

The Feasibility Of Implementing Periodic Physical Fitness Testing In The Military Police Of Amazonas.

Roberg Rodrigues De Araújo
Lucas Emanuel Bastos Polari

Abstract

This article examines the feasibility implementation of periodic physical fitness tests as an essential tool for assessing the preparedness of military police officers in the state of Amazonas, considering the physical, psychological, and operational demands of routine policing. In contrast to the current lack of systematic evaluations within the institution, the study argues that regular testing enables accurate diagnostics regarding officers' fitness levels, guiding preventive interventions, training programs, and professional development policies. The findings indicate that adequate physical fitness contributes directly to officers' health, operational performance, and ability to apply force safely and proportionally—particularly relevant in the challenging climatic conditions of the Amazon region. The paper contends that the effectiveness of these assessments surpasses quantitative metrics, extending to qualitative indicators such as reduced injury rates, enhanced operational readiness, and improved overall well-being. It concludes that adopting periodic physical fitness evaluations, supported by guidelines already available within the corporation, aligns with principles of administrative efficiency and life protection, ultimately strengthening both the institution and public security.

Keywords: Physical fitness; Military police; Conditioning; Public security; Fitness testing.

Date of Submission: 07-12-2025

Date of Acceptance: 17-12-2025

I. Introdução

A atividade policial ostensiva é por natureza bastante desgastante e exige muito do organismo daqueles que trabalham diariamente na presença policial perante a sociedade. Diversos fatores contribuem para esse desgaste intrínseco característico do trabalho de policiamento ostensivo, como por exemplo, o peso excessivo do equipamento de proteção individual como colete balístico, kit de primeiros socorros, e capacete balístico, além das suas ferramentas de trabalho propriamente ditas como armamento, munição e rádios de comunicação, os quais somados podem chegar a mais de quinze quilos (JESUS e JESUS, 2012, p. 4).

Para suportar permanecer com uma carga de peso dessa natureza durante longos períodos de tempo, sobretudo no ambiente do estado do Amazonas, em que o clima quente e úmido contribui para uma maior desidratação devido à transpiração excessiva, é de fundamental importância que o policial esteja com a sua saúde e, principalmente, com a sua aptidão física geral sempre em boas condições para melhor desempenhar e suportar as suas rotinas diárias de trabalho, executando um serviço de excelência para a sociedade (NASCIMENTO e CANAN, 2022, p. 2).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000), “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de infecções e enfermidades”. Na atualidade, saúde tem sido definida não apenas como ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Pode-se também, definir saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por pólos positivo e negativo. A saúde positiva estaria associada com a capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano, enquanto a saúde negativa estaria associada com a morbidade, no extremo com a mortalidade (PITANGA, 2002, p. 34).

Neste sentido, a aptidão física pode ser conceituada como a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem (GUEDES, 1996, p. 67). Deste modo, é perceptível que ter uma aptidão física mínima aceitável é fundamental para que o policial consiga desenvolver suas atividades diárias de serviço ostensivo de maneira adequada.

Para que se tenha um retrato exato do nível de aptidão física dos policiais, é fundamental a utilização de ferramentas de aferição do nível de aptidão física como testes de aptidão física (CAETANO et al, 2020, p. 445). Isso porque a implementação da aplicação de testes periódicos desta natureza poderia servir como base para um

trabalho de treinamento físico, visando o aperfeiçoamento das capacidades físicas desses militares e consequentemente a diminuição de problemas de saúde, o que implicaria no aumento da eficiência da prestação de serviço de segurança pública (RODRIGUES et al, 2018, p. 61).

Portanto, esta pesquisa se justifica cientificamente por trazer à tona a necessidade e a importância de uma boa aptidão física geral para a saúde dos policiais militares para que possam desenvolver de maneira satisfatória o policiamento ostensivo preventivo, servindo de base bibliográfica para futuros estudos sobre a implementação de programas voltados para a melhoria da saúde do policial militar (KOCHE, 2011, p. 105).

Por ser uma instituição policial de caráter ostensivo, a Polícia Militar do Amazonas deve zelar pela sua imagem perante a sociedade, logo, é de suma importância que seus policiais, que são a vitrine do serviço prestado pela instituição, sejam dotados de uma boa aptidão física de forma a desempenhar suas atividades com excelência, justificando assim a importância dessa análise dos níveis atuais de desempenho físico por parte dos seus integrantes com o intuito de melhorar a qualidade física destes.

Para tanto, o presente estudo tem como objetivo principal demonstrar a importância e a viabilidade da implementação de testes regulares de aptidão física na Polícia Militar do Amazonas, articulando diferentes dimensões que justificam essa necessidade. Inicialmente, busca-se discorrer sobre o conceito de aptidão física e seus principais componentes, evidenciando sua estrutura multidimensional e seu papel na saúde e no desempenho humano. Em seguida, analisa-se a relevância da aptidão física no contexto da atividade policial, considerando as exigências fisiológicas, operacionais e psicológicas inerentes ao serviço ostensivo. Por fim, propõe-se a adoção de testes periódicos de avaliação física na corporação, apresentando fundamentos técnicos e institucionais que sustentam essa medida como estratégia para aprimorar o desempenho profissional, promover o bem-estar dos policiais e fortalecer a eficiência da instituição.

Nesse contexto, questiona-se qual a importância da implementação da verificação periódica, de forma objetiva e confiável, o nível de aptidão física desses profissionais? Essa problemática orienta a presente pesquisa, buscando instrumentos e critérios que permitam avaliar a prontidão física da tropa de modo constante e regular.

O método utilizado na presente pesquisa foi o dedutivo, pois observou-se que a ausência de testes de aptidão física periódicos pode causar prejuízos para o desempenho profissional dos componentes da instituição Polícia Militar do Amazonas, pois a não obrigatoriedade desse tipo de teste acaba por trazer um certo nível de comodismo ao policial, que acaba negligenciando o seu próprio condicionamento físico (CAETANO et al, 2020, p. 447).

A metodologia deste estudo utiliza uma abordagem qualitativa e um delineamento de pesquisa baseado em revisão bibliográfica, pois se desenvolve tentando explicar um problema, utilizando o conhecimento disponível a partir das teorias publicadas em livros e artigos científicos relativos ao tema da aptidão física voltada para as atividades policiais, tendo em vista que o policiamento ostensivo exige muito do físico do operador (KOCHE, 2011, p. 122).

Este modelo tem por finalidade a representação dos objetos ou indivíduos e as relações associadas para formulação de um modelo interativo, com isso pretende-se implementar o teste de aptidão como ferramenta de avaliação da aptidão física dos policiais. Os resultados obtidos poderão servir para objetivos diversos como por exemplo o treinamento físico específico de acordo com o nível de condicionamento do militar e até mesmo como um critério objetivo para análise do desempenho do servidor a título de promoção ou recebimento de medalhas, elogios e condecorações (JUNG, 2013, P. 41).

II. Aptidão Física E Seus Componentes

É inquestionável a importância de uma boa aptidão física para a saúde das pessoas. Porém, este conceito aptidão física muitas vezes é compreendido de uma forma equivocada por grande parte da população, que tende a tomar como verdade o senso comum. Para que fique claro o que é aptidão física conceitua – se a mesma como:

Um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas a realização das tarefas comuns do cotidiano, das ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas também evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver (BOUCHARD et al., 1990, apud GUISELINI, 2006, p. 15).

Já o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) mostra – nos um conceito que trás a aptidão física como sendo um conjunto de atributos ou características que as pessoas possuem ou adquirem e que de alguma forma estabelecem relações com a capacidade de realizar uma determinada atividade física.

Conforme afirma o ACSM, aptidão física não é um conceito simples de se definir, ela é composta por algumas variáveis que contribuem, cada uma de maneira específica, dentro do espectro da qualidade de vida. Estes componentes estão relacionadas à saúde ou às habilidades necessárias para realização de alguma atividade específica conforme explicitam as tabela 1 e 2. Essas variáveis são treináveis, ou seja, apesar da individualidade biológica presente no organismo de cada ser humano, fazendo com que tenha mais ou menos dificuldade de desenvolver determinada habilidade da sua aptidão física, elas podem ser melhoradas por meio do treinamento.

TABELA 1 – Componentes de Aptidão Física Relacionada a Saúde.

COMPONENTES DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADOS À SAÚDE
- Endurance cardiovascular: A capacidade dos sistemas circulatório e respiratório de fornecerem oxigênio durante uma atividade física sustentada.
- Composição corporal: As quantidades relativas de músculo, gordura, osso e outras partes vitais do organismo.
- Vigor (strength) muscular: A capacidade do músculo de exercer força.
- Endurance muscular: A capacidade do músculo de continuar se contraindo sem sofrer fadiga.
- Flexibilidade: A amplitude de movimento disponível em uma articulação.

Fonte: U. S. Department of Health and Humain Services, 2000 (apud ACSM, 2010, p. 35).

TABELA 2 – Componentes de Aptidão Física Relacionada às Habilidades.

COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADOS ÀS HABILIDADES
Agilidade: A capacidade de modificar a posição do corpo no espaço com velocidade e acurácia.
Coordenação: A capacidade de utilizar os sentidos, como a vista e a audição, juntamente com outras partes corporais para realizar as tarefas com regularidade e exatidão.
Balanço (equilíbrio): A manutenção do equilíbrio na condição estacionária ou de movimento.
Potência: A capacidade ou ritmo com que se consegue realizar um trabalho.
Tempo de reação: O tempo transcorrido entre a estimulação e o início da reação a essa estimulação.
Velocidade: A capacidade de realizar um movimento dentro de um curto período.

Fonte: U. S. Department of Health and Humain Services, 2000 (apud ACSM, 2010, p. 36).

Essas definições dos componentes da aptidão física apresentados nas tabelas acima demonstram a complexidade que são essa gama de valências existentes no corpo humano, as quais são utilizadas não apenas na realização de exercícios físicos mas principalmente nas atividades diárias que exigem do corpo o desequilíbrio energético, causando a saída do corpo da homeostase. Assim, diversas ações comuns do dia-a-dia como lavar louças, varrer a casa, lavar o carro e dar banho no cachorro estão intimamente conectadas com essas capacidades físicas corporais (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000, p.194).

Cada componente da aptidão física é mais ou menos desenvolvido de acordo com o modo como é trabalhado, sendo assim, todos eles podem ser melhorados de acordo com os estímulos que são aplicados, que neste caso é a quantidade de exercício físico que melhora cada um deles. Desta maneira, a capacidade de realizar esforços físicos repetidas vezes sem, no entanto, levar seu corpo a um patamar elevado de fadiga pode e deve ser melhorado por meio do treinamento orientado e metódico de cada componente da aptidão física, que pode ser realizado isoladamente ou mesmo trabalhando mais de uma valência na mesma atividade (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000, p.195).

Nesse ínterim, é importante ressaltar que nessa busca pelo aperfeiçoamento das capacidades físicas, muitas das vezes, o indivíduo acaba por ignorar os sinais que o corpo apresenta de várias formas da sua chegada à fadiga ou próximo do seu limite, que deve ser respeitado para que evite-se o chamado “overtraining”. Esse problema é a fadiga extrema do corpo, ocorrido a partir do momento em que o indivíduo deixa de respeitar os intervalos de descanso entre as sessões de treinamento já que, de acordo com o manual de treinamento físico militar do exército brasileiro (EB 70 - MC - 10.375):

O organismo, diante de qualquer esforço desproporcional, emite sinais de alarme, como fadiga, dor e outros, e o indivíduo, às vezes, obcecado pela importância de resultados, os ignora. No entanto, as consequências podem ser inexoráveis. Portanto, o treinamento físico militar não deve reduzir-se a um conjunto de métodos para superação de provas em um determinado dia, pelo contrário, deve ser uma prática cotidiana, a fim de se obter um condicionamento melhor de maneira que se possa avaliar o desempenho físico em qualquer momento sem um esforço excessivo (BRASIL,EB 70 - MC - 10.375).

A aptidão física está intimamente relaciona com uma boa qualidade de vida. Isso fica claro quando enxergamos o fato de que um dos principais fatores que contribuem para a melhoria da qualidade de vida de uma pessoa é a prática regular de exercícios físicos. Alguns estudos já realizados em pesquisas amplamente divulgadas corroboram que ter um corpo fisicamente ativo e uma aptidão física melhorada, diminuem a mortalidade e aumentam sobremaneira a qualidade de vida além de colaborar com o manutenção de uma saúde mental de qualidade (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000, p.197).

Por outro lado, há várias publicações de estudos científicos apontando que a falta da prática de atividades físicas regulares e a reduzida aptidão física são causadoras da diminuição da qualidade de vida e principalmente, responsáveis pelo surgimento de doenças hipocinéticas, que são aquelas causadas ou agravadas pelo sedentarismo como a obesidade, doenças cardiovasculares, problemas musculoesqueléticos e doenças respiratórias (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000, p.197).

A busca por uma boa aptidão física é uma caminhada difícil, pois força o corpo a sair do equilíbrio homeostático, no entanto proporciona resultados positivos para a saúde humana. Quando incorporam-se exercícios físicos à rotina, não apenas se fortalece os músculos, melhora-se a resistência aeróbica ou o equilíbrio, mas também é percebido de forma quase que instantânea aquele “up” na disposição para realizar as atividades diárias. Além disso, praticar atividades físicas nos ensina a ser mais disciplinados e a ter autocontrole, habilidades

que acabam refletindo em outras áreas da vida. Conforme aponta ARAÚJO E ARAÚJO:

Os benefícios do condicionamento físico apropriado são enormes, como descritos por Fletcher et al.: a) melhora a densidade mineral óssea, b) previne perda de massa óssea, c) aumenta o consumo máximo de oxigênio, d) melhora a 200 Rev Bras Med Esporte _ Vol. 6, Nº 5 – Set/Out, 2000 circulação periférica, e) aumenta a massa muscular, f) melhora o controle da glicemia, g) melhora o perfil lipídico, h) reduz o peso corporal, i) melhora o controle da pressão arterial, j) melhora a função pulmonar, k) melhora o equilíbrio e a marcha, l) diminui a dependência para a atividade diária, m) melhora a auto-estima, n) melhora a autoconfiança, o) melhora a qualidade de vida, p) diminui as quedas e fraturas, q) diminui a mortalidade nas doenças de Parkinson, esclerose múltipla e Alzheimer e r) ajuda a prevenir doença coronária. (ARAÚJO E ARAÚJO, 2000, apud GUSELINI, 1996, p. 199).

Em um mundo onde o sedentarismo se torna cada vez mais comum devido ao estilo de vida corrido das cidades, às facilidades na obtenção de alimentos de baixa qualidade nutricional e elevado valor calórico e à promoção de entretenimento de forma fácil ocasionada pelo acesso uma enorme quantidade de informação que a internet proporciona, cuidar da aptidão física se mostra uma maneira poderosa de buscar um estilo de vida mais equilibrado e saudável, trazendo benefícios que vão muito além do físico.

III. A Aptidão Física E A Atividade Policial

A Polícia pode ser observada, mesmo que por um leigo, como um grupo de pessoas autorizadas a regular e intervir nas relações entre os indivíduos de uma determinada população, usando e agindo dentro da legalidade e, quando necessário, a força física. Essa força, legitimada pelo próprio povo, por meio das leis construídas por seus representantes eleitos, atua como um pilar de ordem pública e do Estado, focando na prevenção, gestão e combate à criminalidade. Com a capacidade de recorrer à força para garantir a legalidade, a Polícia desempenha um papel essencial na manutenção da estabilidade social, do bem-estar e da segurança das pessoas e de suas propriedades (PRISCILIANO, 2014, p.4).

Atividade de policiamento ostensivo, que é a principal modalidade realizada pela polícia militar, é muito desgastante tendo em vista que o operador passa muitas horas no patrulhamento pelas ruas das cidades. Apenas o fato de permanecer com o fardamento, equipamento de proteção individual, armamento e munição, por si só, já gera um desgaste fora do comum para o organismo humano. Isso, aliado à condições climáticas onde o profissional se depara muitas vezes com temperaturas elevadas torna o trabalho policial ainda mais difícil (PRISCILIANO, 2014, p.12).

Aliado a isso, nos últimos anos, as mudanças no estilo de vida da população têm se tornado cada vez mais evidentes: a redução do tempo dedicado a atividades físicas, os hábitos alimentares inadequados e o ritmo acelerado do cotidiano favorecem o avanço do sedentarismo. Quando esse cenário se soma à rotina exigente e frequentemente desgastante vivida pelos policiais militares, observa-se um aumento expressivo dos casos de obesidade entre os profissionais das instituições militares estaduais. Pesquisas amplamente divulgadas mostram que o sedentarismo e o excesso de peso não apenas elevam o risco de diversas doenças, mas também impactam diretamente a capacidade de trabalho desses agentes, que dependem do próprio corpo como ferramenta essencial de atuação. Assim, além de comprometer a saúde individual, esses fatores dificultam o desempenho das tarefas diárias e influenciam na qualidade do serviço de segurança prestado à população (ARCE E JUREMA, 2018, p. 3).

Em geral, os policiais enfrentam um número maior de problemas de saúde, como distúrbios metabólicos, do que o restante da população. Isso é plenamente notável ao observarmos que a atividade policial é cheia de demandas imprevisíveis e muito estressantes, exigindo um esforço físico intenso que impacta o coração e o sistema cardiovascular. O risco à saúde, e até à vida, é algo inerente a essa profissão. Trabalhos acadêmicos apontam que essa realidade não pode ser medida apenas por números, na verdade é preciso considerar também os aspectos culturais que influenciam na rotina desses profissionais, como os policiais percebem situações de risco. Para eles, o perigo e o estresse são muito mais do que ideias abstratas, são parte do cotidiano, das condições de trabalho e da luta contra a violência, presente em todos os seus serviços diários. Os profissionais de segurança pública têm plena consciência de que essa ousadia é uma constante em suas vidas, pois “seus corpos estão sempre expostos e suas mentes nunca descansam”. O simples fato de estarem portando arma de fogo diariamente, tanto no serviço quanto nas horas de folga já reforça essa característica arriscada da profissão, tornando claro que viver à beira do risco é parte de sua realidade diária (SILVEIRA, 2017, p.19).

Além do desgaste físico, existe também um desgaste mental pois o indivíduo está lhe dando com uma atividade de alto risco, em que a qualquer momento pode deparar-se com infratores portando armas de fogo, o que gera uma situação de expectativa constante. Dessa forma, o estado de alerta desses profissionais durante sua atuação é constante, reforçando a ideia da exigência elevada do seu corpo em diversas situações como abordagens a elementos suspeitos, incursões em áreas de risco ou conflagradas, horas a fio de patrulhamento a pé, barreiras policiais de trânsito, dentre outras. Tais atividades, observadas por um ponto de vista do cidadão que usufrui dos serviços de segurança pública prestados pelo estado, podem parecer comuns, no entanto, há ali um grande impacto na saúde do operador, exigindo bastante do seu condicionamento físico (SILVEIRA, 2017, p.14).

Antes mesmo de ingressar nas fileiras da polícia militar, o cidadão que se propõe a seguir essa profissão já é posto em situação de stress físico, já que, dentre as várias etapas do processo de seleção dos novos policiais, existe uma de teste de aptidão física, isso demonstra a importância dada ao bom preparo físico para o desempenho da atividade policial. Em um momento posterior, durante a sua formação militar, o já aluno do curso de formação profissional é submetido a uma intensa carga de atividades e instruções com o intuito de fazê-lo passar por situações que podem vir a acontecer no seu dia-a-dia como policial. Essa rotina de aulas e simulação de ocorrências das quais participa são altamente desgastantes, dando um choque de realidade no recém ingresso na carreira. (SILVEIRA, 2017, p.20).

A constante busca por uma capacitação e aperfeiçoamento profissional deve ser tida como um dos pilares do profissional de polícia. No decorrer de sua carreira, o policial militar realiza treinamentos de atualização doutrinária, cursos de técnicas operacionais, treinamentos físicos voltados para a manutenção do seu condicionamento corporal, inúmeras operações, além de participar de formaturas e solenidades militares dentre outras atividades que demandam um esforço físico e exigem do indivíduo o mínimo de condições de suportar essas demandas profissionais que fazem parte da sua rotina.

É normal que um policial que se mantém em boa forma física está melhor preparado para enfrentar os desafios da profissão. Desta maneira, quando um profissional está com a sua condição física em dia, ele pode responder às exigências diárias com mais eficiência e agilidade, proporcionando um serviço de segurança pública de mais qualidade para a população. Com isso, ele não apenas diminui as chances de sofrer lesões e desenvolver doenças, mas também contribui para uma maior segurança, sua e de sua guarnição, em situações de risco. Além disso, essa boa condição física pode impactar positivamente a saúde mental e emocional do policial, ajudando a lidar com o stress e as pressões do trabalho (PRISCILIANO, 2014, p.13).

Outro aspecto importante a ser levado em consideração nessa análise é a importância da boa condição física do policial no emprego do uso escalonado ou diferenciado da força, mais especificamente na utilização de técnicas de defesa pessoal como uma alternativa e ferramenta de trabalho essencial para o cumprimento da lei sem abuso ou excesso de poder. Essa boa aptidão física é fundamental para os policiais, pois impacta diretamente sua habilidade de usar a força de forma adequada em situações de crise.

Quando um profissional está em boa forma, ele consegue manter o controle em momentos de alta pressão, avaliando melhor as circunstâncias ao seu redor e reagindo de maneira proporcional ao que está acontecendo. Isso não só protege o policial, mas também ajuda a evitar uma escalada desnecessária de violência, promovendo a segurança tanto dele quanto da comunidade. Além disso, estar em boa forma física traz mais confiança ao policial, permitindo que ele enfrente desafios com mais tranquilidade e assertividade. Assim, a busca por um bom condicionamento não é apenas uma questão pessoal, mas uma parte essencial de como os policiais podem cumprir suas funções de maneira responsável e eficaz (PRISCILIANO, 2014, p.14).

De uma forma global e mais abrangente, a atividade policial demanda performance relacionadas a todas as capacidades físicas que compõem a aptidão física. No entanto, as que são mais utilizadas e que necessitam ser desenvolvidas com mais afinco são as habilidades de aptidão física relacionadas ao desempenho. Elas não estão necessariamente ligadas à prevenção de doenças, mas são muito importantes no dia a dia. Agilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação, potência e tempo de reação são exemplos de habilidades que podem impactar nosso desempenho da atividade policial. Dependendo de como o operador treina, essas capacidades podem fazer toda a diferença, ajudando-o a destacar-se em tarefas específicas de stress e a ter um desempenho melhor em situações que exigem esforço físico. (PRISCILIANO, 2014, p.11. Apud ACSM, 2006).

Essas variáveis da aptidão física influenciam diretamente na realização de várias tarefas corriqueiras do cotidiano policial como por exemplo lutar, combater e imobilizar um agressor, ajudar vítimas de acidentes, empurrar veículos, objetos e obstáculos, e também perseguir, controlar e deter suspeitos mais especificamente na região amazônica, onde a quantidade de rios e igarapés é muito grande, existe a peculiaridade de transpor esses cursos d'água durante operações ou ocorrências.

Realizar tais atividades envolve movimentos como corridas curtas e rápidas, saltar muros, descer e subir escadas, rastejar e escalar. Além disso, muitas vezes o policial precisa ficar em pé por longas horas. Essas exigências físicas mostram como é vital que os policiais se mantenham em forma para desempenhar suas funções com eficácia e segurança. As habilidades físicas mais importantes para os policiais incluem a resistência cardiorrespiratória, a força e resistência muscular, a flexibilidade, a agilidade e uma boa composição corporal. Essas capacidades são essenciais, já que os policiais enfrentam uma variedade de tarefas físicas que podem ser desafiadoras e até críticas em seu trabalho (SILVEIRA, 2017, p.21).

IV. Viabilidade E Importância Dos Testes Periódicos E Regulares De Aptidão Física Na Polícia Militar Do Amazonas

A preocupação com a saúde e a aptidão física vem ganhando espaço ao longo dos anos na sociedade de forma geral, nas instituições policiais não poderia ser diferente, tendo em vista que a principal ferramenta de trabalho do policial é o seu próprio corpo. Para avaliar o nível do desempenho físico destes servidores, vem

sendo implementados já a alguma tempo testes físicos tanto para quem está entrando, quanto para quem quer avançar na carreira policial.

O manual de treinamento físico militar do exército brasileiro (EB 70 - MC - 10.375) define teste de avaliação física (TAF) como sendo "um conjunto de testes físicos que tem por finalidade avaliar o desempenho físico individual do/a militar, segundo critérios estabelecidos em diretriz específica". Bem como assenta que "teste físico é o conjunto de exercícios ou provas cujos resultados servem para avaliar, classificar ou determinar a aptidão ou condição física com um determinado fim".

Após o ingresso na instituição policial bem como durante o curso de formação profissional dos policiais, é dada uma ênfase muito grande na aptidão física, o que permite que os policiais alcancem bons níveis de condicionamento. No entanto, após essa fase de treinamento, esses níveis tendem a cair rapidamente devido à falta de atividade física regular, especialmente por conta da natureza do trabalho, que por si só é desgastante. No entanto, é justamente quando o condicionamento físico se torna mais necessário, que as forças de segurança param de dar a devida atenção a este aspecto. Poucas instituições policiais realizam avaliações de capacidade física para seus profissionais, e ainda menos fazem isso de forma obrigatória (SILVEIRA, 2017, p.25).

Por isso, os testes periódicos e regulares de aptidão física nas instituições policiais são fundamentais para garantir que os policiais estejam sempre prontos para os desafios do dia a dia. Em uma profissão onde a segurança pública exige muito, esses testes ajudam a assegurar que os profissionais tenham a resistência, a agilidade e a força necessárias para lidar com situações de risco, como perseguições e confrontos. Além de servirem como uma avaliação da condição física, esses testes incentivam um estilo de vida saudável dentro da corporação, beneficiando a saúde e o bem-estar dos policiais ao longo de suas carreiras. Assim, os testes de aptidão física se tornam uma ferramenta essencial, não apenas para a eficiência da Polícia Militar, mas também para a segurança da comunidade que eles protegem (CAETANO et al, 2020, p. 445).

Para saber se um indivíduo está com sua aptidão física boa ou ruim, pode-se valorar cada um desses componentes através da aplicação de testes que encaixarão os resultados obtidos em índices quantitativos, os quais definirão este nível através de menções facultadas a estes sujeitos. Cada um desses testes tem o objetivo de avaliar um aspecto específico da aptidão, funcionando como ferramentas que ajudam a medir o condicionamento físico. Os testes de aptidão física devem ter como objetivo aumentar a autoestima, em vez de diminuí-la. O objetivo deve ser identificar áreas que precisam de melhorias e acompanhar o progresso individual do policial militar (ABIB, 2016, p.80).

Existem testes dos mais diversos tipos, dos mais simples aos mais complexos, aos quais irão variar o tipo de ambiente de aplicação, os meios utilizados para realização, o tempo em que o indivíduo é submetido a determinado esforço dentre outros, segundo Fontoura, Formentin e Abech (2013), os testes de avaliação física podem ser realizados em laboratório, campo, academia, escola, etc.

Fontoura, Formentin e Abech (2013) dividem os componentes da aptidão física em quatro variáveis para fins de avaliação que são: Variável Cineantropométrica (peso, estatura, dobras cutâneas, crescimento, desenvolvimento, etc.), Variável Neuromuscular (força, resistência muscular, velocidade, flexibilidade, etc.), Variável Metabólica (sistemas aeróbico e anaeróbico) e Variável Psíquica (ansiedade, motivação, inteligência, personalidade, etc.).

Para a atividade policial militar, os testes mais importantes que podem ser aplicados são aqueles relacionados às variáveis neuromuscular e a metabólica. Esse conjunto de capacidades físicas estão diretamente relacionadas com as atividades desempenhadas pelos policiais nos seus serviços diários. Dentre elas, as mais importantes de serem aferidas por meio de testes são: capacidade aeróbica, capacidade anaeróbica, força muscular e resistência muscular (ABIB, 2016, p.85).

A resistência muscular é considerada especificamente como sendo: "A capacidade de um grupo muscular executar contrações repetidas durante um período de tempo suficiente para acarretar fadiga muscular, ou de manter um percentual específico da CVM por um período de tempo prolongado." (ACSM, 2010). Um desenvolvimento deficitário desta qualidade física pode acarretar em alguns problemas para o bom funcionamento do organismo do indivíduo.

Por outro lado, a força muscular se refere à possibilidade de o músculo vencer uma resistência, é a capacidade de o músculo continuar a realizar esforços sucessivos ou muitas repetições (ACSM, 2010, p.79). Já a capacidade aeróbica pode ser definida como "a capacidade de realizar grandes exercícios musculares, dinâmicos e de intensidade moderada a vigorosa por períodos prolongados (ACSM, 2010, p.65).

Em pesquisa realizada por ABIB (2016), foram relacionados, conforme a tabela 3, algumas atividades desenvolvidas em ocorrências policiais rotineiras e a sua correlação com as respectivas valências físicas que o corpo utiliza para que essas atividades sejam realizadas, demonstrando a notoriedade que deve ser dada pelo policial para o desenvolvimento dessas características da sua aptidão física.

TABELA 3 – tarefas profissionais correlacionadas com componentes da aptidão física.

TAREFA PROFISSIONAL	FATOR PREDITIVO (CORRELAÇÃO COM O COMPONENTE FÍSICO)
Perseguição contínua	Capacidade aeróbica
Corridas curtas “sprints”	Capacidade anaeróbica
Carregar e transportar	Força e resistência muscular, capacidade anaeróbica
Arrastar e puxar	Força e resistência muscular, força anaeróbica
Empurrar	Força e resistência muscular, força anaeróbica
Saltar e pular	Capacidade anaeróbica, potência e força de pernas
Rastejar	Flexibilidade, resistência muscular e composição corporal
Uso de força < 2 min	Capacidade anaeróbica, força e resistência muscular
Uso de força > 2 min	Capacidade aeróbica, força e resistência muscular

Fonte: Law Enforcement Commonly Asked Questions – Cooper Institute.(apud ABIB, 2016, p.85).

Como exemplo da importância da aplicação periódica de testes de aptidão física nas instituições policiais pode-se analisar a pesquisa realizada por CAETANO et al (2020) que teve como amostra oficiais da Polícia Militar do Paraná. O objetivo do estudo foi analisar se houve ou não melhoria na aptidão física desses policiais militares após a mudança na legislação estadual, a qual tornou obrigatório, a partir do ano de 2016, a realização de testes de aptidão física por esses servidores para que pudessem ser promovidos e progredir na carreira dentro da corporação.

O estudo revelou que, desde que o teste de aptidão física se tornou obrigatório para promoções em 2016, os oficiais da Polícia Militar têm apresentado melhorias significativas em seu desempenho físico. É bem provável que essa mudança tenha sido o principal fator para esses avanços. Para os próximos anos, seria interessante não apenas continuar acompanhando os resultados dos testes entre os oficiais, mas também realizar uma pesquisa semelhante com os praças da Polícia Militar do Paraná. Além disso, seria valioso fazer estudos comparativos entre as polícias militares brasileiras, analisando aquelas que exigem o teste de aptidão física como parte do processo de promoção e aquelas que o utilizam apenas como um guia para cursos, sem que isso afete a carreira (CAETANO et al, 2020, p. 447).

Na Polícia Militar do Amazonas, esse tipo de teste não é aplicado de forma obrigatória e nem periódica. Eles só são realizados por ocasião de matrículas em cursos de formação, cursos operacionais ou para participação do militar voluntário em operações nas fronteiras do estado. Em que pese não haver nenhuma norma regulamentando a aplicação regular desse tipo de teste, observa-se que essa iniciativa poderia melhorar sobremaneira os níveis de aptidão física da tropa e, consequentemente, com base no que foi apresentado anteriormente, a saúde dos policiais militares que compõem os quadros da instituição.

Outro fator que facilitaria a operacionalização dessa atividade é que já existem publicadas no boletim geral da Polícia Militar do Amazonas nº 008 de 11 de janeiro de 2018, as diretrizes de aplicação de testes de aptidão física pelo Centro de Educação Física e Desporto (CEFID) conforme as tabelas constantes nos anexos. Nesse documento estão detalhadas todas as atividades relacionadas aos testes, bem como os índices a serem alcançados de forma escalonada de acordo com o tipo de unidade, se é especializada ou convencional, idade e gênero.

Portanto, nota-se que esse processo de implementação dos testes de aptidão física na Polícia Militar do Amazonas traria benefícios para seus policiais, além de não onerar a instituição, já que existem diretrizes bem definidas e que são de conhecimento público sobre os índices a serem alcançados nesses testes.

V. Considerações Finais

A análise realizada ao longo deste estudo deixa evidente que a aptidão física dos policiais militares do Amazonas é um elemento decisivo tanto para a qualidade do serviço oferecido à população quanto para a preservação da saúde desses profissionais. Como foi discutido, o trabalho policial ostensivo carrega uma série de particularidades que tornam a atividade especialmente desgastante: o esforço físico constante, o peso significativo dos equipamentos, as condições climáticas severas da Amazônia e a imprevisibilidade das ocorrências. Esses fatores, somados, exigem que o policial mantenha níveis adequados de força, resistência e capacidade aeróbica para responder de forma segura e eficiente às demandas do serviço (JESUS e JESUS, 2012, p. 5).

Por isso, a discussão sobre a adoção de testes periódicos de aptidão física vai muito além de uma simples formalidade administrativa. Ela representa, na verdade, uma necessidade institucional diretamente ligada à proteção da vida, ao desempenho operacional e ao compromisso da Polícia Militar com seu papel constitucional. Trata-se de reconhecer que um policial fisicamente preparado está mais apto a enfrentar os desafios diários da profissão, beneficiando não apenas a si mesmo, mas toda a sociedade que depende de sua atuação.

No decorrer da pesquisa, verificou-se que a literatura científica sobre saúde e desempenho humano reforça a importância da manutenção contínua das capacidades físicas. A ausência de hábitos regulares de treinamento físico pode resultar no surgimento de doenças hipocinéticas, redução do rendimento e aumento da fadiga, elementos particularmente nocivos para uma profissão caracterizada por riscos intensos e decisões rápidas.

Assim, a manutenção de um bom condicionamento não é apenas desejável, mas indispensável para que o policial suporte a carga física e emocional da atividade (GUEDES, 1996, p. 58).

Nesse sentido, Arce e Jurema (2018), afirmam que a prática regular de atividade física é essencial para o bem-estar e a saúde de qualquer pessoa, e isso também se aplica aos policiais militares. Esses profissionais, antes de serem agentes de segurança, são indivíduos sujeitos às mesmas influências do cotidiano, às pressões do trabalho e às escolhas pessoais que moldam sua qualidade de vida. Por isso, manter uma boa aptidão física não é apenas um cuidado individual, mas uma condição fundamental para que possam exercer suas funções com segurança, eficiência e equilíbrio.

Os resultados da revisão bibliográfica demonstram que a aplicação sistemática de testes físicos, quando planejada e orientada por padrões técnicos, tem o potencial de promover melhorias significativas na saúde e no desempenho da corporação. Como apontado por Caetano et al. (2020), instituições que vinculam a progressão funcional ao desempenho físico tendem a apresentar quadros mais preparados e motivados, reduzindo índices de sedentarismo e aumentando a eficiência em serviço. Esse dado reforça o argumento de que a implantação de avaliações periódicas no âmbito da Polícia Militar do Amazonas representa não apenas uma medida preventiva, mas uma política estratégica capaz de impactar positivamente a cultura organizacional da instituição. Neste sentido, a adoção de testes de aptidão física periódicos e regulares na instituição pode claramente ser implementado como um critério objetivo de obtenção de pontos para as promoções por merecimento já existentes nas leis 4.044, de 09 de junho de 2014 (Lei de Promoção de Praças da PMAM) e 1.116, de 18 de abril de 1974 (Lei de promoção de Oficiais da PMAM), oportunizando ao policial a ascensão profissional por meio do cuidado com a sua própria saúde e bem-estar.

Outro aspecto relevante identificado ao longo do trabalho diz respeito ao papel da aptidão física no uso proporcional da força. Uma tropa fisicamente preparada tende a apresentar maior controle motor, melhor tomada de decisão e maior capacidade de resolução não letal de conflitos, conforme destacam Prisciliano (2014) e Silveira (2017). A boa condição física favorece o emprego adequado da força diferenciada, reduz riscos à integridade física do policial e do cidadão e fortalece a legitimidade da ação policial. Nesse sentido, investir em saúde e condicionamento físico também significa investir em respeito aos direitos humanos, em alinhamento ao que determinam documentos internacionais como o Código de Conduta da ONU para Funcionários Responsáveis pela Aplicação da Lei (1979).

No âmbito da Polícia Militar do Amazonas, observou-se que, embora existam diretrizes internas publicadas pelo CEFID com índices e protocolos padronizados para avaliação física, tais procedimentos ainda não são aplicados de forma periódica e obrigatória. Essa lacuna demonstra que a instituição já possui arcabouço técnico suficiente para a implementação de um sistema permanente de avaliação, faltando apenas a institucionalização e a normatização da prática. Considerando o impacto positivo que tais medidas podem gerar, a adoção de testes periódicos surge como um passo fundamental para o fortalecimento da saúde ocupacional e do desempenho profissional dos militares estaduais.

Diante de tudo o que foi exposto, conclui-se que a implementação de testes periódicos de aptidão física na Polícia Militar do Amazonas é uma medida viável, necessária e alinhada às melhores práticas nacionais e internacionais. Fundamenta-se em evidências científicas, em exemplos de outras corporações e em referências doutrinárias que ressaltam a inseparabilidade entre saúde, desempenho e segurança pública. Ao adotar essa política, a instituição fortalece sua capacidade operacional, promove o bem-estar de seus profissionais e aprimora a prestação do serviço público. Assim, este estudo reforça que cuidar do condicionamento físico do policial não é um privilégio, mas uma estratégia essencial para a eficiência institucional e para a proteção da sociedade amazonense.

Referências

- [1]. JESUS, Gilmar Mercês De; JESUS, Éric Fernando Almeida De. Nível De Atividade Física E Barreiras Percebidas Para A Prática De Atividades Físicas Entre Policiais Militares. *Revista Brasileira De Ciências Do Esporte*, V. 34, P. 433-448, 2012. Disponível Em: <https://www.scielo.br/J/Rbce/A/TJPG6vK6VfNQdCVkSgFmmTK/>. Acesso Em: 04 Ago. 2024.
- [2]. Organização Mundial Da Saúde. (2000). Encontro Nacional De Direito À Saúde, Cobertura Universal E Integralidade Possível, 2016. Disponível Em: https://www.almg.gov.br/export/sites/default/Acompanhe/Eventos/Hotsites/2016/Encontro_Internacional_Saude/Documents/Textos_Referencia/00_Palavra_Dos_Organizadores.Pdf. Acesso Em: 28 Jul. 2024.
- [3]. DO NASCIMENTO, Jose Ivan Veras; CANAN, Felipe. A Importância De Reativação Do Projeto “Policial Na Medida Certa” No Âmbito Da Polícia Militar Do Amazonas-PMAM Após O Ápice Do Período Pandêmico. *Encontro Brasileiro De Administração Pública*, 2022. Disponível Em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=A+IMPORT%C3%82NCIA+DE+REATIVA%C3%87%C3%83O+DO+PROJETO+%E2%80%9CPOLICIAL+NA+MEDIDA+CERTA%E2%80%9D+NO+%C3%82MBITO+DA+POL%C3%8DCIA+MILITAR+DO+AMAZONAS-PMAM+AP%C3%93S+O+%C3%81PICE+DO+PER%C3%8DODO+PAND%C3%8AMICO&btnq=#D=Gs_Cit&T=1722800223216&U=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3akszul3qgs_QJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26hl%3Dpt-BR. Acesso Em: 04 Ago. 2024.
- [4]. PITANGA, FJ Gondim. Epidemiologia, Atividade Física E Saúde. *Revista Brasileira De Ciência E Movimento*, V. 10, N. 3, P. 49-54, 2002. Disponível Em:

- https://Scholar.Google.Com.Br/Scholar?HI=Pt-BR&As_Sdt=0%2C5&Q=Sa%C3%Bade%2C+Pitanga%2C+2002&Btng=. Acesso Em: 28 Jul. 2024.
- [5]. KÖCHE, José Carlos. Fundamentos De Metodologia Científica. 2016. Disponível Em: https://D1wqtxts1xzle7.Cloudfront.Net/56319204/Fundamentos_De_Metodologia_Cientifica_Koche-Libre.Pdf?1523735535=&Response-Content-Disposition=Inline%3B+Filename%3dfundamentossde_Metodologia_Cientifica_ED.Pdf&Expires=1722804612&Signature=Fa5quebgdgiop30kqcc8h2b9468qxmdsuiezxsb9nb-Abnvsenperaqffqr51h3asov0nmvd-ZQ1aO1MzQpdna29vxBw84RyjtVKIP7rh0ZJy2jyyYkwM-Vcmxojf-43flqysdtuwaeh-Shdxg6L7-Jaamiz-70gofk1xvnof2grvjjgzouh65jvqex4qdd4gguv4llgru86~1lusbhwbvtvio~X1etuxy1lq6qy4w-Lcip9en1h7ocpc8~Wcnalr8drdkykdsql7hfzzqsimy0yimqbccuceptcoefy~Xvpaubp0tzrsmfp~5jdr9nfvyol7nm9d3j~F-Riqjaa_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Acesso Em: 04 Ago. 2024.
- [6]. GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, J. E. R. P. Esforços Físicos Nos Programas De Educação Física Escolar. *Rev Paul Educ Fis*, V. 15, N. 1, P. 33-44, 2001. Disponível Em: https://Scholar.Google.Com.Br/Scholar?HI=Pt-BR&As_Sdt=0%2C5&Q=GUEDES%2C+1996%2C+P.+67&Btng=. Acesso Em: 28 Jul. 2024.
- [7]. RODRIGUES, Gilceu Cezar Et Al. Obesidade E Aptidão Física Relacionada À Saúde: Um Estudo Com Escolares De 10 A 13 Anos De Santa Cruz Do Sul-Brasil. *Arquivos De Ciências Da Saúde*, V. 25, N. 3, P. 60-63, 2018. Disponível Em: https://Scholar.Google.Com.Br/Scholar?HI=Pt-BR&As_Sdt=0%2C5&Q=Obesidade+E+Aptid%3%A3o+F%3C%Adsica+Relacionada+%3%A0+Sa%C3%Bade%3A+Um+Estudo+Com+Escolares+De+10+A+13+Anos+De+Santa+Cruz+Do+Sul+-+Brasil&Btng=. Acesso Em: 28 Jul. 2024.
- [8]. ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares De; ARAÚJO, Claudio Gil Soares De. Aptidão Física, Saúde E Qualidade De Vida Relacionada À Saúde Em Adultos. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, V. 6, P. 194-203, 2000. Disponível Em: https://Scholar.Google.Com.Br/Scholar?HI=Pt-BR&As_Sdt=0%2C5&Q=Aptid%3%A3o+F%3C%Adsica%2C+Sa%C3%Bade+E+Qualidade+De+Vida+Relacionada+%3%A0+Sa%C3%Bade+Em+Adultos&Btng=. Acesso Em: 28 Jul. 2024.
- [9]. CAETANO, Hallyne Bergamini Silva Et Al. A Obrigatoriedade Do Teste De Aptidão Física Como Fator De Melhora No Desempenho Físico Dos Oficiais Da Polícia Militar Do Estado Do Paraná, Brasil. *Revista Brasileira De Medicina Do Trabalho*, V. 18, N. 4, P. 444-448, 2020. Disponível Em: <https://Www.Rbmt.Org.Br/Details/1562/Pt-BR>. Acesso Em: 16 Set. 2024.
- [10]. ABIB, Mikeil Petrus, Abil6. Proposta De Novos Testes De Aptidão Física A Serem Aplicados Pela Polícia Militar Do Paraná E Corpo De Bombeiros. Os Desafios Dos Institutos De Ensino Superior Frente À Importância Da Autonomia Na Construção Do Conhecimento. Disponível Em: https://Vbmaead.Fasouza.Com.Br/_Edicoesrevista/Souzaeadrevistaacademicaadigitaln52018.Pdf#Page=79. Acesso Em: 16 Set. 2024.
- [11]. JUNG, Carlos Fernando; ENG, M. Metodologia Científica. Ênfase Em Pesquisa Tecnológica, V. 3, N. 41, P. 41, 2003. Disponível Em: https://Scholar.Google.Com.Br/Scholar?Start=10&Q=Metodologia+Cient%3%Adfica&HI=Pt-BR&As_Sdt=0,5&D=G_S_Cit&T=1726506939268&U=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3Alt5zvBSXst8J%3Ascholar.Google.Com%2F%26output%3Dcite%26scip%3D19%26hl%3Dpt-BR. Acesso Em: 16 Set. 2024.
- [12]. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes Do ACSM Para Testes De Esforço E Sua Prescrição. Philadelphia: 2010. Disponível Em: https://Www.Grupogen.Com.Br/Livro-Diretrizes-Do-Acsm-Para-Os-Testes-De-Esforco-E-Sua-Prescricao-American-College-Of-Sports-Medicine-Acsm-Guanabara-Koogan-9788527739061?Gad_Source=1&Gclid=Eaiaiqobchmlicjj4vxiamvc4babr2tobhzeaayasaegimfvd_Bwe. Acesso Em: 22 Set. 2024.
- [13]. GUISELINI, Mauro. Aptidão Física Saúde Bem-Estar. Fundamentos Teóricos E Exercícios Práticos. 2 Ed. São Paulo: Phorte, 2006. Disponível Em: <https://Cev.Org.Br/Biblioteca/Aptidao-Fisica-Saude-Bem-Estar-Fundamentos-Teoricos-Exer-Pratico/>. Acesso Em: 22 Set. 2024.
- [14]. FONTOURA, Andréa Silveira; FORMENTIN, Charles Marques; ABECH, Everson Alves. Guia Prático De Avaliação Física. Uma Abordagem Didática, Abrangente E Atualizada. 2 Ed. São Paulo: Phorte, 2013. Disponível Em: https://Books.Google.Com.Br/Books/About/Guia_Pr%C3%A1tico_De_Avalia%C3%A7%C3%A3o_F%C3%Adsica.Html?Id=Gykdqaaqbaj&Redir_Esc=Y. Acesso Em: 22 Set. 2024.
- [15]. ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares De; ARAÚJO, Claudio Gil Soares De. Aptidão Física, Saúde E Qualidade De Vida Relacionada À Saúde Em Adultos. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, V. 6, P. 194-203, 2000. Disponível Em: <https://Www.Scielo.Br/J/Rbme/A/7wvegv53qg8x4v5ndjfcsm>. Acesso Em: 10 Out. 2024.
- [16]. PRISCILIANO, João Carlos Santos. Aptidão Física E Índices De Capacidade De Trabalho Na Polícia De Segurança Pública. 2014. Tese De Doutorado. Disponível Em: <https://Comum.Rcaap.Pt/Handle/10400.26/15380>. Acesso Em: 11 Out. 2024.
- [17]. SILVEIRA, Wélere Gomes Barbosa. Aptidão Física, Nível De Atividade Física E Qualidade De Vida De Policiais Militares Em Início De Carreira: Um Estudo Longitudinal. 2017. Disponível Em: <http://Www.Realp.Unb.Br/Jspui/Handle/10482/24569>. Acesso Em: 11 Out. 2024.
- [18]. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Código De Conduta. Responsáveis Pela Aplicação Da Lei Para Os Funcionários, V. 28, P. 06-19, 1979. Disponível Em: <http://Www.Dhnet.Org.Br/Direitos/Sip/Onu/Ajus/Prev18.Htm>. Acesso Em: 07 Dez. 2025.
- [19]. ARCE, Jeandro Henrique Da Silva E JUREMA, Jefferson. A Atuação Do Centro De Educação Física E Desportos Da Polícia Militar Do Amazonas Com Foco Na Prevenção E No Combate Ao Sedentarismo E À Obesidade. Trabalho De Conclusão De Curso. Disponível Em: <https://Biblioteca.Uea.Edu.Br/>. Acesso Em: 07 Dez. 2025.