

Implantação de programa de orientação à prática de atividade física nas unidades operacionais da Polícia Militar de Alagoas (PMAL)

Implementation of a physical activity guidance program in the operational units of the Military Police of Alagoas (PMAL)

Implementación de un programa de orientación para la práctica de actividad física en las unidades operativas de la Policía Militar de Alagoas (PMAL)

Recebido: 15/02/2026 | Revisado: 25/02/2026 | Aceitado: 26/02/2026 | Publicado: 27/02/2026

Raphael Vieira Marinho

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5897-5404>

Academia de Polícia Militar Senador Arnon de Mello, Brasil

E-mail: raphael_vieira@hotmail.com

Resumo

A atuação da polícia militar exige alta capacidade de resposta e resistência física, devido à imprevisibilidade das ocorrências, caracterizadas pela exposição a riscos e requerimento de esforço intenso. À vista disso, o objetivo geral deste estudo foi analisar a necessidade de implantação de um programa de orientação para a prática de atividades físicas para o efetivo operacional das unidades de área da Polícia Militar de Alagoas. O desenvolvimento metodológico foi descritivo-exploratório, de recorte transversal, com abordagem quanti-qualitativa. A coleta de dados ocorreu em Unidades Operacionais da PMAL vinculadas ao Comando de Policiamento da Capital (CPC). Utilizou-se amostragem não probabilística por acessibilidade, com distribuição igualitária por unidade, visando contemplar diferentes demandas físicas da rotina operacional. Os resultados indicam que 76% dos participantes relataram afastamento das atividades operacionais da PMAL por motivo de doenças relacionadas ao serviço. Quanto ao condicionamento físico, constatou-se um quadro insatisfatório, uma vez que 38% classificaram seu condicionamento como regular e 12% como péssimo, totalizando 50% da amostra nessas categorias. Além disso, 94% afirmaram não ter recebido orientação institucional sobre a prática de atividades físicas no âmbito da Corporação. Conclui-se que a implantação de um programa institucional de orientação à prática de atividade física nas unidades operacionais da PMAL pode melhorar o condicionamento físico, a saúde e o desempenho funcional do efetivo.

Palavras-chave: Condicionamento físico; Gestão do treinamento; Saúde ocupacional; Policiamento ostensivo.

Abstract

The work of the Military Police requires a high capacity for response and physical endurance, due to the unpredictability of occurrences, which are characterized by exposure to risks and the requirement for intense effort. In view of this, the general objective of this study was to analyze the need to implement a guidance program for the practice of physical activities for the operational personnel of the area units of the Military Police of Alagoas. The methodological design was descriptive-exploratory, cross-sectional, with a mixed quantitative-qualitative approach. Data was collected in PMAL Operational Units linked to the Capital Policing Command (CPC). A non-probabilistic convenience sampling strategy was used, with equal distribution per unit, in order to encompass different physical demands of the operational routine. The results indicate that 76% of participants reported having been removed from PMAL operational activities due to service-related illnesses. Regarding physical conditioning, an unsatisfactory scenario was found, as 38% rated their conditioning as fair and 12% as poor, totaling 50% of the sample in these categories. In addition, 94% stated that they had not received institutional guidance on the practice of physical activities within the Corporation. It is concluded that the implementation of an institutional program providing guidance on physical activity practice in PMAL operational units may improve physical conditioning, health, and functional performance of the personnel.

Keywords: Physical conditioning; Training management; Occupational health; Patrol policing.

Resumen

La actuación de la Policía Militar exige una alta capacidad de respuesta y resistencia física, debido a la imprevisibilidad de las ocorrências, caracterizadas por la exposición a riesgos y el requerimiento de esfuerzo intenso. En vista de ello, el objetivo general de este estudio fue analizar la necesidad de implementar un programa de orientación para la práctica de actividades físicas destinado al personal operativo de las unidades de área de la Policía Militar de Alagoas. El desarrollo metodológico fue descriptivo-exploratorio, de corte transversal, con enfoque mixto

cuantitativo-cualitativo. La recolección de datos se realizó en Unidades Operativas de la PMAL vinculadas al Comando de Policía de la Capital (CPC). Se utilizó un muestreo no probabilístico por accesibilidad (conveniencia), con distribución igualitaria por unidad, con el objetivo de contemplar diferentes demandas físicas de la rutina operativa. Los resultados indican que el 76% de los participantes reportó alejamiento de las actividades operativas de la PMAL por motivo de enfermedades relacionadas con el servicio. En cuanto al acondicionamiento físico, se constató un cuadro insatisfactorio, ya que el 38% clasificó su acondicionamiento como regular y el 12% como pésimo, totalizando el 50% de la muestra en estas categorías. Además, el 94% afirmó no haber recibido orientación institucional sobre la práctica de actividades físicas en el ámbito de la Corporación. Se concluye que la implementación de un programa institucional de orientación a la práctica de actividad física en las unidades operativas de la PMAL puede mejorar el acondicionamiento físico, la salud y el desempeño funcional del personal.

Palabras clave: Acondicionamiento físico; Gestión del entrenamiento; Salud ocupacional; Policía de patrullaje.

1. Introdução

O efetivo da Polícia Militar atua em um contexto operacional caracterizado por imprevisibilidade e alto risco, consequentemente, as atividades laborais requerem esforços físicos dinâmicos e de caráter extenuante sob estresse. Além disso, a movimentação corporal combinadas impactam os sistemas metabólico e musculoesquelético, bem como as capacidades físicas gerais do agente. Neste contexto, a ampliação das atribuições policiais aumentou o uso diário de equipamentos e cargas, como efeito, reduz o desempenho e eleva o risco durante a execução das tarefas (Irving; Orr & Pope, 2019).

O exercício da atividade militar pressupõe níveis elevados de capacidade física funcional, principalmente, na resistência muscular e na potência de membros superiores, para garantir o cumprimento das atribuições da função (Silva Gomes *et al.*, 2025). Na Polícia Militar atividades subdividem-se em atividade-fim e atividade-meio, sendo a primeira voltada à preservação da ordem pública e a segunda destinada ao suporte administrativo necessário à sua execução. Contudo, em ambas, é necessário a prática regular e periódica de exercícios físicos (Martins, 2010).

Na atividade-fim, concentra-se o principal público-alvo da Corporação e, especificamente, o profissional se expõe a intempéries, lida com a incerteza dos horários nos turnos de serviço e vivência, frequentemente, emoções diversas como medo, coragem, alegria, tristeza, sensação de recompensa e desilusão. Além disso, somam-se exigências físicas que determinadas ocorrências podem impor, como correr, saltar, arrastar e levantar, entre outras. Enquanto, na atividade-meio, o profissional geralmente possui rotina de horário mais regrada, embora possa ser escalado para operações extras ou ter o trabalho estendido conforme a necessidade do serviço (Martins, 2010).

Nesse cenário, a implementação de programas estruturados de atividade física e incentivo à prática de atividade física nas unidades operacionais tende a ser uma ferramenta de prevenção, capaz de minimizar o sedentarismo e viabilizar a saúde integral dos policiais (Lima *et al.*, 2025). A atividade física é definida como o conjunto de ações realizadas por um indivíduo ou por grupos que envolvem movimento corporal, com gasto energético e respostas orgânicas, por meio de exercícios que demandam uma ou mais capacidades físicas (Mcardle; Katch & Katch, 2011).

No entanto, o policial militar, frequentemente desmotivado pelo excesso de demandas de serviço e pela redução do tempo de lazer, tende a não praticar ou a praticar pouco atividade física. É plausível, ainda, alegar que quando realiza alguma prática, restringe-a a exercícios esportivos, invariavelmente o futebol, que em geral, oferece benefícios limitados ao organismo quando não é conduzida com regularidade, planejamento e método, isto é, sem sistematização adequada de frequência, intensidade e progressão.

Nesse cenário, acredita-se que, atualmente, há uma deficiência da prática de atividade física por parte do efetivo operacional da Polícia Militar de Alagoas (PMAL), devido às escalas de serviço ordinária e a realização das escalas do Programa Força Tarefa, com o intuito de complementação de renda, bem como ainda existir policiais militares realizando o trabalho informal em instituições privadas. À vista disso, o presente estudo buscou responder ao seguinte questionamento: Qual a importância da implementação de programas de orientação para a prática de atividades físicas nas unidades

operacionais da PMAL?

A justificativa desta pesquisa reside na importância em proporcionar a orientação aos policiais militares, principalmente para os que executam a atividade operacional, que estão mais expostos aos malefícios da exposição ao trabalho policial militar. Não obstante, observa-se que não há mais a instrução de educação física para o efetivo operacional, devido a atual rotina de escalas, ficando tal prática disponível apenas para o efetivo que realiza o trabalho administrativo. Desse modo, o objetivo geral deste estudo foi analisar a necessidade de implantação de um programa de orientação para a prática de atividades físicas para o efetivo operacional das unidades de área da PMAL.

Tendo como objetivos específicos (a) caracterizar o trabalho policial militar; (b) demonstrar a dinâmica da prática das atividades físicas nas unidades operacionais da PMAL; (c) descrever quais os direcionamentos do Departamento de Educação Física da Polícia Militar de Alagoas (DEF/PMAL), sobre a prática de atividade física para o efetivo da PMAL; (d) verificar junto aos policiais militares que trabalham no serviço operacional da PMAL, qual a sua rotina de prática de atividades físicas; e (e) analisar a viabilidade da criação de um programa de orientação para a prática de atividades físicas para o efetivo operacional da PMAL, com vistas da melhoria da capacidade física e autoestima.

2. Metodologia

O delineamento metodológico adotado foi a pesquisa descritiva e exploratória, de recorte transversal, visto que buscou, simultaneamente, caracterizar o fenômeno investigado e ampliar a compreensão do problema, delimitando seus elementos e contribuindo para a formulação de hipóteses e direcionamentos (Gil, 2023). A abordagem do estudo foi quanti-qualitativa, estruturada a partir da combinação de revisão bibliográfico e levantamento de campo por questionário estruturado.

A pesquisa de campo foi realizada em Unidades Operacionais da Polícia Militar de Alagoas (PMAL) vinculadas ao Comando de Policiamento da Capital (CPC) e a coleta de dados, ocorreu por meio da aplicação dos questionários, no período de 25 a 30 de setembro de 2025. A população do estudo foi composta por policiais militares em atividade operacional nas unidades selecionadas, tendo como critério de inclusão policiais lotados e em exercício operacional no período da coleta, excluindo policiais afastados por licença, férias ou em funções exclusivamente administrativas durante a coleta.

Adotou-se uma amostragem não probabilística por acessibilidade, com distribuição igualitária por unidade, buscando heterogeneidade de demandas físicas na rotina operacional. De acordo com Gil (2023) na amostragem não probabilística por acessibilidade o pesquisador seleciona os elementos disponíveis e acessíveis no contexto do estudo, pressupondo que representem o universo. A participação ocorreu de forma voluntária, com assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e garantia de sigilo das informações.

3. Resultados e Discussão

O militar, em razão das exigências operacionais inerentes à função, deveria apresentar nível de condicionamento físico superior ao da população em geral; contudo, observa-se que parte do efetivo apresenta baixos índices de aptidão física, por vezes abaixo do patamar considerado saudável (Delafina, 2010). A ausência de prática rotineira de atividade física ao longo da carreira policial tende a refletir-se de forma mais evidente ao final da trajetória profissional, principalmente, alinhada aos efeitos deletérios do envelhecimento (Santos Júnior, 2015; Santos, 2018).

De acordo com Danna e Griffing (1999) trabalhadores com baixa condições de saúde apresentam redução de produtividade, menor capacidade decisória e maior propensão ao absenteísmo, além de, frequentemente, oferecerem menor contribuição ao desempenho e aos resultados organizacionais. Desse modo, o bem-estar do profissional é visto como um constructo amplo, que abrange diferentes esferas de satisfação dentro e fora do trabalho, incluindo, por exemplo, a satisfação

com a vida familiar, atividades de lazer e recreação, dimensões de espiritualidade, satisfação com o trabalho e percepções sobre oportunidades de crescimento e promoção, entre outros aspectos.

Em razão da periculosidade e das condições de trabalho, a atividade policial militar figura entre as ocupações mais estressantes, tendo o potencial de repercutir negativamente na saúde do profissional; nesse contexto, a prática de atividades físicas tende a atenuar os efeitos do estresse ocupacional. A atividade física constante e metódica proporciona o desenvolvimento e o equilíbrio de certos aspectos pessoais e profissionais, tanto de ordem psicológica quanto de ordem física, os quais trazem reflexos expressivos, que comprometem de forma vital o exercício pleno da atividade policial militar. (Delafina, 2010; Santos Júnior, 2015).

Em contrapartida, sob o ponto de vista geográfico, o Estado de Alagoas apresenta relevo heterogêneo e, em diversas áreas, acidentado, com a presença de regiões alagadiças, grotas e morros, assim, demanda maior esforço físico para que o policial militar se desloque com segurança, rapidez e estabilidade durante o serviço. Nesse contexto, a implementação de uma educação física programado tem o potencial de favorecer o condicionamento necessário às exigências operacionais e a capacitar o policial para ajustar, manusear e utilizar adequadamente os materiais e equipamentos de apoio ao exercício profissional.

Por conseguinte, é possível prevenir ou reduzir riscos de acidentes, bem como minimizar falhas procedimentais relacionadas ao uso desses equipamentos. Conforme apontado por Camilli (2008) uma estratégia para incentivar e motivar a adesão ao treinamento físico regular consiste na realização de campanhas de conscientização, desenvolvidas por meio de seminários, debates em grupo, materiais informativos e recursos visuais, entre outras ações. Como efeito, as iniciativas podem desencadear um efeito multiplicador, ao promover maior compreensão sobre a relevância da atividade física tanto na dimensão pessoal quanto no desempenho profissional (Camilli, 2008).

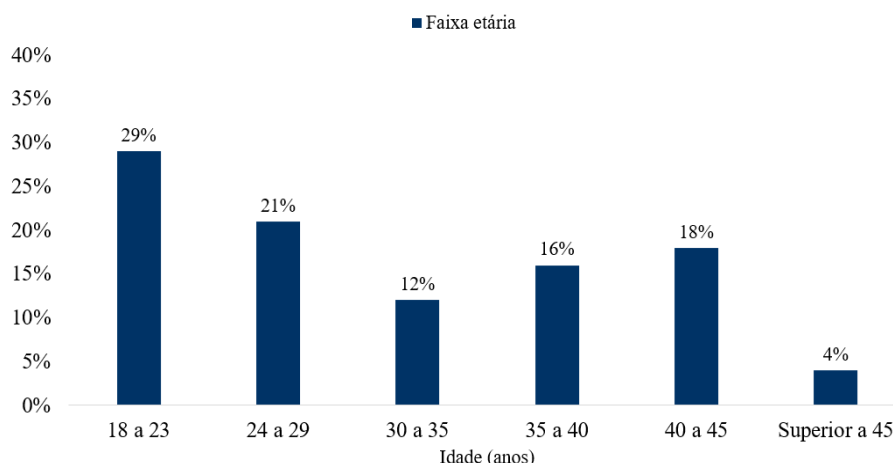
Segundo o Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro, a prática de atividade física contribui também para o desenvolvimento de qualidades morais, entendidas como atributos do caráter que, quando estimulados pelo treinamento físico, assumem relevância para o fortalecimento da personalidade. Nesse sentido, destacam-se como principais qualidades morais favorecidas pela atividade física: autoconfiança, autodomínio, coragem, decisão, iniciativa, tenacidade, lealdade e liderança, entre outras (Brasil, 2002).

Todavia, a adesão às atividades físicas regulamentares ocorre em um contexto de grande heterogeneidade de condições físicas e emocionais do efetivo, tornando a condução qualificada do treinamento um fator determinante para evitar desmotivação coletiva e garantir os objetivos de saúde e bem-estar. Além disso, quando a prática é conduzida de forma insuficiente, tende a não gerar ganhos de condicionamento e favorecer problemas decorrentes de execução inadequada (Santos Júnior, 2015).

O estudo de Santos Júnior (2015) constata que as principais barreiras relatadas pelos policiais militares em Alagoas foram a falta de tempo e limitações financeiras, associadas a fatores como jornada intensa, compromissos familiares, escassez de espaço e equipamentos, baixa oferta de incentivo e orientação, fadiga e insegurança do ambiente. No que tange a pesquisa de campo deste estudo, foram aplicados 100 (cem) questionários para policiais militares lotados em Unidades Operacionais da PMAL, distribuídos: 20 (vinte) no BPRp, 20 (vinte) no CSM/MB, 20 (vinte) no BPEsc, 20 (vinte) no 1º BPM e 20 (vinte) no 4º BPM.

Constatou-se que o efetivo é predominantemente composto por jovens com maior capacidade física natural, correspondente à faixa etária de 18 a 29, cujo costumam ter melhor potencial de força, velocidade e recuperação (Figura 1). Quanto ao sexo, observou-se predominância de participantes do sexo masculino, equivalente a 84%, enquanto o sexo feminino representou 16% da amostra.

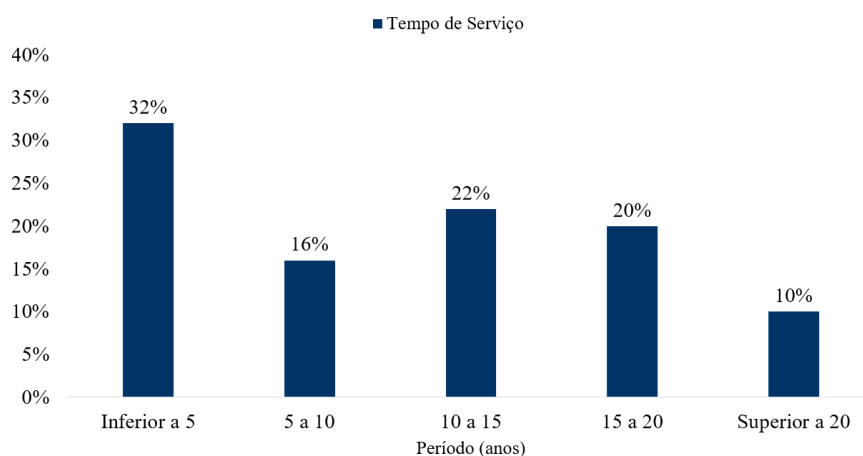
Figura 1 - Faixa etária dos participantes.



Fonte: Autoria própria (2026).

A posteriori, com relação ao tempo de serviço, variável central para compreender o perfil do efetivo e interpretar, com maior precisão, as demandas relacionadas à implementação de um programa de orientação à prática de atividade física, observou-se que a amostra é composta, majoritariamente, por policiais com menor tempo de Corporação, onde 32% possuem menos de 5 anos de serviço e 16% possuem entre 5 e 10 anos (Figura 2).

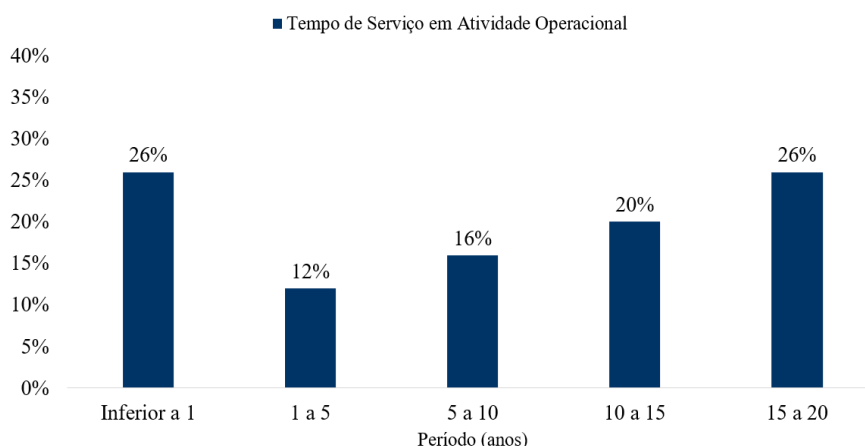
Figura 2 - Tempo de serviço dos participantes.



Fonte: Autoria própria (2026).

A experiência acumulada na Corporação e, sobretudo, na atividade-fim tende a influenciar o nível de exposição a esforços físicos, a estressores ocupacionais, a rotinas de escala e, conseqüentemente, a regularidade e a qualidade da prática de atividades físicas ao longo da carreira. Sob essa perspectiva, no que se refere ao tempo de serviço na atividade-fim, isto é, em atividade operacional na PMAL, verificou-se uma distribuição heterogênea, com 26% dos participantes apresentando menos de 1 ano de experiência operacional e outros 26% com mais de 15 anos de atuação nesse tipo de atividade (Figura 3).

Figura 3 - Tempo de serviço em atividade operacional dos participantes.



Fonte: Autoria própria (2026).

É plausível, identificar, a coexistência de dois grupos com necessidades distintas, uma vez que de um lado, policiais recém-inseridos na rotina operacional, que demandam adaptação progressiva, orientação técnica e estruturação de hábitos; de outro, policiais com longa permanência na atividade-fim, que acumulam maior exposição a esforços intensos e estressores ocupacionais, podendo necessitar de estratégias de manutenção da capacidade funcional, prevenção de lesões e gestão de fadiga.

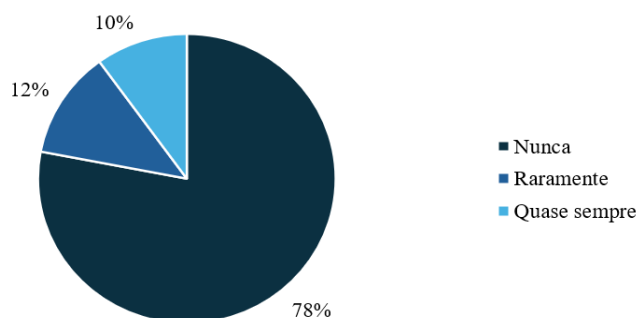
A partir deste ponto, analisa-se a relação entre o serviço operacional e a saúde dos profissionais, constatou-se que 76% dos entrevistados relataram já ter solicitado afastamento das atividades operacionais da PMAL em decorrência de doenças relacionadas ao serviço, enquanto 24% informaram não ter solicitado afastamento. Nesse contexto, destaca-se que a prática regular de atividade física contribui para o desenvolvimento e a manutenção de melhores níveis de aptidão física, configurando-se como fator relevante para o controle e a prevenção de agravos, como coronariopatias, obesidade, diabetes e osteoporose.

Segundo Alves (2007) mesmo incrementos modestos na quantidade de atividade física realizada, ainda que de forma não estruturada podem produzir benefícios à saúde. De forma convergente, a adoção de um estilo de vida não sedentário, sustentado pela prática regular de atividade física, associa-se à redução do risco de desenvolvimento de diversas doenças crônico-degenerativas, além de favorecer mudanças positivas em fatores de risco relacionados a múltiplos agravos (Santos, 2018).

Nesse cenário, ao serem indagados acerca da frequência com que realizavam alguma atividade física antes de iniciar o serviço, verificou-se que 78% dos policiais militares entrevistados nunca praticam atividade física previamente ao turno operacional, 12% o fazem raramente e apenas 10% afirmaram realizá-la quase sempre (Figura 4). A prática regular de atividade física, ainda que em níveis básicos, contribui para o desenvolvimento de condicionamento físico necessário à execução de tarefas cotidianas e para a prevenção de diversas enfermidades, especialmente as de natureza cardiovascular (Alves, 2007).

Associada à baixa prática de exercícios, a alimentação inadequada, tanto durante o serviço quanto nos períodos de folga, tende a agravar a inaptidão física do policial militar para o pleno desempenho de suas atribuições. Além de comprometer o rendimento profissional e elevar o risco ocupacional, esse conjunto de fatores amplia a probabilidade de adoecimento (Delafina, 2010). Ressalta-se, contudo, que, embora o policial militar realize atividades comuns no cotidiano, as demandas do serviço operacional frequentemente excedem o esforço típico das rotinas diárias.

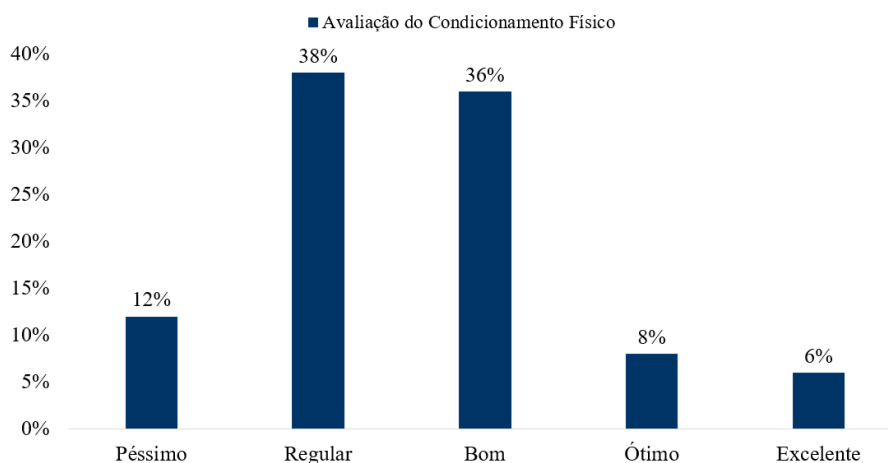
Figura 4 - Frequência de realização das atividades físicas.



Fonte: Autoria própria (2026).

Desse modo, um condicionamento físico meramente básico, resultante de práticas não sistematizadas, pode ser insuficiente para atender com segurança e efetividade às exigências impostas por determinadas ocorrências. Outro aspecto analisado no estudo refere-se ao nível de condicionamento físico dos participantes. Com base em sua autopercepção, os entrevistados classificaram o próprio estado atual de aptidão física, cujos resultados encontram-se apresentados na Figura 5.

Figura 5 - Condicionamento físico para o desempenho das atividades operacionais.



Fonte: Autoria própria (2026).

Os dados evidenciam um quadro globalmente insatisfatório de condicionamento físico autorreferido, na qual metade da amostra classificou sua condição como regular ou péssima, totalizando 50% nessas categorias. Em contraste, 36% avaliaram como boa, 8% como ótima e apenas 6% como excelente. Nessa perspectiva, a insuficiente preparação física pode elevar o risco de lesões e comprometer a aplicação eficiente de técnicas e táticas operacionais, com implicações diretas para a segurança do profissional e para a efetividade do serviço (Delafina, 2010).

Acrescentando, soma-se o fato de que muitos policiais buscam melhorar o desempenho no TAF de forma empírica e autônoma, frequentemente sem acompanhamento profissional, como efeito, resulta em treinamento inadequado, baixa aderência e maior risco de sobrecarga. Apesar das limitações de aptidão, os entrevistados demonstram alta consciência do valor preventivo da atividade física, onde 86% a consideraram muito importante como meio profilático frente a agravos relacionados à atividade operacional, e 14% a classificaram como importante.

O reconhecimento converge com evidências de que a atividade física regular e um estilo de vida ativo contribuem para prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis e para a manutenção de mobilidade, capacidade funcional e

qualidade de vida ao longo do envelhecimento (Santos, 2018; Santos Júnior, 2015). Além disso, um condicionamento adequado tende a reduzir desgaste, favorecer recuperação e atuar como fator protetivo frente ao estresse ocupacional.

Entretanto, quando se desloca a análise para o eixo central do estudo, orientação institucional, surge um dado crítico, visto que 94% dos entrevistados afirmaram não receber qualquer orientação sobre prática de atividade física no âmbito da Polícia Militar de Alagoas, e apenas 6% relataram recebê-la. À luz do exposto, sugere um descompasso entre a percepção de importância e as condições institucionais para transformar essa importância em prática regular e segura.

Do ponto de vista técnico, a prescrição de exercícios deve favorecer mudança de comportamento e aderência a uma rotina habitual; logo, a orientação mais efetiva é aquela que consegue viabilizar tal mudança dentro das condições reais do indivíduo (Alves, 2007). Também, reafirma a necessidade de estímulo contínuo ao longo da carreira, especialmente porque riscos cardiometabólicos e perdas funcionais tendem a se agravar com o envelhecimento (Santos, 2018).

Corroborando a percepção dos entrevistados, o estudo de Santos (2018) junto ao Departamento de Educação Física da PMAL aponta limitações institucionais relevantes, onde alega-se que o TAF, embora aplicado, seria insuficiente por ocorrer apenas duas vezes ao ano; as ações institucionais regulares seriam restritas, com menção à Corrida Tiradentes como evento comemorativo; e as principais dificuldades para consolidar uma cultura de atividade física envolveriam escalas de serviço, conscientização do próprio policial e ausência de local apropriado (Santos, 2018).

Nesse cenário, a carência de instrutores e de supervisão qualificada constitui entrave adicional, pois reduz a capacidade de implementar treinamento planejado, progressivo e seguro, especialmente em unidades operacionais. Não obstante, os participantes reconhecem o valor de institucionalizar a orientação. Quantitativamente, 92% avaliaram como muito importante que a Corporação ofereça orientação para a prática de atividades físicas, e 8% como importante. Assim, os resultados sustentam que a implantação de um programa de orientação deve combinar padronização metodológica, supervisão técnica e viabilidade operacional, com base em princípios de treinamento, de modo a elevar a aptidão física do efetivo e reduzir riscos associados à prática empírica e à ausência de acompanhamento.

4. Considerações Finais

O estudo apresentou evidências de que a implantação de um programa institucional de orientação à prática de atividades físicas nas unidades operacionais da PMAL é capaz de melhorar o condicionamento físico, a saúde e o desempenho funcional do efetivo. No entanto, diante da inviabilidade de disponibilizar um profissional de educação física em cada unidade, recomenda-se a adoção de um modelo padronizado, com diretrizes do Departamento de Educação Física e condução local por Oficial ou Graduado capacitado, garantindo treinamento planejado, sistematizado, seguro e de fácil aplicação, visando reduzir estresse, elevar autoestima e aperfeiçoar a qualidade do serviço prestado à sociedade.

Referências

- Alves, P. Á. F. (2007). Preparação física do policial militar do Batalhão de Polícia de Radiopatrulha (Monografia, Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais). Centro de Altos Estudos de Segurança, Polícia Militar do Estado de São Paulo (CAES/PMESP). PMESP.
- Brasil. Estado Maior do Exército. (2002). C20-20: Manual de treinamento físico militar. Brasília, DF: GGCF.
- Camilli, H. L. (2008). *Proposta do programa de qualidade de vida no trabalho da Polícia Militar do Estado de São Paulo* (Monografia, Curso Superior de Polícia – II/2008). Centro de Aperfeiçoamento e Estudos Superiores da Polícia Militar do Estado de São Paulo.
- Danna, K., & Griffin, R. W. (1999). Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of Management*, 25(3), 357–384. <https://doi.org/10.1177/014920639902500305>.
- Delafina, A. (2010). *A importância da atividade física no desempenho operacional* (Dissertação, Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais). Centro de Altos Estudos de Segurança, Polícia Militar do Estado de São Paulo.
- Gil, A. C. (2023). *Como elaborar projeto de pesquisa* (7ª ed.). Atlas.

Irving, S., Orr, R., & Pope, R. (2019). Profiling the occupational tasks and physical conditioning of specialist police. *International Journal of Exercise Science*, 12(3), 173–186. <https://doi.org/10.70252/lgpe4029>.

Lima, J. dos R., Brito, N. C., Silva, M. M. da, Costa, K. M. da, & Oliveira, L. S. (2025). Relação entre comissões de educação física e redução de custos com afastamentos médicos em instituições operacionais. *International Contemporary Management Review*, 6(2), e348. <https://doi.org/10.54033/icmr6n2-030>.

Martins, L. C. (2010). *Benefícios da atividade física na melhoria da motivação, autoestima e qualidade de vida do policial militar* [Monografia, Curso Superior de Polícia, Centro de Aperfeiçoamento e Estudos Superiores, Polícia Militar do Estado de São Paulo]. Centro de Aperfeiçoamento e Estudos Superiores da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Mcardle, W. D.; Katch, F. I.; & Katch, V.L. (2011). *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano* (G. Taranto, Trad.; 6ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Santos Júnior, R. (2015). *Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do estado de Alagoas* (Artigo, Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais). APMSAM.

Santos, P. A. V. dos. (2018). *Proposta de adequação de treinamento físico militar para policiais militares com idade superior a 45 anos* (Projeto de intervenção, Curso de Habilitação de Oficiais Administrativos e Especialistas). APMSAM.

Silva Gomes, D. M. G., Costa Santos, M. A. da, & Gomes Barbosa, W. (2025). Estudo sobre a aptidão cardiorrespiratória de integrantes da Polícia Militar do Tocantins. *Revista Do Instituto Brasileiro De Segurança Pública (RIBSP)*, 6(16), 9–24. <https://doi.org/10.36776/ribsp.v6i16.297>.