utilizaram as categorias autorreferidas previamente (p.ex.: Excelente/Boa vs Regular/Ruim; Sim vs Não).
Fonte: Elaborado pelos autores

Esse padrão reforça que a autopercepção física dos policiais civis é parcialmente dissociada do desempenho real, sendo mais precisa apenas para componentes perceptíveis, como a mobilidade. Resultados semelhantes foram observados por Gnacinski *et al*. (2024), Huang *et al*. (2022), Thompson *et al*. (2024) e Lockie *et al*. (2024), que identificaram correlação fraca entre percepção subjetiva de preparo e pontuação no FMS em populações táticas. Essa discrepância sugere que a percepção subjetiva de força e resistência não traduz, necessariamente, a competência motora efetiva, reforçando a necessidade de avaliações objetivas periódicas.

De modo geral, os achados indicam que o FMS detecta limitações não reconhecidas pelos próprios profissionais, revelando falhas sutis de estabilidade e controle motor que passam despercebidas sem feedback especializado. Conforme propõem Cook *et al*. (2014), a integração de avaliações funcionais regulares a programas educativos de consciência corporal é essencial para alinhar percepção e desempenho, reduzir lesões e ampliar a longevidade operacional dos policiais civis.

5 CONCLUSÃO

Os resultados demonstraram correspondência limitada entre a autopercepção da condição física e a pontuação obtida no FMS. Entre as variáveis analisadas, apenas a percepção da flexibilidade e mobilidade apresentou diferença significativa entre os grupos. Esses achados reforçam a importância de associar informações subjetivas a avaliações objetivas, a fim de ampliar a compreensão da condição funcional e subsidiar ações de acompanhamento e orientação física.

A partir desses achados, fica evidente a necessidade de ações institucionais que promovam uma cultura de educação corporal entre os profissionais da segurança pública. A utilização sistemática de instrumentos de triagem funcional, aliada a programas de treinamento supervisionado e estratégias de reeducação do movimento, pode contribuir para a redução de lesões e afastamentos, além de favorecer a eficiência nas demandas operacionais. O fortalecimento da relação entre percepção, desempenho e autocuidado deve ser visto como componente essencial da saúde ocupacional, garantindo maior sustentabilidade física e funcional ao longo da carreira policial.

5.1 IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

Incorporação rotineira do FMS (e reavaliações periódicas) como triagem funcional para orientar planos de treino corretivo, retorno ao trabalho e prevenção de lesões;

Programas institucionalizados de treinamento com supervisão profissional, priorizando: mobilidade ativa e controle motor (coluna, quadril, tornozelo e cintura escapular), força e potência com ênfase em padrões fundamentais (agachar, puxar, empurrar, hinge, estocar/rotacionar), educação postural para tarefas estáticas e ergonomia ocupacional;

Educação em consciência corporal: oficinas breves e contínuas para aprimorar a consciência cinestésica, reconhecimento precoce de dor/fadiga e autorrespaldo para ajuste de carga;

Gestão do estilo de vida: estratégias para redução do tempo sentado, pausas ativas, higiene do sono e monitoramento de adiposidade central (por sua associação com pior desempenho).

5.2 LIMITAÇÕES E DIREÇÕES FUTURAS

Amostra por conveniência e delineamento transversal limitam a inferência causal.

A autopercepção foi captada por categorias amplas; estudos futuros devem empregar escalas validadas e medidas objetivas complementares (força isocinética, avaliação de mobilidade articular e resistência muscular).

Recomenda-se acompanhamento longitudinal para verificar se intervenções orientadas (treino corretivo somado a educação em consciência corporal) elevam a pontuação do FMS e reduzem a incidência de lesões e afastamentos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.; DOMINSKI, F. H.; LIZ, C. M. de. Nível de atividade física e fatores associados em policiais civis e militares. Revista Cubana de Medicina Militar, Ciudad de la Habana, v. 45, n. 2, p. 145-154, jun. 2016. Disponível em: https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=73039. Acesso em: 6 jun. 2026.

ARAÚJO, F. M. *et al.* Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares. Motricidade, Ribeira de Pena, v. 16, supl. 1, p. 113-123, set. 2020. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2020000300113&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 6 jun. 2026.

ARAÚJO, L. G. M. de *et al.* Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 23, n. 2, p. 98-102, 2017. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-869220172302158877

AZEVEDO, M. R. *et al.* A relação entre atividade física e saúde: uma abordagem histórica e conceitual. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, p. 3, 2023. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14993. Acesso em: 6 jun. 2026.

BERNARDO, V. M. *et al.* Atividade física de policiais: uma revisão sistemática. Rev Cub Med Mil, Ciudad de la Habana, v. 45, n. 2, p. 206-214, jun. 2016. Disponível em: https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=73045. Acesso em: 6 jun. 2026.

CARVALHO, F. B. Prevalência e medidas preventivas de lesões na formação de militares. Brazilian Journal of Development, v. 9, n. 9, p. 27174-27196, 2023. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/63445.Acesso em: 6 jun. 2026.

COOK, G. *et al.* Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function – part 1. International Journal of Sports Physical Therapy, v. 9, n. 3, p. 396-409, 2014. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4060319/. Acesso em: 6 jun. 2026.

COUTINHO, E. S. F.; ALMEIDA FILHO, N.; MARI, J. de J. Fatores de risco para morbidade psiquiátrica menor: resultados de um estudo transversal em três áreas urbanas no Brasil. Revista de Psiquiatria Clínica, v. 26, n. 5, 1999. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-256440. Acesso em: 6 jun. 2026.

COUTINHO, G. G.; MASSUÇA, L. M. Efeito do CFOP e da idade na aptidão física dos cadetes do ISCPSI. Anuário de Ciências Policiais 2020-2021, 2022. DOI: https://doi.org/10.57776/5jnn-9d28

DANTAS, E. H. de M. *et al.* Adequabilidade dos principais modelos do treinamento esportivo. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 483-494, abr./jun. 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbce/a/n6T44s4Lp95CmctX6vDtFYD/. Acesso em: 6 jun. 2026.

DECLARAÇÃO SOBRE O USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA)

DZAKPASU, F. Q. S. *et al.* Musculoskeletal pain and sedentary behaviour in working populations: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 18, n. 1, p. 1-15, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34895248/. Acesso em: 6 jun. 2026.

FEKEDULEGN, D. *et al.* Fatigue and on-duty injury among police officers. Journal of Safety Research, v. 60, p. 43-51, 2017. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jsr.2016.11.006

FORJAZ, C.; MALVEZZI, S. Além dos impactos físicos, o sedentarismo também pode estar ligado a aspectos mentais. Jornal da USP, São Paulo, 2 jul. 2024. Disponível em: https://jornal.usp.br/?p=750664. Acesso em: 6 jun. 2026.

FORTNUM, K. *et al.* Physical literacy, physical activity, and health: a citation content analysis and narrative review. Sports Medicine – Open, v. 11, n. 48, p. 1-20, 2025. DOI: https://doi.org/10.1186/s40798-025-00827-8

GARBARINO, S. *et al.* Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. BMJ Open, v. 3, n. 7, e002791, 2013. DOI: https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002791

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GNACINSKI, S. L. *et al.* Influence of body composition on functional movement among police officers. International Journal of Exercise Science, v. 17, n. 4, p. 418-428, 2024. DOI: https://doi.org/10.70252/GECN7769

GOLDBERG, D.; GOODYER, I. M. The origins and course of common mental disorders. London: Routledge, 2005.

HUANG, X. *et al.* Criterion validity of Functional Movement Screen as a predictor of sports injury risk in police staff. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 12, 6992, 2022. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19126992

LISMAN, P. *et al.* Functional Movement Screen and aerobic fitness predict injuries in military training. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 27, n. 4, p. 1155-1162, 2013. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31827a5c0a

LOCKIE, R. G. *et al.* Relationships between physical ability test performance and fitness in recruits from a southeastern U.S. police department. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 38, n. 8, p. 1472-1478, 2024. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004797

LOCKIE, R. G. *et al.* Relationships between physical activity, general health and fitness, and job-specific fitness in law enforcement officers. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 40, n. 1, p. e85-e94, 2026. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000005244

MARINS, E. F. *et al.* Unraveling the boundaries of police physical fitness: normative values of police physical fitness based on a representative sample of 8000 federal highway police officers aged 21-70 years from Brazil. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 39, n. 2, p. 260-268, 2025. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004980

MARINS, E. F.; MENEZES, P. R.; TAVARES, A. L. F. Frequency of musculoskeletal symptoms among police officers. Brazilian Journal of Pain, v. 3, n. 2, p. 176-182, 2020. DOI: https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200034

MINAYO, M. C. de S.; ASSIS, S. G. de; OLIVEIRA, R. V. da C. de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).

Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000400019

NUNES, M. A. *et al.* Common mental disorders and sociodemographic characteristics: baseline findings of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 38, n. 2, p. 91-97, jun. 2016. DOI: https://doi.org/10.1590/1516-4446-2015-1714

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128. Acesso em: 8 jun. 2026.

Os autores declaram que ferramentas de Inteligência Artificial (IA) foram utilizadas para a revisão ortográfica, melhoria da sintaxe e refinamento da fluidez textual do manuscrito. Toda a concepção da pesquisa, coleta e análise de dados, interpretação técnica e redação da base original foram realizadas integralmente pelos autores, garantindo a integridade intelectual e a originalidade do estudo.

RAMIRES, V. *et al.* Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física e comportamento sedentário no Brasil: atualização de uma revisão sistemática. RBAFS, v. 19, n. 5, p. 529-529, 2014. DOI: https://doi.org/10.12820/rbafs.v.19n5p529

SANTOS, F. B. dos *et al.* Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 12, p. 5987-5996, dez. 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.14782021

SCHULZE, L. C. *et al.* Clima organizacional na Polícia Civil: elaboração de instrumento e proposta de intervenção. Revista do Sistema Único de Segurança Pública, v. 1, n. 1, 2021. DOI: https://doi.org/10.56081/2763-9940/revsusp.v1n1.a5

SHE, X. *et al.* Relationship among positive self-esteem, physical literacy and physical activity in college students: a study of a mediation model. Frontiers in Psychology, v. 14, e1097335, p. 1-9, 2023. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1097335

THOMPSON, M. B. *et al.* Development of an abbreviated model for predicting functional movement screen score within tactical populations. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 38, n. 3, p. 607-611, 2024. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004701