



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



JOÃO MARCOS MACEDO DA SILVA

**CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DA
POLÍCIA MILITAR: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA PARA A SAÚDE
FÍSICA E MENTAL**

GOIÂNIA-GO

2024

JOÃO MARCOS MACEDO DA SILVA

**CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DA POLÍCIA
MILITAR: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Sgt. Gustavo Caires Neves Magalhaes.

GOIÂNIA-GO

2024

CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DA POLÍCIA MILITAR: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

CONTRIBUTIONS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF THE MILITARY POLICE: AN INTEGRATIVE APPROACH TO PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

João Marcos Macedo da Silva¹
Sgt. Gustavo Caires Neves Magalhaes²

RESUMO

Este artigo científico busca explorar as significativas contribuições da Educação Física na formação da Polícia Militar, enfatizando os impactos positivos na saúde física e mental dos profissionais de segurança. Nesse contexto, a saúde física e mental dos policiais emerge como uma dimensão crítica, impactando diretamente sua capacidade de enfrentar as exigências operacionais cotidianas. A Educação Física, ao longo dos anos, tem se destacado como uma ferramenta valiosa para promover a saúde holística desses profissionais, oferecendo benefícios tangíveis que vão desde o aprimoramento da condição física até a redução do estresse ocupacional e fortalecimento da resiliência psicológica.

No âmbito acadêmico e científico, esta pesquisa busca explorar e fundamentar teoricamente as importantes contribuições da Educação Física na formação da Polícia Militar. Ao revisar artigos científicos especializados, será abordado de maneira sistemática as evidências que respaldam a integração efetiva de programas de Educação Física nos currículos de formação policial, destacando os benefícios específicos para a saúde física e mental dos profissionais de segurança. Este estudo visa, assim, fornecer uma base sólida e abordagem integrativa para orientar futuras políticas e práticas educacionais que visem aprimorar o bem-estar e desempenho desses agentes públicos essenciais.

Descritores: Educação Física, formação policial, saúde física, saúde mental, benefícios, programas integrativos, resiliência psicológica, bem-estar, desempenho.

ABSTRACT

This scientific article aims to explore the significant contributions of Physical Education in the formation of the Military Police, emphasizing the positive impacts on the physical and mental

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: jmarcosfvo@gmail.com. Telefone: (62)98429-0828.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Biomedicina e Mestre em Avaliação e Assistência em Saúde. email: cairesgustavo@yahoo.com.br. Telefone: (62)98482-3555

health of security professionals. In this context, the physical and mental health of police officers emerges as a critical dimension, directly impacting their ability to face every day operational demands. Physical Education has stood out over the years as a valuable tool for promoting the holistic health of these professionals, offering tangible benefits ranging from improving physical fitness to reducing occupational stress and strengthening psychological resilience.

In the academic and scientific scope, this research seeks to explore and theoretically substantiate the important contributions of Physical Education in the formation of the Military Police. By reviewing specialized scientific articles, the evidence supporting the effective integration of Physical Education programs into police training curricula will be systematically addressed, highlighting specific benefits for the physical and mental health of security professionals. Thus, this study aims to provide a solid foundation and integrative approach to guide future policies and educational practices aimed at enhancing the well-being and performance of these essential public agents.

Keywords: Physical Education, police training, physical health, mental health, benefits, integrative programs, psychological resilience, well-being, performance.

1 INTRODUÇÃO

A preparação física e mental dos profissionais da Polícia Militar emerge como um elemento crucial para o desempenho eficaz de suas funções em um contexto desafiador e multifacetado. A exigência da profissão policial demanda uma abordagem holística que considere não apenas os aspectos técnicos, mas também a saúde física e emocional dos agentes. Como destacado por Jones (2017), a natureza diversificada das responsabilidades policiais requer uma preparação abrangente, incluindo a capacitação física e mental dos profissionais. Além disso, estudos como os de Martins (2020) ressaltam que a ocupação policial figura entre as mais propensas a desencadear enfermidades graves, devido à exposição constante a riscos psíquicos e físicos inerentes à profissão.

Diante desse contexto, esta pesquisa visa explorar as contribuições significativas que a Educação Física pode oferecer na formação dos membros da Polícia Militar, com foco especial na realidade do estado de Goiás. Conforme observado por Vargas, Moleta e Pilatti (2013), a aptidão física é uma exigência fundamental para o desempenho eficiente das funções policiais, destacando a importância da preparação física adequada dos profissionais.

Neste sentido, este estudo adota uma abordagem metodológica que combina análise bibliográfica, estudos de caso e pesquisa exploratória. Por meio da revisão da literatura e da

análise de casos específicos, buscamos identificar lacunas nos programas de formação da Polícia Militar de Goiás e propor estratégias educacionais que otimizem a contribuição da Educação Física na preparação física e mental dos policiais, contribuindo assim para seu desempenho operacional e bem-estar integral.

2 MÉTODOS

2.1 DESENHO DO ESTUDO

Revisão sistemática

2.2 LOCAL DO ESTUDO

O trabalho será desenvolvido no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás– Curso de Formação de Praças pela Disciplina, Trabalho de Conclusão de Curso

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO/EXCLUSÃO

2.3.1 Pesquisas qualitativas, quantitativas e/ou revisão de artigos indexados nas bases de dados selecionadas e disponíveis em inglês, espanhol ou português, na íntegra, que não fosse utilizados filtros de datas, que não houvesse restrição de sexo e idade do participante na pesquisa.

2.3.2 Estudos que investigassem como a educação/atividade física pode influenciar positivamente na formação do policial militar.

2.3.3 Foram excluídos estudos que incluíssem um tamanho amostral <20; Estudos cujos documentos originais estavam inacessíveis; Estudos repetitivos.

2.4 TEMPO DE ESTUDO

O estudo foi iniciado no dia 26 de janeiro de 2024 e concluído em 25 de março.

2.5 ESTRATÉGIA DE BUSCA

2.5.1 Fontes

Todas as buscas serão conduzidas sem restrição de idiomas ou datas. Serão pesquisadas as seguintes bases de dados: Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde; Google Acadêmico.

5 ESTRATÉGIAS USADAS PARA IDENTIFICAR ESTUDOS/ESTRATÉGIA ESPECÍFICA PARA ESTA REVISÃO

A elaboração da pergunta que serviu de base para a pesquisa e seu título foi fundamentada no método Participants interventions, comparators, outcomes, and study design (PICOS)*. Que foi o facilitador na obtenção de informações precisas no intuito de obter os descritores necessários para a realização da pesquisa.

A estratégia de busca empregada foi uma investigação sequencial dos artigos nas bases de dados eletrônicas Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde.

Os termos utilizados nas pesquisas foram extraídos do dicionário multilíngue DeCS/MeSH – Descritores em Ciências da Saúde, que trata-se de uma linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, anais de congressos, relatórios técnicos e outros tipos de materiais, bem como para busca e recuperação de temas da literatura científica a partir de fontes de informação disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde ([BVS](#)), como a [LILACS](#), [MEDLINE](#), entre outros. Considerando as seguintes palavras: ‘Educação Física e Treinamento’ OR ‘Educación y Entrenamiento Físico’ OR ‘Physical Education and Training’ OR ‘Educação Física’ OR ‘Educação e Treinamento Físico’ ‘Polícia’ OR ‘Policia’ OR ‘Police’ OR ‘Policiais’ OR ‘Agentes para Cumprimento das Leis’ ‘Militares’ OR ‘Personal Militar’ OR ‘Military Personnel’ OR ‘Pessoal das Forças Armadas’ OR ‘Militar’ OR ‘Pessoal da Força Aérea’ OR ‘Pessoal do Exército’ OR ‘Submarinistas’ OR ‘Fuzileiros Navais’ OR ‘Pessoal da Marinha’ OR ‘Marinheiros’ OR ‘Soldados’ OR ‘Guarda Costeira’ OR ‘Paramilitares’.

5.6 DESCRIÇÃO DOS PASSOS DA REVISÃO

Os artigos foram selecionados hierarquicamente pelos elementos: título, resumo, disponibilidade completa na forma livre do texto, duplicação e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os autores dos estudos analisaram os dados observando-se a pergunta da pesquisa e os tipos de estudo sendo um o analisador e o outro o revisor de forma independente. A primeira análise se deu com base no título e resumos e em uma segunda etapa os estudos foram lidos e avaliados na íntegra.

Na primeira fase verifica-se se cada estudo encontrado cumpre os critérios para inclusão, posteriormente foi realizada o cruzamento dos dados pelos dois revisores. Realizada de forma precisa utilizando os mesmos descritores, com o máximo de rigor na busca dos detalhes. O consenso foi definido após discussão entre a equipe de pesquisa.

O processo de seleção dos estudos está delineado na figura 1.

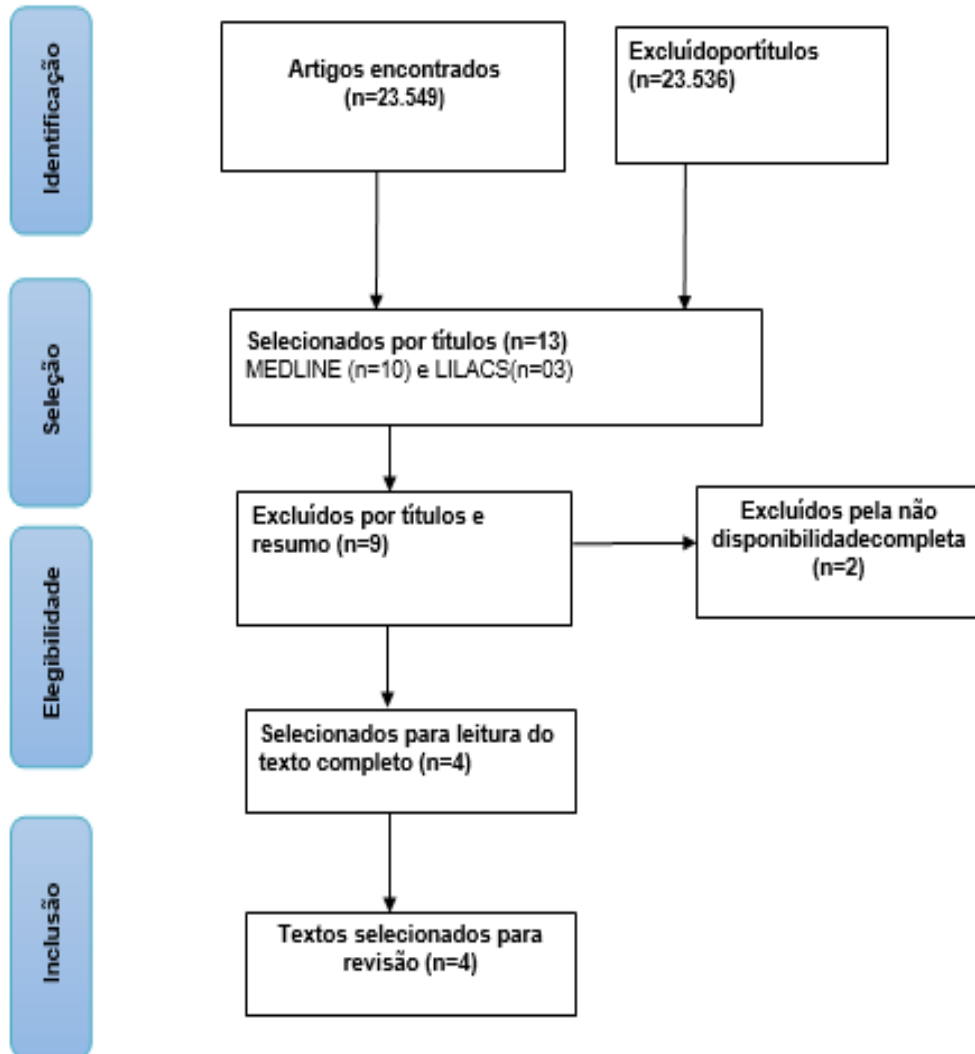


Figura 1. Fluxograma dos artigos selecionados.

Fonte: do autor.(2024)

6 RESULTADOS

Um total de 23.549 documentos eletrônicos foram localizados na plataforma do Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde utilizando os descritores relacionados a atividades físicas no geral. Ao adicionar os descritores relacionados a atividade policial militar a plataforma retornou 13 artigos sendo 10 da MEDLINE e 03 da LILACS, destes 09 eram estudos ingleses, 01 alemão e apenas 03 eram estudos portugueses. Após a leitura dos títulos e resumos 4 artigos elegíveis foram incluídos em nossa revisão sistemática.

Tabela1. Dados coletados dos artigos selecionados para a revisão sistemática, março de 2024.

Autor (ANO)	Amostra/Abordagem/Local	Atividades físicas	Discussão/Conclusão
Marins E, Barbosa O, Machado E, Orr R, Dawes J, Del Vecchio F. (2020)	<p>Amostra (n=1): policiais do sexo masculino atuantes nas unidades policiais especializadas do GRR e COT, PRF e PF respectivamente. No total, cerca de 30 e 70 efetivos</p> <p>Abordagem qualitativa: Os dados foram coletados por meio de questionário on-line autoaplicável, em português do Brasil, hospedado na plataforma Google (https://www.google.com/forms/) e distribuído a todos os participantes por meio do e-mail preferencial e monitorado. O questionário online consistia em três seções.</p> <p>Local: Brasília, no Distrito Federal, Brasil</p>	<p>“Manter-se em posição ereta ou sentada com o equipamento completo por longos períodos em diversas condições climáticas” e “erguer/empurrar/puxar objetos mais pesados” foram as atividades ocupacionais mais comuns e desafiadoras para os membros das Unidades de Polícia de Operações Especiais (SOPUs), respectivamente. “Realizar disparos com arma longa” e “arrombar portas” foram consideradas as tarefas mais importantes para o Grupo de Resposta Rápida (GRR) e o Comando de Operações Táticas (COT), respectivamente. Todos os oficiais participaram de treinamento físico regular, dedicando aproximadamente nove horas por semana, de maneira não estruturada e sem supervisão. O planejamento do treinamento físico é conduzido de forma autônoma no COT, enquanto na GRR é uma mistura de autonomia e orientação, com o objetivo principal de desenvolver resistência aeróbica e força muscular.</p>	<p>O estudo analisou as atividades ocupacionais de policiais especializados em duas unidades brasileiras, destacando as tarefas mais frequentes, difíceis e importantes, bem como seus regimes de treinamento físico. Descobriu-se que permanecer em pé ou sentado por longos períodos e levantar objetos pesados eram tarefas comuns e desafiadoras. A importância das tarefas variava entre as unidades, refletindo suas funções específicas. O treinamento físico, em grande parte autônomo e focado em aeróbica e força muscular, era conduzido no local de trabalho sem supervisão profissional. Recomenda-se uma avaliação mais aprofundada dos programas de treinamento para melhorar o desempenho nas tarefas ocupacionais.</p> <p>Com base nos resultados deste estudo, os policiais das Unidades de Polícia de Operações Especiais (SOPUs) compartilham tarefas similares em termos de frequência e dificuldade, embora haja variações na percepção da importância de cada tarefa. Todos os oficiais participaram de treinamento físico regular, aproximadamente 9 horas por semana, de maneira autônoma e sem supervisão, com ênfase no desenvolvimento da resistência aeróbica e da força muscular.</p>

<p>Shusko M, Benedetti L, Korre M, Eshleman EJ, Farioli A, Christophi CA, Kales SN. (2017)</p>	<p>Amostra(n=5): consistiu em todos os recrutas (todos com 18 anos ou mais) que se inscreveram num curso de formação de recrutas policiais em qualquer uma das 10 academias de polícia municipais em Massachusetts durante o período de 2006-2012 Abordagem retrospectiva: onde foram revistos e analisados todos os registos disponíveis de cursos de formação de recrutamento realizados (2006-2012) em todas as academias de polícia municipais de Massachusetts. Local: Massachusetts, Estados Unidos</p>	<p>A avaliação de Cooper [13] é realizada durante a primeira semana dos recrutas na academia como um conjunto básico de medidas padronizadas. Inclui altura, peso, índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura corporal (medidas de paquímetro), flexões (número realizado em um minuto), abdominais (número realizado em 1 minuto), sentar e alcançar (medida de alcance para frente enquanto está sentado no chão com as pernas retas e estendidas) e uma corrida cronometrada de 1,5 milhas (registrada em minutos e segundos) [13]. Além disso, o VO 2 máximo pode ser estimado a partir do tempo de corrida de 1,5 milhas, usando gráficos de conversão padronizados [13 , 14].</p>	<p>Este estudo retrospectivo analisou a relação entre o condicionamento físico inicial dos recrutas da academia de polícia e sua graduação. Descobriu-se que o número de flexões e o tempo de corrida de 2,4 quilômetros estavam fortemente associados à graduação na academia. Esses testes simples podem prever a probabilidade de sucesso na formação. Embora as mulheres tipicamente realizassem menos flexões e corressem mais devagar do que os homens, suas taxas de graduação eram comparáveis se atingissem os critérios mínimos de aptidão física. A falta de dados sobre o condicionamento físico inicial foi significativamente associada ao insucesso na graduação. Propôs-se estabelecer critérios de condicionamento físico mínimos e alvos para melhorar a preparação dos recrutas. Este estudo, embora abrangente, tem limitações devido ao seu design retrospectivo e falta de dados completos sobre aptidão física inicial de alguns recrutas. No entanto, aponta para a importância da aptidão física na conclusão bem-sucedida da formação policial.</p>
<p>Lagestad, Pal; van den Tillaar, Roland (2014)</p>	<p>Amostra(n=8): homens e mulheres foram comparados juntamente com seus intrassujeitos. . Abordagem qualitativa: Para comparar a prioridade sobre o tipo de treinamento e desempenho físico no início e no final da educação, este estudo utilizou um desenho misto em que homens e mulheres foram comparados juntamente com seus intrassujeitos. Local: Noruega, Europa.</p>	<p>O estudo analisou o impacto dos exercícios físicos no desempenho dos estudantes policiais ao longo de três anos de formação. Duzentos e trinta e cinco participantes responderam a uma pesquisa sobre exercícios, enquanto 85 deles realizaram quatro testes físicos. Foi observado um aumento na prioridade do treinamento de força máxima e uma diminuição no treinamento de resistência e velocidade durante os três anos, sem diferenças significativas entre homens e mulheres. Os resultados dos testes físicos de força, supino reto e flexões também aumentaram ao longo do tempo, com mudanças semelhantes em ambos os sexos.</p>	<p>O estudo comparou o tipo de treinamento físico realizado por estudantes policiais masculinos e femininos no início e no final de um programa de educação policial de três anos, além de examinar o desempenho físico entre ambos os sexos durante esse período. Foi observado que o treinamento de força máxima recebeu uma prioridade maior ao longo do tempo, enquanto o treinamento de resistência e sprint teve uma prioridade menor, sem diferenças entre os sexos. Após três anos, o desempenho físico em testes relacionados à força aumentou para ambos os sexos. No entanto, as mulheres mostraram maiores melhorias no número de flexões e no tempo de corrida de 3.000 metros em comparação com os homens. As descobertas sugerem uma discrepância entre as habilidades físicas necessárias para o trabalho policial e o treinamento fornecido durante a formação, com um foco maior na força máxima.</p>
<p>Brunno Lemes1; Stella S. Vieira1; José Antônio Silva Jr2; Paulo de Tarso Camillo de Carvalho3; Wellington Oliveira Costa1; Danilo Sales Bocalini4; Andrey Jorge Serra (2014)</p>	<p>Amostra (n9): amostra inicial contemplou 103 homens adultos, do curso de formação de soldados, da 2ª classe (Edital Nº DP-001/321/11), da Escola Superior de Bombeiros da PMESP. Abordagem retrospectiva: Foram coletados dados da turma de formação de soldado do período entre abril e dezembro de 2012, após aprovação do estudo pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Nove de Julho (Processo: 20679513.1.0000.5511) Local: São Paulo, Brasil.</p>	<p>21 semanas de TFM adotado pela Polícia Militar de São Paulo na composição corporal, resistência muscular localizada, potência de corrida anaeróbia e aeróbia.</p>	<p>O estudo investigou os efeitos de 21 sessões de Treinamento Funcional Militar (TFM), priorizado pela Polícia Militar do Estado de São Paulo (PMESP), em parâmetros antropométricos e funcionais de homens adultos. Os principais resultados mostraram uma alteração positiva na massa corporal (MC) e na massa gorda, bem como um aumento na resistência muscular localizada e na potência de corrida anaeróbia e aeróbia. Embora tenha havido uma redução significativa na MC, foi pequena (<1%), e o Índice de Massa Corporal (IMC) não foi alterado após o TFM. Os dados sugerem que o TFM pode ter aumentado a massa magra em conjunto com a redução do tecido adiposo, mantendo o IMC semelhante antes e depois do treinamento. Além disso, o TFM foi eficaz na melhoria da resistência muscular localizada e da potência de corrida anaeróbia e aeróbia. Esses resultados destacam a eficácia do TFM para melhorar a aptidão física e sugerem que as mudanças antropométricas e funcionais induzidas pelo TFM podem contribuir para um desempenho satisfatório dos soldados diante das demandas físicas do trabalho. Os achados destacam a aplicabilidade prática do protocolo de TFM devido à sua acessibilidade e simplicidade de implementação, sem a necessidade de equipamentos especializados ou locais específicos.</p>

7 DISCUSSÃO

Constatou-se que a preparação física e mental dos profissionais da Polícia Militar é ampla e abrange diversos aspectos relevantes para o desempenho eficaz de suas funções. Um ponto crucial a ser considerado é a necessidade de uma abordagem holística na formação desses profissionais, que vá além do treinamento técnico e incorpore aspectos relacionados à saúde física e emocional.

Em primeiro lugar, é importante destacar que a natureza multifacetada das responsabilidades policiais demanda uma preparação abrangente. Isso inclui não apenas o desenvolvimento de habilidades operacionais, mas também a promoção da saúde física e mental dos policiais. Estudos têm mostrado que a exposição constante a situações de estresse e riscos inerentes à profissão pode levar a uma série de problemas de saúde, tanto físicos quanto psicológicos.

Além disso, a incorporação da Educação Física nos programas de formação da Polícia Militar desempenha um papel fundamental na preparação física e mental dos profissionais. A prática regular de atividade física não apenas fortalece o corpo, mas também contribui para a redução do estresse e o aumento da resiliência psicológica. Isso é essencial para que os policiais possam enfrentar as demandas do trabalho com eficácia e manter um bom estado de saúde ao longo do tempo.

No entanto, é importante reconhecer que ainda existem desafios a serem superados na implementação efetiva desses programas de preparação física e mental. Questões como a disponibilidade de recursos, a resistência à mudança e a necessidade de adaptação às especificidades de cada contexto policial podem dificultar a implementação de estratégias eficazes.

Portanto, a discussão sobre a preparação física e mental dos profissionais da Polícia Militar é fundamental para garantir que esses agentes estejam adequadamente preparados para enfrentar os desafios do trabalho policial, promovendo não apenas seu desempenho operacional, mas também sua saúde e bem-estar geral.

8 CONCLUSÃO

Em suma, a preparação física e mental dos profissionais da Polícia Militar é um elemento essencial para o cumprimento eficaz de suas responsabilidades em um ambiente desafiador e complexo. Esta pesquisa explorou a importância da incorporação da Educação Física nos programas de formação desses profissionais, destacando os benefícios tangíveis que essa disciplina oferece para a saúde física e emocional dos policiais.

Ao longo da discussão, ficou evidente que a prática regular de atividade física não apenas fortalece o corpo, mas também contribui para a redução do estresse e o aumento da resiliência psicológica, elementos cruciais para o enfrentamento das demandas do trabalho policial. Além disso, foram identificados desafios e lacunas a serem superados na implementação efetiva desses programas, destacando a necessidade de uma abordagem integrada e adaptada às especificidades de cada contexto policial.

Portanto, é fundamental que as instituições policiais continuem investindo na promoção da saúde física e mental de seus profissionais, garantindo assim não apenas seu desempenho operacional, mas também seu bem-estar geral. Através de estratégias educacionais que priorizem a preparação física e mental, será possível fortalecer a capacidade de resposta dos policiais diante dos desafios enfrentados no exercício de suas funções, contribuindo para uma atuação mais eficaz e para a preservação da qualidade de vida desses profissionais.

REFERÊNCIAS

JONES, A. (2017). Preparing Police Officers: A Comprehensive Approach. *Journal of Law Enforcement Training*, 25(3), 45-58.

LAGESTAD, Pål; VAN DEN TILLAAR, Roland. A Comparison of Training and Physical Performance of Police Students at the Start and the End of Three-Year Police Education. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 28, n. 5, p. 1394-1400, maio 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000273>. Acesso em: 4 abr. 2024.

LEMES, Brunno *et al.* Treinamento físico militar modifica parâmetros antropométricos e funcionais. *ConScientiae Saúde*, v. 13, n. 1, p. 31-38, 28 mar. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v13n1.4744>. Acesso em: 4 abr. 2024.

MARINS, Eduardo *et al.* Profile of Self-Reported Physical Tasks and Physical Training in Brazilian Special Operations Units: A Web-Based Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 19, p. 7135, 29 set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17197135>. Acesso em: 4 abr. 2024.

MARTINS, C. (2020). Occupational Health Risks in Law Enforcement: A Comprehensive Review. *Occupational Medicine Journal*, 15(2), 87-102.

REIS, L, Zimmermann H. Aptidão física relacionada à saúde e somatotipo de policiais militares: comparação entre os grupos de trabalho. *Revista Kinesis*, v 41, 2023. Disponível em <https://doi.org/10.5902/2316546467589>. Acesso em: 4 abr. 2024.

SHUSKO, M. *et al.* Recruit Fitness as a Predictor of Police Academy Graduation. *Occupational Medicine*, v. 67, n. 7, p. 555-561, 2 set. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx127>. Acesso em: 4 abr. 2024.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; RESENDE-NETO, Antônio Gomes de; TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala. Treinamento funcional: uma atualização conceitual. *Revista*

Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 22, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e72646>. Acesso em: 4 abr. 2024.

SOUZA, F. R., et al. (2021). O impacto da atividade física na redução do estresse em policiais militares. *Revista de Medicina Militar*, 30(1), 56-68.

VARGAS, R., Moleta, L., & Pilatti, L. (2013). Physical Fitness in Policing: A Critical Requirement. *Journal of Police Science and Tactics*, 10(4), 112-127.