

CAPACIDADE FÍSICA E TOMADA DE DECISÃO SOB ESTRESSE: A IMPORTÂNCIA DO PREPARO FÍSICO CONTÍNUO PARA O POLICIAL MILITAR DA PMAM

PHYSICAL CAPACITY AND DECISION-MAKING UNDER STRESS: THE IMPORTANCE OF CONTINUOUS PHYSICAL PREPARATION FOR THE PMAM MILITARY POLICE OFFICER

Davi da Silva Feitosa¹
Denison Melo de Aguiar²
Flávio Humberto Pascarelli Lopes³
Bruno Patrício de Azevedo Campos⁴
Hélder Brandão Góes⁵
Alisson Oliveira⁶

RESUMO: Este estudo é sobre a importância do condicionamento físico ininterrupto para a performance do policial militar da PMAM e tem como objetivo analisar a correlação entre a aptidão física e a eficácia dos processos neurofisiológicos de tomada de decisão, identificando a relevância dos protocolos de verificação para a sobrevivência policial. A metodologia consiste em uma pesquisa qualitativa, com abordagem exploratória e descritiva, fundamentada em revisão bibliográfica (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025). Os resultados demonstram que o exercício sistematizado melhora o tempo de reação e a percepção visual, mitigando os efeitos do sequestro da amígdala em situações de alto estresse (RACORTI; REIS, 2023). Evidencia-se que o condicionamento adequado permite ao agente oferecer respostas mais rápidas, mas sem perder a eficácia (RACORTI; REIS, 2023; SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025). Conclui-se que a manutenção de padrões elevados de higiene é vital para a prontidão operacional, visto que, conforme asseveram Morgado, Morgado e Ferreira (2016), o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas.

Palavras chave: Condicionamento físico. Tomada de decisões. Polícia militar. Sequestro da amígdala. Sobrevivência.

¹ Cadete da Polícia Militar do Amazonas.

² Pós-Doutor UniSalento (Itália-2024), Doutor em Direito. Doutor em Direito pelo Programa de Pós-Graduação em Direito da Universidade Federal de Minas Gerais (PPGD/ UFMG). Mestre em Direito Ambiental pelo Programa de Pós- Graduação em Direito Ambiental da Universidade do Estado do Amazonas (PPGDA/ UEA). Advogado. Graduado em Direito pela Universidade da Amazônia (UNAMA/PA). Professor de ensino superior do curso de Direito da UEA. Professor da Academia de Polícia Militar do Amazonas (APM-PMAM). Professor de ensino superior do Centro Universitário de Ensino Superior do Amazonas (CIESA). Coordenador da Clínica de Mecanismos de soluções de Conflitos (MARbiC/UEA). Coordenador da Clínica de Direito e Cidadania LGBTI (CLGBTI/UEA). Coordenador da Clínica de Direito dos Animais (YINUAKA-UEA). Editor-chefe da Revista Equidade. Integrante do Grupo de pesquisa Desafios do Acesso aos Direitos Humanos no Contexto Amazônico da Escola Superior da magistratura do Amazonas (ESMAM). Professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, cidadania e Direitos Humanos (PPGSP/UEA).

³ Pós-Doutor em Direito pela UniSalento. Bacharel em Direito pela Universidade Federal do Amazonas. Mestre em Direito pela Universidade Federal de Pernambuco. Doutor em Direito Constitucional pela Universidade de Fortaleza. Diretor da Escola Superior da Magistratura do Amazonas. Desembargador do Tribunal de Justiça do Estado do Amazonas.

⁴ Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade La Salle de Manaus – UNILASSALE, E em MBA em Gestão Estratégica da Administração Pública pela Faculdade Descomplica – DESCOMPLICA. Graduado em Direito pela Escola Superior Batista do Amazonas – ESBAM. Chefe do Estado Maior Geral e Coronel da Polícia Militar do Amazonas – PMAM.

⁵ Advogado. Mestre e doutorando do Programa de Pós-graduação em Direito Ambiental da Universidade do Estado do Amazonas. Pesquisador da Clínica de Mecanismos de Soluções de Conflitos. Contato: Helder Brandão Góes

⁶ Especialista em Direito Ambiental pelo Centro de Ensino Superior Dom Alberto. Especialista em Direito Processual Civil pelo Centro de Ensino Superior Dom Alberto. Especialista em Direito Penal e Processual Penal pelo Centro de Ensino Superior Dom Alberto. Bacharel em Direito pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA). Cadete da Polícia Militar do Amazonas.

ABSTRACT: This abstract presents a study on the importance of uninterrupted physical conditioning for the performance of the PMAM military police officer. The research aims to analyze the correlation between physical fitness and the effectiveness of neurophysiological decision-making processes, identifying the relevance of verification protocols for police survival. The methodology consists of qualitative research, with an exploratory and descriptive approach, based on a bibliographic review (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025). The results demonstrate that systematized exercise improves reaction time and visual perception, mitigating the effects of amygdala hijack in high-stress situations (RACORTI; REIS, 2023). It is evident that adequate conditioning allows the agent to offer responses that are "...faster, but without losing effectiveness (RACORTI; REIS, 2023; SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025). It is concluded that maintaining high standards of health and fitness is vital for operational readiness, since, as stated by Morgado, Morgado, and Ferreira (2016), success in combat, the attitude taken in the face of unforeseen events, and the safety of one's own life often depend on physical qualities.

Keywords: Physical Conditioning. Decision Making. Military Police. Amygdala Hijack. Survival.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem como objeto a análise da correlação entre o nível de condicionamento físico e a eficácia operacional do Policial Militar da Polícia Militar do Estado do Amazonas (PMAM). O estudo fundamenta-se na premissa de que a eficiência do desempenho profissional militar está intrinsecamente ligada à sua condição física, visto que, conforme destacam Morgado, Morgado e Ferreira (2016), o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas. Dessa forma, o trabalho delimita-se a investigar como a manutenção de padrões elevados de aptidão física atua como um fator protetor para a saúde e para o sucesso das missões de policiamento ostensivo no contexto amazônico.

Adicionalmente, o foco da investigação recai sobre os processos neurofisiológicos da tomada de decisão sob estresse, avaliando como o preparo físico contínuo otimiza o tempo de resposta do agente em incidentes críticos. A prática de atividades físicas e treinamentos sistematizados é essencial, pois, segundo Siqueira, Jesus e Aguiar (2025), ela contribui para a melhoria da tomada de decisão rápida e a redução do tempo de reação, favorecendo a atuação eficiente em situações de estresse. Assim, o objeto desta pesquisa concentra-se na importância do treinamento físico ininterrupto para mitigar o impacto de fatores estressores sobre a percepção visual e cognitiva, garantindo que o policial militar da PMAM tome decisões precisas e alinhadas aos princípios técnicos da corporação, mesmo em ambientes de caos.

A justificativa institucional desta pesquisa pauta-se na necessidade da Polícia Militar do Estado do Amazonas (PMAM) em garantir a prontidão e a eficácia de seu efetivo no

cumprimento das missões de segurança pública. O condicionamento físico não é apenas um requisito de ingresso, mas um dever funcional, visto que a rotina policial, marcada por longos turnos e situações de periculosidade, exige resistência física e mental elevada. De acordo com Hahn e Voltolini Júnior (2025), o condicionamento adequado não só contribui para a manutenção de níveis de energia consistentes ao longo do dia, mas também melhora a capacidade de lidar com o estresse, tanto físico quanto emocional. Portanto, o preparo físico contínuo é estratégico para a corporação, pois, como apontam Morgado, Morgado e Ferreira (2016), a eficiência operacional e a própria integridade do agente dependem das qualidades físicas, sendo que o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas.

Sob a ótica científica, este estudo justifica-se pela relevância de aprofundar o conhecimento sobre a correlação entre a aptidão neurofisiológica e os processos cognitivos de tomada de decisão em ambientes de alto risco, especialmente no contexto amazônico. A investigação busca fornecer uma base empírica para programas de treinamento que otimizem a percepção visual e o tempo de resposta do policial, mitigando fenômenos como o sequestro da amígdala em incidentes críticos. Segundo Siqueira, Jesus e Aguiar (2025), a prática regular de exercícios é um instrumento de melhoria cognitiva, uma vez que proporciona à função cognitiva uma melhoria no tempo de reação e na memória, entre outras capacidades cognitivas essenciais. Assim, a pesquisa contribui para a literatura acadêmica ao explorar como certas modalidades de treinamento influenciam o Sistema 1 de pensamento rápido, permitindo que as decisões policiais sejam mais rápidas, mas sem perder a eficácia" (RACORTI; REIS, 2023; SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025,).

Socialmente, a relevância desta pesquisa reside na melhoria da qualidade do serviço prestado à população amazonense e na proteção da vida. Um policial militar bem preparado fisicamente e com capacidade decisória aprimorada está menos propenso a erros de procedimento que possam resultar em tragédias, garantindo uma atuação mais técnica e humanizada. Além disso, o incentivo ao preparo contínuo atua como um fator protetor da saúde mental do próprio servidor, prevenindo transtornos como ansiedade e depressão. Conforme destacam Soares et al. (2025), a atividade física regular se configura como um componente essencial nas políticas de saúde das corporações, pois auxilia na redução de sintomas depressivos, promove equilíbrio neuroquímico, melhora a qualidade do sono, fortalece a resiliência emocional e aumenta a sensação de bem-estar. Em última análise, o investimento no

binômio corpo-mente do policial resulta em um benefício incomensurável para a paz social e a segurança da coletividade.

O objetivo geral desta pesquisa consiste em analisar a correlação entre o nível de condicionamento físico e a eficácia na tomada de decisão sob estresse do Policial Militar da PMAM, evidenciando como o preparo físico contínuo atua como fator determinante para a segurança e o sucesso operacional. O estudo busca verificar de que forma a manutenção de padrões elevados de aptidão física permite que o agente suporte o estresse de incidentes críticos, fundamentando-se na premissa de que o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas (MORGADO; FERREIRA, 2016). Assim, pretende-se demonstrar que o investimento institucional no binômio corpo-mente é essencial para que as respostas policiais em situações de caos sejam, conforme descrevem Racorti e Reis (2023), mais rápidas, mas sem perder a eficácia.

O problema desta pesquisa sintetiza-se na seguinte questão: de que maneira a manutenção de um condicionamento físico sistêmico e ininterrupto influencia a precisão da tomada de decisão e o tempo de reação do Policial Militar da PMAM em incidentes críticos de alto estresse? A relevância desse problema fundamenta-se na compreensão de que a defasagem física pode comprometer a eficácia operacional e a integridade do agente, visto que, conforme destacam Morgado, Morgado e Ferreira (2016), o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas. Assim, busca-se investigar em que medida o preparo físico contínuo atua como fator determinante para evitar o comprometimento cognitivo em situações de caos, garantindo que as respostas policiais sejam, conforme descrevem Racorti e Reis (2023), mais rápidas, mas sem perder a eficácia.

A metodologia desta pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, com objetivos exploratórios e descritivos, fundamentada nos procedimentos de revisão bibliográfica e análise documental (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025). O levantamento bibliográfico é essencial para a construção do referencial teórico, pois, conforme destacam Silva, Camelo, Rodrigues e Monteiro (2025), é através dela que você situa seu trabalho dentro da grande área de pesquisa da qual faz parte, contextualizando-o. A investigação ampara-se na análise interpretativa de fontes secundárias, como artigos científicos e documentos oficiais da Polícia Militar do Estado do Amazonas (PMAM), seguindo o critério de que este item deve

responder à questão como a pesquisa é realizada, conferindo-lhe o necessário rigor científico (AGUIAR, 2026). Por fim, ressalta-se que, caso a pesquisa venha a utilizar técnicas que envolvam o contato direto com o efetivo, como entrevistas ou questionários, ela deverá apresentar a aprovação do Comitê de ética e Pesquisa (AGUIAR, 2026), em estrita observância às normas de ética em pesquisa com seres humanos.

As técnicas de pesquisa adotadas nesta investigação fundamentam-se na documentação indireta, que se utiliza de fontes secundárias para a coleta e análise de dados (AGUIAR, 2026). O estudo ancora-se na pesquisa bibliográfica e na pesquisa documental, recorrendo a livros, artigos científicos e documentos oficiais da Polícia Militar para embasar a análise sobre o condicionamento físico e a tomada de decisão. A escolha dessas técnicas é justificada pela necessidade de contextualização teórica, visto que, conforme destacam Silva, Camelo, Rodrigues e Monteiro (2025), a revisão bibliográfica é o instrumento através dela que você situa seu trabalho dentro da grande área de pesquisa da qual faz parte, contextualizando-o. Dessa forma, o levantamento documental e bibliográfico responde à questão de como a pesquisa é realizada, assegurando o caráter científico e a fidedignidade dos dados coletados sobre o cotidiano operacional da PMAM (AGUIAR, 2026).

A análise dos dados desta pesquisa será conduzida por meio da análise de discurso, técnica qualitativa que permite a interpretação profunda dos significados e das subjetividades presentes nos materiais bibliográficos e documentais coletados. Conforme define Aguiar (2026), a análise de discurso consiste no estudo das estruturas linguísticas e ideológicas presentes na fala ou escrita; explora relações de poder, identidade e contexto. No âmbito deste estudo, tal técnica será aplicada para investigar como as normativas e a literatura especializada constroem a identidade do policial operacional, partindo da premissa ideológica de que a eficácia profissional está condicionada ao vigor do corpo, visto que o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas (MORGADO; FERREIRA, 2016). Assim, a análise buscará desvelar como o discurso acadêmico e institucional articula o preparo físico como ferramenta essencial para a melhoria da tomada de decisão rápida e a redução do tempo de reação (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025), legitimando o treinamento contínuo como fator de sobrevivência e assertividade no contexto da Polícia Militar do Estado do Amazonas.

Este artigo foi desenvolvido com o suporte de ferramentas de Inteligência Artificial (IA) generativa, utilizadas como recurso auxiliar na estruturação lógica, síntese de ideias e revisão

da formatação técnica, sob a supervisão e validação crítica final dos autores. A integração dessa tecnologia justifica-se pela busca de eficiência analítica em temas complexos, observando que, no campo da neurociência e da tecnologia, modelos de percepção visual inspirados no funcionamento do cérebro humano são utilizados para criar sistemas de visão computacional (SANTOS; MESQUITA, 1991). Tal suporte metodológico reforça a qualidade da revisão bibliográfica e documental, atendendo à premissa de que a descrição clara dos procedimentos de pesquisa é o que responde à questão como a pesquisa é realizada, sendo este o item mais importante, pois é ele que dá o caráter científico (AGUIAR, 2026) ao estudo sobre a capacidade física e a tomada de decisão do Policial Militar da PMAM.

A fundamentação teórica deste artigo foi consolidada por meio de um levantamento bibliográfico sistemático, utilizando como principal ferramenta de busca o Google Acadêmico, o qual é definido como um mecanismo de busca direcionado a estudantes e pesquisadores (SOARES, 2025). A utilização desta plataforma permitiu a seleção criteriosa de periódicos e obras de relevância acadêmica, atendendo à premissa de que a revisão de literatura é o instrumento através do qual o autor situa seu trabalho dentro da grande área de pesquisa da qual faz parte, contextualizando-o (SILVA; CAMELO; RODRIGUES; MONTEIRO, 2025). Dessa forma, a descrição do uso desta ferramenta tecnológica na coleta de dados responde à questão como a pesquisa é realizada, conferindo ao estudo o necessário rigor e caráter científico conforme as diretrizes metodológicas vigentes (AGUIAR, 2026).

6

A estrutura deste artigo foi organizada em estrita observância às normas da ABNT NBR 14724:2011, sendo dividida em elementos pré-textuais, textuais e pós-textuais para garantir o rigor e a padronização acadêmica. Conforme estabelece o Manual ABNT (2024), a composição essencial do conteúdo compreende o Título do artigo, Nome do(s) autor(es) e afiliação. Resumo e palavras-chave, introdução, desenvolvimento, resultados, conclusão, e referências. No corpo do trabalho, o desenvolvimento contempla a fundamentação teórica, a metodologia e a análise de dados, enquanto a seção de resultados apresenta os achados mais significativos de forma necessariamente alinhada aos objetivos específicos da pesquisa. Por fim, a estrutura encerra-se com a lista de referências, que consiste no conjunto padronizado de elementos que permite identificar as fontes citadas e comprovar efetivamente as informações apresentadas ao longo do estudo.

Os objetivos específicos desta pesquisa, estruturados com base nos níveis cognitivos da Taxonomia de Bloom para assegurar o rigor metodológico (AGUIAR, 2026), analisar a

correlação entre o condicionamento físico ininterrupto e a eficácia dos processos neurofisiológicos de tomada de decisão em incidentes críticos; 2) identificar a importância dos protocolos de verificação física para a prontidão operacional, visto que esses testes constituem um meio excelente e objetivo de seleção atlético-desportiva e de qualificação militar (RAMOS, 1955) e 3) demonstrar que a manutenção de padrões elevados de aptidão é vital para a sobrevivência policial, fundamentando-se na premissa de que o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas (MORGADO; MORGADO; FERREIRA, 2016).

As hipóteses desta pesquisa sustentam-se na premissa de que o nível de aptidão física do policial militar da PMAM é um determinante crítico para a sua performance cognitiva e operacional em situações de alto estresse. A hipótese principal propõe que a manutenção de um condicionamento físico contínuo e sistematizado otimiza os processos neurofisiológicos, permitindo que as respostas do agente em incidentes críticos sejam, conforme descrevem Racorti e Reis (2023), mais rápidas, mas sem perder a eficácia. Secundariamente, admite-se a hipótese de que o treinamento ininterrupto atua como um fator protetor da vida e da eficácia operacional, visto que, como destacam Morgado, Morgado e Ferreira (2016), o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas. Por fim, pressupõe-se que a defasagem no preparo físico eleva a vulnerabilidade ao comprometimento cognitivo sob pressão, enquanto o condicionamento adequado, conforme asseveram Hahn e Voltolini Júnior (2025), contribui para a manutenção de níveis de energia consistentes ao longo do dia e melhora a capacidade de lidar com o estresse físico e emocional inerente à função policial.

2 CAPACIDADE FÍSICA E TOMADA DE DECISÃO SOB ESTRESSE: A IMPORTÂNCIA DO PREPARO FÍSICO CONTÍNUO PARA O POLICIAL MILITAR DA PMAM

2.1 O IMPACTO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NA RESILIÊNCIA NEUROFISIOLÓGICA SOB ESTRESSE OPERACIONAL

O condicionamento físico do policial militar transcende a mera exigência estética, configurando-se como um requisito funcional indispensável para a resiliência em ambientes de alta periculosidade. A rotina operacional exige um vigor que sustente o agente em turnos extensos e situações críticas, pois, conforme destacam Hahn e Voltolini Júnior (2025), o preparo adequado não só contribui para a manutenção de níveis de energia consistentes ao longo do dia,

mas também melhora a capacidade de lidar com o estresse, tanto físico quanto emocional. Essa higidez física é o alicerce da sobrevivência e da eficácia, visto que, segundo Morgado, Morgado e Ferreira (2016), o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas.

Sob a ótica neurofisiológica, o estresse extremo operacional ativa mecanismos primitivos de sobrevivência que podem comprometer o julgamento técnico se o organismo não estiver devidamente condicionado. Em incidentes críticos, o cérebro humano pode sofrer o chamado sequestro da amígdala, fenômeno que limita a capacidade de raciocínio complexo e direciona as ações para respostas rápidas e instintivas (HEAL, 2018; RACORTI; REIS, 2023). Nesse estado de caos, o sistema analítico perde primazia para o cérebro reptiliano, tornando vital que o policial militar possua uma base fisiológica sólida para suportar a carga adrenérgica sem perder a capacidade de discernimento e controle emocional necessários à função pública.

A prática regular e ininterrupta de exercícios físicos atua como um catalisador de melhoria das funções cognitivas superiores, otimizando o tempo de resposta do agente. A neurociência evidencia que a atividade física proporciona à função cognitiva uma melhoria no tempo de reação e na memória, entre outras capacidades cognitivas essenciais (KALAZICH, 2015 SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025). Esse aprimoramento permite que o policial opere com maior precisão no Sistema I de pensamento (rápido e automático), facilitando a tomada de decisão primada pelo reconhecimento (RPDM) e garantindo que, mesmo sob pressão severa, a reação seja tecnicamente correta e eficiente.

Consequentemente, o investimento institucional em treinamento físico contínuo é uma ferramenta estratégica para fortalecer a resiliência neurofisiológica e a saúde mental do efetivo. Além de garantir a prontidão operacional, a manutenção de um estilo de vida ativo funciona como um fator protetor, pois auxilia na redução de sintomas depressivos, promove equilíbrio neuroquímico, melhora a qualidade do sono, fortalece a resiliência emocional e aumenta a sensação de bem-estar (SOARES, 2025). Dessa forma, o policial bem condicionado está apto a oferecer respostas que sejam, nas palavras de Racorti e Reis (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025), mais rápidas, mas sem perder a eficácia, assegurando a proteção da sociedade e a preservação da própria vida.

2.2 O FENÔMENO DO "SEQUESTRO DA AMÍGDALA" E A TOMADA DE DECISÃO NO SISTEMA 1

O processo de tomada de decisão do policial militar em incidentes críticos é fundamentado em complexos mecanismos neurofisiológicos que se ativam em situações de periculosidade extrema. De acordo com o modelo do cérebro trino, proposto por Maclean (RACORTI; REIS, 2023), o cérebro humano é composto pelo neocórtex (lógico), pelo sistema límbico (emocional) e pelo cérebro reptiliano (instintivo). Em cenários de alto estresse, as funções do neocórtex são temporariamente suprimidas, permitindo que as estruturas mais primitivas assumam o controle para garantir a sobrevivência do agente através da resposta de lutar ou fugir.

Essa dominância das funções instintivas em momentos de crise caracteriza o fenômeno conhecido como sequestro da amígdala, fenômeno que limita a capacidade de raciocínio complexo e direciona as ações para respostas rápidas e instintivas (HEAL, 2018; RACORTI, REIS, 2023). Nesse estado, a percepção visual do policial militar pode ser alterada, priorizando estímulos imediatos de ameaça em detrimento de uma análise técnica pormenorizada. Consequentemente, a capacidade de realizar julgamentos lógicos e deliberados é comprometida, tornando o policial dependente de processos cognitivos automáticos.

9

Nesse contexto de caos, a tomada de decisão ocorre predominantemente por meio do Sistema 1, que opera de maneira rápida, automática e baseada em experiências passadas, exigindo o mínimo esforço cognitivo (KAHNEMAN, 2012; RACORTI, REIS, 2023). Este sistema é essencial em incidentes críticos, pois permite a tomada de decisão primada pelo reconhecimento (RPDM), na qual o policial identifica padrões familiares em situações dinâmicas e executa uma resposta imediata. No entanto, para que essa intuição seja assertiva, é imperativo que o agente possua um repertório técnico sólido, construído por meio de treinamento contínuo e exaustivo.

Portanto, o preparo físico e o treinamento tático ininterrupto são fundamentais para que as respostas do Sistema 1 sejam precisas e alinhadas aos protocolos legais da PMAM. A experiência adquirida em simulações realistas permite que o policial militar mitigue os efeitos negativos do sequestro da amígdala, garantindo que suas reações automáticas sejam, conforme descrevem Racorti e Reis (2023), mais rápidas, mas sem perder a eficácia. O investimento institucional no binômio corpo-mente assegura que, mesmo sob o domínio do cérebro reptiliano, a ação policial resulte na preservação da vida e no controle técnico da crise.

2.3 OTIMIZAÇÃO DO TEMPO DE REAÇÃO E PERCEPÇÃO VISUAL POR MEIO DO EXERCÍCIO SISTEMATIZADO

A percepção visual e o tempo de reação constituem pilares fundamentais para a eficácia operacional do policial militar em ambientes dinâmicos e de alto risco. De acordo com Siqueira, Jesus e Aguiar (2025), a prática regular de atividades físicas, tanto aeróbicas quanto de força ou resistência, proporciona à função cognitiva uma melhoria no tempo de reação e na memória, entre outras capacidades cognitivas essenciais. Esse aprimoramento é vital para a prontidão do agente, visto que o tempo de reação representa o intervalo entre a apresentação de um estímulo e a resposta motora, percurso este que exige agilidade do sistema sensorial para garantir a sobrevivência em situações de periculosidade (LIMA 2004; SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025).

A escolha das modalidades esportivas no treinamento sistematizado exerce influência direta sobre a magnitude dos ganhos cognitivos, sendo os esportes de modalidade aberta, como futebol e basquete, os mais recomendados para o contexto policial. Conforme demonstram os estudos de Bruzi et al. (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025), atletas dessas modalidades apresentam valores de tempo de reação significativamente menores quando comparados aos indivíduos não atletas, sustentando a hipótese de que a prática regular melhora a capacidade de selecionar e programar respostas motoras. Isso ocorre porque tais esportes exigem flexibilidade na resposta e monitoramento constante de um ambiente instável, onde os oponentes interferem diretamente no desempenho do praticante (MAGALHÃES; BORGHETTI; LEIRIA, 2010 SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025).

10

Sob a ótica da neurociência cognitiva, o exercício sistematizado otimiza o processamento visual de alto nível, permitindo que o cérebro dê significado a imagens complexas com maior celeridade. A percepção visual não é uma simples transmissão de dados brutos, mas envolve um processamento onde o cérebro utiliza experiências passadas e padrões aprendidos para interpretar cenas dinâmicas, uma função que pode ser aprimorada com treinamento e prática (BICAS; MATSUSHIMA; DA SILVA, 2003; SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025). Nesse sentido, o processamento top-down (de cima para baixo) torna-se fundamental em incidentes críticos, pois permite que o policial utilize seu conhecimento prévio para interpretar estímulos visuais que, de outra forma, poderiam ser ambíguos (SANTOS; MESQUITA, 1991).

Finalmente, a otimização desses processos neurofisiológicos através do exercício contínuo reflete-se diretamente na assertividade da tomada de decisão em situações de caos. O

aprimoramento da percepção visual facilita a tomada de decisão primada pelo reconhecimento (RPDM), na qual o policial identifica padrões familiares em cenários de estresse e executa uma resposta imediata e técnica (RACORTI; REIS, 2023). O investimento institucional em programas que integrem o condicionamento físico à prática esportiva assegura que as respostas do agente da PMAM sejam, conforme descrevem Racorti e Reis (2023), mais rápidas, mas sem perder a eficácia, mitigando a probabilidade de erros fatais e fortalecendo a segurança pública.

3. IMPORTÂNCIA DOS PROTOCOLOS DE VERIFICAÇÃO FÍSICA PARA A PRONTIDÃO OPERACIONAL

3.1 O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) COMO INSTRUMENTO DE QUALIFICAÇÃO E SELEÇÃO MILITAR

O Teste de Aptidão Física (TAF) é consolidado como o principal instrumento de seleção e qualificação nas instituições militares e de segurança pública, funcionando como um filtro de competência técnica e atlética. Segundo Ramos, um sistema de testes destinados a verificar o valor físico dos agentes constitui um meio excelente e objetivo de seleção atlético-desportiva e de qualificação militar. No processo de ingresso na carreira, exige-se que os candidatos apresentem um desempenho físico significativamente elevado em comparação à população geral, fundamentando-se na premissa de que o policial militar possui o dever funcional de apresentar níveis de condicionamento adequadamente ajustado às suas necessidades laborais (EL HAGE; REIS FILHO, 2013).

11

A relevância estratégica desses protocolos de verificação reside na íntima conexão entre a higidez física e o êxito em operações críticas. O vigor do corpo não é apenas um atributo desejável, mas a base da eficácia operacional e da preservação da vida do agente. Como destaca o Manual C-20-20 (MORGADO; MORGADO; FERREIRA, 2016), o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas. Dessa forma, o aprimoramento físico obtido e verificado por meio de treinamentos sistemáticos permite ao combatente suportar o estresse e a fadiga, conferindo-lhe a capacidade de durar na ação (MORGADO; MORGADO; FERREIRA, 2016).

Sob o aspecto administrativo e de gestão de pessoal, o TAF atua como um mecanismo de classificação e meritocracia dentro da corporação. Durante os cursos de formação, o desempenho obtido nas baterias de exercícios é transformado em nota classificatória, impactando diretamente na escolha de vagas e na progressão na carreira (ARAÚJO, 2017). Institucionalmente, a aplicação dos testes objetiva a verificação do desempenho orgânico do

PM/BM (DIRETRIZ Nº 008/2013 HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025), servindo para fins de promoção, saúde preventiva e monitoramento contínuo daqueles que não atingem os índices mínimos de prontidão esperados pela instituição (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

Para assegurar a validade do TAF como instrumento de qualificação, sua aplicação deve seguir critérios rigorosos de padronização e periodicidade. A uniformidade na execução dos exercícios é considerada o fator mais importante, pois sem ela não pode haver confiança nos resultados ou em sua interpretação (RAMOS, 1955). Por essa razão, as avaliações devem ser realizadas de forma sistemática, seguindo um calendário preferencialmente semestral e no mínimo anual (DIRETRIZ Nº 008/2013 HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). Este monitoramento ininterrupto garante que o policial militar mantenha a condição essencial para o equilíbrio do organismo e esteja permanentemente preparado para defender a sociedade com rapidez e qualidade (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

3.2 VERIFICAÇÃO DO DESEMPENHO ORGÂNICO E PRONTIDÃO PARA AS NECESSIDADES LABORAIS

O condicionamento físico na atividade policial militar não é meramente opcional, mas uma exigência funcional intrínseca ao cargo e à segurança pública. Para o pleno exercício de suas funções, o policial militar possui a prerrogativa e o dever de apresentar níveis de saúde e condicionamento físico adequadamente ajustado às suas necessidades laborais (EL HAGE; REIS FILHO, 2013). Essa prontidão física é o alicerce da eficácia profissional, uma vez que o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas (MORGADO; MORGADO; FERREIRA, 2016). Portanto, a higidez do corpo atua como o suporte necessário para que o agente possua resiliência para aguentar as dificuldades naturais que são inerentes à atividade que desempenha (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

A verificação sistêmica desse estado de prontidão ocorre primordialmente por meio da aplicação de protocolos institucionais de avaliação física. O Teste de Avaliação Física (TAF) objetiva a verificação do desempenho orgânico do PM/BM, servindo como um indicador técnico de sua capacidade de resposta (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). Sob o ponto de vista funcional e mecânico, esses testes constituem um meio excelente e objetivo de seleção atlético-desportiva e de qualificação militar (RAMOS, 1955). Institucionalmente, essas avaliações são fundamentais e realizadas para fins de promoção, saúde preventiva, manutenção

da tropa e acompanhamento dos militares que não atingem os índices mínimos esperados (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

A prontidão operacional manifesta-se na capacidade motora de responder a incidentes críticos com precisão e agilidade. É de importância vital que o policial militar esteja preparado para correr, saltar, agarrar, dominar e defender-se, agindo com rapidez e qualidade perante as situações apresentadas em seu cotidiano (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). O preparo físico contínuo e sistematizado confere ao combatente a rusticidade e a resistência necessárias para possibilitar durar na ação em situações de desgaste e de estresse (MORGADO; MORGADO; FERREIRA, 2016). Sem essa base fisiológica devidamente validada, a capacidade de resposta rápida em caso de emergência e a própria segurança pessoal do agente durante confrontos restariam gravemente comprometidas.

Finalmente, a manutenção de um regime de vida ativo reflete-se na saúde mental e na produtividade institucional. A aquisição e manutenção de um bom condicionamento físico refletirá uma boa saúde mental, sendo condição essencial para o equilíbrio do organismo e o sucesso do trabalho funcional (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). O incentivo institucional à prática regular de exercícios auxilia diretamente na redução do estresse e no controle da qualidade da saúde dos militares envolvidos (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). Dessa forma, um policial bem condicionado tende a ser mais produtivo e colaborativo, o que impacta positivamente no desempenho geral da corporação e na qualidade do serviço prestado à sociedade (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

13

3.3 A IMPORTÂNCIA DA PERIODICIDADE E PADRONIZAÇÃO DAS AVALIAÇÕES FÍSICAS INSTITUCIONAIS

A padronização na aplicação das avaliações físicas é o pilar que sustenta a fidedignidade e a justiça dos resultados obtidos em âmbito institucional. Conforme assevera Ramos, a uniformidade de execução é o fator mais importante na organização dos testes. Sem ela não se pode ter confiança nos resultados e na sua interpretação. Essa exigência técnica garante que o julgamento sobre a qualificação do militar não seja subjetivo, permitindo que a instituição identifique com precisão as deficiências individuais e aplique os devidos planos de treinamento ou correções necessárias para a manutenção da capacidade operativa (RAMOS, 1955).

A periodicidade das avaliações é indispensável para o acompanhamento sistemático da higidez e evolução da tropa ao longo da carreira. Normativamente, os protocolos de verificação devem ser realizados em consonância a um calendário preferencialmente semestral e no mínimo

anual (DIRETRIZ Nº 008/2013 HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). Este monitoramento constante permite à corporação gerir seu capital humano de forma estratégica, assegurando que o policial militar não negligencie sua prontidão física entre as janelas de avaliação, mantendo-se permanentemente apto para as demandas do serviço ativo e preservando o equilíbrio do organismo (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

No âmbito da gestão de pessoal e saúde, as avaliações físicas recorrentes funcionam como ferramentas de diagnóstico e incentivo. Os Testes de Aptidão Física (TAF) são realizados para fins de promoção, saúde preventiva, manutenção da tropa e acompanhamento dos militares que não atingem os índices mínimos esperados (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). Além de validar a capacidade laborativa, a regularidade desses exames auxilia na identificação precoce de fatores de risco para doenças crônicas, permitindo intervenções personalizadas que ajudam o policial a atingir seus objetivos de saúde de forma mais eficaz e duradoura (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

Finalmente, a integração entre normas rígidas de execução e verificações regulares culmina na garantia da eficiência da corporação perante a sociedade. Um sistema de testes bem estruturado constitui um meio excelente e objetivo de seleção atlético-desportiva e de qualificação militar (RAMOS). Visto que o policial militar tem o dever funcional de apresentar níveis de condicionamento adequadamente ajustado às suas necessidades laborais (EL HAGE; REIS FILHO, 2013), a manutenção dessa periodicidade e padronização assegura que o Estado disponha de um efetivo sempre pronto para agir com rapidez e qualidade em qualquer situação cotidiana ou emergencial (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

4. A APTIDÃO FÍSICA COMO FATOR DETERMINANTE PARA A SOBREVIVÊNCIA E O SUCESSO EM COMBATE

4.1 PRONTIDÃO FÍSICA E A CAPACIDADE DE "DURAR NA AÇÃO" EM INCIDENTES CRÍTICOS

A prontidão física do policial militar constitui o alicerce fundamental para a manutenção da vida e a eficácia técnica em cenários de alta periculosidade. O vigor corporal não é um atributo meramente estético, mas um requisito operacional indispensável, uma vez que o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas (MORGADO; MORGADO; FERREIRA, 2016). Assim, a condição física elevada assegura que o agente possua o suporte necessário para

enfrentar as adversidades extremas e as dificuldades naturais que são inerentes à atividade policial (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

O aprimoramento da aptidão física visa habilitar o policial para o cumprimento de missões de combate por meio de um treinamento sistemático, gradual e progressivo. Esse processo busca o desenvolvimento da rusticidade e da resistência, que são qualidades indispensáveis para possibilitar ao combatente durar na ação em situações de desgaste e de estresse (MORGADO; FERREIRA, 2016). Sem essa base fisiológica consolidada, a capacidade de suportar a sobrecarga mecânica e emocional de incidentes críticos ficaria severamente comprometida, elevando o risco de falhas operacionais e danos à integridade do agente.

A complexidade das operações reais exige que o militar esteja preparado para condições de extremo desgaste, como o transporte de equipamentos pesados por longos períodos. Em uma operação real, o militar conduz todo o material de apoio e sobrevivência — com aproximadamente 45 quilos — para permanecer em combate por 72 horas, o que torna a preparação física vital para evitar o desencadeamento de lesões e a exaustão (SILVA; CAMELO; RODRIGUES; MONTEIRO, 2025). É, portanto, de importância vital que o policial esteja preparado para correr, saltar, agarrar e defender-se, agindo com rapidez e qualidade perante os imprevistos (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

15

Por fim, a manutenção de padrões elevados de aptidão física atua como um fator determinante na mitigação de riscos e na assertividade da tomada de decisão sob pressão. O condicionamento físico adequado ajuda a reduzir o risco de lesões durante essas ações e melhora a resistência para manter o controle da situação (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). Com o organismo devidamente preparado, o policial militar torna-se capaz de oferecer respostas que são, nas palavras de Racorti e Reis (2023), mais rápidas, mas sem perder a eficácia, garantindo a preservação da vida própria e o êxito da missão de segurança pública.

4.2 O VIGOR FÍSICO COMO FATOR DE PROTEÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CONFRONTOS

A eficácia cognitiva do policial militar em situações de pressão extrema é mediada por complexos mecanismos neurofisiológicos descritos pelo modelo do cérebro trino. Segundo Maclean (RACORTI; REIS, 2023), o cérebro humano é composto pelo neocórtex (lógico), pelo sistema límbico (emocional) e pelo cérebro reptiliano (instintivo). Em cenários de vida ou morte, as funções racionais do neocórtex são frequentemente suprimidas em favor das estruturas mais primitivas, que priorizam a resposta de lutar ou fugir para garantir a

sobrevivência imediata do agente, o que exige um preparo mental e físico exaustivo para que a técnica se sobreponha ao instinto primário.

Esse processo de perda do controle racional em momentos de crise profunda é tecnicamente conhecido como sequestro da amígdala. Conforme descreve Heal (RACORTI; REIS, 2023), este fenômeno consiste em um estado emocional que limita a capacidade de raciocínio complexo e direciona as ações para respostas rápidas e instintivas. Sob tal condição, a percepção visual do policial pode ser alterada e a capacidade de julgamento lógico comprometida, tornando o equilíbrio psicológico e a resiliência emocional fatores determinantes para que a reação operacional seja precisa e proporcional à ameaça enfrentada.

A tomada de decisão nessas circunstâncias de caos ocorre predominantemente através do chamado Sistema 1, que opera de maneira rápida, automática e baseada em experiências passadas, exigindo o mínimo esforço cognitivo (KAHNEMAN, 2012; RACORTI; REIS, 2023). Este sistema é o alicerce da "tomada de decisão primada pelo reconhecimento (RPDM), permitindo que o policial identifique padrões familiares em frações de segundo e execute uma resposta técnica imediata. Para que essa intuição seja assertiva, o investimento no binômio corpo-mente é vital, assegurando que as reações automáticas do agente sejam, conforme definem Racorti e Reis (2023), mais rápidas, mas sem perder a eficácia.

16

Finalmente, o condicionamento físico ininterrupto atua como um catalisador da resiliência e do controle emocional sob forte carga de estresse operacional. De acordo com Morgado, Morgado e Ferreira (2016), o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas. Além de sustentar a prontidão orgânica, a prática regular de exercícios melhora a capacidade de lidar com o estresse, tanto físico quanto emocional (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025), fortalecendo a resiliência do policial e permitindo que ele preserve sua higidez mental para decidir corretamente mesmo em situações de risco iminente.

4.3 EFICÁCIA COGNITIVA E CONTROLE EMOCIONAL SOB PRESSÃO DE VIDA OU MORTE

O processo de tomada de decisão do policial militar em situações de periculosidade extrema é regido por mecanismos neurofisiológicos complexos, frequentemente explicados pelo modelo do cérebro trino. De acordo com Maclean (RACORTI; REIS, 2023), o cérebro humano é composto pelo neocórtex (lógico), pelo sistema límbico (emocional) e pelo cérebro reptiliano (instintivo). Em cenários de vida ou morte, as funções racionais do neocórtex são

frequentemente suprimidas pelas estruturas mais primitivas para garantir a sobrevivência imediata através da resposta de lutar ou fugir, o que torna o controle emocional e a clareza mental desafios biológicos diretos em ambientes de caos operacional.

A dominância das funções instintivas durante crises caracteriza o fenômeno tecnicamente conhecido como sequestro da amígdala, que atua como um limitador severo da capacidade cognitiva superior. Conforme descreve Heal (RACORTI; REIS, 2023), esse estado emocional limita a capacidade de raciocínio complexo e direciona as ações para respostas rápidas e instintivas. Sob tal condição de estresse agudo, a percepção visual do policial pode sofrer alterações e o julgamento lógico ser comprometido, tornando o equilíbrio psicofisiológico um fator determinante para que a reação operacional seja técnica, precisa e proporcional à ameaça enfrentada.

Em virtude da escassez de tempo em incidentes críticos, a tomada de decisão ocorre predominantemente por meio do Sistema 1, que opera de maneira rápida, automática e baseada em experiências passadas, exigindo o mínimo esforço cognitivo (KAHNEMAN, 2012; RACORTI; REIS, 2023). Este sistema fundamenta a tomada de decisão primada pelo reconhecimento (RPDM), na qual o policial identifica padrões familiares em situações caóticas e executa uma resposta imediata. Para que esse processamento intuitivo seja assertivo, é imperativo o investimento no binômio corpo-mente, garantindo que as reações automáticas do agente sejam, conforme definem Racorti e Reis (2023), mais rápidas, mas sem perder a eficácia.

17

Finalmente, o condicionamento físico ininterrupto atua como o suporte vital que permite ao policial manter a clareza mental e a resiliência emocional sob pressão de vida ou morte. Conforme asseveram Morgado, Morgado e Ferreira (2016), o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas. Além de sustentar a prontidão orgânica, o preparo físico adequado não só contribui para a manutenção de níveis de energia consistentes ao longo do dia, mas também melhora a capacidade de lidar com o estresse, tanto físico quanto emocional (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025), assegurando a eficácia cognitiva necessária para a preservação da vida.

A análise dos dados confirma que a aptidão física do policial militar constitui o alicerce biológico indispensável para a eficácia decisória em cenários de alta periculosidade. O vigor físico ininterrupto atua como um modulador da resiliência neurofisiológica, visto que o preparo adequado não só contribui para a manutenção de níveis de energia consistentes ao longo do dia,

mas também melhora a capacidade de lidar com o estresse, tanto físico quanto emocional (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). A integração entre a higidez corporal e a clareza mental é o que garante a prontidão operacional necessária para que o agente esteja preparado para correr, saltar, agarrar, dominar, defender-se, agindo com rapidez e qualidade, perante as situações apresentadas em seu cotidiano (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025).

Validou-se a hipótese de que o condicionamento sistematizado otimiza os processos cognitivos de tempo de reação e percepção visual, mitigando os efeitos deletérios do sequestro da amígdala. Em incidentes críticos, a tomada de decisão ocorre predominantemente por meio do Sistema 1, e a prática regular de modalidades esportivas abertas possibilita melhorar a capacidade de identificar, selecionar e programar respostas motoras (BRUZI, 2013; SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025). Consequentemente, o treinamento físico contínuo assegura que as respostas intuitivas do policial sejam, conforme definem Racorti e Reis (2023), mais rápidas, mas sem perder a eficácia, fator determinante para a preservação da vida em confrontos armados.

No que tange à gestão institucional, a importância dos protocolos de verificação física, como o TAF, restou demonstrada como um mecanismo essencial de seleção atlético-desportiva e de qualificação militar (RAMOS, 1955). Recomenda-se à corporação a implementação de horários exclusivos para o Trabalho de Educação e Manutenção Física (TEMF) dentro do turno de serviço, pois a manutenção de um bom condicionamento físico refletirá uma boa saúde mental, condição essencial para o equilíbrio do organismo e o sucesso do trabalho funcional (HAHN; VOLTOLINI JÚNIOR, 2025). O monitoramento rigoroso e a padronização das avaliações são fundamentais para garantir que o efetivo possua a rusticidade e a resistência necessárias para possibilitar durar na ação em situações de desgaste e de estresse (MORGADO; FERREIRA, 2016).

Por fim, as expectativas futuras para a temática apontam para a necessidade de políticas de saúde integradas que combatam o sedentarismo e o sobrepeso no efetivo. A atividade física deve ser encarada como um componente estratégico e protetor, que auxilia na redução de sintomas depressivos, promove equilíbrio neuroquímico e fortalece a resiliência emocional (SOARES, 2025). O investimento no binômio corpo-mente não apenas valoriza o capital humano da PMAM, mas assegura à sociedade amazonense uma resposta estatal técnica e segura, fundamentada na premissa de que o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos

imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas (MORGADO; FERREIRA, 2016).

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Lia Grego Muniz de Et Al. **Aptidão física E lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares**. Revista brasileira de medicina do esporte, [bauru], V. 23, n. 2, p. 130-134, mar./Abr. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/xbHM3TmK69xbZ7GzDW4dTpm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25/02/2026

EL HAGE, Cleverson Carlos; REIS FILHO, Adilson Domingos. **Análise do desempenho físico E perfil antropométrico dos alunos do 28 curso de formação de soldados da PM/MT – CESP após 12 semanas de treinamento físico**. Revista brasileira de prescrição E fisiologia do exercício, São Paulo, V. 7, n. 37, p. 138-173, 2013. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/566/519>. Acesso em: 25/02/2026

HAHN, Pedro Henrique Da Cruz; VOLTOLINI JÚNIOR, Vitor. **A aplicabilidade do treinamento físico militar (tfm), dentro do turno de serviço, para A tropa da radiopatrulha auto (RPA) da Polícia Militar Do Paraná**. Recima 21 - Revista Científica Multidisciplinar, V. 6, n. 2, E626212, fev. 2025. Disponível em: <https://share.google/9ekRzBi8LHYqSrdue>. Acesso em: 25/02/2026

MORGADO, Jairo José Monteiro; MORGADO, Fabiane Frota Da Rocha; Ferreira, Maria Elisa Caputo. **Efeitos do treinamento físico militar nas características antropométricas E no desempenho físico de militares**. Revista De Educação Física / Journal Of Physical Education, [Rio De Janeiro], V. 85, N. 4, P. 376-386, 2016. Disponível em: https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/191/pdf_61. Acesso em: 25/02/2026

RACORTI, Valmor Saraiva; REIS, Wellington. **Processo de tomada de decisão em um incidente crítico: como se formam os pensamentos E as decisões em momentos de caos**. Instituto brasileiro de segurança pública, V. 6, N. 14, Jan./Abr. 2023. Disponível em: <https://revista.ibsp.org.br/index.php/RIBSP/article/view/153/154>. Acesso em: 25/02/2026

RAMOS, Jair Jordão. **Treinamento físico militar: subsídio para reorganização do C-21-20: verificação do treinamento, 1955**. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/1842/2046>. Acesso em: 25/02/2026

SILVA, Matheus Henrique Freitas Et Al. **O Treinamento Físico Militar (TFM): Benefícios E incidência de lesões**. Revista Liberum Accessum, V. 20, P. 22-31, 2025. Disponível em: <https://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/39/43>. Acesso em: 25/02/2026

SIQUEIRA, Wesley Silveira de; JESUS, Marcos Marinho Santiago de; AGUIAR, Denison Melo de. **A prática esportiva como instrumento de melhoria de percepção visual no processo de tomada de decisão em atividade policial**. Revista ibero-americana de humanidades, ciências

E educação, V. 11, n. 12, p. 5859-5876, dez. 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/23380/14715>. Acesso em: 25/02/2026

SIQUEIRA, Wesley Silveira; JESUS, Marcos Marinho Santiago; AGUIAR, Denison Melo. **A prática esportiva como instrumento de melhoria de percepção visual no processo de tomada de decisão em atividade policial.** Revista Ibero-americana De Humanidades, Ciências E Educação, V. 11, N. 12, P. 5859-5875, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/23380/14715>. Acesso em: 25/02/2026

SOARES, David Marques Et Al. **A importância da atividade física na prevenção de suicídio em polícias militares.** Rcmos-revista científica multidisciplinar O saber, V. 1, n. 2, 2025. Disponível em: <https://submissoesrevistarcmos.com.br/rcmos/article/view/1879/4317>. Acesso em: 25/02/2026

SOARES, David Marques Et Al. **A Importância Da Atividade Física Na Prevenção De Suicídio Em Polícias Militares.** Revista De Ciências Policiais, V. 2, P. 56-66, 2025. Disponível em: <https://submissoesrevistarcmos.com.br/rcmos/article/view/1879/431>. Acesso em: 25/02/2026