

# SAÚDE DO TRABALHADOR E APTIDÃO FÍSICA EM MILITARES E POLICIAIS: REVISÃO SISTEMÁTICA (2015–2025)

Leonardo Taietti Pieri<sup>1</sup>, Douglas Rafael Gomes da Luz<sup>2</sup>, Luis Henrique Boiko Ferreira<sup>3</sup>

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Videira, SC

2. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Videira, SC

3. Docente dos cursos de graduação em Educação Física, Nutrição e Fisioterapia, Unoesc, Videira, SC

**Autor correspondente:** Leonardo Taietti Pieri, leonardotaiettipieri@gmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** Profissionais da segurança pública, como policiais, militares e agentes penitenciários, estão expostos a condições ocupacionais adversas que envolvem alta demanda física, carga horária irregular, estresse psicológico e privação de sono. Esses fatores contribuem para o surgimento de doenças crônicas, distúrbios metabólicos e redução da aptidão física, comprometendo a saúde e a eficiência em tarefas operacionais. Apesar da relevância do tema, a produção científica carece de revisões sistemáticas que integrem, de forma crítica, os aspectos fisiológicos, funcionais e epidemiológicos da saúde desses trabalhadores. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi revisar sistematicamente as evidências sobre saúde ocupacional e aptidão física de profissionais da segurança pública entre 2015 e 2025. **Método:** A revisão foi conduzida de acordo com as recomendações do PRISMA, com buscas realizadas em junho de 2025 nas bases PubMed, Scopus, SciELO, OasisBR e Scispace. Foram incluídos estudos observacionais originais, em português ou inglês, que avaliaram quantitativamente profissionais da segurança pública adultos, abordando pelo menos duas dimensões entre saúde, aptidão física e condição funcional. Excluíram-se artigos de revisão, relatos de caso, estudos qualitativos puros e textos sem acesso ao conteúdo integral. A triagem inicial identificou 2001 registros, dos quais 23 atenderam plenamente aos critérios e foram incluídos na análise. O risco de viés foi avaliado segundo os instrumentos do Joanna Briggs Institute. **Resultados:** Os resultados revelaram predominância de delineamentos transversais (74%) e grande heterogeneidade metodológica. A maioria dos estudos avaliou composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, força muscular e indicadores clínicos relacionados à saúde ocupacional. Mais da metade das amostras apresentou composição corporal inadequada, frequentemente associada à redução de força e desempenho físico. Identificou-se correlação entre baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória e maior risco de hipertensão, obesidade e dislipidemias. Além disso, policiais e militares com menor condição física apresentaram maior absenteísmo e desempenho reduzido em atividades críticas, como perseguições, contenções e manuseio de equipamentos. Apenas três estudos mencionaram programas institucionais estruturados de treinamento, geralmente restritos à fase de formação inicial. Quando presentes, as intervenções supervisionadas demonstraram eficácia na melhora de força e VO<sub>2</sub>máx, indicando potencial de mitigação dos efeitos do estresse ocupacional e da inatividade. **Conclusão:** Conclui-se que profissionais da segurança pública apresentam vulnerabilidade elevada a doenças crônicas e redução da funcionalidade decorrentes da baixa aptidão física e do estresse ocupacional. Há necessidade de políticas institucionais que priorizem programas permanentes de avaliação, treinamento supervisionado e promoção da saúde, a fim de preservar a integridade física e otimizar a capacidade operacional dessa população.

**Palavras-chave:** Saúde ocupacional; Aptidão física; Epidemiologia; Segurança pública; Desempenho funcional.

**Agradecimentos:** Estendemos nossa gratidão à Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC) pelo apoio financeiro concedido a este estudo por meio do Projeto nº 2023TR001519, o qual foi fundamental para viabilizar o desenvolvimento e a execução desta pesquisa.