

A atividade física na Polícia de Segurança Pública: caminhos a seguir

Joana Patrícia Cardoso dos Reis
Luís Miguel Massuça

Introdução

A Polícia de Segurança Pública (PSP), uma instituição que remonta ao século XIV, traduzindo-se como tal na mais antiga força policial em Portugal, passou já por diversas fases, com muitos desafios, transformações e reestruturações, que lhe conferiram um carácter extremamente robusto, resiliente e com uma enorme capacidade de adaptação e evolução (Torres, 2020).

A PSP não existe de forma separada e autónoma da sociedade. É aliás, mais do que composta, centrada nas pessoas, em todas as vertentes, o que acarreta um conjunto grande de desafios e preocupações. Assumida esta dimensão, podemos afirmar que a importância da existência de uma capacidade de organização, e mesmo adaptação por parte das instituições, centrada na sociedade, com todos os seus movimentos de mudança e evolução, mais do que um desafio, é um aspeto verdadeiramente determinante para o sucesso e subsistência das mesmas (Poiars, 2004).

Um estudo, que envolveu três mil polícias, solicitado pela Direção Nacional da PSP em 2009, e tornado público através de uma notícia publicada no Diário de Notícias (17JUL09), concluiu que a esperança média de vida dos polícias é de menos 11 anos que a média geral da população portuguesa, sendo avançados como principais fatores explicativos, para além do trabalho

por turnos, o stress acentuado. Também o Jornal de Notícias avançou, em 2022 (28OUT22), que o número de suicídios de polícias supera o de mortes em serviço, destacando o stress como fator com maior peso, a par de problemas emocionais e de saúde física. O referido, são apenas dois exemplos que sustentam o propósito e o ensejo de realizar o presente trabalho, e que conduzem à definição da problemática do mesmo na reflexão e atuação neste campo, com medidas efetivas para garantir, não só, a adequada aptidão física para o desempenho profissional, mas também, e a nosso ver principalmente, para promover o bem-estar dos polícias, para colmatar e atenuar o stress associado a esta profissão.

Uma profissão que, no limite, «exige» do funcionário o sacrifício da sua própria vida, sujeitando-o a altos níveis de stress, risco físico mental e sanitário, restrições cívicas e laborais e a um sistema disciplinar rigoroso, tem de prover mecanismos vários de descompressão, compensação psicofisiológica e fortalecimento do espírito e do corpo e da coesão institucional (Torres, 2020, p. 18).

É fulcral, e de forma cada vez mais consciente, a existência de preocupação e investimento, por parte das organizações, na qualidade de vida dos seus colaboradores. E se tal facto é urgente nas organizações em geral, é-o de forma ainda mais acentuada quando falamos na PSP, uma profissão que abarca desafios muito particulares, a vários níveis. Aptidão física e saúde são essenciais quando falamos no melhoramento não só das competências profissionais do polícia em específico, como também na sua qualidade de vida em geral (Massuça et al., 2022).

Mais do que uma aspiração ou ideologia, mais do que uma orientação europeia ou mundial, encontramos esta matéria estruturalmente definida, enquadrada e reforçada na nossa instituição, i.e. (i) Decreto-Lei n.º 243/2015, de 19 de outubro, diploma que aprova o estatuto profissional do pessoal com funções policiais da PSP, cujo artigo 15.º, aptidão física e psíquica e competências técnicas, estabelece, no seu número 1, que “os polícias devem manter sempre as necessárias competências técnicas e as condições físicas e psíquicas exigíveis ao cumprimento da missão.”, e o número 2 diz-nos ainda que tais competências e condições devem ser alvo de avaliação, em moldes definidos por despacho do Diretor Nacional da PSP; (ii) a estratégia definida para a PSP, quer para o triénio de 2020-2022 como para o de 2023-2025, incluem, em específico, esta matéria, no eixo estratégico 2 – formação e capacitação física, destacando-se o objetivo 2.6, que em ambas as versões, refere o intento de “introduzir um processo

de capacitação e certificação física dos polícias, iniciando-o com o que desempenhem funções operacionais;” (PSP, 2020 p.4; PSP, 2023 p.4).

Por fim, e ainda que de forma mais indireta relativamente à PSP, também a nível europeu este assunto se encontra abordado com preocupação, nomeadamente na Recomendação do Conselho de 26 de novembro de 2013, relativa à promoção transsetorial da atividade física (AF) benéfica para a saúde, onde no segundo ponto se observa que “constituindo um pré-requisito para um estilo de vida saudável e para uma força de trabalho saudável, a AF contribui para a realização dos principais objetivos definidos na Estratégia Europa 2020, nomeadamente em matéria de crescimento, produtividade e saúde” (UE, 2013, p. 1). De facto, um local de trabalho saudável (aspiração comum à grande maioria das instituições e organizações) é, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), aquele onde todos (empregadores e colaboradores) têm um papel ativo na gestão e promoção da saúde, segurança e bem-estar (WHO, 2010).

Face ao exposto, parece pertinente destacar que existe evidência científica da estreita relação entre AF, aptidão física e qualidade de vida, associando a prática de exercício e as capacidades motoras como fatores determinantes na qualidade de vida (Massuça, 2011).

Pessoas mais ativas para um mundo mais saudável, é o mote do Plano Global de Ação para a Atividade Física, 2018-2030, da OMS, onde os Estados Membros validaram e se comprometeram com um conjunto de objetivos comuns com vista ao aumento da AF em adultos e adolescentes. Conscientes de que não existe uma solução única, foram criados quatro objetivos estratégicos, que passam por criar sociedades, ambientes, pessoas e sistemas mais ativos (WHO, 2018).

No entanto, embora as evidências científicas demonstrem a existência de mais valias da prática de AF, é também clara a consciência da inexistência de práticas adequadas (quer em termos de frequência quer de intensidade) de AF por parte da generalidade dos polícias (Massuça, 2011). O referido assume maior preocupação, quando a OMS (WHO, 2002) destacou a ausência de rotinas saudáveis (no que diz respeito à AF) como uma das principais causas de morte em países desenvolvidos (i.e.: fator responsável por uma média de 22-23% de doenças cardiovasculares, 16-17% de cancro do cólon, 15% de diabetes, 12-13% de acidentes vasculares cerebrais, e 11% de cancro de mama). A mesma instituição avança ainda o indiscutível impacto da AF no bem-estar subjetivo, associado à saúde mental e à felicidade. É assim realmente preocupante quando a mesma fonte avança que,

em média, mais de metade, 60%, dos cidadãos europeus não têm práticas de AF consideradas suficientes (WHO, 2002).

Políticas internas ao nível da promoção da AF no local de trabalho podem trazer benefícios para todos, não só a nível da saúde individual, mas também enquanto equipa, com consequências ao nível da coesão do grupo e desempenho no trabalho (Brinkley et al., 2016).

Partindo do que está definido no geral, importa nesta fase perceber, em concreto, a realidade, em termos de AF na PSP.

Face ao exposto, é objetivo do estudo, refletir criticamente sobre a realidade da AF na Polícia de Segurança Pública, i.e.: (i) apurar as condições criadas para a prática de atividade física; e (ii) clarificar a relação entre locais com estratégias de promoção de atividade física e o nível de prontidão dos polícias para a prática de atividade física.

Método

— Estratégias de promoção da atividade física

A PSP é uma instituição vasta, distribuída por todo o território nacional, território este com características muito díspares, quer em termos de população, dimensão de área de responsabilidade e meios humanos e materiais. O universo do presente trabalho é a PSP, nomeadamente, e de acordo com o n.º 17 da Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto, a Direção Nacional, as Unidades de Polícia e os Estabelecimentos de Ensino Policial. Para apurar as condições criadas e as estratégias implementadas, foram contactados, via correio eletrónico institucional, com todas as Unidades de Polícia, Estabelecimentos de Ensino e Direção Nacional da PSP para responderem a duas questões, incidindo sobre a realidade referente à prática de AF em cada realidade, e, em caso afirmativo, a existência de algum normativo que fizesse o respetivo enquadramento, i.e.: (i) “Existe alguma prática de AF implementada?”; e (ii) “Existe algum normativo que faça esse enquadramento?”.

— Atividade física e prontidão para a prática

Foi contactado todo o contingente operacional da PSP, através do correio eletrónico institucional, contendo o enquadramento e uma hiperligação para que os interessados pudessem participar e aceder ao instrumento utilizado no estudo (projeto HZone do ICPOI – Centro de Investigação do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna). Este instrumento compreendia cinco dimensões, das quais elegemos três para efeitos

do presente estudo: (i) identificação/dados biográficos; (ii) avaliação do nível de AF; e (iii) avaliação da prontidão para a prática de AF regular. O instrumento foi disponibilizado durante o mês de outubro de 2022 e permitiu recolher um total de 1175 inquéritos completos/válidos, correspondendo, maioritariamente polícias do sexo masculino (91.1%), na faixa etária dos 40 a 49 anos (34.8%), na categoria de Agente (67.5%) e pertencentes ao Comando Metropolitano de Lisboa (30%).

Nível de atividade física. Foi avaliado com recurso ao International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), validado para a população Portuguesa (Craig et al., 2003; Bauman et al., 2009) e amplamente utilizado. Este instrumento possui uma alta fiabilidade, com um elevado nível de repetibilidade e uma consonância moderada entre as medidas subjetiva e objetiva de avaliação da AF (Craig et al. 2003). Tendo como referência o tempo ocupado com atividades de intensidades vigorosa, moderada, caminhada (considerada como tal quando a mesma tenha uma duração igual ou superior a 10 minutos), e de horas sentado e/ou deitado (excetuando o tempo passado a dormir), este instrumento possibilita uma análise qualificativa do nível de AF (NAF) de cada voluntário, i.e.: (i) NAF baixo (no caso de participantes cuja AF não atinge os critérios mínimos para que possa existir uma evolução); (ii) NAF moderado, abrangendo os participantes que efetuam AF moderada com uma frequência de, pelo menos, três dias (durante pelo menos 20 minutos por dia), ou AF vigorosa, ocorrendo em pelo menos cinco dias (e/ou no mínimo 30 minutos por dia), ou AF de qualquer combinação de intensidade (com um dispêndio energético total mínimo de 600 minutos/semana); e (iii) NAF vigoroso, correspondendo a participantes com AF moderada, praticada em pelo menos três dias (com um dispêndio energético total mínimo de 1500 minutos/semana), ou AF vigorosa, praticada em pelo menos sete dias (abrangendo qualquer combinação de intensidade, desde caminhada, a intensidade moderada ou vigorosa; perfazendo um dispêndio energético total mínimo de 3000 minutos/semana).

Prontidão para a prática da atividade físicas. optou-se por um dos instrumentos mais populares em matéria de avaliação prévia à prática regular de AF, o Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) (Thomas et al., 1992; ACSM, 2009). O referido instrumento é composto por sete questões com duas opções de resposta, sim (1) ou não (0) com o propósito de avaliar as dimensões: (i) cardiovascular (1, 2, 3 e 6); (ii) músculo-esquelético (5); e (iii) outros (metabólicos e/ou pulmonares) (4 e 7). Se o resultado de todas as questões for não, considera-se que o avaliado reúne as condições

necessária para se submeter a testes físicos e/ou aumentar o nível de AF (CSEP, 2002). No entanto, se em pelo menos uma questão for dada a resposta sim, o avaliado deverá consultar um médico antes de dar início à prática de AF.

Análise estatística

Após a organização da base de dados, realizou-se a análise estatística descritiva, particularmente, em termos de frequências absolutas e relativas com recurso ao programa informático Statistical Package for the Social Sciences (v.28, SPSS Inc, Chicago, IL, USA). Para a representação gráfica foi utilizado o programa informático *Microsoft Excel*[®] (v16.81, © 2024 Microsoft, USA).

Apresentação e discussão dos resultados

— Estratégias de promoção da atividade física

Foram analisadas, numa primeira instância, e para o intento de descortinar a AF na PSP, 24 respostas, sendo que desse universo, 11 indicavam não existir qualquer prática de AF definida e estruturada. Em, pelo menos, uma das respostas negativas foi referido que no passado esta questão chegou a estar implementada, no entanto, face a constrangimentos e alterações de diversas ordens, ficou sem efeito. Doze respostas referiram ter implementadas práticas de AF de forma efetiva e uma, embora não tenha esta matéria enquadrada de forma geral, indicou ter uma iniciativa local que abrange os polícias de apenas uma divisão em específico (Figura 1).

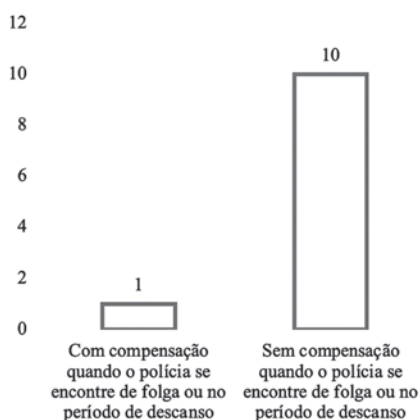
Foi possível observar que (i) na esmagadora maioria dos casos (83%) a temática em estudo se encontra de facto enquadrada por normativo específico, nomeadamente em Ordem de Serviço, Despacho ou Diretiva; e (ii) a frequência semanal prevista divide-se em duas realidades: um dia por semana e dois dias por semana, com 50% das respostas em cada.

Por fim, na senda da análise direta dos dados recebidos, foi apurado que em 100% da amostra está explícito que a prática de AF se enquadra como um ato de serviço, salvaguardando situações de eventuais lesões. Neste seguimento, foi possível perceber ainda que em 8% das práticas implementadas, o tempo despendido na prática de AF, devidamente enquadrada, durante o tempo de descanso ou folga é de alguma forma compensado (Figura 2).

Figura 1 - Prática de atividade física implementada na Polícia de Segurança Pública (Portugal).



Figura 2 - Compensação quando da prática de atividade física durante o período de folga ou descanso.



Para além dos dados objetivos alcançados, um conjunto valioso de aspetos sobressaiu da análise cuidada dos documentos que enquadram esta matéria, aos quais importa agora aceder.

A gestão de todo este processo está, na maioria das situações reportadas, sob responsabilidade dos Núcleos de Formação, no caso dos Comandos Metropolitanos e Distritais, e análogos nas restantes realidades. O circuito observado de forma mais frequente nesta matéria implica a manifestação de interesse junto do chefe de serviço ou Comandante de Esquadra, via correio eletrónico, com uma antecedência que difere entre 24 a 48 horas. De seguida o chefe de serviço ou Comandante de Esquadra valida ou não

o pedido rececionado, de acordo com as necessidades e superior interesse do serviço, e informa o Núcleo de Formação respetivo.

Um dos pontos que se afiguraram como extremamente interessantes foi o sistema existente no Comando Metropolitano do Porto. Este Comando, assumindo a capacitação física dos seus recursos humanos como sendo uma das linhas estratégicas prioritárias e fundamentais, possibilitou um sistema de compensação de um crédito horário de 90 minutos, para aqueles que, estando de folga ou em horário de descanso, compareçam na AF, nos moldes definidos em Diretiva dedicada à matéria.

Uma outra questão, de extrema importância, referida pela Escola Prática de Polícia, foi a necessidade apontada de que todos os praticantes sejam submetidos a um rastreio clínico, duas vezes por ano, com o objetivo de atestar as suas condições ao nível da saúde para a prática de AF. Esta é uma questão de extrema importância, que vai muito para além da AF, não sendo, no entanto, a questão da medicina preventiva o foco do presente trabalho.

Vários Comandos indicaram a criação, e divulgação na intranet, de um plano de atividades para a semana ou mês seguinte, consoante os locais, por forma a informar e incentivar à manifestação de interesse e inscrição por parte dos polícias e pessoal sem funções policiais nas práticas de AF existentes. O empenho no sentido de estruturar um conjunto de atividades apelativas e em sintonia com os interesses específicos das pessoas que compõem a Unidade, Estabelecimento de Ensino ou Direção Nacional em particular, assume uma enorme importância, destacando-se, por exemplo, o Comando Metropolitano de Lisboa onde, para além da possibilidade da prática de atividades como corrida, caminhada ou ginásio, existem aulas de defesa pessoal, *crossfit* e de aptidão física, ministradas por formadores nomeados pelo respetivo Núcleo de Formação.

A preocupação com a criação de parcerias e protocolos reveste-se também de uma importância estrutural, uma vez que a existência de um conjunto definido, de forma fechada ou não, de opções e oportunidades, em muito facilita a adesão de um universo mais alargado de pessoas, com diferentes motivações, disponibilidade e interesses. Comandos Distritais como a Guarda ou Leiria, por exemplo, sugerem um conjunto de opções, desde parques ou circuitos POLIS, piscinas municipais, pavilhões ou campos de treino, a preços reduzidos ou mesmo sem qualquer custo associado.

Estando consciente de que diferentes modalidades têm diferentes características, o Comando Distrital de Aveiro, tendo definidos dois períodos semanais de duas horas cada para a prática de AF no geral, fez menção no

Despacho enquadrante da matéria, de que o ciclismo em particular poderia ter a duração de quatro horas seguidas, num único período semanal.

Existe uma notória preocupação com a questão da segurança e prevenção de lesões, estando, na maioria dos contextos analisados, vedada ou dependente de autorização prévia, a prática de atividades ou modalidades de grande contacto físico e potenciadoras de lesões, como é por exemplo o caso do futebol.

O enquadramento por parte do polícia mais graduado ou mais antigo é também uma preocupação observada, sendo referido em diversos documentos enquadrantes da matéria. Este tem como missão a verificação da assiduidade, a supervisão da atividade e o dever de reporte final.

A realização de relatórios finais, anuais e/ou mensais, nesta matéria está também prevista em alguns casos e assume uma importância enorme, uma vez que possibilita observar de forma clara a adesão existente, as modalidades ou os horários com maior afluência e, mediante a análise realizada, permite efetuar ajustes e melhoramentos no planeamento ou gestão de opções. Foi possível observar um feliz exemplo disso mesmo no Comando Metropolitano de Lisboa, onde uma análise cuidada permitiu o ajuste necessário para um aumento substancial de participantes. Melhorando o planeamento (p. ex. com um plano de atividades semanal), aumentando a diversidade (entre outros, englobando o treino de *crossfit* com um instrutor e a disponibilização de circuitos de atletismo previamente estruturados), e apostando na divulgação (através do envio semanal do plano de atividade via email institucional), o número médio mensal de participantes (apenas na estrutura do Comando e não nas suas Divisões) passou de 10 para 60, i.e., um aumento de 500% (COMETLIS, 2022).

Importa, neste momento, observar de forma resumida duas perspetivas de realidades policiais distintas, sobre um mesmo assunto: a AF nas Polícias. Partir-se-á de um olhar interno, em Portugal, nomeadamente na realidade da GNR, e depois para o país vizinho, Espanha, em particular a Polícia Nacional.

Existe um conjunto diverso de modelos implementados no dispositivo da GNR, que oscilam em função do grau de exigência das funções. A periodicidade varia entre algumas horas semanais, no caso das Unidades Territoriais, até à prática diária, em Unidades em que o nível de exigência física das funções assim o exige. Neste último caso apenas, existem provas de aptidão física, para que os militares se possam manter nessas mesmas funções. Nas unidades territoriais a questão da AF está associada e enquadrada na Formação Contínua de Atualização e Aperfeiçoamento. No que

diz respeito às entidades formadoras, nomeadamente cursos de ingresso e promoção, existem unidades curriculares com prática de AF. Toda a prática mencionada se processa dentro do horário de serviço, sendo definido através de despacho do Comandante das Unidades. Existe, portanto, uma clara preocupação e consciência da importância da criação de condições para que os militares que compõem a Instituição pratiquem AF.

Um outro exemplo que importa observar é o programa motivacional da Polícia Nacional Espanhola. Criado no ano de 1993, dando cumprimento à Resolução da Direção Geral da Polícia Nacional, de 23 de setembro de 1993, publicada na Portaria n.º 911, de 8 de novembro desse mesmo ano, tem como objetivo principal constituir-se como um estímulo a que todos aqueles que façam parte daquela instituição se mantenham numa boa forma física. O programa tem o nome de Grado de Aptitude Física de la Policia Nacional, e podem participar nele, submetendo-se a um conjunto de provas físicas, todos os polícias que se encontrem no ativo do serviço. Foram criados seis grupos, de acordo as diferentes faixas etárias, desde o grupo um, abrangendo idades até aos 31, e daí em diante em intervalos de cinco anos, até ao grupo 6, onde se incluem os polícias com mais de 50 anos. Estão definidos três níveis de aptidão física, diferenciadas por pontos, correspondendo um total de 35 pontos ao nível A, 30 ao nível B e por fim 25 pontos ao nível C. As pontuações são aferidas não só tendo em consideração o desempenho físico como também o grupo etário e o sexo dos candidatos. A pontuação conseguida, e o nível apurado, são registadas no processo individual do polícia, sendo considerado como um fator de mérito com peso em concursos de promoção. Embora as condições criadas não incluam a AF dentro do horário de serviço, a existência de um mecanismo não só motivador como compensatório assume um caráter extremamente interessante.

Em suma, urge olhar para a AF como uma ferramenta de incremento na qualidade do serviço prestado, na produtividade, no espírito de coesão do grupo, no aumento da identificação com os valores e consideração por parte da instituição, na promoção da saúde física e mental, e no bem-estar e felicidade de todos aqueles que diariamente servem e fazem da PSP uma distinta e honrosa instituição.

É igualmente urgente a criação, ou definição, de uma abordagem abrangente e multidisciplinar, capaz de promover, eficazmente, a realização de AF por parte dos polícias, com programas adaptados e ajustados às mais diferentes características, como a idade, o estado de saúde física ou o sexo, independentemente dos níveis de aptidão física de cada um.

É possível observar essa preocupação tanto nas estratégias definidas pelo Diretor Nacional da PSP como no estatuto profissional do pessoal com funções policiais da PSP, no entanto não existe uma estrutura criada, implementada e consistente. O que se apurou existir foi uma forma de tratamento muito dispare em toda a PSP.

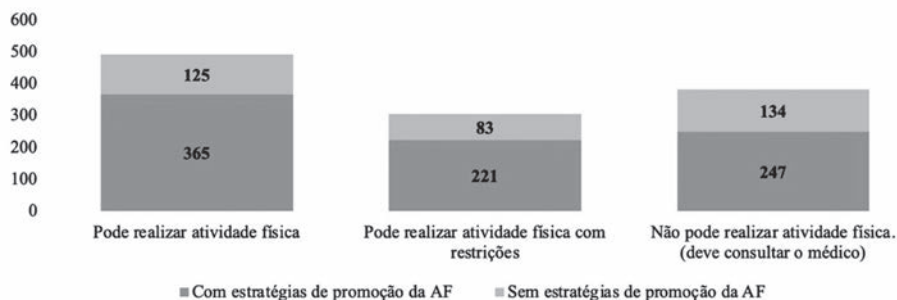
Importa, sem dúvida e com caráter de urgência, executar o definido na estratégia da PSP, nomeadamente a criação de um sistema de certificação física, que venha atestar a importância e o imperativo que o comprovar de uma boa aptidão física representa para o desempenho das funções policiais (a par do que se pode observar por exemplo com as avaliações da capacidade de tiro e psicológica) mas também, e de acordo com o caminho trilhado no presente trabalho, principalmente, criar uma estrutura que permita a capacitação física, a prática efetiva e regular de AF, por parte de todos os polícias.

Promoção da atividade física e prontidão para a prática

Foi possível apurar ainda que 41.7% dos participantes se encontram em condições para realizar AF sem qualquer tipo de restrições ou requisitos, enquanto 25.9% se encontra apto para a prática de AF com restrições e 32.4% deve consultar um médico antes de dar início à prática de qualquer AF. No total podemos observar que 58.3% de polícias não se encontram no nível de prontidão favorável para dar início à prática de AF sem reservas (Figura 3).

Quando se cruzam ambas as realidades anteriores, as condições criadas para a prática de AF na PSP e a prontidão dos seus colaboradores para a prática de AF, é possível observar uma clara e positiva relação entre os locais com estratégias de promoção de AF implementadas e o nível de prontidão desejável.

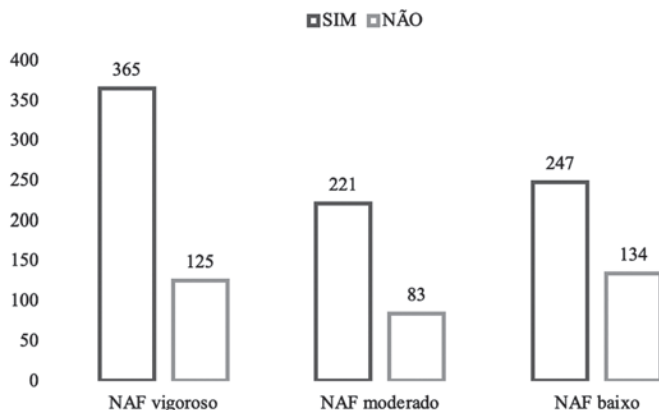
Figura 3 - Relação da prontidão para a prática de atividade física com a existência de estratégias de promoção e incentivo à prática de atividade física.



Relativamente aos níveis de AF apurados (NAF), observou-se uma estreita relação das estratégias criadas com os níveis mais elevados de AF, i.e., (i) em locais com políticas de AF implementadas, 43.8% dos participantes apresentam NAF vigoroso (NAF moderado, 26.5%; NAF baixo, 29.7%); e (ii) em locais sem estratégias de promoção e incentivo, 36.5% dos participantes apresentam NAF vigoroso (NA moderado, 24.3%; NAF baixo, 39.2%). Os resultados são apresentados graficamente na Figura 4.

Foi considerado, no ponto de partida do presente trabalho, que seria importante olhar para realidades para além da PSP para observar boas práticas e caminhos interessantes para seguir, no entanto, ao longo do caminho foi possível constatar, com agrado e orgulho, o facto de que existem na PSP estruturas plenamente implementadas, abrangentes e motivadoras para a prática de AF. Esta informação permite responder à primeira questão colocada: existe de facto uma aplicabilidade real do que está definido legalmente. Embora não se tenha apurado a existência de práticas avaliativas, foi observado o que aparenta representar um maior desafio: possibilitar a preparação para o momento avaliativo. Tal momento poderá ser facilmente enquadrável numa fase posterior, por exemplo, no Plano de Formação Anual.

Figura 4 - Relação da prática de atividade física com a existência de estratégias de promoção e incentivo.



Ao cruzar a informação recolhida junto da Direção Nacional, de todas as Unidades Policiais e Estabelecimentos de Ensinos, com os resultados apresentados neste estudo, foi possível constatar a existência de uma clara relação entre os locais com práticas implementadas em matéria da AF e o nível de AF dos polícias, bem como com o seu grau de prontidão para a

prática de AF. É uma conclusão extremamente importante e interessante, que permite ver na prática os frutos reais do esforço despendido por cada Comandante e Diretor para criar condições para que os seus polícias e pessoal sem funções policiais possam ter acesso à prática de AF. Assim sendo é possível dar resposta à segunda questão lançada inicialmente: existe de facto um impacto positivo da implementação de estratégias para a prática de AF e o estado de prontidão para realizar AF.

Considerações finais

Para além de se observar a criação de diversos modelos de implementação da prática de AF, destacam-se alguns pormenores extremamente interessantes, nomeadamente a criação de mecanismos de incentivo e motivação, que assumem aqui em particular, como aliás o é no geral, um enorme fator decisivo e impulsionador. Exemplos disso mesmo são a concessão de créditos horários do tempo despendido; a criação de parcerias locais que permitam o acesso, a piscinas ou instalações desportivas por exemplo, sem custos ou a custos reduzidos; a definição e divulgação de grelhas ou horários com atividades apelativas; e o cuidado prévio e regular com a saúde de todos os praticantes de AF.

Pegando na boa prática observada na Polícia Nacional Espanhola como ponto de partida, e analisando-a à luz do presente trabalho, seria sem dúvida uma mais-valia, pertinente e desejável, que a aptidão física fosse, mais do que um opcional e adicional fator de mérito com peso em concursos de promoção, um parâmetro determinante incluído na avaliação anual, já existente na PSP.

Considera-se, e apesar de se enaltecerem todas as iniciativas locais, que esta é uma matéria com uma dimensão demasiado elevada e relevante para ser passível de uma intervenção individual, opcional e discricionária.

Conclui-se assim, e respondendo à última questão lançada inicialmente, que: existe a necessidade de criar uma estrutura autónoma, única e central para esta matéria. Tal poderá ser alcançado através da criação de um Departamento de Saúde, Condição e Certificação, (abrangendo a saúde física e psicológica) por exemplo, ou da integração desta temática numa divisão autónoma dentro do Departamento de Formação da Direção Nacional, que alcance toda a PSP. Apenas desta forma todos os polícias teriam acesso a uma estrutura única, justa e igualitária, com benefícios nas mais diversas dimensões, desde a saúde, à motivação, ao desempenho profissional, à

coesão do grupo, enquanto se cumpria o legalmente definido, a promoção e avaliação das competências e condições físicas de todos.

Considera-se também oportuno deixar um caminho de investigação em aberto para trabalhos futuros, uma vez que a inexistência de uma estrutura de medicina preventiva, de um olhar atento para a saúde física de todos os polícias, quer através de exames médicos periódicos, avaliações de rotina ou outros, é de facto preocupante, não apenas no âmbito da prática de AF, mas como forma de acompanhar e zelar pela saúde de todos aqueles que compõem a PSP. Não tendo sido o foco do presente trabalho, foi uma questão que emergiu associada à AF e tornou-se imperativo deixar expressa a preocupação com a mesma.

Ser polícia é uma profissão, uma escolha, uma forma de viver até, inigualável, com contornos muito particulares, tão grandiosa como temerária. Todos os polícias juram, em situações extremas, colocar a sua própria vida em segundo lugar. E fazem-no porque vestem a camisola desta nobre família, uma família com 155 anos, em quem confiam, em quem acreditam, com a qual se identificam e escolhem fazer parte.

A capacidade de, mais uma vez em toda a sua longa história, se reestruturar e adaptar em função não só da sociedade como também, e principalmente, da massa humana que a compõe e a sustenta, é, à luz do presente trabalho, essencial e urgente, para o crescimento e enaltecimento da PSP e para o bem-estar de todos aqueles que a compõem, criando um ambiente atrativo, saudável e motivador. Cuidar da saúde, física e mental, é, tal como foi sendo evidenciado ao longo do presente trabalho, não só importante como urgente.

Existe, naturalmente, a consciência de que existem inúmeras limitações e dificuldades inerentes a todo o caminho que o presente trabalho sugere ser feito, no entanto entende-se que a complexidade não deverá ser, de forma alguma, impeditiva de que o mesmo seja percorrido.

Referências bibliográficas

- American College of Sports Medicine - ACSM (2009). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8a ed: Lippincott Williams and Wilkins. <https://www.acsm.org/education-resources/books/guidelines-exercise-testing-prescription>
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Bowles, H. R., Hagstromer, M., Sjostrom, M., Pratt, M., & Group, I. (2009). The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. International

Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 6(1), 21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-21>

Brinkley, A., McDermott, H., & Munir, F. (2016). What benefits does team sport hold for the workplace? A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 35(2), 136–148. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1158852>

CSEP [Canadian Society for Exercise Physiology] (2002). *Physical Activity Readiness Questionnaire - PAR-Q*. In: Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, editor. Gledhill, N. Ottawa: Public Health Agency of Canada.

COMETLIS [Comando Metropolitano de Lisboa] (2022). *Relatório anual 2022 – prática desportiva COMETLIS*. Polícia de Segurança Pública.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

Decreto-Lei n.º 243/2015, de 19 de outubro. Diário da República: I Série, n.º 204/2015. Estatuto profissional do pessoal com funções policiais da Polícia de Segurança Pública. <https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/decreto-lei/2015-114584637-114584676>

Diário de Notícias (2019). Polícias morrem 11 anos mais cedo que o resto da população. <https://www.dn.pt/portugal/policias-morrem-11-anos-mais-cedo-que-o-resto-da-populacao-1310328.html>

Jornal de Notícias (2022). Morrem mais polícias por suicídio do que em serviço (2022). <https://www.jn.pt/justica/morrem-mais-policias-por-suicidio-do-que-em-servico-15297363.html>

Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto. Diário da República: I Série, n.º 168/2007. Aprova a orgânica da Polícia de Segurança Pública. <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/53-2007-641142>

Massuça, L. (2011). Lição de Sapiência 2011/2012: O efeito da actividade física no desempenho da função policial. *Politeia*, 8, 209-228.

Massuça, L., Santos, V., & Monteiro, L. (2022). Identifying the Physical Fitness and Health Evaluations for Police Officers: Brief Systematic Review with an Emphasis on the Portuguese Research. *Biology*, 11, 1061. <https://doi.org/10.3390/biology11071061>

Poiães N. (2004). A profissão Polícia. Uma nova lógica sócio-profissional e organizacional, dissertação de mestrado, Évora: Universidade de Évora

PSP [Polícia de Segurança Pública] (04 de fevereiro de 2023). *Diretiva Estratégia PSP 23/25*. Lisboa, Portugal: Direção Nacional da PSP.

PSP [Polícia de Segurança Pública] (26 de fevereiro de 2020). *Diretiva Estratégia PSP 20/22*. Lisboa, Portugal: Direção Nacional da PSP.

Thomas, S., Reading, J., & Shephard, R. J. (1992). Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). *Canadian Journal of Sport*, 17(4), 338–345. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1330274/>

Torres J. (2020). Uma Polícia para o Séc. XXI - Breves Reflexões. *Separata da Revista Polícia Portuguesa*, V(2), 1-27.

EU [União Europeia] (2013). Recomendação do Conselho, de 26 de novembro de 2013. *Jornal Oficial da União Europeia*. C 354/1. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=CELEX:32013H1204\(01\)&from=GA](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=CELEX:32013H1204(01)&from=GA)

WHO [World Health Organization] (2002). *The World Health Report 2002 - Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562072>

WHO [World Health Organization] (2010). *Healthy Workplace Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practice*. <https://www.who.int/publications/i/item/who-healthy-workplace-framework-and-model>

WHO [World Health Organization] (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030, More Active People for a Healthier World*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>