

EDUCAÇÃO FÍSICA NA PMAM: ANÁLISE INTEGRADA ENTRE DESEMPENHO OPERACIONAL, SAÚDE OCUPACIONAL E POLÍTICAS DE FORMAÇÃO CONTÍNUA

Carlos Magno da Silva¹
Denison Melo de Aguiar²
Flávio Humberto Pascarelli Lopes³
Marcos Klinger dos Santos Paiva⁴
Alexandre da Costa Farias⁵
Alisson Oliveira Conceição⁶

RESUMO: Este estudo tem como objeto de pesquisa o papel da Educação Física na Polícia Militar do Amazonas (PMAM). O objetivo é analisar de forma integrada como o condicionamento físico atua na promoção da saúde ocupacional e na otimização do desempenho tático-operacional. A metodologia consistiu em pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, estruturada por revisão bibliográfica integrativa e análise documental. Os resultados evidenciam que o declínio fisiológico ao longo da carreira, agravado pelas escalas e privação de sono, resulta em altos índices de lesões e adoecimento mental na tropa, como o suicídio. Constatou-se também que a prática de esportes aprimora a percepção visual e o tempo de reação, assegurando a correta aplicação do uso da força e o amparo legal nas excludentes de ilicitude.

¹ Especialista em Direito Penal e Direito Processual Penal pela Faculdade FOCUS. Graduado em Segurança Pública pela Universidade Estácio de Sá. 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 Comandante Geral da Polícia Militar do Estado do Amazonas. Mestre em Direito Constitucional pela UNIFOR. Especialista em Gestão Estratégica em Segurança Pública pela Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Bacharel em Direito pela Universidade Cruzeiro do Sul e Bacharel em Segurança Pública pela Academia da Polícia Militar do Ceará. Imortal da Academia de Literatura, Arte e Cultura da Amazônia (ALACA). Doutorando em Direito pela UNIFOR. Coordenador de Grupo de Pesquisa MARbiC/UEA em Mecanismos de Soluções de Conflitos, Direitos Humanos e Segurança Pública.

⁵ Pós-graduação em Direito Militar (EMD). Pós-graduação em Gestão de Pessoas (FAMART). Ex-advogado Criminalista. Graduado em Direito pela Universidade Estácio de Sá Amapá (FAMAP). Cadete do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Amazonas (APM-PMAM). Bacharelando em Segurança Pública pela Universidade Estadual do Amazonas (UEA).

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.

Nas considerações finais, conclui-se que a institucionalização do Treinamento Físico Militar como política de formação contínua é indispensável, atuando como um escudo protetor para a preservação da vida e garantia de legalidade na ação policial.

Palavras-chave: Polícia Militar. Educação Física. Saúde Ocupacional. Desempenho Operacional; Segurança Jurídica.

ABSTRACT: This study has as its research object the role of Physical Education in the Military Police of Amazonas (PMAM). The objective is to analyze in an integrated manner how physical conditioning acts in promoting occupational health and optimizing tactical-operational performance. The methodology consisted of qualitative, descriptive, and exploratory research, structured by an integrative literature review and documentary analysis. The results show that the physiological decline throughout the career, aggravated by work shifts and sleep deprivation, results in high rates of injuries and mental illness among the troops, such as suicide. It was also found that sports practice improves visual perception and reaction time, ensuring the correct application of the use of force and legal protection under the exclusionary grounds for unlawfulness. In the final considerations, it is concluded that the institutionalization of Military Physical Training as a continuous training policy is indispensable, acting as a protective shield for the preservation of life and the guarantee of legality in police action.

Keywords: Military Police. Physical Education. Occupational Health. Operational Performance. Legal Certainty.

INTRODUÇÃO

2

A rotina do profissional de segurança pública é permeada por um ambiente de alta complexidade, tensão e constante imprevisibilidade. No âmbito da Polícia Militar do Amazonas (PMAM), as demandas operacionais diárias exigem do policial não apenas um profundo conhecimento técnico-jurídico para a aplicação da lei, mas também um condicionamento físico e psicológico adequado para o enfrentamento de situações de crise extrema. Nesse cenário, a Educação Física vai além da mera prática de exercícios visando a estética ou a saúde básica, consolidando-se como um pilar fundamental para a formação integral, a sobrevivência e a manutenção da capacidade de execução do trabalho do efetivo militar.

Contudo, a realidade da atividade policial impõe muitos desgastes à saúde do trabalhador, refletindo-se em um perfil epidemiológico preocupante na caserna. Estudos demonstram que os militares, especialmente os que atuam no serviço operacional de rua, apresentam altos índices de afastamento devido a lesões por causas externas, doenças do sistema osteomuscular e, de forma cada vez mais alarmante, transtornos mentais e comportamentais. Diante das rígidas exigências da profissão, o abandono da prática esportiva torna-se um fenômeno comum após o rigoroso período nas escolas de formação, sendo frequentemente

justificado por barreiras pessoais e estruturais, como a extensa jornada de trabalho, o sacrifício do tempo de descanso, a falta de equipamentos e as obrigações familiares. Soma-se a isso a problemática da privação ou má qualidade do sono, decorrente das escalas de serviço em turnos rotativos e do hiperalerta constante, que afeta a grande maioria dos policiais e compromete severamente a recuperação orgânica e a prontidão cognitiva.

O desempenho em ocorrências de alta tensão, como os confrontos armados, depende de forma fundamental do estado neurofisiológico do agente. Sob estresse extremo e ameaça letal, o organismo sofre o chamado "sequestro da amígdala", desencadeando uma cascata hormonal dominada pelo sistema nervoso simpático que gera taquicardia, vasoconstrição periférica e perda da motricidade fina. Esse fenômeno limita o raciocínio analítico e força o policial a agir pelo sistema de tomada de decisão primada pelo reconhecimento (*Recognition-Primed Decision Making* - RPD_M), que opera de maneira rápida e instintiva. A literatura comprova que o treinamento esportivo contínuo, especialmente em modalidades abertas (como artes marciais, basquete e futebol), melhora substancialmente a percepção visual e o tempo de reação, evitando a perigosa "visão de túnel" e garantindo lucidez para o cérebro processar estímulos inesperados no caos do combate.

Essa clareza cognitiva garantida pelo vigor físico é o que possibilita a correta aplicação do "Uso Diferenciado da Força", resguardando a intervenção do policial sob o manto das excludentes de ilicitude constitucionais (como a legítima defesa e o estrito cumprimento do dever legal). A exaustão física prematura impede o uso de técnicas de imobilização e empurra o policial para o emprego letal da arma de fogo, logo, a manutenção da aptidão física é o que previne reações desproporcionais e abusos de autoridade.

Além dos desafios táticos e jurídicos, a corporação enfrenta o grave problema do adoecimento psíquico, que frequentemente deságua na Síndrome de *Burnout* e no suicídio, fenômenos impulsionados pelo estresse crônico, pelo isolamento e pelo estigma militar em relação ao sofrimento emocional. Nesse contexto, a atividade física regular atua como uma ferramenta de intervenção não farmacológica de altíssimo impacto. O treinamento físico coletivo atua na regulação neuroquímica do cérebro, reduzindo sintomas depressivos, e fortalece a coesão social e o "espírito de corpo", criando uma rede de camaradagem capaz de identificar sinais de ideação suicida antes que atinjam desfechos fatais.

Diante dessa necessidade de preparar e proteger o profissional de segurança pública frente aos danos físicos e mentais inerentes à sua carreira, surge a estruturação desta pesquisa.

O objeto de pesquisa deste trabalho constitui-se na prática da Educação Física no âmbito da Polícia Militar do Amazonas (PMAM), analisada como um eixo estratégico e integrador. Diante de uma rotina profissional permeada por alta complexidade, estresse crônico, exigência física e imprevisibilidade, o estudo direciona seu foco para a compreensão de como o condicionamento físico atua, simultaneamente, na promoção da saúde ocupacional e na otimização do desempenho tático-operacional em situações de crise e confronto.

A relevância acadêmica deste estudo se fundamenta na necessidade de expandir a literatura das Ciências Policiais e de Segurança Pública no Brasil por meio de uma abordagem multidisciplinar. Frequentemente, a Educação Física no meio militar é estudada de forma isolada, focada apenas na fisiologia do exercício ou nos índices de aprovação em testes de aptidão. Este trabalho inova ao correlacionar, de maneira direta e teoricamente embasada, a prática desportiva com a sobrevivência tática (tomada de decisão e percepção visual) e com a psiquiatria preventiva (mitigação do risco de suicídio e melhoria da arquitetura do sono).

No aspecto científico, a pesquisa fundamenta-se na escassez de produções que proponham uma análise integral entre a Educação Física, a saúde ocupacional e o desempenho tático atrelado à segurança jurídica. O estudo contribui para o preenchimento de uma lacuna epistemológica ao cruzar variáveis fisiológicas, psicológicas e jurídicas, fornecendo um referencial robusto que correlaciona a biologia do exercício e a neurocognição — aplicada ao estresse do confronto armado — com a prevenção de patologias psiquiátricas severas e o amparo nas excludentes de ilicitude.

A relevância institucional justifica-se pela sua extrema utilidade prática e estratégica para a Polícia Militar do Amazonas (PMAM). Ao compilar evidências de que o sedentarismo, os distúrbios do sono e o esgotamento mental afetam letalmente a tropa e geram altos índices de afastamento médico, o estudo fornece materiais teóricos sólidos para que os gestores e comandantes da corporação atualizem suas diretrizes de ensino. Demonstra-se que encarar o Treinamento Físico Militar (TFM) contínuo como política institucional é uma estratégia basilar de gestão de recursos humanos e preservação da capacidade laborativa do efetivo.

Sob o prisma social, a investigação revela-se pertinente ao tratar de um tema diretamente relacionado à preservação da ordem pública e à garantia dos direitos fundamentais. Um policial fisicamente apto e com lucidez cognitiva tem maior capacidade de focar no que é relevante, evitando a "visão de túnel", o que embasa a aplicação do uso diferenciado e proporcional da força, evitando abusos e disparos acidentais contra alvos não hostis. Dessa forma, investir no

condicionamento da tropa garante a prestação de um serviço de segurança pública mais eficiente, legítimo e seguro para a sociedade amazonense.

Para guiar esta investigação, o objetivo geral deste estudo é analisar de forma integrada o papel da Educação Física na Polícia Militar do Amazonas (PMAM), evidenciando suas contribuições contínuas para a formação do policial após a sua transição para a realidade operacional das ruas.

Para os objetivos específicos, busca-se: a) identificar os principais impactos da rotina policial, do estresse crônico e da privação de sono no perfil epidemiológico e na saúde ocupacional da tropa; b) analisar a eficácia da prática regular de atividade física como fator de proteção neurobiológica na prevenção do adoecimento mental, da Síndrome de *Burnout* e do suicídio; c) correlacionar o nível de condicionamento físico com a manutenção da percepção visual, a tomada de decisão rápida e a segurança jurídica (excludentes de ilicitude) em confrontos armados; d) discutir a urgência da incorporação da Educação Física nas diretrizes de formação contínua da corporação.

O presente artigo tem como problema de pesquisa saber de que maneira as políticas de formação contínua da PMAM podem integrar a Educação Física como instrumento duplo e indissociável de otimização do desempenho tático-operacional e de promoção da saúde ocupacional sistêmica do efetivo?

5

A hipótese central deste trabalho postula que a descontinuidade das práticas desportivas orientadas, logo após o rigoroso período nas escolas de formação, atua como o principal fator determinante para o declínio progressivo da saúde ocupacional e para o aumento da vulnerabilidade tática do policial militar. Consequentemente, sugere-se que a institucionalização do Treinamento Físico Militar (TFM) contínuo operará como um mecanismo de dupla eficiência: atuando de forma preventiva contra o adoecimento biopsicossocial (sedentarismo, lesões e ideação suicida) e como otimizador direto da resposta neurofisiológica em ocorrências de crise, garantindo controle motor e assertividade legal sob estresse extremo.

A metodologia adotada classifica-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, estruturada sob a forma de revisão bibliográfica integrativa e análise documental. A base de dados da pesquisa foi constituída por artigos científicos recentes catalogados nas áreas de Neurociência, Psicologia Cognitiva, Direito Militar e Educação Física, além de manuais técnicos e documentos institucionais, como a "Rotina de Trabalho da Segurança Cidadã no Amazonas - POP" (PMAM, 2022) e o "Planejamento Estratégico 2023 -

2032" (AMAZONAS, 2023). Os dados extraídos foram categorizados e submetidos a uma análise interpretativa, buscando estabelecer conexões práticas entre as exigências operacionais e a preservação da saúde da tropa.

2. O DECLÍNIO FISIOLÓGICO OPERACIONAL E AS BARREIRAS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA

A rotina operacional impõe desafios que vão muito além do atendimento de ocorrências policiais, refletindo-se diretamente na degradação da saúde do agente ao longo dos anos. Este eixo analisa como a transição do ambiente controlado da academia para as ruas desencadeia um alto declínio fisiológico, o qual é impulsionado por um ciclo vicioso de barreiras estruturais, limitações de tempo pessoal e as graves restrições de sono enfrentadas pela tropa.

2.1. A progressão do declínio físico ao longo dos anos de serviço

A análise detalhada da progressão na carreira revela que a perda das capacidades físicas não ocorre de forma uniforme. Segundo Oliveira et al. (2023), enquanto a capacidade aeróbica do policial tende a se manter estável até os 20 anos de serviço — possivelmente sustentada pelas exigências institucionais —, a capacidade anaeróbica, que é essencial para explosões de velocidade em curtas distâncias, apresenta um declínio precoce e significativo já a partir dos seis anos de atuação nas ruas. Conseqüentemente, esse enfraquecimento orgânico a longo prazo reflete-se diretamente nas alarmantes estatísticas de adoecimento. As doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo figuram como a segunda maior causa de licenças médicas na caserna, respondendo por 23,4% de todos os agravos à saúde e afetando substancialmente a capacidade laborativa da tropa (PEREIRA; ROCHA; CRUZ, 2021).

Para reverter esse quadro, a transição para a atividade fim exige uma nova abordagem pedagógica e contínua. Campos, Miron e Ferreira (2025) destacam que a Educação Física no contexto militar deve integrar as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal, promovendo não apenas a aptidão bruta para o combate, mas também a coesão grupal e o equilíbrio psicológico. Nesse sentido, práticas aeróbicas como a corrida despontam como ferramentas essenciais. Segundo Lima et al. (2026), a corrida atua como um método pragmático de promoção da saúde mental e física, funcionando como uma política de proteção aos direitos humanos voltada ao próprio policial, pois mitiga os efeitos do estresse ocupacional e resgata a qualidade de vida estrutural no âmbito da Polícia Militar do Amazonas (PMAM).

2.2. Os obstáculos estruturais e pessoais relatados pela tropa

O sedentarismo que promove esse declínio não é fruto de mero desinteresse, mas sim de uma complexa rede de barreiras percebidas pelos próprios militares. Pesquisas indicam que aproximadamente 37% da tropa é considerada insuficientemente ativa, sendo que os principais fatores inibidores para a prática de exercícios são os compromissos familiares (39,2%), a extensa jornada de trabalho (36,7%) e a falta de equipamentos e locais adequados nos quartéis (30,4%) (JESUS; JESUS, 2012). A sobrecarga imposta pelas escalas e a necessidade de conciliar a vida pessoal formam um ciclo de exaustão que afasta o policial da atividade física. Para reverter esse cenário, é imperativo que as diretrizes do Planejamento Estratégico 2023–2032 da corporação encarem o treinamento físico como parte integrante do tempo de serviço e da valorização contínua do efetivo, e não apenas como um esforço isolado exigido para o horário de folga (AMAZONAS, 2023).

Além das limitações de tempo impostas pela escala de serviço, questões de ordem financeira e de segurança pessoal emergem como obstáculos significativos para a manutenção da saúde física. A literatura aponta que a falta de recursos financeiros (20,3%) e a inadequação ou ausência de equipamentos (30,4%) são queixas recorrentes entre os militares. Historicamente, a necessidade de complementar a renda obriga muitos policiais a recorrerem a empregos informais nos horários de folga, o que drena o tempo que deveria ser destinado à recuperação e ao treinamento. Paradoxalmente, o próprio cenário de violência urbana atua como uma barreira hostil: 26,9% dos militares relatam que o ambiente inseguro e a criminalidade os afastam da prática esportiva ao ar livre. Esse dado revela uma vulnerabilidade peculiar da profissão, visto que a prática de exercícios em espaços públicos (como parques e praças) expõe o agente de segurança, mesmo fora de serviço, à possibilidade de ser reconhecido por criminosos, colocando sua própria vida em risco (JESUS; JESUS, 2012).

Sob a ótica estrutural e institucional, a organização do policiamento frequentemente falha em proporcionar os meios adequados para a mitigação desse sedentarismo. Observa-se, na maioria das corporações, a ausência de uma prática esportiva sistematizada e obrigatória para o efetivo de rua, aliada à escassez de tempo de descanso durante o turno. Adicionalmente, a própria natureza do rádio patrulhamento exige que esses profissionais permaneçam sentados no interior de viaturas por extensos e ininterruptos períodos, o que agrava a inatividade motora e acentua o desgaste musculoesquelético. Essa carência de infraestrutura nos quartéis e a ausência de uma rotina laboral que contemple o desporto fomentam outras barreiras psicossociais

relatadas pela tropa, como a falta de companhia para treinar (25,6%) e o esgotamento físico (8,2%), evidenciando que a superação do sedentarismo na caserna exige a formulação de políticas institucionais sólidas, e não apenas o esforço individual do militar (JESUS; JESUS, 2012).

2.3. A privação do sono como agravante metabólico e cognitivo

Somado às barreiras de tempo e infraestrutura, o distúrbio do ciclo circadiano imposto pelos turnos rotativos atua como um severo limitador da saúde ocupacional. A dinâmica das escalas de serviço, especialmente a adoção de turnos que englobam o policiamento noturno, desponta como o principal catalisador desse déficit de descanso. Segundo Bernardo et al. (2018), dos policiais militares que trabalham em regime de turnos alternados, 68,5% sofrem diretamente com a má qualidade do sono, e cerca de 79,2% da tropa, no cômputo geral, apresenta padrão de repouso classificado como ruim. A privação crônica não apenas impede a recuperação das fibras musculares, mas também compromete profundamente as funções cognitivas, a consolidação da memória e a prontidão necessária para o enfrentamento de situações de risco nas ruas (BERNARDO et al., 2018).

Além do colapso metabólico, a supressão do ciclo sono-vigília gera repercussões cognitivas que colocam em risco direto a segurança das operações táticas. A sonolência diurna excessiva, constatada de forma anormal em mais de um terço do efetivo, prejudica o bom desempenho das funções, o tempo de reação, o raciocínio analítico e expõe o profissional a riscos iminentes, como os acidentes de trânsito durante o patrulhamento motorizado. Nesse cenário de esgotamento, a inserção da Educação Física ganha contornos de urgência: a literatura médica atesta que indivíduos fisicamente ativos apresentam maior eficácia no padrão de sono e menor fadiga diurna em comparação aos inativos (BERNARDO et al., 2018). Logo, o treinamento físico atua como uma intervenção não farmacológica indispensável para reverter o desgaste crônico, melhorando a arquitetura do sono e garantindo que o militar recupere sua prontidão neurocognitiva para a tomada de decisões seguras no turno seguinte.

3. A OTIMIZAÇÃO TÁTICA E A LEGALIDADE DA AÇÃO POLICIAL

Para além da manutenção básica da saúde, o condicionamento físico atua como uma ferramenta tática fundamental para a sobrevivência do policial e de terceiros em cenários de crise. Este tópico explora a interseção entre o treinamento esportivo e a neurocognição durante confrontos, demonstrando como o vigor físico assegura a clareza mental necessária para a

correta aplicação do Uso Diferenciado da Força e, conseqüentemente, a garantia de proteção jurídica do militar perante a lei.

3.1. O papel dos esportes abertos na neurocognição do combate (RPDM)

Sobreviver a um confronto armado exige respostas neurocognitivas que são moldadas e aprimoradas pelo treinamento esportivo contínuo. Em incidentes críticos, o estresse extremo provoca o "sequestro da amígdala" e descargas de adrenalina que limitam o raciocínio analítico, forçando o policial a agir pelo sistema de *Recognition-Primed Decision Making* (RPDM), tomando decisões rápidas baseadas em padrões instintivos. Militares que praticam esportes de modalidades abertas (como basquete, futebol e artes marciais) desenvolvem um tempo de reação significativamente menor e uma percepção visual aprimorada, o que evita a perigosa "visão de túnel" e permite a identificação rápida de estímulos inesperados, garantindo lucidez para distinguir ameaças reais de cidadãos inocentes no cenário caótico (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025).

A literatura especializada destaca uma distinção fundamental no desenvolvimento dessas habilidades cognitivas, categorizando as atividades físicas em esportes de modalidades fechadas e abertas. Enquanto os esportes fechados (como corrida e natação) ocorrem em ambientes estáveis e previsíveis, os esportes de modalidades abertas (como basquete, futebol e artes marciais) exigem que o praticante realize um monitoramento externo ininterrupto e adapte sua resposta motora a um cenário que está em constante mudança. É justamente essa exigência de adaptação a fatores imprevisíveis que treina o cérebro para operar eficientemente o chamado "Sistema 1" de pensamento, o qual atua de forma rápida, automática e baseada na intuição, sendo predominante em situações de crise. Quando submetido ao caos de um tiroteio, onde o cérebro lógico sofre o "sequestro da amígdala" pelos instintos de sobrevivência, o policial que pratica esportes abertos consegue acessar um vasto repertório de experiências motoras. Isso potencializa a sua tomada de decisão pelo método RPDM (*Recognition-Primed Decision Making*), permitindo-lhe reconhecer padrões de ameaça rapidamente e agir de forma instintiva e correta (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025).

Além de otimizar a escolha da ação tática, o treinamento nessas modalidades atua diretamente na velocidade e na acuidade do processamento visual do agente de segurança. Estudos comparativos demonstram que indivíduos praticantes de esportes de modalidade aberta apresentam tempos de reação motora significativamente menores do que indivíduos sedentários ou praticantes de esportes fechados, possuindo maior capacidade de identificar, selecionar e

programar respostas motoras perante estímulos inesperados. No contexto operacional, essa habilidade traduz-se em uma percepção visual (processamento *top-down* e *bottom-up*) altamente refinada, que permite ao militar interpretar dados de espaço e movimento simultaneamente, mesmo sob altíssima pressão. Ao transferir essa capacidade cognitiva para a atividade policial, o militar consegue manter a lucidez do cenário ao seu redor, inibindo o perigoso fenômeno da "visão de túnel", o que possibilita distinguir rapidamente uma ameaça letal de um cidadão inocente e selecionar a resposta armada em frações de segundo (SIQUEIRA; JESUS; AGUIAR, 2025).

3.2. Condicionamento físico como pilar do Uso Diferenciado da Força

A execução técnica dos procedimentos policiais depende fundamentalmente da reserva de energia do agente para garantir o escalonamento correto da intervenção. A "Rotina de Trabalho da Segurança Cidadã no Amazonas", estabelecida pelo Procedimento Operacional Padrão (POP) da corporação, preconiza o "Uso Diferenciado da Força", que exige do policial a capacidade de transitar desde a verbalização e controles físicos de contato até o emprego de Dispositivos Eletrônicos de Controle (DEC) ou espargidores, antes de recorrer à força letal (PMAM, 2022). Um policial fadigado precocemente, com a coordenação motora fina prejudicada pela exaustão cardiovascular, perde a habilidade de aplicar técnicas de imobilização e manusear armamentos menos letais, o que o empurra perigosamente para o uso prematuro e desnecessário da arma de fogo como única alternativa de defesa.

10

A efetividade na transição entre os níveis de força exige do militar uma coordenação motora refinada, resistência e força muscular. Segundo o Procedimento Operacional Padrão (POP) da PMAM, a escala de intervenção inclui o uso de controles físicos e táticas defensivas não letais, como o emprego do Bastão Perseguidor, espargidor de agente químico e o Dispositivo Eletrônico de Controle (DEC). A utilização eficiente e a transição segura entre esses equipamentos de menor potencial ofensivo e a arma de fogo requerem considerável força de preensão e estabilidade de membros superiores, valências físicas que, conforme demonstrado por Oliveira et al. (2023), tendem a diminuir criticamente ao longo dos anos de serviço nas ruas se não houver um programa de treinamento contínuo. Quando o policial não possui a capacidade anaeróbica e a força necessárias para suportar o embate físico corpo a corpo, a exaustão precoce inviabiliza a contenção manual do agressor, forçando o agente a saltar de forma precipitada os degraus do uso diferenciado da força.

Consequentemente, a manutenção do condicionamento físico transcende a esfera tática e adentra diretamente no campo da segurança jurídica. Farias et al. (2026) advertem que a atuação amparada pelas excludentes de ilicitude, como a legítima defesa e o estrito cumprimento do dever legal, pressupõe inegavelmente a moderação e a estrita proporcionalidade no uso dos meios necessários para repelir a agressão. Um agente de segurança com baixo condicionamento cardiovascular atinge rapidamente picos de fadiga extrema que prejudicam não apenas a motricidade, mas também o julgamento crítico e o controle emocional. Essa exaustão é um dos principais vetores para o "excesso punível", pois o policial, incapaz fisicamente de manter o controle de contato, pode realizar disparos em situações de resistência passiva ou aplicar golpes desproporcionais, descaracterizando a excludente de ilicitude e sujeitando-se a graves responsabilizações penais e administrativas por abuso de autoridade.

3.3. A prevenção do excesso punível e a garantia das excludentes de ilicitude

A lucidez cognitiva e o controle motor mantidos pelo vigor físico refletem diretamente na proteção jurídica do policial perante a lei. A atuação sob o manto das excludentes de ilicitude, como a legítima defesa e o estrito cumprimento do dever legal (Art. 23 do Código Penal), exige o uso *moderado e estritamente proporcional* dos meios necessários para repelir agressões. Se o policial, por falta de preparo físico, perde o controle emocional e se excede na aplicação da força, desferindo golpes desnecessários após a contenção ou realizando disparos em situações de resistência passiva, a excludente é descaracterizada, sujeitando o militar a responder criminalmente por abuso de autoridade ou homicídio culposo/doloso (FARIAS et al., 2026).

A jurisprudência e a doutrina penal são categóricas ao afirmar que as excludentes de ilicitude não funcionam como um salvo-conduto absoluto para a ação policial desmedida. O exercício regular de direito e o estrito cumprimento do dever legal amparam o uso de instrumentos de menor potencial ofensivo, como bastões e espargidores, desde que respeitada a proporcionalidade e os manuais de procedimentos da corporação. O "excesso punível" (seja ele doloso ou culposo) se configura perante a lei exatamente quando a força persiste após a rendição do suspeito, ou quando meios letais são empregados sem a real caracterização de uma agressão atual ou iminente. Nesse sentido, o preparo físico do policial atua como um regulador comportamental: um agente com a capacidade cardiorrespiratória e muscular em dia consegue dominar o infrator sem recorrer à violência injustificada, evitando que o exercício regular de um direito se transforme em crime de abuso de autoridade motivado pelo descontrole emocional gerado pela fadiga extrema.

Ademais, a aplicação de técnicas de contenção exige plena lucidez cognitiva para atestar a legalidade do ato e resguardar a ação do Estado. O Supremo Tribunal Federal (STF), por meio da Súmula Vinculante nº 11, estabeleceu que o uso de algemas é medida excepcional, lícita apenas em casos de resistência, fundado receio de fuga ou perigo à integridade física do policial ou alheia, exigindo-se sempre a justificação formal do ato. Para que o policial militar atue de acordo com a legítima defesa, repelindo uma agressão injusta estritamente com o uso *moderado dos meios necessários*, é indispensável que seu estado fisiológico não esteja colapsado. A exaustão física precoce prejudica a capacidade analítica do militar em avaliar o real nível de resistência do abordado, podendo levá-lo a agir com truculência desnecessária. Esse excesso abusivo destrói o amparo da legítima defesa original e pode, inclusive, autorizar a "legítima defesa sucessiva" por parte do cidadão contra o policial, expondo o militar a graves nulidades processuais e rigorosas sanções penais (FARIAS et al., 2026).

4. O ENFRENTAMENTO DO ESTIGMA E A POLÍTICA DE SAÚDE OCUPACIONAL (PREVENÇÃO AO SUICÍDIO)

A complexidade e a violência do trabalho policial militar geram uma sobrecarga psicológica brutal que, frequentemente silenciada por uma cultura organizacional baseada no estoicismo, resulta em altos índices de adoecimento. Nesta seção, discute-se o perfil epidemiológico da saúde mental na corporação, o perigo do isolamento provocado pelo estigma institucional e como o desporto se consolida como uma intervenção biopolítica acessível e eficaz na formação de redes de apoio à vida.

4.1. O perfil epidemiológico dos transtornos mentais na caserna

A convivência diária com a miséria humana, a violência extrema e o hiperalerta geram uma sobrecarga alostática crônica que adocece severamente a mente do policial militar. Dados epidemiológicos revelam que os transtornos mentais e comportamentais representam 14,4% de todos os afastamentos médicos, sendo que a categoria policial possui 40% mais chances de se afastar por essas morbidades do que outras forças, como os bombeiros militares (PEREIRA; ROCHA; CRUZ, 2021). O esgotamento profissional contínuo, somado à rigidez hierárquica e ao risco iminente de morte, transforma o estresse ocupacional não gerenciado em Síndrome de *Burnout*, depressão severa e ansiedade, fragilizando completamente a saúde mental das equipes que operam na linha de frente.

A análise longitudinal dessa vulnerabilidade revela um cenário de agravamento contínuo na saúde mental da tropa. Segundo Pereira, Rocha e Cruz (2021), ao monitorarem os afastamentos de militares estaduais ao longo de um período de três anos, observou-se uma incidência cumulativa alarmante, na qual 28,1% de todos os novos casos de licença médica referiam-se especificamente a transtornos mentais e comportamentais. O desenvolvimento dessas patologias crônicas não decorre apenas do risco iminente de morte durante os confrontos, mas da natureza peculiar e ininterrupta do trabalho policial, que exige intervir diariamente em cenários de brutalidade, agressão e miséria humana de alta tensão. Essa sobrecarga emocional é intensificada pela constante cobrança por procedimentos infalíveis sob o rigor dos preceitos de hierarquia e disciplina da organização militar, gerando um medo constante de cometer erros processuais.

É importante notar, ainda, que o adoecimento psicológico apresenta recortes específicos e multifacetados dentro da corporação. Embora a atividade operacional de rua concentre o maior número de traumas físicos, os dados epidemiológicos demonstram que os militares lotados em funções administrativas e os oficiais, que carregam a pesada carga da responsabilidade de gestão e liderança, chegam a necessitar de períodos de afastamento por transtornos mentais mais longos do que os praças. Outro ponto crítico mapeado na literatura é a vulnerabilidade das mulheres policiais, que tendem a apresentar maior quantidade de sintomas de sofrimento psíquico do que os homens, um quadro frequentemente agravado por estressores institucionais adicionais, como conflitos interpessoais, assédio e a discriminação de gênero em um ambiente de trabalho historicamente masculinizado. O somatório dessas pressões operacionais e institucionais culmina na manifestação da Síndrome de *Burnout*, evidenciada por distúrbios crônicos do sono, dores psicossomáticas, problemas cardíacos e irritabilidade profunda, configurando o perigoso estágio que antecede o risco de suicídio (PEREIRA; ROCHA; CRUZ, 2021).

4.2. A letalidade do estresse crônico e a subnotificação por estigma

Esse cenário revela um paradoxo letal causado pelo estigma: enquanto oficiais e militares administrativos costumam buscar auxílio e registrar formalmente suas licenças médicas psiquiátricas, as praças da linha de frente sofrem em silêncio por medo de perderem o porte de arma ou sofrerem sanções disciplinares. Essa subnotificação e a recusa em buscar ajuda clínica culminam no desfecho mais trágico e irreversível desse esgotamento: o suicídio. Trata-se de uma epidemia que atinge predominantemente praças no serviço ativo (76%), lotados em

atividades operacionais (69%), com até 50 anos de idade e que utilizam a própria arma de fogo (61,9%) para o ato fatal (SOARES et al., 2025). O *ethos* militar, historicamente ancorado na imagem do "escudo invulnerável da sociedade", cria um ambiente que estigmatiza o sofrimento mental, fazendo com que o policial sinta vergonha de expressar suas dores ou medo de ser visto como fraco e perder o porte de arma. Esse medo gera um isolamento social silencioso, que atua como o principal vetor de risco para a ideação suicida, impedindo que o profissional busque ajuda clínica e especializada a tempo.

O agravamento desse quadro frequentemente ocorre no exato momento em que a instituição tenta intervir de maneira puramente administrativa. Quando um policial militar apresenta indícios de adoecimento emocional e é preventivamente afastado de suas atividades operacionais, o que normalmente envolve o recolhimento de seu armamento e a realocação para funções internas, a medida, que deveria ser de cuidado, muitas vezes gera um efeito reverso. Soares et al. (2025) destacam que esse afastamento tende a provocar no profissional um profundo sentimento de fracasso, perda de identidade e rejeição. Ao invés de se sentir acolhido, o militar experimenta os efeitos do isolamento social em relação aos seus pares e adota uma postura defensiva. Acuado pelo peso do controle exercido pela corporação, pela sociedade e pela própria família, e incapaz de se conectar com seus entes queridos por medo de ser rotulado como "fraco", o policial frequentemente conclui que as alternativas de enfrentamento se esgotaram, momento em que o autoextermínio passa a ser visto como a única opção viável para o alívio de sua dor mental.

Consequentemente, a letalidade do estresse crônico é potencializada por uma subnotificação velada, onde o silêncio atua como o principal sintoma da tropa. A extrema vergonha de expressar o sofrimento emocional faz com que as pistas comportamentais e verbais de ideação suicida sejam ocultadas pelo militar, o que explica a frequente surpresa de familiares e colegas de trabalho após um evento fatal, os quais costumam relatar que a vítima "não dava indícios" de que cometeria o ato (SOARES et al., 2025). Diante dessa repressão imposta pela cultura da caserna, muitos profissionais recorrem a válvulas de escape autodestrutivas, destacando-se o abuso de álcool. A literatura evidencia que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas atua como um perigoso catalisador para o suicídio policial, pois, além de aprofundar os quadros depressivos pré-existentes, o álcool deprime o sistema nervoso central, prejudica a capacidade de julgamento crítico durante uma crise e aumenta consideravelmente o risco de comportamentos impulsivos no manejo da arma de fogo (SOARES et al., 2025). Para romper esse ciclo letal de isolamento e substituir as válvulas de escape autodestrutivas, a

institucionalização do Treinamento Físico Militar (TFM) desponta como uma resposta institucional urgente. Ao invés do silêncio, a prática esportiva regular e coletiva reconecta o militar à sua tropa, atuando como um escudo orgânico capaz de resgatar a saúde mental e preservar a vida do policial.

4.3. O desporto coletivo como intervenção biopolítica e rede de apoio

Diante da resistência em buscar auxílio psiquiátrico, a Educação Física desponta como a intervenção preventiva mais orgânica, aceita e eficiente dentro das instituições de segurança. Fisiologicamente, o exercício promove a liberação de neurotransmissores (como a serotonina e fatores neurotróficos) que estabilizam o humor, combatem os sintomas depressivos e dissipam o cortisol acumulado pelo hiperalerta; socialmente, o treinamento coletivo constrói a coesão grupal, a liderança e o espírito de camaradagem. Ao participarem de práticas desportivas juntos, os policiais quebram a barreira do isolamento e criam uma rede de apoio mútuo onde os próprios pares conseguem identificar sinais sutis de mudança de comportamento e ideação suicida, garantindo intervenções de preservação da vida antes que a tragédia ocorra (SOARES et al., 2025).

Nesse contexto, a Educação Física ganha protagonismo ao transcender o condicionamento puramente fisiológico. A prática de esportes, especialmente os de modalidades coletivas, atua como uma ferramenta pedagógica fundamental para o desenvolvimento da liderança, do respeito mútuo e do espírito de equipe. Ao trabalharem em conjunto para superar obstáculos e alcançar um objetivo comum durante as instruções, os policiais aprendem a confiar plenamente uns nos outros e a comunicar-se de forma mais eficaz, respeitando as funções de cada indivíduo dentro do grupo. Esse fortalecimento dos vínculos afetivos estáveis e da coesão social cria um ambiente ocupacional mais saudável, que atua como um fator protetor crucial para aumentar a autoestima, promover o equilíbrio emocional e reduzir a vulnerabilidade do militar ao sofrimento psíquico (CAMPOS; MIRON; FERREIRA, 2025) e (SOARES et al., 2025).

Ademais, a institucionalização do desporto coletivo consolida-se como uma autêntica intervenção biopolítica ao transformar a rígida cultura organizacional da corporação. O ambiente esportivo, por ser menos engessado que a rotina operacional, propicia uma comunicação aberta e acolhedora, permitindo que o policial militar se sinta compreendido e encorajado a compartilhar sentimentos negativos, como a solidão, o desamparo e o desespero, antes que esses quadros evoluam para uma crise irreversível. Consequentemente, o

investimento contínuo nessas ações integradas proporciona benefícios incomensuráveis, pois promove um clima institucional muito mais resiliente. Ao adotar a atividade física coletiva como um componente estratégico das políticas de saúde e formação, a Polícia Militar atua diretamente na quebra dos tabus sobre a saúde mental, fornecendo o suporte social necessário para a efetiva prevenção do comportamento suicida em suas fileiras (SOARES et al., 2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A complexidade e a imprevisibilidade inerentes à atividade policial militar contemporânea exigem respostas institucionais que ultrapassem a visão ultrapassada do mero treinamento técnico-jurídico. A análise integrada evidencia que a Educação Física desempenha um papel basilar e duplo na corporação: opera simultaneamente como um escudo biológico protetor da saúde mental e física do operador e como um elemento importante para a sobrevivência e o desempenho tático em cenários de risco. O desgaste provocado pelas extensas escalas de serviço, o hiperalerta constante, a exposição à violência e a severa privação do sono geram um ambiente hostil que conduz a tropa a um rápido esgotamento fisiológico, refletido nos altos índices epidemiológicos de lesões osteomusculares, transtornos comportamentais, *burnout* e suicídio.

Neste cenário, a hipótese central deste estudo é confirmada: a descontinuidade das práticas desportivas orientadas, logo após o rigoroso período nas escolas de formação, atua como o principal fator determinante para o declínio progressivo da saúde ocupacional e para o aumento da fragilidade tática e jurídica do policial. Sem um programa de condicionamento contínuo, o policial de rua perde valências físicas críticas (como força muscular e capacidade anaeróbica) logo nos primeiros anos de atuação, inviabilizando a execução segura de suas funções.

Por outro lado, ficou comprovado que a manutenção do condicionamento físico, especialmente por meio de esportes de modalidades abertas, otimiza diretamente a neurocognição durante o combate. A aptidão física aprimorada inibe o fenômeno da "visão de túnel" e mitiga os efeitos paralisantes do "sequestro da amígdala". Isso permite que o policial acesse rotas neurais baseadas no método de tomada de decisão primada pelo reconhecimento (RPDM), reagindo com frações de segundo de vantagem e com a percepção visual necessária para distinguir ameaças reais de pessoas inocentes. É essa lucidez motora e cognitiva que garante a correta aplicação do Uso Diferenciado da Força, respaldando a conduta do militar nos

estritos limites da moderação e da proporcionalidade exigidos pelas excludentes de ilicitude, prevenindo o excesso punível e graves responsabilizações penais.

No espectro psiquiátrico, a institucionalização do desporto validou-se como a intervenção biopolítica mais acessível e orgânica contra a epidemia de suicídios na instituição. Considerando o histórico estigma militar que inibe a busca por auxílio clínico formal, o treinamento coletivo (em suas dimensões procedimentais e atitudinais) atua não apenas na regulação neuroquímica do cérebro (dissipando o cortisol e liberando hormônios promotores de bem-estar), mas também quebra a barreira do isolamento. O esporte forja laços de camaradagem e cria uma rede primária de apoio mútuo onde os próprios pares identificam sinais sutis de ideação suicida, possibilitando a preservação da vida antes que o quadro se torne irreversível.

Diante desses resultados, recomenda-se fortemente que o planejamento estratégico da Polícia Militar do Amazonas (PMAM) incorpore o Treinamento Físico Militar (TFM) multidimensional como diretriz permanente de formação contínua. Sugere-se a reestruturação das instalações desportivas nas unidades operacionais, aliada à participação ativa da cadeia de comando nas rotinas de treinamento. Ao atuarem como modelo prático para a tropa, oficiais e comandantes são peças-chave para enraizar uma autêntica cultura de 'saúde tática' na instituição

Como perspectivas futuras, espera-se que a valorização do condicionamento físico militar transcenda a mera finalidade de aprovação em testes anuais de aptidão, evoluindo para um modelo de acompanhamento longitudinal contínuo da saúde da tropa. A aplicação prática destes resultados na gestão de recursos humanos da PMAM tem o potencial tangível de reduzir drasticamente as taxas de absenteísmo médico, o envolvimento em processos judiciais por excesso no uso da força e o suicídio de policiais. Em última análise, investir na aptidão física, na resiliência psicológica e na lucidez tática do agente estatal não representa um custo administrativo, mas sim o mais elevado compromisso institucional com a efetividade da segurança pública e com a preservação da integridade física e mental dos agentes que operam na linha de frente.

REFERENCIAS

AMAZONAS. Polícia Militar. **Planejamento Estratégico 2023 – 2032**. Organização: Emerson Figueiredo de Barros. Manaus: Assessoria da 6ª Seção de Estado Maior, 2023. Disponível em: <https://www.pm.am.gov.br>. Acesso em: 19 fev. 2026.

BERNARDO, Valdeni Manoel et al. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 131-137, 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/gYBT7Z6hTjhn95khWzcSfSh/?lang=pt>. Acesso em: 14 fev. 2026.

CAMPOS, Fábio Angioluci Diniz; MIRON, Edison Martins; FERREIRA, Fabrícia Geralda. A educação física no contexto militar: contribuições para a formação integral e o desempenho operacional. **Revista Defesa e Segurança**, v. 10, n. 1, p. 1-20, 2025. Disponível em: <https://revistaelectronica.fab.mil.br/index.php/afa/article/view/871>. Acesso em: 14 fev. 2026.

FARIAS, Alexandre da Costa et al. Excludentes de ilicitude no contexto policial militar: a importância de atuar com segurança dentro dos parâmetros legais. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 12, n. 2, p. 1-22, 2026. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/24182>. Acesso em: 13 mar. 2026.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, p. 433-448, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/TJPG6vK6VfNqDCVksGfmmTK/>. Acesso em: 05 fev. 2026.

LIMA, Gabriel Coutinho de et al. Direitos humanos e segurança pública: a corrida como método de promoção da saúde mental e física na Polícia Militar do Estado do Amazonas (PMAM). **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 12, n. 2, p. 1-23, 2026. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/24173>. Acesso em: 13 mar. 2026.

OLIVEIRA, Rafael Miranda et al. Aptidão física e desempenho operacional em simulação de confronto armado na carreira de policiais militares no estado de São Paulo. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. III, p. 412-420, 2023. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2803>. Acesso em: 05 fev. 2026.

PEREIRA, Gustavo Klauberg; ROCHA, Ricelli Endrigo Ruppel da; CRUZ, Roberto Moraes. Perfil epidemiológico de agravos à saúde em policiais e bombeiros. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 13, n. 4, p. 91-106, 2021. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/1266>. Acesso em: 19 fev. 2026.

POLÍCIA MILITAR DO AMAZONAS (PMAM). **Rotina de trabalho da segurança cidadã no Amazonas**: procedimentos operacionais padrão integrados da PMAM e PCAM. Vol. I - PMAM. 3. ed. Manaus: Diretoria de Capacitação e Treinamento da PMAM, 2022. Disponível em: <https://pm.am.gov.br/portal/>. Acesso em: 13 mar. 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. 5859-5875, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/23380>. Acesso em: 13 mar. 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://periodicorease.pro.br/rease/article/view/24173>. Acesso em: 13 mar. 2026.