

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROFISSÃO DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MILITARY POLICE PROFESSION

FERREIRA, João Henrique Santana¹
MARTINS, Wendell do Nascimento²

RESUMO

Neste artigo, estudamos a enfermidade mental e física dos policiais militares de acordo com suas condições de trabalho e desempenho de suas atividades laborais. Aplicamos a metodologia de pesquisa bibliográfica onde abordamos o tema de forma qualitativa. Verificamos através das fontes (livros, artigos, teses, etc.) como é importante manter o nível de atividade física dentre os policiais militares, já que em suas atividades profissionais exige-se agilidade e eficiência em determinados casos. Este trabalho tem como objetivo destacar que a realização de atividades físicas auxilia e previne doenças como obesidade, cardiopatias, dentre outras. Concluimos que o policial militar deve estar preparado fisicamente e mentalmente para o trabalho desde o momento em que antecede seu ingresso na corporação, pois sem o devido preparo físico é praticamente impossível acompanhar a rotina dos demais integrantes da instituição.

Palavras-chave: Atividade física. Policiais Militares. Agilidade física. Doenças.

ABSTRACT

In this article, we study the mental and physical illness of military policemen according to their working conditions and performance of their work activities. We apply the methodology of bibliographic research where we approach the subject in a qualitative way. We verify through the sources (books, articles, theses, etc.) how important it is to maintain the level of physical activity among military police officers, since in their professional activities agility and efficiency are required in certain cases. This study aims to emphasize that the accomplishment of physical activities helps and prevents diseases such as obesity, cardiopathies, among others. We conclude that the military police officer must be prepared physically and mentally for work from the moment in which he precedes his entry into the corporation, because without adequate physical training it is practically impossible to follow the routine of the other members of the institution.

Keywords: Physical activity. Military Police. Agility. Diseases.

¹Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, joaohenriquegyn@hotmail.com; Rio Verde - GO, junho de 2018.

² Professor orientador: Engenheiro Ambiental e de Segurança do Trabalho, Meio Ambiente e de Segurança do Trabalho pela Universidade de Rio Verde - UniRV (2012). wendellrv@hotmail.com. Rio Verde - GO, junho de 2018.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho, trata das situações de saúde dos policiais militares, a satisfação e os problemas ocasionados por suas funções. Os riscos sofridos e percebidos são como partes estruturantes da carreira, e da atuação com elementos biológicos. Destacamos a importância da prática de atividades físicas no âmbito da polícia militar para o melhor desempenho desses profissionais em suas atuações diárias nas ruas, essas atividades físicas ainda podem ajudar no combate contra o desgaste e estresse no trabalho.

Atualmente todos nós sabemos a relevância para o corpo humano sobre exercer uma atividade física, como “uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional” (NAHAS, 2003). Em decorrência disso, as benfeitorias produzidas pelo exercício, também contam muito para a formação de um Policial Militar.

Veremos no decorrer do trabalho que para fazer parte da corporação e ser aceito no curso, o militante deve estar ativo de modo físico. No entanto, após a formação, este estado físico obtido, fica a escolha do policial em continuar frequente com as atividades ou não. Ocorre, que normalmente nesta etapa há um certo afastamento dos exercícios físicos e um relaxamento com as características físicas do corpo, esses elementos acabam ficando prejudicados em consequência da atuação policial, ganhando amplitude por ausência de uma companhia específica na corporação.

Por fim, este artigo teve como finalidade constatar o nível de atividade física em Policiais Militares operacionais à corporação. Em virtude, da apresentação da condição do NAF em Policiais Militares, este conhecimento pode passar de um material que ajude a contribuir sobre a essencialidade do exercício físico para o desenvolvimento da ocupação do Policial, e desse modo contribuir na efetivação de alterações no aspecto físico vigente do NAF nesta massa específica.

A análise feita acerca da metodologia deste artigo baseia-se em uma pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória, onde destacamos conceitos e a importância da atividade física no trabalho do policial militar. Para isso, utilizou-se de materiais como sites da internet, informações no site da OMS (Organização Mundial da Saúde) e a opinião de alguns autores que tratam do assunto com certa frequência, além de artigos já publicados com a mesma temática.

Sendo assim, o conteúdo do estudo foi redigido com intuito de salientar sobre a importância de se executar exercícios físicos para prevenção de doenças e melhoria da saúde tanto física quanto mental do policial militar.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 NÍVEL DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Os exercícios físicos são caracterizados por movimentos corporais independentes produzidos pelos músculos em todo o corpo, onde se requer uma perda energética. (GUISELINI, 2004). As atividades realizadas no cotidiano, como locomoções e passatempos, são as que podem ser reconhecidas como atividades não estruturadas (OMS, 2010).

Entretanto, a atividade física é indispensável para que o corpo se mantenha forte, tendo em vista que tal atividade ameniza a probabilidade de desenvolvimento de doenças, arteriais, psicológicas e físicas, uma vez que, essas doenças podem causar a queda da agilidade funcional, e propiciar a alteração da força física. (OMS, 2010).

A diretriz de Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde foi divulgada em 2010 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), nessa diretriz a OMS aconselha sobre quanto se deve realizar de atividade física semanalmente. Esses aconselhamentos são discriminados em turmas etárias, e sempre obedecendo as necessidades de cada fase da vida.

2.2 EXERCÍCIO FÍSICO OU ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA

Guiselini (2004) define exercício físico como “toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva com o intuito de manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física”. De maneira oposta, Williams (1996), diz que o exercício físico tem como finalidade estender o grau das condições físicas e já a atividade física estruturada é aquela que traz um planejamento de atividades que serão desenvolvidas diariamente.

Através de pesquisas realizadas pelo Instituto Datafolha (1997) foram notadas, que a maioria dos brasileiros entre 13 e 27 anos, aptas fisicamente, obtiveram resultados superiores quando se tratava de testes motores, e que, grande parte dos cidadãos brasileiros que praticam algum tipo de exercício físico encontra-se nas circunstâncias que seguem: desfrutam de curso superior, possuem renda maior que 20 salários, têm idade entre 18 e 24 anos e são do sexo masculino (GLANER, 2003).

2.3 ALGUNS CONCEITOS ACERCA DE APTIDÃO FÍSICA

De acordo com a OMS (1978) a aptidão física pode ser classificada como condicionamento físico. No entendimento de Nieman (2011) ele descreve que pode ser compreendida como “a capacidade de realizar trabalhos musculares de maneira satisfatória”. Todavia, (PATE, 1988 apud PITANGA, 2010) diz que “é a capacidade de produzir uma grande quantidade de atividade motora”.

Ainda sobre aptidão física, o entendimento de Añez (2003), diz que pode ser conceituada como agilidade de executar afazeres diários com energia e disposição, sem esgotamento e com vitalidade para usufruir de boas condições físicas.

Conforme ensina Glaner (2002, p. 26), a aptidão física envolve alguns elementos, como a competência física ligada à saúde (AFRS) e ligada a competências esportivas.

[...] vários estudos já foram realizados para elucidar os fatores ambientais e comportamentais associados ao aumento da ocorrência de sobrepeso e de obesidade na população brasileira, revelando uma rede de fatores de risco que inclui hábitos alimentares, atividade física habitual insuficiente [...]. (GLANER, 2002, p. 26).

Por fim, a aptidão física é concebida a partir de algumas habilidades físicas, sendo elas: resistência cardiorrespiratória, resistência e potência muscular, flexibilidade, composição corporal, velocidade, agilidade, equilíbrio e tempo de reação (GONÇALVES, 2006). Ressalte-se que as quatro destacadas inicialmente pertencem às AFRS.

2.4 A IMPORTÂNCIA DO HÁBITO DE VIDA SAUDÁVEL EM GRUPOS DE SEGURANÇA

Partindo de alguns estudos que se relacionam com o enredo de nossa pesquisa, analisaremos neste tópico, relativamente as causas que influenciam o nível de atividade física relacionada a saúde e vitalidade das equipes de defesa pública, utilizando-se de recursos para uma vida saudável como iniciante destas.

O autor Carvalho (2005) relata que os policiais que fazem uso de cigarro manifestam habilidades cardíacas e respiratórias menores quando são assemelhados aos policiais que não fumam, ficando abalados fisicamente pelo pequeno desempenho de suas atividades de rotina.

Mesmo que um indivíduo tenha uma compostura corpórea irregular, esta tende a aumentar os níveis de sofrimentos físicos, psicológicos e principalmente sociais. Ao se tratar de Policiais Militares este problema se agrava ainda mais, pois seus conflitos são diários, uma vez que, vivem colocando sua vida em risco para assegurar a vida de outros (REIS JUNIOR, 2009).

Destacando o que ensina Nunes (2011) entende-se que Policiais Militares, preguiçosos fisicamente apresentam um grau de exaustão mais elevado quando comparados aos policiais

mais dedicados fisicamente, do mesmo jeito que outros sinais podem ser lesivos para o progresso da função dos mesmos.

Ainda sobre o hábito de vida saudável para grupos de segurança e/ou policiais militares, destaca-se também o problema psicológico. Policiais recebem atendimento com psicólogos nas corporações quando, por exemplo, são baleados durante confrontos.

Apesar de gostarem da profissão e sentirem prazer em ter essa adrenalina toda, é necessário cuidados com o psíquico e por ser uma novidade, alguns policiais ainda se sentem constrangidos ao procurarem o psicólogo da instituição, dando impressão aos colegas de que estão ficando loucos, mas estão apenas preservando a mente sã.

2.5 O TRABALHO DO POLICIAL MILITAR E A ATIVIDADE FÍSICA

O grau de exercício físico na profissão do Policial Militar vai mais adiante da aptidão física para momentos de rápida função, já que os policiais militares configuram como um tipo de servidor público distinto dos outros. Podemos perceber através disso que o policial está sujeito continuamente a altos riscos de violência.

Segundo Trindade e Porto (2011, p. 47):

Nos regimes democráticos, a atividade policial requer um equilíbrio entre o uso da força e o respeito aos direitos individuais. Assim, podemos afirmar que a especificidade da atividade policial nos regimes democráticos é a necessidade de limitar e administrar o uso da força legal, sem abrir mão de suas prerrogativas de controle social (TRINDADE E PORTO, 2011, p. 47).

A relevância de manter-se ativos com as atividades físicas faz com que as funções respiratórias e cardíacas melhorem gradativamente, além de incentivar a produção de substâncias de caráter relaxante pelo corpo, isso permite a diminuição dos sinais de exaustão. O autor Costa (2007) informa que, “pelos características de sua profissão, o policial é um forte candidato ao burnout, um tipo específico de estresse crônico”.

O Policial Militar fardado desfruta de meios de acesso rápidos de proteção, sendo os instrumentos manuseados para o desenvolvimento de suas obrigações, como colete a prova de balas, cinto de guarnição, armamento, munição e algemas. O carregamento de tais instrumentos pode acarretar uma sobrecarga corpórea, fomentando dores e até certos problemas posturais.

A vitalidade dos policiais militares foi analisada por meio de uma pesquisa avaliativa com grupos que se destacam, além de entrevistas e estudos, os quais pôde ser observado os danos musculares e sobretudo as dores constantes por todo o corpo. Esses incômodos apresentam redução a partir do momento em que um bom nível de atividade física é desempenhada, promovendo o revigoramento muscular (ASSIS, 2011).

2.6 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM)

O que descreve o Artigo 144 § 6º da Constituição Brasileira é que: “as polícias militares e corpos de bombeiros militares, forças auxiliares e reserva do Exército, subordinam-se, juntamente com as polícias civis, aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios”. Sendo assim, as instituições das polícias militares usufruem do Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar (TFM) compatível com o Exército Brasileiro como apoio para os treinamentos, tornando-se uma ferramenta auxiliar para a instituição.

O Soldado de 2ª Classe, ao entrar para a corporação, na escola de formação, está sujeito a passar por um treino físico, que compete ao Comandante verificar as situações físicas dos soldados para conseguirem suportar o TFM. De acordo com o Manual de Campanha (2002), a finalidade do TFM está ligado ao perfeito desenvolvimento da atuação militar e oferece qualidade de vida ao soldado, como também motivação e agilidade para a execução de suas tarefas.

2.7 O SEDENTARISMO EM POLICIAIS MILITARES

Concluído o tempo de formação, se o Policial Militar tiver desempenhado completamente as suas atribuições e for avaliado como correto na integralidade das matérias, principalmente na matéria de Educação Física Militar, o aluno poderá trabalhar nos mais variados ramos e instituições que integram a Polícia Militar, ocupando uma posição no quadro administrativo ou no quadro operacional (PMPR ESTADOMAIOR, 2013).

O serviço operacional dos policiais é organizado por escalas, que podem ser de 12 horas consecutivas variando entre horas diurnas e noturnas, porém com descanso de até 48 horas seguidas. O que acontece é que, por não haver uma estabilidade ou horários de trabalho que sejam fixos, ocorre uma leve taxa de sedentarismo, uma vez que o tempo livre necessita de adaptação com os compromissos familiares e outras ocupações, tornando-se uma causa agravante quando se tem o hábito de se exercitar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mesmo sendo uma pesquisa feita através de revisão bibliográfica, este tópico nos traz os conceitos como sendo os resultados da pesquisa e adiante as discussões a respeito do tema.

No início, falamos sobre o nível de atividade física, depois relatamos acerca de conceitos de aptidão física e por último destacamos a importância da prática de exercícios físicos dentre grupos de segurança, especialmente os policiais militares. Primeiramente, será exposto os resultados obtidos, ademais as discussões.

Para entendermos um pouco sobre o que é exercício físico trouxemos o que Guiselini (2004) conceitua: “exercício físico é todo movimento corporal independente”.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) dispõe que praticar atividade física é indispensável para o funcionamento do corpo e para que este se mantenha forte, além disso previne vários tipos de doenças que porventura venha surgir. Por isso a OMS ainda aconselha que toda pessoa pratique algum tipo de atividade física semanalmente obedecendo os limites do corpo de acordo com a faixa etária.

Sobre aptidão física, a Organização Mundial da Saúde define como bom condicionamento físico. Para Nieman (2011) a aptidão física está relacionada com “a capacidade de realizar trabalhos musculares de forma satisfatória”.

Añez (2003) já entende que aptidão física é a agilidade de executar afazeres com energia e vitalidade.

Observa-se que estes conceitos se assemelham, logo, conclui-se que aptidão física é o conjunto de um corpo saudável e enérgico e a habilidade no desenvolvimento de atividades físicas.

O autor Carvalho (2005) ensina que os agentes de segurança necessitam da prática de exercícios físicos, pois sua função diária exige agilidade e eficiência.

A opinião de Nunes (2011) e Junior (2009) se assemelham, uma vez que ambos relatam sobre os policiais que não praticam atividade física, e por conta disso o grau de exaustão durante o trabalho se agrava e seu sistema respiratório e cardíaco não demonstram a eficiência necessária quando comparados a outros policiais que desfrutam de exercícios físicos cotidianamente.

Por meio dos resultados descritos, observamos claramente o objetivo fundamental deste trabalho, que é destacar a importância da atividade física na profissão do Policial Militar.

Percebemos que policiais militares tendem a manifestar um comportamento ativo em relação à prática de exercícios físicos, mas que em alguns casos isso não é prioridade devido à carga horária de trabalho elevada. Através de muito estudo e leitura das fontes de pesquisa, constatou-se que o adoecimento físico de policiais está relacionado com a sobrecarga de trabalho e estresse.

A profissão do policial militar se destaca de todas as outras por ter a carga de trabalho maior e os riscos sofridos todos os dias, o que resulta em desgaste mental e físico

principalmente. Outro fator que não contribui para a saúde dos policiais, é a falta de treinamento e uma organização com as atividades, pois muitos não detêm de tempo de descanso e lazer, os materiais de trabalho muitas vezes estão em condições precárias, além do salário baixo considerando o tamanho do perigo que correm.

Em relação a aptidão física os autores se assemelham muito com seus pensamentos, e trazendo esses conceitos para o contexto militar entende-se que verdadeiramente, o policial necessita zelar pela sua saúde, pois uma vez que se desenvolve atividades físicas as chances de aparecimento de doenças reduzem ao máximo. Um dos autores chega a citar que um policial ativo em seus exercícios físicos com certeza terá menos problemas respiratórios, cardiovasculares, hipertensão, dores musculares, etc.

A rotina de escala de serviço do policial militar muitas vezes acaba sendo sobrecarregada, pois proporciona serviços como segurança, escolta armada, e outros. O horário de trabalho juntamente com o extra dificulta o tempo que poderia ser de lazer e de dedicação à família, e conseqüentemente atrapalha o período que seria dedicado a alguma atividade física, devido a rotina diária.

Para que seja alcançado as melhorias advindas dos exercícios físicos é relevante que se estabeleça e cumpra um estilo de vida diferente, mais ativo. No entanto, na vida do ser humano obter esse tipo de estilo de vida é meio difícil pela correria do dia a dia, porém é algo que com certeza contribui de forma significativa para a melhoria da capacidade de aptidão física de qualquer indivíduo.

Por meio das ideias dos autores citados, percebe-se que há a diminuição de estresse em policiais militares que praticam alguma atividade física. Contudo, todos nós temos noção do quanto é relevante a realização de exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida e especialmente para eliminação de doenças psíquicas e físicas.

Quando policial começa a se preocupar com sua saúde, ele contribui com o bem-estar de toda a sociedade, pois assim estará em condições habilidosas para o desempenho rápido de sua função, atuando de forma perspicaz no policiamento ostensivo como lhe é incumbido.

A preocupação neste trabalho é com a qualidade de vida dos policiais militares e sugerir ideias que auxiliem na melhoria de vida desses profissionais. Talvez este estudo desperte o interesse apenas dos que estão ingressando agora na corporação militar, caso isso aconteça, será uma realidade lamentável saber que apenas estes se preocupam com seu estado de saúde perfeita, pois os mais experientes na área, devem servir como exemplo para os iniciantes.

Finalmente, o que se sugere depois dessas análises é que a corporação exija dos componentes a pratica de atividades físicas e incentive todos os policiais, praças ou oficiais, experientes ou iniciantes, sobre a extrema relevância da realização de exercícios físicos para

que haja a melhor desenvoltura durante sua função laboral, e conseqüentemente a satisfação por parte da sociedade quando perceberem a dedicação e o trabalho brilhante sendo feito por esses profissionais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegamos ao final deste artigo, e é importante pensarmos se aos policiais militares, seria possível desenvolver ou melhorar o estilo de vida que para alguns ainda traz tantos efeitos prejudiciais à saúde.

As informações que trouxemos nesta pesquisa nos mostram que existem dificuldades comuns no que se refere ao exercício de atividade física por parte dos policiais. Ao analisarmos o aspecto físico, constatamos que há obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, dentre outros tipos de doenças que afetam de maneira mais intensa e em níveis bem mais excessivos do que em outros tipos de grupo específico. Pelo lado emocional, observa-se que os policiais podem sofrer com incômodos como insônia, estado de hipervigilância, agressividade podendo gerar violência em ambiente familiar, depressão e até o suicídio.

Por fim, destaca-se que devido ao cargo ocupado pelos policiais e no decorrer de seu envelhecimento, o mesmo acumula efeitos que se associam com o estresse laboral, podendo resultar em alcoolismo, jogatina compulsiva, ansiedade e dores crônicas. Tudo isso colabora para que haja o envelhecimento precoce.

Atualmente, este tema precisa ser tratado pelo Estado, fazendo com que aconteça uma reforma em rotinas das instituições e maior valorização do trabalho. Vários outros países onde há programas de reforma institucional servem de inspiração para nós. Logo, é necessário compreendermos que o problema de saúde desses trabalhadores é consequência de uma função exercida para resguardar outras vidas, por isso a corporação deve traçar planos que valorizem a saúde dos membros da corporação e em decorrência disso, haverá maior eficiência no desempenho laboral.

Salienta-se ainda que, com um plano de ação que transforme a qualidade de vida dos policiais, é essencial que eles participem e se envolvam, já que eles conhecem as reais diferenças entre o trabalho teórico e o prático e principalmente as causas de adoecerem.

Diante disso, concluímos que o hábito de vida saudável para policiais militares é indiscutível. Alimentar-se bem, não fazer uso de cigarros e bebidas alcoólicas, fazer caminhada, e qualquer outro tipo de atividade física, sem dúvida irá contribuir para o bloqueio de desenvolvimento de doenças. É isso que deve ser mudado para o alcance de resultados

prósperos, tendo em vista a qualidade de vida das pessoas que zelam da segurança pública de uma nação.

REFERÊNCIAS

AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez; **Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. Tese de doutorado. 2003. 144 f. – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 2003.

ASSIS, Simone Gonçalves de; **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares**. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 16, n. 4, 2011.

BOÇON, Marilys. **Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba**. Trabalho de Conclusão de Curso. Curitiba. 2015.

COSTA, Marcos; **Estresse: Diagnostico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. *Rev. Panam Salud Publica*, v.21, nº 4, p.217-222, 2007.

FAVACHO, Felipe Barbosa. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares**. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf. Acesso em: 28 mar. 2018.

GLANER, Maria de Fátima; **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos**. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2002.

_____, **Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal comparado às dobras cutâneas**. 2005. 127 f. Tese (doutorado em Ciência do Movimento Humano) Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal de Santa Maria.

GONÇALVES, Luiz Gonzaga de Oliveira. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-RO**. 2006. 88 f. Tese. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.

GUISELINI, Mauro. **Atividade física, saúde e bem estar**. 2^oed. Phorte, 2004, Brasília, 2006.

JÚNIOR, José dos Reis; **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da polícia militar do estado de Goiás**; 39 f. Dissertação do Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde; 2009.

NIEMAN, David Christopher. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. Tradução Rogério Ferraz, Fernando Gomes do nascimento. Barueri, SP: Manole, 2011.

NUNES, **As contribuições da prática regular de atividade e exercício físico no controle do estresse**; Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2011.

PMPR ESTADO-MAIOR. 1ª Seção, Decreto Estadual nº 4509, 21 de outubro de 1961. Disponível em:
<http://www.pmpr.pr.gov.br/arquivos/File/pm1/Decretos/Estaduais/1961%2010%2021%20-%20Decreto%204.509.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2018.

OMS. Physical Activity Recommendations. Disponível em:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>. Acesso em: 08 fev. 2018.

TRINDADE, Arthur; PORTO, Maria Stela Grossi; **Controlando a atividade policial: uma análise comparada dos códigos de conduta no Brasil**. Sociologias, v. 13, n 27, Porto Alegre, 2011.