



## Treinamento Físico Militar com Ênfase em Força e Potência: Contribuições para a Prontidão e o Desempenho Operacional de Policiais Militares

### *Military Physical Training With an Emphasis on Strength and Power: Contributions to the Readiness and Operational Performance of Military Police Officers*

**Wellyngton Renato Mendes**

*Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Autônomo do Brasil: UniBrasil.*

**Resumo:** Este trabalho analisa as contribuições do treinamento físico militar com ênfase em força e potência para a prontidão e o desempenho operacional de policiais militares. Parte-se do entendimento de que a atividade policial exige capacidades físicas compatíveis com situações marcadas por imprevisibilidade, risco, resistência física, deslocamentos rápidos, contenções, resgates, uso de equipamentos e necessidade de resposta proporcional. O problema de pesquisa consiste em compreender de que forma o treinamento físico militar voltado ao desenvolvimento de força e potência contribui para a atuação operacional desses profissionais. Para tanto, adotou-se como metodologia a revisão bibliográfica, com análise qualitativa e caráter descritivo-analítico, com base em produções científicas e documentos normativos relacionados à aptidão física, saúde ocupacional, avaliação física, desempenho operacional e uso da força. A análise demonstrou que força e potência não se limitam ao rendimento em testes físicos, pois constituem capacidades funcionais associadas ao controle corporal, à resistência à fadiga, à estabilidade, à transposição de obstáculos, à contenção física e ao manejo de instrumentos operacionais. Verificou-se, ainda, que a prontidão operacional depende de treinamento contínuo, avaliação periódica, planejamento institucional e articulação entre preparo físico, formação técnica e saúde ocupacional. Conclui-se que o treinamento físico militar com ênfase em força e potência auxilia na preservação da capacidade funcional, na redução de riscos ocupacionais e na qualificação da resposta policial em situações críticas.

**Palavras-chave:** treinamento físico militar; força muscular; potência; prontidão operacional; polícia militar.

**Abstract:** This study analyzes the contributions of military physical training with an emphasis on strength and power to the readiness and operational performance of military police officers. It is based on the understanding that police activity requires physical capacities compatible with situations marked by unpredictability, risk, physical resistance, rapid movements, physical restraint, rescues, equipment use, and the need for proportional response. The research problem consists of understanding how military physical training aimed at developing strength and power contributes to the operational performance of these professionals. To this end, the methodology adopted was a bibliographic review, with qualitative analysis and a descriptive-analytical approach, based on scientific publications and normative documents related to physical fitness, occupational health, physical assessment, operational performance, and use of force. The analysis showed that strength and power are not limited to performance in physical tests, as they constitute functional capacities associated with body control, resistance to fatigue, stability, obstacle crossing, physical restraint, and the handling of operational instruments. It was also found that operational readiness depends on continuous training,

periodic assessment, institutional planning, and the articulation between physical preparation, technical training, and occupational health. It is concluded that military physical training with an emphasis on strength and power helps preserve functional capacity, reduce occupational risks, and improve police response in critical situations.

**Keywords:** military physical training; muscular strength and power; operational readiness; military police.

## INTRODUÇÃO

A atividade policial militar exige preparo físico contínuo para responder a situações de risco, perseguições, contenções físicas, uso de equipamentos e ocorrências sob pressão. O trabalho tem como tema o treinamento físico militar com ênfase em força e potência e suas contribuições para a prontidão e o desempenho operacional de policiais militares.

O objeto de estudo é a relação entre o desenvolvimento de força e potência e a melhoria da prontidão operacional. O problema que orienta a pesquisa é: de que forma o treinamento físico militar com ênfase em força e potência contribui para a prontidão e o desempenho operacional de policiais militares? Parte-se da hipótese de que o treinamento contínuo e planejado dessas capacidades favorece ações como deslocamentos rápidos, contenções, resgates, transposição de obstáculos, manejo de equipamentos e uso proporcional da força.

O objetivo geral é analisar, por meio de revisão bibliográfica, as contribuições do treinamento físico militar com ênfase em força e potência para a prontidão e o desempenho operacional de policiais militares. Especificamente, busca-se compreender a importância do condicionamento físico na atividade policial, identificar exigências físicas da função, discutir a relação entre treinamento, saúde ocupacional e capacidade funcional, e analisar a contribuição dessas capacidades para tarefas operacionais.

A metodologia adotada é a revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico, baseada em produções científicas e documentos normativos sobre treinamento físico militar, aptidão física, avaliação física, saúde ocupacional, desempenho operacional e uso da força. O estudo justifica-se pela necessidade de compreender o preparo físico como dimensão estratégica da atuação policial, especialmente diante dos riscos associados ao declínio da aptidão física ao longo da carreira.

O trabalho organiza-se em introdução, desenvolvimento e conclusão. O desenvolvimento aborda as exigências físicas da atividade policial, a força e a potência como capacidades operacionais, a avaliação física e o planejamento do treinamento, além da relação entre prontidão operacional, uso proporcional da força e formação contínua.

## TREINAMENTO FÍSICO MILITAR, PRONTIDÃO OPERACIONAL E DESEMPENHO FUNCIONAL DE POLICIAIS MILITARES

### Condicionamento Físico e Exigências da Atividade Policial Militar

A atividade policial militar exige preparo físico, cognitivo e emocional para atuação em cenários de risco, imprevisibilidade e pressão decisória. No serviço ativo, o policial pode ser mobilizado para patrulhamentos, abordagens, perseguições, contenções físicas, deslocamentos rápidos e uso de equipamentos que aumentam a sobrecarga corporal. Por isso, o condicionamento físico não deve ser tratado apenas como requisito de ingresso ou como exigência para testes periódicos, mas como condição funcional para a prontidão operacional e para a execução segura das atividades policiais.

Farias (2026) demonstra que a prática regular de exercícios físicos se relaciona à saúde física e mental, à qualidade de vida e ao desempenho operacional do policial militar. O autor destaca que jornadas extensas, exposição ao estresse e situações imprevisíveis podem comprometer a saúde e a capacidade funcional quando não há manutenção adequada da aptidão física. Assim, o exercício físico assume função ocupacional, pois contribui para prevenir agravos cardiometabólicos, controlar o estresse e preservar a capacidade de atuação.

Queirolo (2025) reforça essa compreensão ao defender que o condicionamento físico precisa ser mantido durante todo o serviço ativo, e não apenas na formação inicial. O autor aponta que a profissão exige resistência, força, velocidade, flexibilidade, potência e agilidade, capacidades necessárias para responder às demandas concretas da função. Nessa perspectiva, a perda da aptidão física ao longo da carreira pode comprometer a segurança do policial, de terceiros e da própria ocorrência.

Morales *et al.* (2024) situam a atividade física nas carreiras policiais como elemento relacionado ao desempenho, à prevenção de lesões e à resposta em situações de alta exigência. Para os autores, perseguições, confrontos físicos, patrulhamentos e operações demandam resistência cardiovascular, força muscular e agilidade. A Educação Física no contexto policial não se limita à promoção genérica da saúde, pois fornece suporte corporal para a atuação profissional.

Silva *et al.* (2026) avançam nessa discussão ao defenderem a incorporação da Educação Física às políticas de formação contínua. Para os autores, a descontinuidade das práticas físicas após a formação inicial pode contribuir para o declínio fisiológico e para a vulnerabilidade operacional e ocupacional da tropa.

O condicionamento físico constitui dimensão indispensável da prontidão operacional. A literatura analisada indica que a prática regular e planejada de exercícios contribui para a saúde ocupacional, prevenção de lesões, controle do estresse e desempenho em serviço (Farias, 2026; Queirolo, 2025; Morales *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2026). Força e potência destacam-se por sustentarem ações que

exigem controle corporal, deslocamento rápido, resistência à fadiga, contenção física e resposta eficiente diante de ocorrências imprevisíveis.

## Força e Potência Como Capacidades Essenciais ao Desempenho Operacional

No contexto policial militar, força e potência devem ser compreendidas como capacidades funcionais, e não apenas como indicadores de desempenho físico. Elas sustentam ações operacionais que exigem reação rápida, controle corporal, superação de resistências, uso de equipamentos, transposição de obstáculos e esforço intenso em curto intervalo de tempo. A força possibilita conter, sustentar, empurrar, puxar, carregar e imobilizar; a potência possibilita aplicar essa força com velocidade em deslocamentos, mudanças de direção e respostas imediatas.

Silva *et al.* (2025) contribuem para essa discussão, pois analisam um programa institucional de treinamento físico voltado à força de membros superiores em policiais militares em formação. O estudo identificou melhora nos testes de barra fixa e flexão de braços após dez semanas de Treinamento Físico Militar supervisionado. Esse resultado mostra que a força pode ser desenvolvida por meio de intervenção planejada, com progressão de estímulos e acompanhamento institucional, deixando de ser vista como atributo individual prévio.

A importância da força dos membros superiores aparece nas próprias exigências da atividade policial. Contenção física, transposição de muros, retirada de vítimas, controle de suspeitos, condução de equipamentos e manutenção da postura sob carga demandam força de tração, força de empurrar e resistência muscular localizada. Morales *et al.* (2024) reforçam essa relação ao destacarem que testes como barra fixa e flexão de braços avaliam capacidades vinculadas a situações de alta exigência física nas carreiras policiais.

Negreiros (2025) vai de encontro a essa análise ao mostrar que o desempenho operacional depende da integração entre força, potência, resistência, agilidade, flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória. Essa leitura evita reduzir o preparo físico a uma única capacidade. Embora força e potência sejam centrais neste estudo, elas dependem de resistência à fadiga, mobilidade, equilíbrio, composição corporal e capacidade de manter desempenho sob esforço físico. A ocorrência policial pode alternar espera, deslocamento, confronto físico, corrida curta, imobilização e retomada da atenção, exigindo aptidão integrada.

Dorecki (2026) também aproxima essas capacidades das tarefas operacionais ao relacionar força muscular, potência, resistência cardiorrespiratória, agilidade, mobilidade articular e controle postural à execução segura da atividade policial. Sua contribuição está em mostrar que o treinamento deve responder às exigências funcionais da profissão, e não apenas ao cumprimento de índices mínimos. Assim, força e potência precisam ser trabalhadas com intencionalidade, considerando padrões de movimento, estabilidade corporal, uso de equipamentos e esforço sob fadiga.

Knihs *et al.* (2023) acrescentam que a aptidão física deve ser analisada junto à composição corporal. Os autores identificaram bons níveis de aptidão física entre policiais militares, mas também índices de adiposidade acima do recomendado e correlação negativa moderada entre percentual de gordura e força muscular. Esse dado indica que o desempenho físico depende não apenas do treinamento de força, mas também da condição geral de saúde.

## Avaliação Física, Saúde Ocupacional e Planejamento do Treinamento

A avaliação física, no contexto policial militar, não deve ser compreendida apenas como exigência administrativa ou mecanismo de aprovação em testes periódicos. Quando restrita à verificação de índices mínimos, ela pouco contribui para acompanhar a condição física do policial ao longo da carreira. Para Dorecki (2026), a avaliação periódica precisa funcionar como instrumento de gestão, prevenção e planejamento do treinamento, para identificar limitações, orientar intervenções e preservar a capacidade funcional exigida pela atividade policial.

**Quadro 1 – Dimensões estratégicas da avaliação física no treinamento policial militar.**

<b>Dimensão da avaliação física</b>	<b>Função no contexto policial militar</b>	<b>Implicação para o planejamento do treinamento</b>
Diagnóstico da aptidão física	Identifica o nível atual de força, resistência, potência, agilidade, mobilidade e capacidade cardiorrespiratória do policial.	Para organizar o treinamento conforme as necessidades reais do efetivo, evitando práticas genéricas ou apenas voltadas ao cumprimento de índices mínimos.
Acompanhamento longitudinal	Monitora alterações físicas ao longo da carreira, especialmente diante do envelhecimento, da rotina operacional e da redução da prática física após a formação inicial.	Favorece intervenções preventivas antes que o declínio funcional comprometa a prontidão operacional.
Controle da composição corporal	Analisa indicadores como adiposidade e distribuição de gordura corporal, que podem interferir na saúde e no desempenho funcional.	Amplia a avaliação para além dos testes motores, articulando desempenho, saúde cardiometabólica e prevenção de riscos ocupacionais.
Prevenção de lesões e agravos	Identifica limitações musculoesqueléticas, desequilíbrios físicos e fatores associados ao adoecimento ocupacional.	Orienta cargas, progressão, recuperação e exercícios específicos para reduzir afastamentos e preservar a capacidade funcional.

Dimensão da avaliação física	Função no contexto policial militar	Implicação para o planejamento do treinamento
Gestão institucional do treinamento	Transforma os dados físicos em informação estratégica para a corporação.	Para que o treinamento físico militar seja tratado como política contínua de saúde ocupacional e desempenho, e não como responsabilidade exclusivamente individual.

**Fonte: adaptado de Dorecki (2026), Negreiros (2025), Knihs et al. (2023), Farias (2026) e Silva et al. (2026).**

O Quadro 1 evidencia que a avaliação física deve ultrapassar a lógica classificatória, articulando diagnóstico, acompanhamento, prevenção e gestão do treinamento. Negreiros (2025) reforça essa necessidade ao indicar que a aptidão física policial envolve capacidades distintas, como força, potência, resistência, agilidade, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória, as quais podem sofrer alterações ao longo da carreira. Assim, a prontidão operacional não se mantém automaticamente após a formação inicial, exigindo monitoramento sistemático.

Knihs et al. (2023) acrescentam que a avaliação também deve considerar a composição corporal, pois policiais podem apresentar bons resultados em testes físicos e, ainda assim, índices de adiposidade acima do recomendado. Esse dado mostra que desempenho e saúde ocupacional precisam ser analisados de forma integrada. Na mesma direção, Farias (2026) relaciona a prática regular de exercícios à redução de fatores de risco cardiometabólicos, ao controle do estresse ocupacional e à melhora do desempenho profissional.

Silva et al. (2026) sustentam essa discussão ao defenderem que a prática física seja institucionalizada como política de formação contínua. Essa perspectiva é relevante porque a manutenção da aptidão física não pode depender apenas da iniciativa individual do policial, especialmente diante de escalas, privação de sono, desgaste ocupacional e limitações estruturais. Portanto, a avaliação física deve alimentar um processo permanente de planejamento, intervenção e reavaliação, tornando o treinamento físico militar mais compatível com as demandas reais da atividade policial.

## **Força, Potência e uso Proporcional da Força na Prontidão Operacional**

A prontidão operacional ganha sentido prático quando o preparo físico é relacionado à capacidade de modular a resposta policial diante de diferentes níveis de resistência. Força, potência e resistência à fadiga influenciam a execução de técnicas de controle, contenção, deslocamento, estabilização corporal e manejo de equipamentos em ocorrências que exigem resposta rápida e tecnicamente orientada. O condicionamento físico funciona como suporte para a intervenção proporcional, pois melhora as condições corporais para que o policial sustente meios de controle antes de recorrer a alternativas mais gravosas (Faria, 2026; Silva et al., 2026).

Faria (2026) contribui para essa análise ao demonstrar que o uso diferenciado da força rompe com a ideia de uma sequência rígida e linear de intervenção. A atuação policial passa a exigir leitura situacional, escolha adequada do nível de força e ajuste da resposta conforme a ameaça apresentada. Essa discussão dialoga com o presente estudo porque evidencia que o preparo físico não atua isoladamente, mas integrado à formação técnica e jurídica. Um policial com baixa capacidade física pode ter maior dificuldade de manter controle corporal em situações de resistência, o que pode comprometer a aplicação seletiva e proporcional dos meios disponíveis (Faria, 2026).

Esse entendimento encontra respaldo na Lei nº 13.060/2014 e no Decreto nº 12.341/2024, que tratam do uso da força e dos instrumentos de menor potencial ofensivo pelos profissionais de segurança pública. Embora essas normas não prescrevam treinamento físico específico, elas exigem atuação orientada por necessidade, proporcionalidade, técnica e segurança. Na prática, esses critérios pressupõem condições corporais para empregar meios de menor potencial ofensivo, realizar contenções, preservar o controle motor e evitar que a fadiga conduza a respostas desorganizadas (Brasil, 2014; Brasil, 2024; Faria, 2026).

A relação entre preparo físico e uso proporcional da força também envolve as demandas específicas da ocorrência. Silva *et al.* (2025) demonstram que o treinamento institucional pode melhorar a força dos membros superiores, capacidade próxima de ações como tração, sustentação e controle corporal. Morales *et al.* (2024) reforçam que testes como barra fixa e flexão de braços avaliam capacidades relacionadas a exigências funcionais das carreiras policiais. Assim, a força treinada não se limita ao desempenho físico abstrato, mas se vincula a tarefas concretas, como controlar resistência, transpor obstáculos, auxiliar vítimas ou manejar equipamentos em situação de risco (Silva *et al.*, 2025; Morales *et al.*, 2024).

A fadiga, por sua vez, interfere na qualidade da intervenção. Farias (2026) relaciona o exercício físico regular à melhora da saúde, da qualidade de vida e do desempenho profissional, enquanto Silva *et al.* (2026) aproximam o condicionamento físico da preservação da resposta operacional em situações de maior pressão. Essa articulação possibilita compreender que a resistência ao esforço é necessária para manter estabilidade corporal, tolerância física e resposta técnica em ocorrências prolongadas ou fisicamente exigentes (Farias, 2026; Silva *et al.*, 2026).

No plano institucional, a Lei nº 1.943/1954 estabelece como dever do militar estar preparado física, moral e intelectualmente para o desempenho de suas funções. A Diretriz nº 008/2013 – PM/3, ao tratar da educação e manutenção física na Polícia Militar do Paraná, reforça a necessidade de preservar a condição física no serviço ativo. O desenvolvimento de força e potência contribui para a prontidão operacional porque melhora as condições de execução da técnica policial em situações de resistência, deslocamento, contenção, resgate e uso de instrumentos menos letais. Quando articulado à formação continuada e aos parâmetros legais de uso da força, o preparo físico torna-se componente estratégico para sustentar respostas mais seguras, proporcionais e adequadas à atividade policial (Paraná, 1954; Paraná, 2013; Faria, 2026; Brasil, 2014; Brasil, 2024).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do problema de pesquisa proposto — de que forma o treinamento físico militar com ênfase em força e potência contribui para a prontidão e o desempenho operacional de policiais militares —, conclui-se que essa contribuição ocorre porque essas capacidades físicas oferecem suporte direto às exigências concretas da atividade policial. A força e a potência sustentam ações como deslocamentos rápidos, contenções físicas, transposição de obstáculos, resgates, controle corporal, manejo de equipamentos e manutenção da estabilidade em situações de risco. O treinamento físico militar atua como elemento funcional da prática policial, aproximando o preparo corporal das demandas reais do serviço operacional.

A análise desenvolvida mostrou que a prontidão operacional, ao longo da carreira, com a rotina de serviço, as escalas, a fadiga, o estresse ocupacional e a ausência de acompanhamento sistemático, pode comprometer progressivamente a capacidade funcional do militar. Por isso, o treinamento de força e potência precisa ser contínuo, planejado e institucionalmente acompanhado, não podendo ser tratado como responsabilidade exclusivamente individual ou como prática eventual voltada apenas à aprovação em avaliações periódicas.

Conclui-se também que o desenvolvimento adequado dessas capacidades contribui para uma atuação mais segura e proporcional. Um policial com melhores condições de força, potência, resistência à fadiga e controle corporal tende a possuir mais recursos físicos para sustentar técnicas de contenção, utilizar instrumentos de menor potencial ofensivo, controlar resistências e evitar respostas precipitadas diante da exaustão. O preparo físico não substitui a formação técnica, jurídica e procedimental, mas oferece base corporal para que esses conhecimentos possam ser aplicados com maior segurança e adequação à situação enfrentada.

Afirma-se, portanto, que treinamento físico militar com ênfase em força e potência deve ser compreendido como componente estratégico da formação contínua e da saúde ocupacional de policiais militares. Sua contribuição para a prontidão e o desempenho operacional está na preservação da capacidade funcional, na redução de riscos associados à fadiga e às lesões, no fortalecimento da resposta física em ocorrências críticas e no apoio à atuação proporcional. Defender programas permanentes, avaliados e planejados de treinamento físico representa qualificar a própria atuação policial e melhorar as condições de segurança do profissional, da equipe e, conseqüentemente, da sociedade.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto nº 12.341, de 23 de dezembro de 2024.** Regulamenta a Lei nº 13.060, de 22 de dezembro de 2014, para disciplinar o uso da força e dos instrumentos de menor potencial ofensivo pelos profissionais de segurança pública. Brasília, DF: Presidência da República, 2024.

BRASIL. **Lei nº 13.060, de 22 de dezembro de 2014.** Disciplina o uso dos instrumentos de menor potencial ofensivo pelos agentes de segurança pública, em todo o território nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 2014.

DORECKI, Vitor Cristiano. **Avaliação física periódica na Polícia Militar: instrumento de gestão, prevenção e planejamento do treinamento.** In: Bem-estar e qualidade de vida: prevenção, intervenção e inovações. [S. l.]: Aya Editora, 2026. v. 9, cap. 8. DOI: <https://doi.org/10.47573/aya.5379.3.46.8>. Acesso em: 21 de maio de 2026.

FARIA, Marcio do Nascimento. A evolução do uso diferenciado da força no Brasil e a aplicação prática pela Polícia Militar do Paraná. **RevistaFT**, v. 30, n. 158, 2026. DOI: <https://doi.org/10.69849/xy0m2h32>. Acesso em: 21 de maio de 2026.

FARIAS, Johnatan Barbosa de. Influência do exercício físico no desempenho operacional do policial militar. **Research, Society and Development**, v. 15, n. 3, e2715350748, 2026. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v15i3.50748>. Acesso em: 21 de maio de 2026.

KNIHS, Débora Aparecida; ZIMMERMANN, Haiko Bruno; DAL PUPO, Juliano; REIS, Luiz Francisco. Aptidão física e índices de adiposidade em polícias militares. **RBPFE – Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 109, p. 203-212, 2023. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2718>. Acesso em: 21 de maio de 2026.

MORALES, Gustavo Piske *et al.* **A atividade física nas carreiras policiais.** 1. ed. São Paulo: Editora Arché, 2024. ISBN 978-65-6054-114-6. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/17411>. Acesso em: 21 de maio de 2026.

NEGREIROS, Fabiano Araújo. **Evidências científicas sobre aptidão física em policiais militares.** 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física – Treinamento Esportivo) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2025.

PARANÁ. **Lei nº 1.943, de 23 de junho de 1954.** Código da Polícia Militar do Paraná. Curitiba: Governo do Estado do Paraná, 1954.

PARANÁ. Polícia Militar do Paraná. **Diretriz nº 008/2013 – PM/3: Trabalho de Educação e Manutenção Física na PMPR.** Curitiba: PMPR, 2013.

QUEIROLO, Diego Martins. A importância do condicionamento físico para policiais militares no serviço ativo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 129-137, mar. 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i3.18308>. Acesso em: 21 de maio de 2026.

SANTOS, Antonio Rogerio Custodio dos. Saúde mental como fator de prontidão operacional: um modelo integrado de resiliência psicológica na Polícia Militar do Paraná. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 1-21, abr. 2026. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v12i4.25825>. Acesso em: 21 de maio de 2026.

SILVA, Carlos Magno da *et al.* Educação física na PMAM: análise integrada entre desempenho operacional, saúde ocupacional e políticas de formação contínua. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 12, n. 4, abr. 2026. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v12i4.25468>. Acesso em: 21 de maio de 2026.

SILVA, Edvaldo Bezerra da *et al.* Impacto do treinamento físico institucional na força dos membros superiores em policiais em formação: estudo quase-experimental. *Revista Aracê*, São José dos Pinhais, v. 7, n. 9, p. 1-13, 2025. DOI: <https://doi.org/10.56238/arev7n9-108>. Acesso em: 21 de maio de 2026.