

TREINAMENTO DE TIRO PARA O POLICIAL A PAISANA

TRAINING TRAINING FOR THE COUNSELOR

FERREIRA, Antônio José¹
ARAÚJO, Edna Rodrigues²

RESUMO

O treinamento de tiro, é uma atividade necessária a todo qualquer policial para o exercício Laboral. Entretanto o presente artigo vem para verificar como está sendo realizado o treinamento de tiro, para o Policial Militar à paisana. Diante de toda criminalidade vivida por toda a sociedade atualmente, faz-se necessário que o policial, mesmo não estando fardado, esteja de porte de sua arma. Dessa forma, para que os objetivos do trabalho possam ser atingidos, torna-se mister averiguar quão importante é a realização do treino de tiro, quais as vantagens que esse treinamento oferece ao Policial Militar, como e com que frequência esse treinamento vem sendo realizado. O trabalho bibliográfico, possui caráter qualitativo, onde diversos materiais foram selecionados e estudados para a realização do mesmo. O treino de tiro possui um papel fundamental tanto para bom exercício laboral do Policial Militar, quanto em momentos em que este se encontra à paisana, devido a situações inusitadas, em que o uso da arma se torna uma situação de vida ou morte. Assim, o treinamento de tiro deve estar assentado em princípios como a destreza, agilidade, raciocínio rápido, dentre outros como planejamento e sistematicidade.

Palavras-chave: Treinamento de Tiro. Policial à paisana. Arma de fogo.

ABSTRACT

Shooting training is a necessary activity for any police officer for the job. However the present article comes to verify how the shooting training is being carried out for the Military Police Officer undercover. In the face of all criminality experienced by society today, it is necessary that the police officer, even if he is not in uniform, bears the size of his weapon. Thus, in order for the objectives of the work to be achieved, it is necessary to ascertain how important the training of shooting is, what advantages this training offers to the Military Police, how and how often this training has been carried out. The bibliographic work has a qualitative character, where several materials were selected and studied for the accomplishment of the same. The training of shooting has a fundamental role both for the good work of the Military Police Officer and at times when he is in plain clothes due to unusual situations in which the use of the weapon becomes a life or death situation. Thus, shooting training should be based on principles such as dexterity, agility, rapid thinking, among others such as others of planning and systematicity.

Keywords: Shooting Training. Undercover Policeman. Fire gun

¹Aluno do Curso de Pós Graduação do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, antoniojoseferreira1@gmail.com; Rio Verde – Go, Maio de 2018.

² Professora Orientadora: Professora do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM erabarros@yahoo.com.br, Rio Verde – Go, Maio de 2018.

1 INTRODUÇÃO

Diante de toda problemática existente no mundo de hoje, é mister que o policial porte sua arma de fogo, de forma responsável, em todo e qualquer local eu vier a frequentar. Entretanto, a precisão ao efetuar um disparo é primordial para que não provoque ferimentos, ou morte de inocentes, ou até mesmo de outro policial.

A profissão do policial, é um trabalho extremamente perigoso, as viaturas e uniformes são ostensivos, e acabam por denunciar sua presença em qualquer lugar que seja. Dessa forma, é necessário constante doutrinação, para que se possa minimizar os riscos oferecidos à civis inocentes, policiais durante o trabalho, e inclusive policiais à paisana, que podem ser confundidos por estarem armados e não fardados, durante confrontos que vierem à enfrentar.

Assim, diante de toda periculosidade oferecida pela profissão, até mesmo não estando fardado e à serviço, o treinamento de tiro para o policial à paisana é de grande relevância, visto que a necessidade de portar a arma de fogo é eminente e instintiva na busca de proteger a sociedade a cada instante, estando ou não à serviço.

Entretanto, o alto custo dos treinamentos de tiro, mesmo para policiais à serviço, é bastante oneroso, tanto no Brasil quanto em países desenvolvidos, porém necessário para garantir a sobrevivência do policial, que mesmo estando à paisana e sem sua farda, continua sendo um agente de segurança pública, pois a qualquer hora um policial pode ter que atirar em alguém, até mesmo para proteger a própria vida ou a de terceiros.

Diversos relatos divulgados pela mídia, afirmam que a cada 100 policiais mortos, em torno de 10%, eram policiais à paisana. Dessa forma é perceptível que para esse tipo de profissional, não há garantias, nem mesmo estando de folga. O trabalho profissional, torna o policial um alvo o tempo todo. Assim, o treinamento de tiro é primordial para a sobrevivência do policial à paisana, visto que, instintivamente, em um momento inesperado de estresse, o policial agirá conforme o que treinou.

A PM, por se tratar de uma polícia ostensiva, e de contato direto tanto com a comunidade, quanto com indivíduos que vivem contraditoriamente à Lei, é primordial que o treinamento de tiro para o policial à paisana, se torne uma prática dentro das corporações. Outro fator relevante de ser averiguado como vem

ocorrendo, é a forma e identificação desse policial por outros colegas de trabalho que não se encontram em folga, mas fardado à trabalho no momento em que ocorre algum conflito, e que exista algum policial armado e de folga.

Dessa forma, o presente estudo busca averiguar a necessidade do treinamento de tiro, bem como a possível existência de treinamento de tiro voltado para o policial à paisana, visto que muitas vezes, na caótica e violenta sociedade atual, diversas reportagens relatam policiais envolvidos em conflitos enquanto estão de folga. Tais conflitos relatados em revistas, e diversos outros veículos de comunicação como telejornais regionais, e até mesmo nacionais, mostram a realidade em que o policial, principalmente o Policial Militar, vive e enfrenta em seu cotidiano de trabalho, e muitas vezes enquanto se encontram de folga.

A metodologia utilizada no artigo apresentado, foi realizada através de minucioso levantamento bibliográfico, embasado na análise da literatura científica do tema já estudado por diversos teóricos, produzido e posto em prática no treinamento policial brasileiro. De forma qualitativa, a pesquisa utilizou uma abordagem descritiva, priorizando e analisando aspectos reais aplicados no treinamento de tiro, voltado ao policial Militar à paisana, abordando também o treinamento de tiro para policiais no momento de atuação.

No presente artigo foi buscado a verificação da confiabilidade e fidelidade das fontes utilizadas. A princípio foram selecionados materiais abordando o tema, e posteriormente realizada a análise e interpretação desses materiais, para que fosse possível separar os conteúdos que seriam proveitosos, dos menos relevantes. Após uma avaliação crítica do assunto, abordado em cada material selecionado, diversos livros, artigos e obras foram envolvidos para a realização do trabalho, evitando assim a utilização de blogs, e primando por teses, trabalhos monográficos e livros que viessem a abordar o assunto.

2 CONCEITO DE ARMA DE FOGO

Segundo Art. 3º, inciso XIII do Decreto 3.665/00, arma de fogo pode ser conceituada como arma que através de uma força expansiva, provocada pela combustão de um propelente, no caso a pólvora, que se encontra confinado em uma câmara de combustão, anexada à um cano, cuja função é propiciar a continuidade

da combustão do propelente, fazendo com que um projétil possa ser arremessado com precisão e estabilidade.

Dessa forma, para que uma arma possa ser considerada arma de fogo, é necessário que exista uma câmara de combustão para que um propelente, a pólvora, possa existir essa combustão e um projétil a ser arremessado.

Segundo Cerqueira (1986), arma de fogo pode ser descrita como engenhos que possuem propriedades em expulsar projétil através da força expansiva dos gases resultantes da combustão da pólvora, que é o propelente, estando, pois, situados na categoria de arremessos complexos”.

Assim, arma de fogo é um instrumento cuja finalidade é o ataque ou a defesa, que faz uso de um propelente para que possa disparar projéteis.

2.1 NECESSIDADE DO USO DA ARMA DE FOGO

Prioritariamente, o papel do policial é fazer a manutenção da ordem pública com responsabilidade e presteza, assim, antes de fazer o uso da arma de fogo, é necessário conhecer o terreno no qual está atuando, sendo necessário também estar bem orientado de como e onde vai desenvolver essa atividade. Dessa forma, pode-se vislumbrar a capacidade técnico-profissional do policial, que deve possuir qualidade suficiente, para que se possa realmente efetuar a proteção devida à comunidade e também do próprio profissional durante sua atuação (OLIVEIRA, 2000).

De acordo com Oliveira (2000), o policiamento ostensivo é realizado nas ruas e locais públicos, o que pode ocasionar o uso do armamento, decorrente de uma abordagem, ou mesmo de surpresa com ocorre na rotina do policiamento, podendo vir a existir um combate em área aberta, oferecendo riscos tanto ao policial quanto à população.

Entretanto, muitas vezes é muito difícil dar a devida proteção à sociedade, pois em certas ocasiões, esta deve ser protegida dela mesma, pois os cidadãos que a forma, podem promover ações de delinquência, em uma irregularidade momentânea, que deve ser trabalhada pelo profissional de segurança pública (ALÉSSIO, 2010).

Muitas vezes o policial tem muito pouco tempo para refletir se deve ou não tomar atitudes mais drásticas, como tirar a vida de um indivíduo para que possa

proteger à dos demais, sendo passível também, perder a própria vida durante sua atuação. Dessa forma, dependendo dos fatores oriundos do contexto, e diversos outros fatores como local e situação no qual se encontra, torna-se extremamente necessário que o policial saiba dosar sua ação, para que não se transforme em uma violência policial (OLIVEIRA, 2000).

Para Aléssio (2010), nos últimos anos a os meios televisivos e demais veículos de comunicação, vem veementemente mostrando ações exageradas do emprego da força letal por parte de policiais. Entretanto é impossível que o policial, em sua atuação profissional, lidando com todos os tipos de indivíduos, não porte, ou faça uso da arma de fogo. Haja vista, que durante uma ocorrência policial, o policial pode se deparar a qualquer instante com um indivíduo armado, com o intuito de ferir ou até mesmo matar qualquer um, de forma aleatória, ou mesmo intencional.

Independentemente dos veículos de informação, e suas formas de propagar e manipular as notícias, é notório que o contexto policial vivido a atualidade, impossibilita que o profissional de segurança atenda qualquer ocorrência, ou mesmo que faça o policiamento ostensivo de forma a não portar uma arma de fogo, visto que a sociedade está cada vez mais passível de sofrer com a violência.

De acordo com o Código Penal Brasileiro, em seu artigo 23, pode-se vislumbrar que não é passível de ser crime quando o policial atira com arma de fogo contra um indivíduo em legítima defesa, ou seja, para defender a própria vida, ou integridade, ou quando está em cumprimento de seu dever legal, ou exercício regular de um direito.

Nesse sentido, a principal função do policial é proteger a sociedade, o que faz com que no processo de salvaguardar a sociedade, o policial faça uso da arma de fogo em legítima defesa, para realizar a defesa de terceiros, no estrito cumprimento legal de seu dever, o que não é considerado crime algum, pois está no exercício regular do direito.

Mesmo com todos os cuidados tomados pelos policiais, o indivíduo infrator, não possui a mesma cautela ao utilizar uma arma de fogo, buscando somente providenciar o acerto com seu desafeto, não se preocupando com a segurança dos demais. Em contrapartida, o agente de segurança pública, é sempre obrigado a esperar pela ocorrência de um ato de criminalidade para que possa utilizar sua arma de fogo, requerendo autoconfiança, determinação e bastante

treinamento (ALÉSSIO, 2010).

2.2 CONCEITO DE TREINO

Para a grande maioria dos indivíduos, ao mencionar a palavra treino, automaticamente é assumido um conceito relacionado à prática de esportes. Entretanto, diversos autores conceituam o Treino como a preparação física, técnico/tática cognitiva e moral, que visa a modificação do estado e preparação física, motora, cognitiva e até mesmo afetiva, o que mostra que o Treino possui grande relevância na maioria das organizações.

Para Heyward (2004), o treino é controlado por um plano, no qual através de suas medidas de Treino, pode ser atingido variações de nível de estado da preparação de capacidade de ação de acordo com os objetivos determinados.

Segundo Neder (2003), o treino pode ser conceituado ainda como a planificação dos exercícios físico e mentalmente de forma a atingir a melhor prestação individual, principalmente no desporto.

Wilmore e Cavanagh (2001), conceitua Treino como uma ação que promove a melhoria da capacidade de prestação, através da variação mensurável da estrutura orgânica. De forma geral, é notório que o Treino, para os autores supracitados, é um processo que visa a melhora em diversas áreas, como intelectual, motora e física, buscando sempre modificar positivamente, as funcionalidades e capacidades dos planos das estruturas da ação.

2.3 TREINO DE TIRO

Campos (2003), elucida que as PM brasileiras sempre tiveram ligação com o Exército Brasileiro (EB), e o período em que houver mais intensa atuação foi no período Militar, período em instruções e treinamentos oferecidos aos PMs visavam a segurança nacional a ser controlada pelo Exército, e não a segurança pública no combate de crimes e contravenções. Como as PM desempenham um papel de força auxiliar do Exército Brasileiro, como consta no artigo 144 da Constituição Federal Brasileira/88, os manuseios e armamentos de tiro também são seguidos segundo a aplicação de conhecimentos contidos nos manuais de tiro seguidos pelo Exército Brasileiro (CAMPOS, 2003).

O EB trata seus oponentes como inimigos, e devem ser eliminados a todo custo, visando o uso do tiro para o combate extremo, pois sua premissa é a eliminação de seu opositor. Dessa forma, a cultura de enfrentar e eliminar o risco, vem sendo passada para as PM de todo o território Brasileiro, principalmente após as 1º e 2º Grande Guerras, e mais recentemente durante o Regime Militar, períodos nos quais foram transferidos armamentos de grosso calibre, como fuzis, e metralhadoras (CAMPOS, 2003).

Ainda para Campos, (2003), o treinamento de tiro das PM de todo o território nacional é diretamente influenciado pelo Treinamento de Tiro das Forças Armadas, dessa forma, a CBF/88, e a Declaração dos Direitos Humanos, estabeleceram que os treinamentos de tiro serão apenas para o estrito cumprimento da Lei e manutenção da Segurança Pública. Dessa forma, as PM de todos os Estados brasileiros, passaram a preocupar-se com a formação de seus instrutores de Tiro, para que pudessem atender as necessidades da sociedade em combater a criminalidade.

Segundo o autor, a PM possui diversos métodos de ensino de tiro, conforme pode-se visualizar a seguir:

- Sem métodos: corporações que não possuem uma metodologia padronizada para ensinar as técnicas de tiro policial;
- Métodos Militares: são os métodos norteados pelos manuais de tiro do Exército, no qual trata o indivíduo delinquente como inimigo;
- Métodos estrangeiros: metodologia de treinamento de tiro adotado de outras nações, como estadunidense e israelense, entretanto essa metodologia não corresponde à realidade brasileira.
- Métodos desportivos: metodologia de treinamento de tiro nas modalidades de práticas de esporte, seguindo regulamentos de clubes de tiro, com aprendizagem empírica.
- Método de tiro policial defensivo: essa metodologia é adotada pelas corporações da PM que estão à frente no que tange aos investimentos e resultados no treinamento policial. Encontram-se voltados à segurança na ação policial durante o combate à criminalidade, ao respeito à legislação, bem como aos Direitos Humanos (CAMPOS, 2003).

2.4 TREINAMENTO DE TIRO PARA O POLICIAL À PAISANA

Inegavelmente o trabalho policial compromete a vida do profissional que o executa, pois sua vida passa a ser envolvida pela profissão. Mesmo quando não está em serviço, o policial se mantém em constante alerta, ressaltando que pode ser chamado à qualquer momento para executar suas atividades profissionalmente, implicando sacrificar finais de semana, férias, não havendo uma rotina plenamente estabelecida (SILVA, 2009).

Com aumento da criminalidade, segundo Silva (2009), em todas as cidades brasileiras, o policial também é vítima da violência, tanto quando está fardado trabalhando, e até mesmo quando está à paisana, pois independentemente se está ou não fardado, se depara com os mais diversos tipos de situação, até mesmo por sua experiência em reconhecer atos ilícitos ou criminosos que passam despercebidos aos olhos alheios.

Segundo Ferreira (2011), uma das situações arriscadas e inusitadas que pode ocorrer com o policial à paisana, é o embate entre guarnições de serviço e esse policial, que na maioria das vezes andam armados, podendo não ser identificado rapidamente, sendo confundidos com criminosos. Em casos onde uma guarnição passe em um tiroteio, ou mesmo através de denúncias, o policial que está reagindo pode ser confundido com algum infrator da lei, necessitando ainda mais de cuidado. Dessa forma, quando o policial se encontra à paisana, a acessibilidade à sua arma, fica bastante comprometida, diminuindo sua velocidade de reação.

De acordo com Aléssio (2010), o treinamento e instrução de armamento e tiro para o PM, é de apenas um período mínimo para a manutenção das qualidades laborais, corroborando para que possa haver falhas que coloquem o profissional em risco, comprometendo o seu lado profissional.

Goldstein, (1976), enfatiza que o processo de atualização dos conhecimentos que devem ser adquiridos ou aprimorados pelos policiais, é percebido como um luxo. Dessa forma, o investimento com tempo e recursos ainda não são considerados indispensáveis para o bom trabalho policial. Até mesmo em países considerados desenvolvidos como os Estados Unidos, os departamentos iniciam seus programas de treinamento anual, são incapazes de mantê-los até o final, devido ao alto custo, e número de efetivos para suprir a atividade de policiamento, enquanto outros policiais estão em treinamento (GOLDSTEIN, 1976).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 RESULTADOS

Arma de fogo é conceituada como arma que através da expansão de gases, provocados pela expansão da pólvora, arremessa um projétil com precisão e estabilidade. Por ser uma arma de poder letal, e de uso da manutenção da ordem pública, exige uma certa capacitação técnico profissional do profissional de segurança pública.

Como o policiamento ostensivo, realizado pela Polícia Militar, geralmente é feito nas ruas e em locais públicos, exige-se preparo e treino desses policiais, pois muitas vezes o tempo de reação é extremamente curto. Assim, manusear tal armamento, principalmente quando esse profissional se encontra à paisana, requer bastante disciplina e treino, pois um tiro disparado, ou mesmo algum engano ocorrido por parte da equipe de policiais, ao se deparar com o policial armado à paisana, pode gerar graves consequências.

Vale ressaltar que o treinamento de tiro no Brasil, e até mesmo em diversos países desenvolvidos, é realizado somente no início da carreira para qualificação laboral, mas não para os policiais que se encontram de folga ou à paisana.

Dessa forma, como relata a mídia, muitas vezes ocorre situações arriscadas e inusitadas com o policial que não se encontra fardado, pois seu estado constante de alerta o faz reconhecer riscos eminentes independentemente se está ou não em serviço. Outro fator que gera muito risco à vida do policial à paisana, é o não reconhecimento por parte de outras guarnições, que facilmente pode confundir-lo com algum contraventor, pelo simples fato de não estar de farda mas estar armado.

Outro fator cabível de ressaltar é o fato de que, quando o policial se encontra à paisana, a dificuldade em sacar sua arma é maior, diminuindo sua velocidade de reação, comprometendo sua agilidade.

3.2 DISCUSSÃO

Dessa forma, devido ao alto custo das munições, o treinamento de tiro fica restrito somente para realização de atividades laborais, mas nunca para policiais

que se encontram de folga ou à paisana.

Assim, visto que o policiamento ostensivo Militar é de responsabilidade dos Estados é necessário maior investimento por parte dos governantes, pois mesmo estando à paisana, o policial necessita andar constantemente armado, necessitando assim de um maior e melhor treinamento de tiro, pois diversas são as situações enfrentadas arriscadas e inusitadas que podem ocorrer quando esse profissional não se encontra fardado.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os Policiais Militares são um grupo oriundo dos tempos mais remotos, os quais portam-se, vestem –se, e tem suas tarefas diferentes aos demais. Dessa forma, a criação dos grupos militares dentro dos grupos sociais, são organizados para realizar a defesa do grupo social em casos de ataques externos, bem como a defesa da sociedade em geral, e a própria defesa. Dessa forma, para o pleno exercício laboral é necessário o treinamento de tiro adequado, visando a proteção tanto própria como dos demais.

A cultura de eliminar o risco a todo custo, faz com que o treinamento de tiro dos PMs em todo território nacional, seja diretamente influenciado pelo treinamento de tiro das Forças Armadas, sendo este para o estrito cumprimento da Lei e manutenção da ordem pública.

Para salvaguardar a sociedade e a si mesmo, é primordial que o policial tenha um treinamento de tiro sistemático, visto que porta arma de fogo, conceituada como letal. Quando em exercício da profissão, o Policial Militar se encontra ostensivamente fardado, sendo fácil o reconhecimento por outras guarnições, e até mesmo pela sociedade em geral. Entretanto, quando está à paisana, sem sua farda ostensiva, o reconhecimento desse policial se torna um tanto mais difícil, tornando sua atuação perigosa, inclusive para si mesmo, pois em situação em que ocorre algum tipo de crime ou contravenção, devido a própria formação militar, o policial tende a reagir, devendo ter grande agilidade tanto física quanto cognitiva. Dessa forma, é importante ressaltar o comprometimento que seu exercício laboral traz para sua vida, mesmo não estando em serviço.

Independentemente se o policial está ou não em serviço, os mais diversos tipos de situações são passíveis de ocorrer, visto que a criminalidade aumentou significativamente nas últimas décadas, e os policiais deparam com diversas situações inusitadas. Dessa forma, devido à tantas situações que podem ocorrer, mesmo o policial estando sem o uso de seu uniforme, é primordial que carregue consigo o seu distintivo, para que possa em caso de uma necessidade, se identificar à outras guarnições, pois estando armado, e à paisana, pode ser facilmente confundido, e identificado como criminoso.

Vale ainda ressaltar que o treinamento de tiro é realizado por um período curto de tempo, visando apenas o aperfeiçoamento de suas qualidades laborais, o que pode colaborar para a existência de falhas durante o disparo, contribuindo para o aumento de risco para o profissional de segurança pública.

Diante dessa realidade, nota-se que o treinamento constante, é extremamente necessário para o aprimoramento e atualização de conhecimentos, tanto para o exercício da profissão, quanto para situações em que se encontra à paisana. Entretanto, o treino constante de tiro ainda é visto como um luxo, sendo inexistente para o policial que se encontra de folga ou à paisana. Mesmo em países que investem mais que o Brasil em segurança de seus cidadãos, como os Estados Unidos Da América, o treinamento de tiro é realizado apenas no início da carreira do profissional. Entretanto a justificativa para o pouco treinamento, mesmo para o pleno exercício da profissão, é o alto custo das munições e indisponibilidade de investimentos, além da insuficiência de efetivos para suprir a atividade de policiamento enquanto parte dos policiais encontram-se em treinamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALÉSSIO, Rogério. **A Reavaliação Anual das Habilidades Técnicas para o Uso de Armas de Fogo por Policiais Militares**. Monografia de Especialização em Gestão Estratégica em Segurança Pública da Universidade do Sul de Santa Catarina. Florianópolis, SC. 2010.

BRASIL. **Art. 3º, inciso XIII do Decreto 3.665 DE 20 DE Novembro de 2000**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3665.htm. Acesso em 18/01/2018.

BRASIL. **Artigo 23 do Código Penal Brasileiro**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/Del2848compilado.htm. Acesso em: 22/01/2018.

CAMPOS, Alexandre Flexa. **A importância da preparação do policial quanto ao uso da força letal**. Monografia, Goiânia, Goiás, Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, 2003.

DE CERQUEIRA, Erinaldo Soares. **Eficácia da Instrução do Tiro Policial na Atividade Operacional**. Trabalho Técnico Profissional. Santa Catarina, Centro de Ensino Superior da Polícia Militar do Estado de Santa Catarina. 1986.

FERREIRA, Danillo. **Polícia fardada versus polícia à paisana**. Abordagem policial, diálogo sobre Segurança Pública. Junho de 2011. Disponível em: <http://abordagempolicial.com/2011/06/policia-fardada-versus-policia-a-paisana/>. Acesso em: 30/01/2018.

GOLDSTEIN, H. **Policiando uma sociedade livre**. Trad. Marcello Rollemberg. (Série Polícia e Sociedade, 9). São Paulo: Edusp, 1976.

HEYWARD VH. **Avaliação e prescrição de exercício**: técnicas avançadas. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

NEDER, J.A. e Neri L.E. **Fisiologia Clínica do Exercício**. Editora Artes Médicas: São Paulo, 2003.

OLIVEIRA. João Alexandre Voos de; GOMES, Gersom Dias; FLORES, Érico Marcelo. **Tiro de combate policial – uma abordagem técnica**. RS: Gráfica e Editora São Cristóvão, 2000.

SANTOS, Selma Cristina dos; CARVALHO, Márcia Alves Faleiro de. **Mundo Acadêmico e a Construção do Conhecimento**: Normas e Técnicas. 3º ed. Goiânia. Kelps, 2016.

SILVA, Joana Helena Rodrigues da. **Estudos sobre o trabalho dos Policiais e suas implicações na saúde mental**. Dissertação de Mestrado – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2009.

WILMORE, T. e CAVANAGH, P. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. Editora Manole, 2001.

