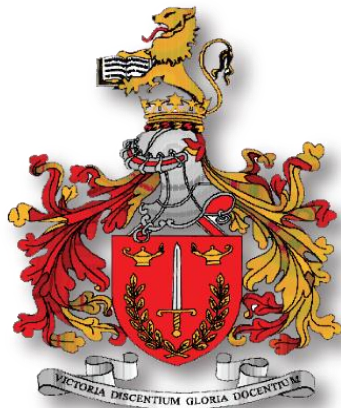


INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA INTERNA



A Atividade Física na Polícia de Segurança Pública:
estado da arte e caminhos a seguir

Estudo de Caso

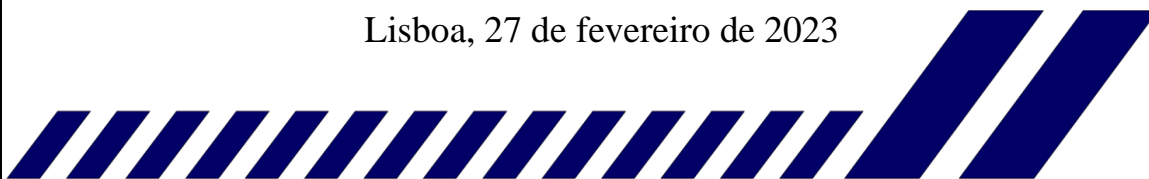
Joana Patrícia Cardoso dos Reis

Comissário

Trabalho Individual Final

5.º Curso de Comando e Direção Policial

Lisboa, 27 de fevereiro de 2023



Resumo

A atividade física tem visto a sua importância amplamente reconhecida, afetando a saúde, estilos de vida e força de trabalho saudáveis. E se tal é de extrema importância para a população em geral, é-o de forma mais acentuada quando falamos na profissão de polícia, com contornos muito particulares, quer em termos de perigosidade, horários e stress, quer da necessidade de manutenção da aptidão física inerente à função. Uma Instituição onde se jura "dar a própria vida se preciso for", deverá fornecer todas as condições necessárias para que os seus funcionários se mantenham nas melhores condições físicas possíveis.

Foi observada a realidade da Polícia de Segurança Pública, com o objetivo de apurar as condições criadas para a prática de atividade física. Cruzando esta informação com dados obtidos através de questionário do projeto HZone do ICPOL – ISCPSI, relativo à prontidão dos polícias para a prática de atividade física, foi possível concluir a existência de uma clara relação entre locais com estratégias de promoção de atividade física e o nível de prontidão desejável.

Apesar da realidade díspar, foram observadas iniciativas bastante positivas, que poderão, a par dos exemplos exteriores recolhidos, servir de base para a implementação de medidas transversais e efetivas nesta matéria.

Palavras-chave: atividade física; capacitação física; desempenho profissional; motivação; polícias; saúde.

Abstract

Physical activity has seen its importance widely recognized, affecting health, lifestyles and healthy work force. And if this is extremely important for the population in general, it is even more so when we talk about the police profession, with very particular contours, both in terms of danger, schedules and stress, and the need to maintain physical fitness inherent to the function. An institution which is sworn to "give its own life if necessary" should provide all the necessary conditions for its police officers to remain in the best possible physical condition.

The reality of the Public Security Police was observed, with the purpose of ascertaining the conditions created for the practice of physical activity. Crossing this information with data obtained through the questionnaire of the HZone project of ICPOL - ISCPSI, regarding the readiness of police officers to practice physical activity, it was possible to conclude that there is a clear relationship between places with strategies to promote physical activity and the desirable level of readiness.

Despite the disparate reality, quite positive initiatives were observed, which may, along with the collected external examples, serve as a basis for the implementation of transversal and effective measures on this matter.

Keywords: physical activity; physical training; professional performance; motivation; police; health.

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. Por um lado, importa acompanhar a sociedade, para que se consiga uma saudável proximidade e aceitação por parte dos cidadãos; por outro, observar e analisar atentamente as flutuações, tendências e preocupações, não só por forma a conseguir manter a atratividade para os jovens que iniciam a sua vida profissional, como também para criar ambientes de trabalho saudáveis e felizes, para cuidar e considerar aqueles que fazem parte da grande família policial (Torres, 2020).

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).

Ser polícia é sem dúvida uma profissão com um enorme risco acrescido, não só em termos de perigosidade em concreto, como também ao nível do stress, a vários níveis. Tal facto tem impacto na saúde dos polícias (Hartley et al., 2012).

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. Estes são números verdadeiramente preocupantes que trazem a nu a distância, medida em anos de vida, que separa os polícias da restante população. Na mesma notícia são 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 supera o de mortes em serviço, entre os polícias. Mais uma vez é assumido, na referida notícia, o stress como fator com maior peso, a par de problemas emocionais e de saúde física. São apenas dois exemplos de notícias 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 (ApF) 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)

A questão central do presente estudo reside na intenção de perceber o que está a acontecer em concreto na PSP, de obter uma visão clara e real da forma de tratamento, enquadramento e gestão da atividade física (AF), em horário laboral, uma vez que a mesma se afigura, a par de uma necessidade para um bom desempenho profissional, como aliada na saúde e como um mecanismo válido e valioso de fortalecimento pessoal, de motivação e de gestão e combate do stress.

A par da questão anterior, importa naturalmente apontar também caminhos a seguir, ideias e boas práticas, para que se consiga desenhar, organizar e alcançar uma estrutura sólida e coesa nesta matéria, que permita o acesso de todos os polícias à prática de AF.

O presente trabalho almeja assim constituir-se como uma ferramenta na análise panorâmica de toda a PSP, em matéria de AF, permitindo, posteriormente, uma intervenção mais informada e direcionada na desejável implementação uniforme de uma estratégia ou estrutura universal para a prática de AF.

Nos últimos tempos a AF tem conhecido uma valorização e reconhecimento enormes, sendo ampla e positivamente associada a um incremento na qualidade de vida (Harrington, 2001).

A AF é considerada, de forma cada vez mais convicta e sustentada na nossa sociedade, como fator determinante para um estilo de vida saudável, conduzindo a um bem-estar não apenas físico com também, e com uma crescente e reconhecida importância, a nível psicológico (Morimoto et al. 2006).

Realidade Policial: contexto

Descortinada a questão introdutória, importa agora restringir e focar esta temática ao objeto central e específico do presente trabalho, a realidade da PSP.

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. A saúde e a ApF são duas características 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.

Desde logo no 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 15º, 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.”. 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.

Também 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. Esta condição foi desta forma entendida e reforçada como sendo um aspeto determinante para a valorização da componente mais importante de qualquer instituição: as pessoas. Reflete isso mesmo 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, mas prosseguindo na senda do enquadramento, 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 trans-setorial da 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).

A atividade física: importância, dimensão e urgência

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 (World Health Organization, 2010).

É, de forma crescente, inequívoca e inegável, validada e assumida a estreita relação entre AF, ApF e qualidade de vida, associando a prática de exercício e as capacidades motoras como fatores determinantes na qualidade de vida (Massuça, 2011).

Embora AF, exercício físico (EF) e ApF sejam conceitos estreitamente relacionados, têm delimitações distintas que importa agora clarificar. Como tal entende-se a AF como todo o movimento corporal, com conseqüente dispêndio de energia (Bouchard & Shephard, 1994). Esta definição abrange diversos contextos, desde atividades desportivas até a deslocamentos entre casa e trabalho. O EF, por sua vez, é uma AF específica, sendo planeada, estruturada e, idealmente, repetitiva, com a finalidade de melhorar, ou manter, a Apf. A ApF corresponde, desta forma, a um conjunto de qualidades, adquiridas ou trabalhadas, com uma conexão estreita com a capacidade para realizar AF (Massuça, 2011).

No contexto do presente trabalho será usada a expressão de AF, uma vez que é efetivamente a expressão mais utilizada, e, no fundo, aquilo que se pretende analisar e fomentar no seio da PSP.

A natureza da sociedade contemporânea, a utilização massiva de tecnologias e as deslocamentos cada vez mais sedentárias, têm vindo a contribuir para uma diminuição acentuada da AF, não só em Portugal, como a nível mundial (World Health Organization, 2020).

A OMS considera que hábitos sedentários são um fator de risco, independente, para o desenvolvimento de doenças não transmissíveis. Tal facto é especialmente preocupante quando a mesma instituição nos diz que 41% dos Europeus afirmam passar cinco ou mais horas sentados diariamente. A par disso, é também avançado que apenas quatro em cada dez europeus afirmam ter alguma prática desportiva pelo menos uma vez por semana (Special Eurobarometer 472, 2017). É urgente, e de forma inquestionável, diminuir não só

comportamentos sedentários, como também a inatividade física (World Health Organization, 2020).

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 (World Health Organization, 2018).

É irrefutável afirmar que, perante as evidências supramencionadas, a AF, praticada de forma regular e estruturada, conduz a uma melhoria significativa na saúde, nas mais abrangentes aceções do conceito, sendo determinante para alcançar um estilo de vida saudável.

No entanto, embora as evidências científicas demonstrem que é, de facto, inegável afirmar a existência de mais valias da prática de AF, é também cada vez mais 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).

De acordo com a OMS, a ausência de rotinas saudáveis, no que diz respeito à AF, é uma das principais causas de morte em países desenvolvidos (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 (World Health Organization, 2002).

A par da cimentação dos benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças várias, cresce também a certeza de que as populações, no seu todo, se estão a tornar cada vez mais sedentárias, com comportamentos que privilegiam a ausência de esforço e o conforto. O Eurobarómetro, em matéria de desporto e AF, publicado em 2017, avança ainda o facto de que 13% da prática de AF acontece no local de trabalho (Special Eurobarometer 472, 2017).

A propósito desta matéria, a OMS refere ser essencial, para colmatar os elevados índices de inatividade física registados na Europa, a criação de condições para que os trabalhadores possam ser ativos antes, durante e após o seu dia de trabalho (World Health Organization, 2020).

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.

Será deixado fora do alcance do presente estudo a matéria de AF em contexto de formação inicial em cursos de ingresso na PSP, tendo em conta, por um lado, as limitações formais do presente trabalho, e, por outro, o facto de se considerar que existem padrões elevados e adequados nestes momentos.

Fica, igualmente, fora do âmbito do presente estudo a componente operacional da Unidade Especial de Polícia, uma vez que possui uma reconhecida e sólida estrutura, implementada em estatuto próprio, que inclui planos de treinos e provas físicas anuais, determinantes para a permanência em tais funções. Como tal, o presente trabalho tem em consideração apenas as suas estruturas administrativas.

É definido assim como objetivo de estudo do presente trabalho, a explanação da realidade da AF na PSP e o estado de prontidão para realizar EF dos polícias, bem como a importância e as implicações inerentes a esta matéria. Partindo do que está definido para a PSP em teoria, procurar-se-á perceber o que está a acontecer na prática na Direção Nacional e em cada Unidade Policial e Estabelecimento de Ensino, de acordo o artigo 17º da Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto.

Neste âmbito, considera-se essencial colocar três questões centrais, por forma a estruturar o presente trabalho:

- i. Existe na PSP uma aplicabilidade real, com caminhos definidos, para o que está legalmente definido?
- ii. Existe na PSP um impacto das estratégias definidas em matéria de AF no estado de prontidão dos polícias para realizar EF?
- iii. Existe pertinência e exequibilidade na implementação de uma estrutura dedicada à AF, com um Plano de Formação e Certificação de ApF na PSP?

Método

Consolidada a dimensão conceptual, importa agora abordar a dimensão procedimental, relativamente à forma definida para alcançar o objeto de estudo proposto.

Para o intento, foi eleita a estrutura do estudo de caso, como um modelo de análise intensiva, que permite conhecer e caracterizar esta situação particular, através da análise dos dados recolhidos (Pardal & Lopes, 2011).

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. Como tal, o caminho foi iniciado de forma plenamente consciente de que nem sempre se afigura simples a aplicação igualitária de uma única orientação.

Delineação do estudo

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. O modelo de recolha de informação eleito foi o envio, via correio eletrónico profissional, de 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. Obtivemos resposta de 100% da amostra por nós definida, sendo que as realidades reportadas foram diversas e díspares.

Procurou-se alcançar a resposta da primeira questão através de um contacto direto, via correio eletrónico institucional, com todas as Unidades de Polícia, Estabelecimentos de Ensino e Direção Nacional. Através de duas questões simples indagámos as condições criadas e as estratégias implementadas em toda a PSP: (i) Existe alguma prática de AF implementada?; (ii) Existe algum normativo que faça esse enquadramento?.

Para alcançar a segunda questão proposta, foi utilizada numa primeira fase a base de dados do questionário aplicado no âmbito do projeto HZone do ICPOL - centro de investigação do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI). Foi assim, no referido estudo (ainda não publicado), 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. 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.

O nível de AF dos polícias 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 (IPAQ, 2005), 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).

Por fim, com o intento de dar resposta à segunda questão colocada, 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, Reading, & Shephard, 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 (Canadian Society for Exercise Physiology, 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 EF.

Foi considerado ainda relevante efetuar um olhar atento à realidade circunda, nomeadamente, e de acordo com as respostas obtidas, junto da Guarda Nacional Republicana (GNR) e junto da Polícia Nacional Espanhola, por forma a obter diferentes pontos de vista, diferentes abordagens e formas de tratamento desta mesma matéria. Para o efeito foram efetuados diversos contactos, via correio eletrónico institucional, com responsáveis em matéria de Doutrina e Formação, no primeiro caso, e no segundo com a IBERPOL – escola Iberoamericana de polícia, através dos canais previstos nos protocolos existentes. Os resultados serão apresentados de seguida.

Apresentação e discussão de resultados

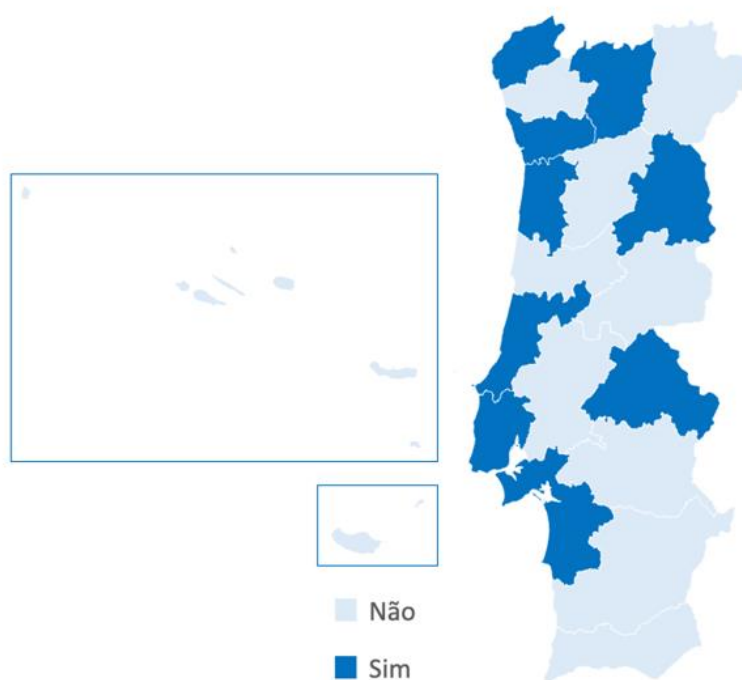
Foram analisadas, numa primeira instância, e para o intento de descortinar a AF na PSP, 24 respostas, sendo que desse universo, 11 indicavam não existir qualquer prática de AF definida e estruturada. Em, pelo menos, uma das respostas negativas foi referido que no passado esta questão chegou a estar implementada, 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.

Por ser uma iniciativa local, e não de aplicação geral, não foi considerada a resposta anteriormente referida na análise apresentada ao longo do presente capítulo. No entanto, e tendo em conta as mais valias observadas, optou-se ainda assim por um olhar atento sobre a mesma. O Comando Distrital de Setúbal afirma não ter uma estratégia global, que abranja todos os seus polícias e pessoal sem funções policiais, dedicada à AF. No entanto, numa das suas Divisões, a Divisão Policial do Seixal, existe um projeto Municipal, *Mexa-se*, desenhado por forma a abranger todos os polícias daquela Divisão. As atividades, gratuitas, ocorrem três vezes por semana e variam entre caminhada/corrída, futebol e

natação livre/hidroginástica. A inscrição deverá ser feita com 24h de antecedência, para um endereço de correio eletrónico específico, não institucional. Em função da disponibilidade, e em coordenação com o chefe de serviço ou comandante de esquadra, cada polícia pode utilizar até duas horas semanais, sendo que se tal ocorrer durante as folgas esse tempo será creditado.

Figura 1

Distribuição da prática de Atividade Física em Portugal.



Analisar-se-á a partir deste momento o universo de respostas que afirmou a existência da prática de AF.

Foi possível observar que, 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.

A frequência semanal prevista divide-se em duas realidades: um dia por semana e dois dias por semana, com 50% das respostas em cada.

A necessidade de reporte, independentemente do formato, relatório, modelo Excel ou informação via correio eletrónico, está prevista em 50% das respostas.

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.

Gráfico 1

Compensação do tempo despendido aquando da prática de AF, quando praticada durante o período de folga ou descanso.



Numa segunda instância, o foco recai sobre uma amostra com 1175 respostas, recolhidas através de questionário disponibilizado a todos os polícias, no âmbito do projeto *HZone* do ICPOL - ISCPSI.

Foi utilizada, no mesmo, a estatística descritiva, particularmente, em termos de frequências absolutas e relativas. As análises estatísticas foram efetuadas com apoio do programa informático *Statistical Package for the Social Sciences* (v.28, SPSS Inc, Chicago, IL).

De acordo com a tabela 1., a amostra é composta maioritariamente por pessoas 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%. No que diz respeito a esta última variável, importa frisar que a amostra incluí toda a PSP, i.e., a Direção Nacional, as Unidades de Polícia e os Estabelecimentos de Ensino Policial.

Figura 2

Distribuição dos participantes em função do sexo, classe de idade e categoria profissional.

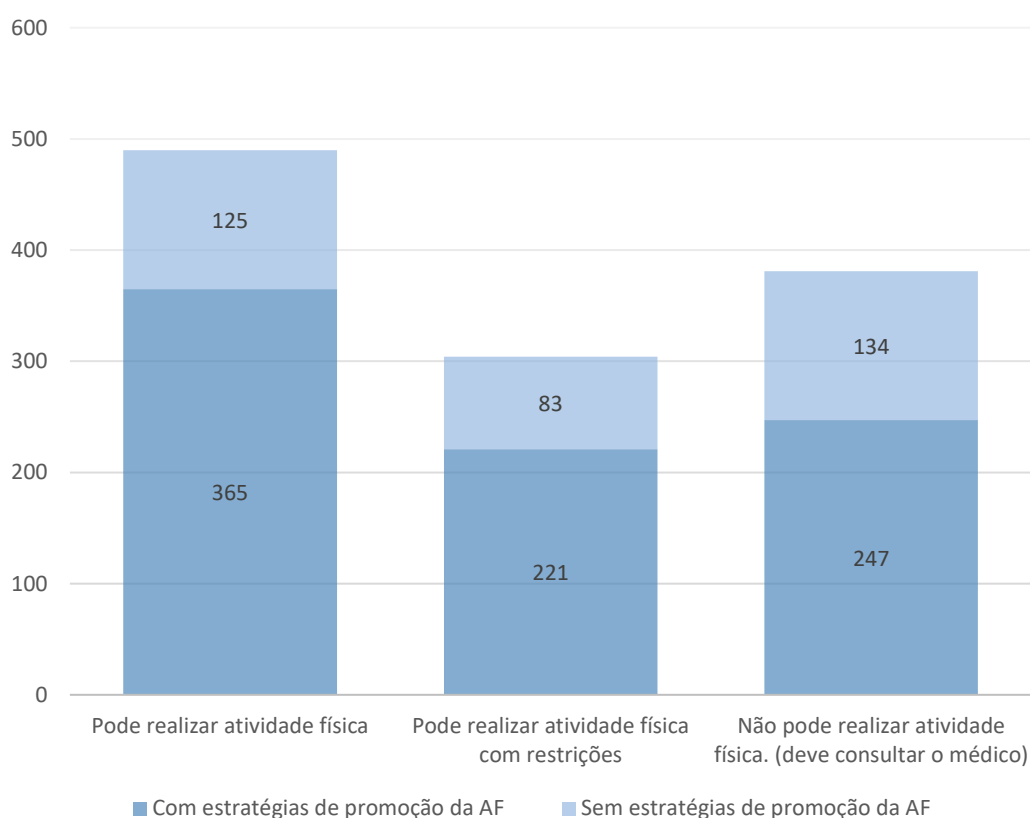
Sexo	Masculino	1071 (91.1%)
	Feminino	104 (8.9%)
Idade	≤ 29 anos	120 (10.2%)
	30 a 39 anos	239 (20.3%)
	40 a 49 anos	409 (34.8%)
	≥ 50 anos	407 (34.6%)
Categoria profissional (posto)	Agente	793 (67.5%)
	Chefe	189 (16.1%)
	Oficial	193 (16.4%)
Comandos	Comando Distrital de Aveiro	16 (1.4%)
	Comando Distrital de Beja	9 (0.8%)
	Comando Distrital de Braga	45 (3.8%)
	Comando Distrital de Bragança	10 (0.9%)
	Comando Distrital de Castelo Branco	22 (1.9%)
	Comando Distrital de Coimbra	48 (4.1%)
	Comando Distrital de Évora	22 (1.9%)
	Comando Distrital de Faro	28 (2.4%)
	Comando Distrital de Guarda	4 (0.3%)
	Comando Distrital de Leiria	50 (4.3%)
	Comando Distrital de Portalegre	18 (1.5%)
	Comando Distrital de Santarém	38 (3.2%)
	Comando Distrital de Setúbal	38 (3.2%)
	Comando Distrital de Viana do Castelo	39 (3.3%)
	Comando Distrital de Vila Real	6 (0.5%)
	Comando Distrital de Viseu	35 (3.0%)
	Comando Metropolitano de Lisboa	352 (30.0%)
	Comando Metropolitano do Porto	118 (10.0%)
	Comando Regional da Madeira	41 (3.5%)
	Comando Regional dos Açores	44 (3.7%)
	Direção Nacional da PSP	76 (6.5%)
	Escola Prática de Polícia (EPP)	28 (2.4%)
	Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI)	20 (1.7%)
Unidade Especial de Polícia (UEP)	68 (5.8%)	

Foi possível apurar ainda que 41.7% do universo se encontra 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.

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.

Gráfico 2

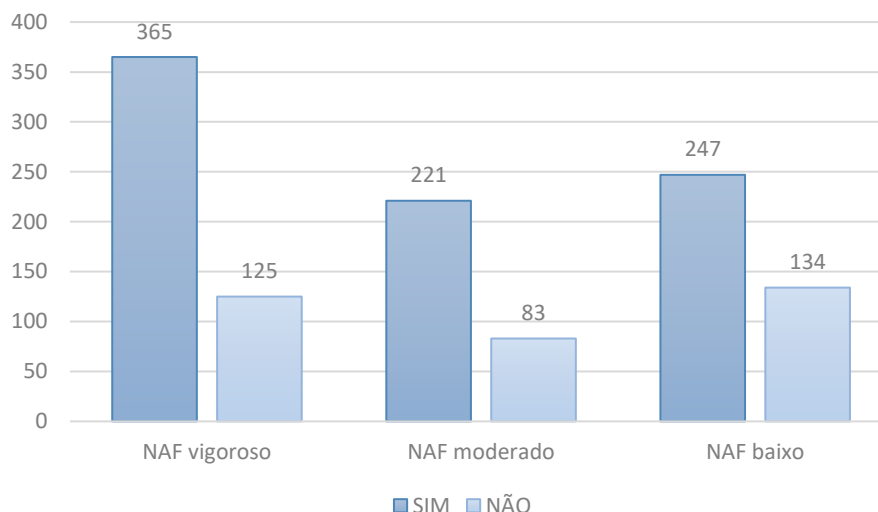
Relação da prontidão para a prática de atividade física com a existência de estratégias de promoção e incentivo à prática de AF.



Relativamente aos níveis de AF apurados, percebeu-se também uma estreita relação das estratégias criadas com os níveis mais elevados de AF, com maior percentagem, 43.8%, a observar-se no NAF alto, em locais com políticas de AF implementadas em oposição a maior percentagem, 39.2%, no NAF baixo, a verificar-se em locais sem qualquer tipo de incentivo à AF implementado.

Gráfico 3

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



Discussão

Para além dos dados objetivos alcançados acima, 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 (Regionais não abrangidos uma vez que não reportaram qualquer iniciativa na matéria), 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 ApF, 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, por exemplo 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, um aumento de 500% (COMETLIS, 2022).

A análise dos dados obtidos através do questionário aplicado no âmbito do projeto HZone do ICPOL – ISCPSI revelou-se uma enorme mais-valia, pois possibilitou comprovar, também na prática, e no universo específico em estudo, os efeitos e o quão determinante são as iniciativas existentes, por mais simples que possam ser, no âmbito da AF.

Atividade física nas Polícias: uma perspetiva do que se passa além PSP

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 Fisica 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.

Conclusão

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 ApF 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 ApF 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.

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.

Ao cruzar a informação recolhida junto da Direção Nacional, de todas as Unidades Policiais e Estabelecimentos de Ensinos, com os dados recolhidos através do questionário aplicado no âmbito do projeto HZone do ICPOL centro de investigação - ISCPSI, 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 EF.

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 ApF 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 (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>
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B.E., Sallis, J.F., Pratt, M. (2009). *The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries*. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 6, article number: 21.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-21>
- Bouchard, C., & Shephard, R. (1994). *Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts* in: Bouchard C., Shephard RJ, Stephens T., editors. *Physical activity, fitness and health: international proceedings and consensus statement*. Toronto: Human Kinetics Publishers.
[https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjct55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1942902](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjct55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1942902)
- 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>
- 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.
- Comando Metropolitano de Lisboa. (2022). Relatório anual 2022 – prática desportiva COMETLIS. Polícia de Segurança Pública.

- Craig C, Ploeg H.P., Tudor-Locke C, Marshall A.L., Hagströmer M., Sjöström M, Bauman A. (2013). Reliability and validity of the international physical activity questionnaire for assessing walking. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 97–101.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2010.10599632>
- 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): 1381-95.
<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>
- Grupo de Trabalho da União Europeia «Desporto & Saúde». (2008). Orientações da UE para a promoção da actividade física - *Acções recomendadas para apoiar a actividade física benéfica para a saúde*. Orientações da UE para a promoção da actividade física.
https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pt.pdf
- Harrington, J. (2001). *Health Effects of Shifts Work and Extended Hours of Work*. *Occupational and Environmental Medicine*, 58 (1) 68-72.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1740027/>
- Hartley, T. A., Knox, S. S., Fekedulegn, D., Barbosa-Leiker, C., Violanti, J. M., Andrew, M. E., & Burchfiel, C. M. (2012). *Association between Depressive Symptoms and Metabolic Syndrome in Police Officers: Results from Two Cross-Sectional Studies*. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, 1–9.
<https://doi.org/10.1155/2012/861219>
- 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>
- Morimoto, T., Oguma, Y, Yamazaki, S., Sokejima, S., Nakayama, T., & Fukuhara, S. (2006). Gender diferencs in effects of physical activity on quality of life and resource utilization. *Quality of Life Reserch*, (15): 537-446.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16547792/>
- Pardal, L & Lopes, E., S. (2011) *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Porto: Areal Editores.
- Poiars N. (2004). *A profissão Polícia. Uma nova lógica sócio-profissional e organizacional: o caso da PSP do Distrito de Beja*.
- Polícia de Segurança Pública (04 de fevereiro de 2023). Diretiva Estratégia PSP 23/25. Lisboa, Portugal: Direção Nacional da PSP.
- Polícia de Segurança Pública (26 de fevereiro de 2020). Diretiva Estratégia PSP 20/22. Lisboa, Portugal: Direção Nacional da PSP.
- Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity (v1.00). (2018). [Data set]. European Commission, Directorate-General for Communication.
http://data.europa.eu/88u/dataset/S2164_88_4_472_ENG
- 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 Série, N.º 2, Julho - Setembro.
- 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)

World Health Organization (2002). *The World Health Report 2002 - Reducing Risks, Promoting Healthy Life.*

<https://www.who.int/publications/i/item/9241562072>

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>

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>

World Health Organization (2020). Promoting Physical Activity in the workplace.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337376/WHO-EURO-2020-1193-40939-55479-eng.pdf>