



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO  
(Es Apl Sv Sau Ex / 1910)**

**1º Ten Alu SANDRO FERREIRA HORTA**

**A Importância do Treinamento Físico Militar na Formação dos Médicos,  
Dentistas, Farmacêuticos, Veterinários e Enfermeiros do Exército Brasileiro**

**RIO DE JANEIRO  
2021**

1º Ten Alu SANDRO FERREIRA **HORTA**

**A Importância do Treinamento Físico Militar na Formação dos Médicos,  
Dentistas, Farmacêuticos, Veterinários e Enfermeiros do Exército Brasileiro**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientador: Ten GABRIEL **LOBO** FERREIRA

**RIO DE JANEIRO  
2021**

CATALOGAÇÃO NA FONTE  
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO/BIBLIOTECA OSWALDO CRUZ

H821i Horta, Sandro Ferreira.  
A Importância do Treinamento Físico Militar na Formação dos Médicos, Dentistas, Farmacêuticos, Veterinários e Enfermeiros do Exército Brasileiro / Sandro Ferreira Horta. – 2021.  
25 p.  
Orientador: Gabriel Lobo Ferreira.  
Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Escola de Saúde do Exército, Programa de Pós-Graduação em Aplicações Complementares às Ciências Militares, 2021.  
Referências: p. 23-25.

1. TREINAMENTO FÍSICO MILITAR. 2. MILITARES DE SAÚDE. I. Ferreira, Gabriel Lobo (Orientador). II. Escola de Saúde do Exército. III. Título.

CDD 796.077

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho.

---

1º Ten Alu SANDRO FERREIRA **HORTA**

# **A Importância do Treinamento Físico Militar na Formação dos Médicos, Dentistas, Farmacêuticos, Veterinários e Enfermeiros do Exército Brasileiro**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientador: Ten **GABRIEL LOBO FERREIRA**

Aprovada em 12 de novembro de 2021.

## **COMISSÃO DE AVALIAÇÃO**

---

Gabriel **Lobo** Ferreira  
Orientador

---

Otávio **Augusto** Brioschi Soares  
Avaliador

---

**Fernanda** Vieira Costa **Orlandini**  
Avaliadora

***A minha amada esposa, pelo  
incentivo e amor em todos os  
meus projetos de vida!***

## AGRADECIMENTOS

Muitos fizeram parte desta caminhada, e como ao final de cada ciclo de nossas vidas, é tempo de gratidão.

Agradeço em especial a minha mãe por ter me dado mais do que mereço, exemplo de mulher guerreira, fortaleza de amor e dedicação que fez o possível e o impossível para educar seus filhos.

Agradeço ao meu pai (in memoriam), meu melhor exemplo e maior inspiração, homem de índole inquestionável e princípios inegociáveis.

Agradeço a minha amada esposa, que sempre me apoiou e acreditou no meu potencial, mesmo quando até eu duvidava.

Agradeço ainda aos Instrutores e Comandantes de Pelotão pelos ensinamentos e aos amigos do Corpo de Alunos pelos momentos compartilhados.

Valeram a pena os dias de angústia, de cansaço e exaustão. Valeram a pena todos os momentos vividos nessa correria em busca de um objetivo, porém sei que ainda há muito que se realizar.

A educação deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e a beleza que podem ter.

*Platão*

## RESUMO

A formação militar dos médicos, dentistas, farmacêuticos, veterinários e enfermeiros do Exército Brasileiro se dá através do Curso de Formação de Oficiais do Serviço de Saúde, realizado na Escola de Saúde do Exército, sendo o Treinamento Físico Militar(TFM) parte do Plano Disciplinar. O estudo tem como objetivo descrever os principais benefícios do TFM e compreender seu valor na formação dos militares de saúde. Para tanto, foi realizada revisão bibliográfica sobre o tema e selecionados artigos científicos considerados relevantes para embasamento teórico. Além dos benefícios relacionados à saúde, o Treinamento Físico Militar oferece competências para garantir a operacionalidade e atributos da área afetiva, fundamentais para a formação dos militares de saúde.

**Palavras-chave:** Treinamento Físico Militar. TFM. Escola de Saúde do Exército.



## **ABSTRACT**

The military training of physicians, dentists, pharmacists, veterinarians and nurses in the Brazilian Army Health Service takes place through the Officers Training Course, performed at the Army Health School, being the Military Physical Training(MPT) part of the Disciplinary Plan. The study aims to describe the main benefits of MPT and understand its value in the education of military health service. Therefore, a bibliographic review on the subject was carried out and scientific articles considered relevant for theoretical foundation were selected. In addition to the health-related benefits, Military Physical Training offers skills to ensure operability and attributes of the affective area, fundamental for the educational training of military personnel in the health area.

**Keywords:** Military Physical Training. MPF. Army Health School.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 –	Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar.....	06
Figura 2 –	Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar.....	06
Figura 3 –	Fase de Aquecimento – Corrida com Elevação dos Joelhos.....	07
Figura 4 –	Fase de Aquecimento – Corrida com Torção de Tronco.....	07
Figura 5 –	Fase de Aquecimento – Corrida com Extensão da Perna a Frente.....	08
Figura 6 –	Fase de Aquecimento – Corrida Lateral.....	08
Figura 7 –	Fase de Aquecimento – Circundação dos Braços.....	09
Figura 8 –	Fase de Aquecimento – Agachamento Alternado.....	09
Figura 9 –	Fase de Volta a Calma – Alongamento Anterior da Coxa.....	09
Figura 10 –	Fase de Volta a Calma – Alongamento de Glúteos.....	09

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EB	Exército Brasileiro
EsEFEx	Escola de Educação Física do Exército
EsSEEx	Escola de Saúde do Exército
TFM	Treinamento Físico Militar

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>01</b>
<b>2</b>	<b>DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>02</b>
2.1	METODOLOGIA.....	02
2.2	CONTEXTO HISTÓRICO.....	02
2.3	ATIVIDADE FÍSICA E OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.....	04
2.4	O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.....	05
<b>3</b>	<b>CONCLUSÕES.....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>11</b>

# **A Importância do Treinamento Físico Militar na Formação dos Médicos, Dentistas, Farmacêuticos, Veterinários e Enfermeiros do Exército Brasileiro**

SANDRO FERREIRA HORTA<sup>1</sup>

GABRIEL LOBO FERREIRA<sup>2</sup>

## **1. INTRODUÇÃO**

A preparação física no âmbito do Exército Brasileiro(EB) segue um padrão para todos os militares. Para isso, o EB investe na formação de profissionais de educação física através da Escola de Educação Física do Exército (EsEFex).

Na falta de um militar habilitado para tanto, há possibilidade de ser feito um bom planejamento do Treinamento Físico Militar(TFM) por meio do Manual de TFM, o EB20-MC-10.350. O qual fornece diversas orientações para possibilitar a correta execução dos treinamentos.

A formação militar dos médicos, dentistas, farmacêuticos, veterinários e enfermeiros do EB se dá através do Curso de Formação de Oficiais do Serviço de Saúde realizado na Escola de Saúde do Exército(EsSEx) em um programa de 37 semanas para conclusão, totalizando uma carga horária de 1750 horas com atividades diversas e objetivos comuns e específicos de cada profissão, sendo o TFM parte do Plano Disciplinar(PLADIS).

Ao final do curso, esses profissionais devem estar aptos a exercerem atividades variadas e realizarem o apoio necessário relacionado a saúde, tanto no tocante de assistencialismo como na área administrativa e logística.

É de amplo conhecimento e bem documentado na literatura das ciências médicas, a importância da atividade física e os benefícios à saúde proporcionados por sua prática, como prevenção de doenças, manutenção das condições físicas e mentais.

---

<sup>1</sup> Tenente Médico Ortopedista e Traumatologista, Escola de Saúde do Exército. E-mail: sandrohorta@gmail.com

<sup>2</sup> Tenente da Arma de Infantaria, Bacharel em Ciências Militares, Escola de Saúde do Exército.

O presente estudo tem como objetivo principal descrever os principais benefícios do TFM e compreender seu valor na formação dos militares de saúde.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 METODOLOGIA**

Para confecção do trabalho, foi realizada revisão bibliográfica do tema, com pesquisa no banco de dados do Google Acadêmico, em redes de arquivos médicos (Scielo, Pubmed), bem como através dos bancos de dados da Biblioteca Digital do Exército e na Rede de Bibliotecas Integradas do Exército (RedeBie), e do Portal de Revistas do Exército Brasileiro (EB Revistas). Utilizando os seguintes descritores: Treinamento Físico Militar, TFM, Escola de Saúde do Exército, Military Health, Military Physical Training. Foram selecionados 18 artigos científicos julgados relevantes, relacionados ao tema.

### **2.2 CONTEXTO HISTÓRICO**

Historicamente a atividade física tinha um papel prático fundamental entre os primórdios da humanidade, aquele que possuía um bom desenvolvimento orgânico e uma técnica apurada, se beneficiaria de ações relacionadas à caça, fuga, luta, busca por abrigo etc., perpetuando a sua linhagem.

Segundo Bortz II (1985), a própria evolução humana se deu em razão de fatores comportamentais, incluindo o padrão de atividades físicas, dando ao homem vantagens sobre os demais animais. Outros fatores foram as ferramentas construídas, a diversidade alimentar, a agressividade, a postura ereta, o bipedismo, dentre outros. Permitindo ao animal que viria a ser o Homo sapiens, vencer obstáculos do próprio ambiente natural e expandir seu ambiente geograficamente.

Segundo Wallace (2018), o cérebro humano se desenvolveu em paralelo à atividade física e necessita do mesmo para manter seu pleno funcionamento, pelo

simples motivo de que a espécie humana evoluiu para sermos fisicamente ativos.

Com o passar dos tempos e a evolução do conhecimento, se estabeleceu a necessidade do treinamento físico como uma forma organizada e sistemática de aperfeiçoamento físico para melhora no desempenho das tarefas realizadas, bem como a preparação no caso de batalha.

Somente mais tarde se estabeleceu a relação entre a prática de atividades físicas e a manutenção e preservação da saúde, como forma de prevenir doenças e manter as capacidades do corpo.

Para Nahas (2010), a observação pode ser sintetizada na afirmação atribuída a Hipócrates de que “as partes corporais que são habitualmente utilizadas tendem a se fortalecer, enquanto aquelas menos usadas ficam mais fracas e predispostas a doenças”.

O surgimento da sociedade a partir da construção de cidades, permitiu que as pessoas vivessem em comunidade, sendo necessário políticas de promoção de saúde, percebendo ações individuais e coletivas, em busca de uma vida melhor para todos. A educação física se fez necessária e passou a ser vista como um importante instrumento para educar, motivar e criar oportunidades para que as pessoas atinjam seu potencial e tenham melhores condições de saúde(Nahas, 2010).

No Brasil, o surgimento da educação física tem por influência o Exército Brasileiro, vide a necessidade de aprimorar a preparação física e as condições de saúde da tropa, teve ainda papel fundamental em divulgar a prática de exercícios físicos pelo país, contribuindo para a saúde pública da nação.

Com a criação da Escola de Educação Física do Exército(EsEFEx), se estabeleceu uma tendência mais organizada para a realização de atividades física, com a formação de profissionais habilitados para transmitir o conhecimento e instruir devidamente sua prática(ÁVILA, 2016).

### 2.3 ATIVIDADE FISICA E OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Buscando definir atividade física, aptidão física, saúde e qualidade de vida, Araújo (2000) em sua análise, compreende a importância destes para uma vida longa e produtiva. O mesmo considera como atividade física qualquer movimento

corporal com gasto energético, que envolva as atividades do cotidiano, atividades do trabalho e as atividades de lazer, como praticar esportes, exercícios, dança, etc., sendo que o exercício físico se difere pela intencionalidade do movimento, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção do condicionamento físico.

A aptidão física representaria a habilidade do corpo humano de adaptar-se às demandas do esforço físico que as atividades necessitam, em plenas condições, sem levar a completa exaustão. A saúde se caracteriza, não apenas como um estado de ausência de doenças, mas nos diferentes aspectos e sistemas: biológico, psicológico, social e intelectual, resultando em sensação de bem-estar.

A qualidade de vida, em sua subjetividade, pode ser boa ou ruim a depender de como o indivíduo enxerga a vida. No tocante da qualidade de vida relacionada à saúde, seria a percepção de atributos do indivíduo em encontrar conforto resultante, sensação de bem-estar, capacidade de manter funções físicas e mentais para realizar atividades com a família, no trabalho ou na comunidade. Resultando na relação direta e dependente da atividade física, da aptidão física, da saúde e da qualidade de vida.

O número de trabalhos que atestam os benefícios da aptidão física para a saúde, aumentam a cada dia. Pesquisadores das mais diversas áreas relacionadas à saúde demonstraram através de pesquisas epidemiológicas, que tanto a inatividade quanto a baixa aptidão física, aumentam exponencialmente a morbidade e consequentemente a mortalidade de uma população (ARAÚJO, 2000).

O fato se confirma, inclusive entre profissionais de saúde. O sedentarismo, a má alimentação, o ambiente de trabalho insalubre e as altas jornadas de trabalho que muitas vezes esses profissionais se submetem, corroboram para distanciá-los da prática de atividade física, levando essa população a um declínio do estado de saúde geral, física e mental.

Mesmo conhecendo e sendo propagadores dos benefícios da atividade física, esses profissionais apresentam dificuldade em adesão a um programa eficaz, por falta de tempo ou mesmo incentivo, deixando a prática em segundo plano.

A atividade física é admitida, juntamente com outros fatores, como sendo recurso de suma importância na promoção da saúde e qualidade de vida dessa população.



Profissionais de saúde que realizam regularmente exercícios físicos, apresentam maior energia e entusiasmo no empenho de suas atividades diárias e profissionais, além de um melhor nível cognitivo, contribuindo para melhora das relações interpessoais, tanto familiar quanto sociais e no trabalho(FREIRE e PRETTO, 2014).

#### 2.4 O TREINAMENTO FISICO MILITAR

Os profissionais de saúde do EB devem estar prontos para desempenhar quaisquer funções que a eles sejam necessárias. Para tanto, a prática do treinamento físico militar além das vantagens relacionados à saúde, oferece atributos de liderança, como a capacidade de trabalho em equipe, a autoconfiança e a possibilidade de comandar pequenas frações, se tornando de suma importância para manter a operacionalidade e o pronto emprego, no caso de atividades em campanha ou outras necessidades do serviço, inclusive em casos de missões de combate.

Baseado no Manual de Campanha EB20-MC-10.350 de TFM, aprovado em 2015, é possível estabelecer métodos de preparação, que podem ser empregados para todos os militares, dentro de suas individualidades.

A sessão de treinamento físico está previsto nas atividades da caserna e tem duração de 90 minutos, com carga horária total de 140 horas previsto no PLADIS. Sendo constituída de três fases: aquecimento, trabalho principal e volta à calma.

Sendo o aquecimento exercícios de efeitos localizados dinâmicos ou estáticos. O trabalho principal pode ser: treinamento cardiopulmonar, treinamento neuromuscular, treinamento utilitário e desportos. A volta à calma é a fase da sessão em que se inicia a recuperação do organismo após o trabalho principal, como caminhada lenta e exercícios de alongamento. (Brasil, 2015)

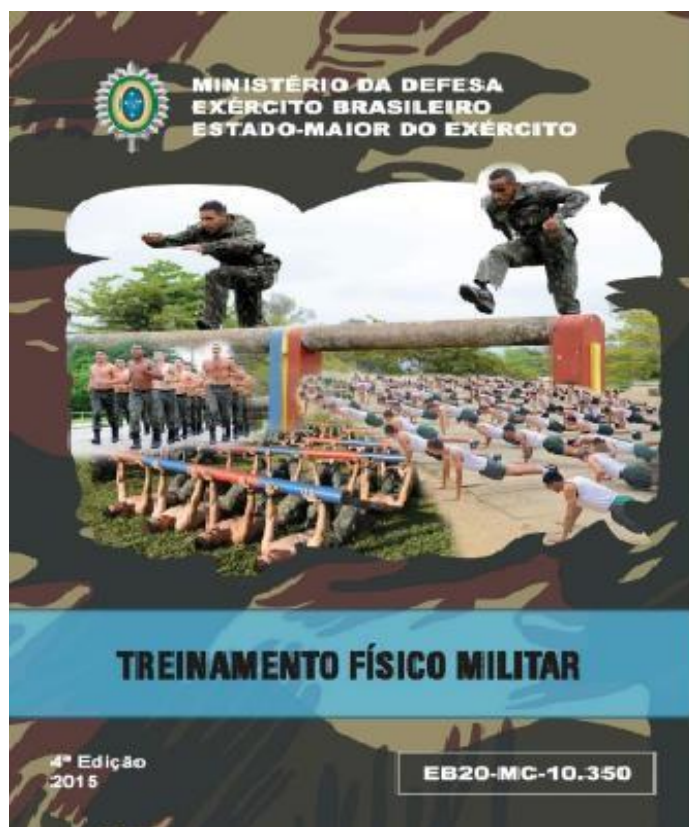


Figura 1: Manual de Campanha, TFM (BRASIL, 2015)



Figura 2: Manual de Campanha, TFM (BRASIL, 2015)

O treinamento cardiopulmonar previsto, em forma de corrida contínua e treinamento de corrida intervalado, visa ser capaz de desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica como componente fisiológico da capacidade física, relacionado ao controle da frequência cardíaca de esforço e da frequência cardíaca de recuperação.

O treinamento neuromuscular através da ginástica básica e treinamento em circuito, tem o objetivo de desenvolver a resistência muscular de braços, tronco e pernas como componente fisiológico da capacidade física, suportando a fadiga resultante do esforço por vezes necessário.

O treinamento complementar ou desportos, visa executar práticas desportivas coletivas, praticando as atividades e empenhando para as conquistas dos objetivos do grupo para o desenvolvimento de valores como “espírito de corpo”.



Figura 3: Fase de Aquecimento – Corrida com Elevação dos Joelhos (BRASIL, 2015)



Figura 4: Fase de Aquecimento – Corrida com Torção de Tronco (BRASIL, 2015)



Figura 5: Fase de Aquecimento – Corrida com Extensão da Perna a Frente (BRASIL, 2015)



Figura 6: Fase de Aquecimento – Corrida Lateral (BRASIL, 2015)

O TFM tem por objetivos: manter a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares; a manutenção da saúde com seus efeitos fisiológicos cardiopulmonares, neuromusculares e na composição corporal; contribuir para o desenvolvimento de desporto no EB e cooperar para desenvolvimento de atributos da área afetiva. Em relação aos aspectos da área afetiva, Brasil(2015) trás o seguinte:

**2.2.5.1** O TFM desenvolve requisitos básicos e atributos da área afetiva que, estimulados e aperfeiçoados, irão atuar eficazmente no comportamento, exercendo papel fundamental na personalidade. São eles: a) espírito de corpo; b) autoconfiança; c) camaradagem; d) cooperação; e) coragem; f) decisão; g) dinamismo; h) equilíbrio emocional; i) liderança; j) resistência; e k) tolerância. (Brasil, 2015)

Para Brasil (2015), é fundamental entender o TFM como instrumento promotor da saúde, ressaltando que as limitações individuais devem ser respeitadas, mesmo em prejuízo da padronização dos movimentos.



Figura 7: Fase de Aquecimento – Circundação dos Braços (BRASIL, 2015)



Figura 8: Fase de Aquecimento – Agachamento Alternado (BRASIL, 2015)

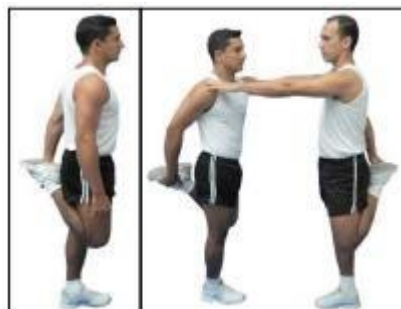


Figura 9: Fase de Volta a Calma – Alongamento Anterior da Coxa (BRASIL, 2015)



Figura 10: Fase de Volta a Calma – Alongamento de Glúteos (BRASIL, 2015)

### 3. CONCLUSÃO

O TFM fornece benefícios dos mais variados, como na melhora da disposição física, do desempenho cardiopulmonar e neuromuscular, bem como no equilíbrio emocional e na qualidade de vida de forma geral.

Além do mais, tal prática proporciona atributos de liderança e da área afetiva, fundamentais para o cumprimento dos deveres, valores e ética militar.

Ainda, o treinamento físico dos militares da área de saúde se mostra de grande valia para garantir a operacionalidade e o pronto emprego, para que esses militares desenvolvam com aptidão necessária suas atividades do cotidiano, bem como, em necessidade de ser empregado em campanha, os profissionais de saúde estejam prontos a realizarem quaisquer tarefas que sejam necessárias, sem que tenham a própria condição natural como um impecilho para realizarem suas atividades.

O TFM realizado de forma orientada e regular durante a formação dos militares de saúde, proporciona diversos benefícios cientificamente comprovados. Tornando fundamental o estímulo à prática e a realização das atividades por parte desses profissionais. Por esta razão é de extrema importância que o treinamento físico militar faça parte do plano disciplinar dos profissionais de saúde em formação durante a Escola de Saúde, mantendo o Serviço de Saúde do Exército Brasileiro ativo e operante.

### 4. REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria nº 354, de 28 de dezembro de 2015. **Aprova o Manual de Campanha EB20-MC-10.350 Treinamento Físico Militar**. 4ª Ed. Ministério da Defesa, Exército Brasileiro, Estado-Maior do Exército, Brasília, DF, 2015.

BORTZ II, W.M. **Physical exercise as an evolutionary force**. Journal of Human Evolution, London, v.14, p.145-55, 1985.

Wallace IJ, Hainline C, Lieberman ED. **Sports and the human brain: an evolutionary perspective**. Handbook of Clinical Neurology. Elsevier. 2018, v. 158, pp. 3–10.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos.** Rev. Bras. Med. Esporte, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, set./out. 2000.

Nahas, Markus Vinicius e Garcia, Leandro Martin Totaro. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 2010, v. 24, n. 1, pp. 135-148.

Ávila, EB, Soares, RM, Neves, BM. **O surgimento da Educação Física no meio militar: Um estudo comparativo entre a Marinha e o Exército Brasileiro.** Navigator: subsídios para a história marítima no Brasil. Rio de Janeiro, v. 12, nº 23, p. 102-106. 2016.

Freire, Cícero Beto et al. **Qualidade de vida e atividade física em profissionais de terapia intensiva do sub médio São Francisco.** Revista Brasileira de Enfermagem. 2015, v. 68, n. 1, pp. 26-31.

Pretto, Alessandra Doumid Borges, Pastore, Carla Alberici e Assunção, Maria Cecília Formoso. **Comportamentos relacionados à saúde entre profissionais de ambulatórios do Sistema Único de Saúde no município de Pelotas-RS.** Epidemiologia e Serviços de Saúde. 2014, v. 23, n. 4, pp. 635-644.

ÁVILA, J. A. de; LIMA FILHO, P. D. B; PÁSCOA, M. A.; TESSUTTI, L. S. **Efeito de 13 semanas de treinamento físico militar sobre a composição corporal e o desempenho físico dos alunos da Escola Preparatória de Cadetes do Exército.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 19, n. 5, p. 363 – 366. Set./Out. 2013.

FERREIRA JÚNIOR, A. C. C.; MOREIRA, J. D.; COERTJENS, M.; KRUEL, L. F. M. **Características antropométricas e desempenho físico de soldados integrantes da Tropa de Choque.** Revista de Educação Física, Rio de Janeiro, v. 85, n. 1, p. 26 - 38,

2016.

JACOBINA, D. S.; SOUZA, D. F. X.; NUNES, J. P. S.; CURTO, L. B.; AGUIAR, L. F. M.; VASCONCELOS, L. F. C. et al. **Comparação do estado nutricional e do nível de condicionamento físico de oficiais combatentes do Exército Brasileiro nos cursos de formação, aperfeiçoamento e comando e estado-maior.** Revista de Educação Física. Rio de Janeiro, v. 137, n. 2, p. 41 – 55, 2007.

MORGADO, J. J. M.; MORGADO, F. F. R.; FERREIRA, M. E. C. **Efeitos do Treinamento Físico Militar nas características antropométricas e no desempenho físico de militares.** Revista de Educação Física. Rio de Janeiro: v. 85, n. 4, p. 376 – 386, 2016.

NEVES, A. N.; MAINENTI, M. R. M. **Estudos em antropometria e psicologia do esporte acerca do desempenho de atletas militares - contribuições da Escola de Educação Física do Exército - EsEFEx.** Pesquisa Científica em Instituições Militares. Rio de Janeiro: Centro de Estudo de Pessoal, 2018, p. 221 – 247.

OKAMURA, A. B.; OKAMURA, A. M. N. C.; GARCIA, A. A., et al. **Aptidão neuromuscular de militares da Força de Pacificação do Exército Brasileiro.** Revista de Educação Física. Rio de Janeiro: v. 85, n. 1, p. 18 - 25, 2016.

ROCHA, P. C.; GOULART, G. A.; FERREIRA, F. de O.; LIMA, M. M.; AMORIM, F.; PEIXOTO, M. F. **Relação entre o percentual de gordura e a capacidade aeróbia máxima em militares do 3º Batalhão da Polícia Militar de Minas Gerais da Cidade de Diamantina.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.5, n.29, p.453-459. Set/Out. 2011.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA E. F. **Physical fitness, age and nutritional status of military personnel.** Arquivo Brasileiro de Cardiologia. São Paulo: v. 94, n. 4, p. 438-443, 2010.

DOMINGOS-GOMES, Jarbas Rállison et al. Comparação da aptidão física relacionada à



saúde e sua associação com o tempo de serviço entre policiais militares de operações especiais e de trânsito. **Journal Of Physical Education**, [s.l.], v. 27, n. 1, p.2743-2751, 4 jul. 2016.

KNUTH, Alan Goularte et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 16, n. 9, p.3697-3705, set. 2011.