

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE GOIÁS – PMGO

THE IMPORTANCE OF THE PROFESSIONAL OF PHYSICAL EDUCATION IN THE TRAINING OF MILITARY POLICIES OF THE STATE OF GOIÁS – PMGO

ALVES, Nilton Junior ¹
OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de ²

RESUMO

O presente estudo abordou a metodologia de trabalho de profissionais de Educação Física que além do trabalho policial, também trabalham com prescrição de treino para os policiais militares do Estado de Goiás, sendo em formação inicial ou em cursos especializados. Para isso foi feita pesquisa de campo por meio de questionário, aplicado a três PMs profissionais da Educação Física que atuam em Goiânia (1ºCRPM) e Aparecida de Goiânia (2ºCRPM). É difícil encontrarmos ambientes preparados e especializados na área de atividade física específico para este público, com equipamentos, opções de atividades diversificadas e profissionais qualificados para trabalhar com os mesmos. A pesquisa buscou responder a seguinte questão: o que diferencia na prática sistemática de exercícios para policiais, quando esta é desenvolvida por profissionais e em locais especializados? Portanto, como objetivo geral buscou-se analisar os aspectos técnicos e científicos presentes na prática sistemática de exercícios na preparação e qualificação dos policiais militares no Estado de Goiás.

Palavras-chave: Profissional da Educação Física; Treinamento Físico Policial; Educação Física PMGO; Educador Físico PMGO.

ABSTRACT

The present study addressed the methodology of work of physical education professionals who, in addition to police work, also work with training prescription for the military police of the State of Goiás, being in initial formation or in specialized courses. For that, field research was done by means of a questionnaire, applied to three professional MPs of Physical Education that work in Goiânia (1ºCRPM) and Aparecida de Goiânia (2nd CRPM). It is difficult to find prepared and specialized environments in the area of specific physical activity for this public, with equipment, diversified activities options and qualified professionals to work with them. The research sought to answer the following question: what differentiates in the systematic practice of exercises for police when it is developed by professionals and in specialized places? Therefore, the general objective was to analyze the technical and scientific aspects present in the systematic practice of exercises in the preparation and qualification of military police officers in the State of Goiás.

Keywords: Physical Education Professional; Police Physical Training; Physical Education PMGO; Physical Educator PMGO.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, nilton.al.jr@gmail.com; Aparecida de Goiânia – Go, fevereiro de 2018

² Professor orientador: Doutor professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, guirpm@hotmail.com, Goiânia – Go, fevereiro de 2018.

1 INTRODUÇÃO

O efetivo de Policiais Militares do Estado de Goiás vem aumentando consideravelmente levando em consideração os anos anteriores, incorporando pessoas capacitadas, todas possuidoras de diplomas em nível superior de formação acadêmica, e que se preocupam cada vez mais com a saúde e condicionamento físico, não só como meio de preservação e prevenção de doenças, mas como forma de se preparar para o serviço incumbido ao policial militar. O exercício físico vai atuar com a finalidade de ajudar o profissional a se preparar fisicamente e psicologicamente para o seu dia a dia, proporcionando benefícios, fortalecendo o corpo para que suporte e responda de uma melhor forma ao intenso rigor do serviço policial.

A presente pesquisa refere-se aos profissionais de segurança pública do Estado de Goiás, precisamente os Policiais Militares PMGO, cidadãos comprometidos com a segurança de todos. A Lei 17.866 de 19 de dezembro de 2012, prevê e fixa o efetivo da Polícia Militar do Estado de Goiás em 30.741 (trinta mil, setecentos e quarenta e um) policiais militares, distribuídos em postos e graduações, sendo que o efetivo ativo total existente hoje é de 13.761 (treze mil, setecentos e sessenta e um), ou seja, menos da metade previsto em lei. É difícil encontrarmos ambientes estruturados e especializados voltados para a formação e manutenção das condições físicas do policial, como equipamentos, espaço, opções de atividades diversificadas com objetivo de aprimorar várias valências corporais e profissionais qualificados para trabalhar com este público.

Atualmente nos batalhões, onde no ano de 2017 deu-se início novamente ao Curso de Formação de Praça (CFP) para os novos policiais militares do Estado, é na grande realidade da maioria dos BPM, falando-se em estruturas para o treinamento e instrução dos alunos, inadequado e com pouquíssimos profissionais da Educação física especializados no ramo voltado para o treinamento físico militar que difere dos treinos comuns para a grande sociedade civil. Atualmente também são poucos profissionais que se interessam pela área e conseguem ingressar na carreira militar com o objetivo de utilizar os conhecimentos adquiridos na formação acadêmica para a formação e treinamento especializado dos novos e antigos policiais, faltando capacitação.

A limitação do ambiente, equipamentos, métodos e estímulos prejudicam a performance dos praticantes, desmotiva a participação dos mesmos, onde muitos procuram fora algum tipo de exercício físico para suprir a falta que ocorre dentro da corporação, ficando

limitados à musculação escassa de muitas academias e treinamentos repetitivos gerando desânimo, desmotivação junto aquela prática diária e monótona, isso sem contar a grande taxa de lesões sofridas. Sem um adequado acompanhamento o praticante pode e possivelmente poderá se lesionar, algumas vezes menos grave e outras mais severas, onde neste tempo de vida é algo mais fácil e propício de se acontecer caso não tenha orientação qualificada, pois o policial necessita mutuamente do seu corpo, seu condicionamento físico pleno e a capacidade de superar desafios diários.

O profissional policial militar necessita conhecer seu corpo e saber de suas limitações e capacidades, pois o trabalho policial ostensivo requer um grande esforço físico e mental do agente. E o profissional de Educação Física, onde entra, onde tem sua importância? Em tudo! Sem um profissional da área, não se alcançaria os resultados listados e desejados por todos de forma mais eficaz e com aproveitamento total. O incentivo dos comandos para a manutenção do condicionamento físico e saúde de seus subordinados deixa a desejar, ficando ao mero conhecimento do policial e a sua própria vontade de treinar, praticar esportes e zelar pela saúde, ao mesmo tempo se preparando para a convocação anual do TAF (Teste de Aptidão Física) obrigatória a todos os policiais militares do Estado de Goiás.

O conhecimento geral mais superficial todos têm, porém, não podemos lidar com situações do tipo apenas superficialmente, tratando a vida do policial de forma displicente. Um profissional de Educação Física especializado e preparado para trabalhar com a formação e manutenção física dos policiais militares, além de sucesso em seus trabalhos, terá grandes resultados junto aos seus “alunos”, conseguindo explorar de modo surpreendente as valências físicas de cada indivíduo que busque algum tipo de resultado, seja momentaneamente ou para o longo de sua vida. Mas antes de qualquer passo, deve-se ter a consciência da importância do assunto, não só da direção da instituição, mas do próprio policial que arrisca sua vida todos os dias.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Atualmente, é comprovado por inúmeros estudos e pesquisas que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem e dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, desde a criança, adolescente, jovem adulto e idoso. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária e vida profissional, um estilo de vida mais ativo e saudável.

Segundo Raso, Greve & Polito (2013, p. 14), o exercício físico além de trazer benefícios à capacidade funcional das pessoas, também promove melhorias na aptidão física, que diminui ao passar dos anos, por causa do sedentarismo e comodidade em que vivem a maioria das pessoas. A capacidade de desenvolver suas tarefas diárias e funções profissionais está ligada ao estilo de vida que a pessoa leva, sendo que, uma pessoa que pratica exercícios físicos diários, consegue planejar e executar todas suas obrigações de forma eficaz. Já as pessoas que são consideradas sedentárias (pessoas que não praticam exercício físico algum), têm dificuldade em realizar até as tarefas simples diárias. Hoje todos possuem acesso a informações relacionadas com os benefícios que a atividade física traz para todas as áreas da vida de qualquer pessoa, assim como sua falta afeta a saúde e desempenho.

Para Azevedo (1998, p. 19), algumas valências físicas mais importantes são consideradas fundamentais para que as pessoas desenvolvam suas tarefas de uma maneira mais fácil e agradável, sendo a aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade mobilidade e fortalecimento articular, sendo consideradas importantíssimas no padrão da condição de saúde. Outros benefícios são considerados também quando falamos de saúde, onde a prática de exercícios físicos promove a melhora da composição corporal dos praticantes, diminui dores e riscos e lesões articulares, musculares, assim como seu fortalecimento, vai melhorar a utilização da glicose e do perfil lipídico, aumenta a capacidade respiratória $VO_{2máx}$ (capacidade de absorver e utilizar oxigênio eficazmente), aumenta a capacidade cardiovascular, flexibilidade aumentada, a força melhora consideravelmente atendendo os objetivos do praticante e também traz benefícios psicossociais como alívio da depressão, autoconfiança e autoestima.

De acordo com Carbone & Reis (2015, p. 30), a especialização profissional é de suma importância na hora de prescrever e avaliar exercícios físicos para se atingir determinados resultados, elevando seu sucesso em relação aos exercícios elaborados, conhecendo os pontos mais importantes a se trabalhar, a atenção de forma correta na execução dos exercícios e o respeito da individualidade biológica que cada pessoa apresenta, buscando evoluir as capacidades físicas dos praticantes, assim como também dos policiais militares que exercem funções físicas e necessitam ter uma composição corporal bem estruturada.

A falta de exercícios físicos pode causar o desenvolvimento de doenças e causar lesões pela falta de força articular e muscular, e até mesmo diminuir algumas capacidades funcionais das pessoas. As pessoas perdem suas capacidades biológicas e funcionais ao longo da vida, com o passar dos anos, isso é um efeito natural da vida, chamado de envelhecimento, sendo que a atividade física pode e vai diminuir em muito essas causas naturais, agindo como inibidor e muitas vezes controlando doenças, apenas com a reabilitação do estilo de vida, obtendo hábitos mais saudáveis. (CARBONE & REIS, 2015, p. 47).

Pollock (2013, p. 55), reforça que é possível notar como mais comuns, doenças do tipo AVE (Acidente Vascular Encefálico), osteoporose, hipertensão arterial, diabetes, câncer de mama, câncer de próstata, câncer de cólon e reto, câncer de pele, catarata e osteoartrose. As principais alterações decorrentes do avançar da idade na composição corporal incluem a redução da massa muscular e o aumento da gordura corporal. A conservação da massa muscular está intimamente ligada a diversos fatores como preservação da autonomia de ação, prevenção da osteoporose, aumento da capacidade de locomoção e sustentação de objetos, manutenção do equilíbrio e redução da incidência de quedas.

Vaisberg e Melo (2010, p. 89), descrevem que o excesso de peso causado pelo aumento da gordura corporal é um fator de risco que podem trazer doenças frequentes em pessoas com idades variadas, como hipertensão arterial, doença coronariana, diabetes ou câncer. Os fatores genéticos exercem a maior influência no pico de massa óssea, sendo possivelmente responsáveis por 60% a 80% da variabilidade entre os indivíduos. Porém, fatores exógenos como nutrição e exercício físico são os maiores determinantes. A densidade mineral óssea apresenta queda por volta dos 50 anos de idade e a taxa de decréscimo situa-se em torno de 1% ao ano, entre as idades de 50 e 70 anos. Os exercícios físicos podem e vão atuar como inibidores desses efeitos, diminuindo seus efeitos e proporcionando uma vida com mais qualidade, mais saudável. No caso da massa muscular, tende a aumentar até os 20 a 25 anos de idade, mantendo-se relativamente estável até os 40 a 45 anos e a partir daí, declina gradativamente. Para que haja manutenção da massa muscular, é necessário um processo contínuo envolvendo a reconstituição da placa motora terminal e de suas terminações nervosas.

Carbone & Reis (2015, p. 79), citam cuidados quanto à gordura corporal, seu excesso associa-se a uma série de problemas de saúde, como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes, doença renal, osteoartrite, dislipidemias e doenças pulmonares, além de vários tipos de câncer.

Segundo Pollock (2013, p. 98), quando se trata de treinamentos físicos, ao menos três pontos devem ser considerados. Deve-se levar em consideração três variáveis fisiológicas, primeiramente a idade do público com que se trabalha porque este fator sofre e oferece grande influência quando tratamos de treinamento físico, podendo beneficiar alguns e prejudicar outros. Em segundo lugar, deve-se identificar e priorizar os aspectos fisiológicos que se quer modificar, melhorando-os ou até mesmo desenvolvendo-os do início, isso tudo com a prática do exercício físico específico voltado para o momento, os efeitos possíveis e causados, os riscos associados ao programa de treinamento elaborado, sendo necessário também, antes de

qualquer prática de exercício físico, consultar um médico especialista afim de realizar exames para que o mesmo libere qualquer tipo de exercício físico através de atestado médico. Por fim, mas não menos importante, necessário é conhecer as bases fisiológicas que formam qualquer e todo tipo de treinamento, as possibilidades e qualquer alterações que possam ser feitas durante o programa. Por tanto, é muito mais que necessário que estes programas de treinamento físico sejam feitos e aplicados por profissionais especializados, que passaram por uma formação acadêmica para tal profissão.

O conceito de saúde é definido pela OMS (2000) como “um estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social”. Os exercícios aeróbicos e contra a resistência, quando combinados, acrescentam benefícios fundamentais à saúde das pessoas. Entre os vários benefícios, pode-se destacar a reversão dos chamados fatores de risco cardiovascular, o aumento do metabolismo basal, a melhora das funções cognitivas (por melhorar o fluxo cerebral, diminuindo a viscosidade sanguínea), a melhora da atenção e da concentração, o auxílio à obtenção de sono reparador, a melhora das funções imunológicas, a diminuição do risco de quedas, a melhora da capacidade funcional do cardiopata e do pneumopata, além de ser um fator de agregação social. (CARBONE & REIS, 2015, p. 146).

Para Pollock (2013, p. 76), os programas de treinamentos elaborados devem incluir exercícios que estimulem a melhora da função cardiovascular, flexibilidade, os níveis de força, equilíbrio, coordenação motora, resistência aeróbica de alta e baixa intensidade, resistência muscular e articular, sendo essas qualidades físicas fundamentais para que o praticante tenha bons resultados satisfatórios e adquira uma aptidão física funcional adequada, focando em exercícios para força muscular, aeróbicos, equilíbrio, movimentos corporais global e também todo e qualquer exercício que venha beneficiar ou auxiliar na evolução corporal.

Pollock (2013, p. 146), diz que a prescrição dos exercícios deve se basear nos princípios gerais de treinamento quanto a modo, intensidade, duração e frequência da atividade, respeitando características individuais, devido à diversidade nos níveis de saúde e aptidão física da população que se trabalha. Como base, as sessões podem variar de 30 a 60 min, com intensidade entre 70 e 90% da frequência cardíaca máxima. As diferentes partes da aula em grupo com características mais dinâmicas devem ser respeitadas, compondo-se de: aquecimento (de 10 a 15 min), parte específica (de 20 a 30 min), que deve incluir diversos exercícios como aeróbicos, os de resistência, agilidade, coordenação, força, equilíbrio e flexibilidade (de acordo com o tipo e objetivo da atividade) e parte final (5 a 10 min), de relaxamento, que pode incluir exercícios de respiração, relaxamento e flexibilidade.

Segundo Pollock (2013, p. 150), correr por longas distâncias faz com que o corpo possa ter adaptações fisiológicas e psicológicas importantes ao longo do treinamento e da vida, trazendo benefícios como força muscular, fortalecimento em tendões e ligamentos,

melhorias na eficiência do movimento e resistência aeróbica e ensina, ajuda o organismo a utilizar a gordura como fonte de combustível. Em outras palavras, são três conquistas fisiológicas principais a serem buscadas:

Muscular

Estimulam e auxiliam nas adaptações musculoesqueléticas;

Aeróbico

Ajudam a otimizar (melhorar) a utilização do oxigênio ao longo da distância;

Metabólico

Ajuda a fazer com que o organismo utilize a gordura corporal como fonte de energia de forma mais eficiente.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza por uma pesquisa de campo, seja na vida cotidiana ou fora do laboratório ou de qualquer sala, na qual foram coletados dados qualitativos, com o intuito de esclarecer as diferentes visões e métodos escolhidos por cada profissional da Educação Física para trabalhar com a formação e preparação física dos policiais militares do Estado de Goiás, sendo o questionário aplicado no período entre 20 de fevereiro de 2018 à 30 de março de 2018.

Em relação aos procedimentos, inicialmente foi apresentado à instituição, bem como os voluntários envolvidos, sendo o público alvo desta pesquisa os policiais militares profissionais de educação física dentro da corporação que trabalham com a formação e treinamento dos novos e antigos policiais, e de forma clara detalhamos todos os processos a serem adotados. Para coletar dados optou-se pela entrevista estruturada. As questões são de forma mista, ou seja, abertas e fechadas dentro do objetivo buscado ou de acordo com cada resposta fornecida e foram elaboradas de acordo com objeto de estudo desta pesquisa, servindo as questões aplicadas para colher a opinião profissional dos PMs que trabalham com a educação física dentro da instituição. Na aplicação da mesma o pesquisador realizou a leitura de todas as questões perante os professores e coordenação do curso. Participaram do estudo três profissionais de Educação Física que trabalham com a formação e treinamento dos policiais militares do Estado de Goiás dentro da área do 1º CRPM (Goiânia) e 2º CRPM (Aparecida de Goiânia), sendo maior a concentração de PMs nessas duas áreas e como forma de limitar o espaço abrangido.

O método que norteou a leitura dos dados deste estudo foi o positivismo. Nesta concepção de conhecimento o objeto será trabalhar com o aparelho perceptivo da pessoa, sendo agente passivo, que percebe diversas situações, trazendo e tratando o conhecimento como produto e reflexo das situações, dos dados percebidos.

Para tratar os dados coletados neste estudo, optou-se pela “Análise de Conteúdo”, para estruturar a mensagem, sendo ela verbal ou não verbal, através de documentos etc. A análise de conteúdo, neste estudo, possui intuito de produzir inferências a partir das respostas dos PMs professores de Educação Física que atuam com a formação e preparação dos profissionais de segurança pública da PMGO, as quais tiveram como foco somente a mensagem destes profissionais.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os professores e entrevistados foram identificados como professores A, B e C. Apresentaram-se as respostas mais representativas destes, em conjunto com as questões elaboradas e posteriormente confrontamos a essência das mesmas com a teoria presente em nosso referencial teórico.

A primeira questão buscou identificar sobre os primeiros passos adotados pelos profissionais antes de iniciar intervenção profissional junto aos policiais. Dentre as respostas obtidas destacamos a seguinte:

Em situações mais extremas, o início de exercícios sem cuidados pode levar à morte. O primeiro passo é fazer um checkup médico para avaliar se a pessoa pode ou não realizar determinada atividade física. Em seguida com todos os laudos liberando o policial é iniciado os treinamentos e até mesmo o TAF (Teste de Aptidão Física).
(PROFESSOR C)

Percebe-se na fala do professor C a preocupação com a liberação médica do Policial Militar para a prática da atividade física, em seguida ele demonstra a compreensão que a intervenção deve ser realizada por um profissional adequado (Educação Física), o qual deverá realizar estudos e assim adotar a prescrição de treinos próprios para a sua necessidade específica. Analisando a resposta podemos constatar que o procedimento adotado pelo professor corrobora com Pollock (2013, pg. 98), quando este menciona que a prescrição de exercícios além de partir dos princípios gerais de treinamento, deve também respeitar características individuais, como os níveis de saúde e aptidão física da população presente na PMGO.

A segunda pergunta remete à questão de exercícios gerais e específicos, se há algum tipo de exercício mais adequado para o público policial ou não, se podem realizar exercícios físicos de maneira geral e sem preocupação. Destacamos a seguinte resposta:

Não é que exista um determinado tipo de exercícios específicos para a população de Policiais Militares. O que temos que considerar são as limitações e capacidades físicas de cada indivíduo, patologias, resistências, e até mesmo o nível de capacidade física de cada um. (PROFESSOR B)

Podemos observar neste ponto que, a maior preocupação são as capacidades físicas, saúde, nível físico e limitações do policial, sendo então que o que vai se adaptar são as capacidades físicas do mesmo em relação aos exercícios, e não os exercícios aos PMs. Na maioria das vezes as doenças adquiridas, geralmente na idade avançada, podem ser controladas com apenas uma reabilitação do estilo de vida, obtendo hábitos mais saudáveis. Após analisar a resposta do professor, percebemos que está de acordo com a teoria de Pollock (2010, pg. 133), que frisa os cuidados na hora de prescrever algum exercício físico para o público em geral, afim de evitar lesões e desconfortos aos mesmos, levando em consideração alguns pontos como: consultar sempre o médico antes de iniciar qualquer exercício físico; ao iniciar a prática de atividade física, que seja de forma gradativa e respeitando a individualidade biológica, e, desta forma, minimizando os riscos de lesões e outras consequências advindas de uma prática sem a devida orientação de um profissional.

A terceira pergunta remete à preocupação da saúde do policial e a importância de realizar exames médicos antes de iniciar algum tipo de exercício físico, buscando conhecer suas capacidades físicas e limitações frente ao esforço físico que almeja iniciar. Então, analisando as respostas obtidas, podemos destacar a seguinte:

Sim, claro! Eu não aceito aluno sem antes apresentar o laudo médico liberando para exercício físico. Não é só como instrutor na PMGO mas como profissional da área que fosse treinar qualquer pessoa. É bom para mim e para todos os alunos, evitamos acidentes, transtornos e podemos trabalhar com mais eficiência e clareza, buscando sempre a qualidade de vida dos mesmos, pois temos consciência da saúde dos nossos alunos. (PROFESSOR C)

Frente a resposta do professor temos mais ainda a convicção de que os exames médicos são mais que importantes antes de se iniciar algum tipo de exercício físico, é uma fase preparatória e também primária na hora de prescrever exercícios. Analisando a resposta temos o ideal que Vaisberg & Mello (2010, pg. 89), descreve, onde o primordial é a realização de exames médicos antes de prescrever algum exercício físico, sendo para policiais ou qualquer outro público alvo. Também percebemos na fala de Pollock (2013), no que diz respeito aos demais grupos de praticantes de exercício físico, um dos pontos mais importantes antes de iniciar algum tipo de exercício físico é conhecer a influência da idade nas variáveis fisiológicas relevantes à prática do exercício físico, com isso é fundamental que antes de

realizar algum exercício físico tenha consciência de primeiramente consultar um médico especialista para que seja dada liberação e o atestado de saúde.

A quarta pergunta elaborada aos professores refere-se às muitas qualidades físicas que são perdidas ao longo da vida, ainda mais em indivíduos sedentários que levam uma vida com baixo nível de gasto energético. Este tipo de estilo de vida acaba atingindo as suas capacidades físicas de flexibilidade e força, assim como componentes corpóreos como a densidade mineral óssea e massa magra. Esta situação pode implicar na perda da estabilidade, perda da resistência cardíaca e respiratória, buscando entender as formas adequadas e seguras de trabalhar com os policiais em formação ou especialização. Buscando entender as formas adequadas e seguras de trabalhar em relação a situação descrita o professor A respondeu que:

Primeiramente conhecer seu aluno, isso é fundamental. Quando você inicia um trabalho sem mesmo saber do histórico da tropa com certeza vai dar algo errado, ou surge alguma lesão, ou até mesmo complicações patológicas. Segundo é se preparar como profissional, fazer cursos especializados na área, treinamento, tratamento, atenção, cuidados e estar atento a tudo o que uma tropa de policiais precisa para desenvolver um ótimo treinamento. Outra coisa também muito importante, para um profissional que trabalha nessa área, conhecimento sobre patologias, isso tem que saber, não é ser um quase médico, mas entender sobre o assunto, saber como lidar, como tratar, como melhorar isso em relação ao exercício físico e principalmente as limitações levadas à patologia dentro de cada exercício físico, até como forma de prevenir acidentes e saber prestar algum socorro caso seja necessário.

A resposta do professor nos dá a ideia de que devemos levar inúmeras coisas em consideração, novamente entra os exames médicos e são acrescentadas questões relacionadas à profissionalização do professor que quer ingressar no ramo de prescrição de exercícios para o público policial.

Com base no que diz Vaisberg & Mello (2010, pg 140), deve-se tomar alguns cuidados na hora de prescrever algum exercício físico, afim de evitar lesões e desconfortos, levando em consideração alguns pontos como: consultar sempre o médico antes de iniciar qualquer exercício físico; começar devagar, aos poucos e gradativamente, sem exageros e evoluindo conforme a individualidade biológica de cada indivíduo permita, conhecer as fraquezas, conhecer suas limitações diagnosticadas nos exames médicos; manter-se hidratado antes, durante e após cada treino, e ao longo do dia; estar atento à execução correta dos exercícios; interromper o exercício físico totalmente ao sentir qualquer sintoma desconfortante ou que lhe cause mal estar;

Por fim, especialização profissional do professor que é fundamental para um atendimento de qualidade e seguro, buscar conhecimentos relacionados e doenças patológicas que os atingem para que possa ser preparado um planejamento de treino adequado e rentável.

A quinta pergunta elaborada remete a ideia de dúvidas e insegurança que um profissional da Educação Física pode ter quando se trata de treinamento físico para policiais, mesmo antes de uma especialização ou após. Foram analisadas as respostas dos professores e destacamos a seguinte:

Sim claro! Assim como qualquer profissional nós também não saímos totalmente preparados para lidar com todas as áreas de formação do nosso curso. São inúmeras as possibilidades, e eu também sofri muito com os erros, falhas, muitas vezes falava coisas que hoje não falaria, então é normal se sentir inseguro, mas o diferencial está onde se separam os professores que mesmo errando buscam corrigir seus erros, através de cursos e especialização, dos que não querem mais estudar achando que só a formação da faculdade vai ajudar, faculdade não ensina ninguém. Eu sanei minhas dúvidas, não todas, em cursos, palestras, vídeos, amigos que sempre me ensinaram também, e lógico, especialização, não adianta eu ter trabalhado sempre com crianças em toda minha carreira e de nada, de um dia para o outro eu querer trabalhar com idoso e depois partir para uma espécie de treinamento específico para militares sem mesmo saber como fazer isso, enfiar a cara e fazer besteira. Também fiz cursos relacionados às patologias e treinamentos específicos, o que ajudou muito, podem acometer qualquer pessoa, por causa do desgaste corporal que é desenvolvido através dos anos. (PROFESSOR B)

Percebe-se pela resposta, que na visão do professor, este entende que é fundamental a especialização profissional para atender adequadamente o público policial, são muitas questões que nos levam a pensar isso. A resposta do professor é bastante clara em nos mostrar essa necessidade profissional.

Teoricamente falando, com base na resposta do professor em questão, podemos analisar segundo Carbone & Reis (2015, pg. 103), que ocorrem mudanças físicas em todo o organismo desse público, das mais variadas, simples e complexas, tornando-os mais resistentes a situações que anteriormente eram encaradas de uma forma mais difícil. Por essas e mais razões é necessário que os policiais militares sejam acompanhados com um profissional adequadamente preparado e especializado, sendo um público que necessita de cuidados especiais.

A sexta questão aborda a respeito de algumas características sobre a composição corporal dos policiais, o que é e pode ser considerado adequado quando falamos em treinamento físico para o público alvo em questão. Foi apresentado aos professores algumas valências físicas, buscando com isso um entendimento acerca de quais métodos de treinamento são mais importantes e adequados para trabalhar em segurança e eficiência, de modo a melhorar a saúde, expectativa de vida e também a melhora na hora de realizar tarefas diárias e seu serviço dentro da corporação.

Sobre o aumento da força:

É fundamental, todos os treinos que passo incluem aumento de força, mesmo que seja significativamente baixo, mas sempre tem. Aumento de força sempre deve ser trabalhado, devido a perda de força muscular que o mesmo sofre ao correr dos anos, melhorando a força, equilíbrio, estabilidade corporal, postura, vai ajudar nas tarefas do dia a dia e nos serviços dentro da corporação. Realizo um treinamento de força 3 vezes na semana, entre 90% de 1rm (repetição máxima). (PROFESSOR C)

Para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória:

Trabalhar a capacidade aeróbica é condicionar a pessoa para que a mesma atinja um nível de capacidade cardiovascular e pulmonar mais aperfeiçoada, obrigatoriamente atingindo níveis mais altos quando falamos em saúde. A falta de treinamento direcionada para essas qualidades físicas está diretamente ligada a diversas doenças. Os indivíduos mais treinados possuem capacidade física mais desenvolvida (cardiopulmonar), e consequentemente apresentam menor risco de desenvolverem doenças ligadas ao sistema cardiológico. Indivíduos sedentários apresentam e sempre irão apresentar fatores de riscos maiores. Chegando aqui podemos perceber o quão grande é importante realizar treinamentos aeróbicos que vão trabalhar o cardiorrespiratório de qualquer pessoa, inclusive do policial militar. Será que é vantajoso? Demais! O treinamento aeróbico será passado de forma adaptativa, nunca se deve ministrar um treinamento de intensidade alta para um iniciante (sedentário), deve-se seguir um bom senso profissional. Com meus alunos sempre prescrevo um treino de cardiorrespiratório em todas as instruções. (PROFESSOR C)

Em relação a melhoria da resistência:

Falando-se em resistência temos várias, resistência de força, de velocidade, cardiovascular etc. E é importante também que se trabalhe todas, claro que não vai dar ênfase em todas, deve-se trabalhar mais as que os policiais vão precisar prioritariamente. Como vai saber quais as melhores resistências para trabalhar com eles? Através daquela simples entrevista, lá o profissional vai colher diversos dados, vai conhecer os seus alunos e saber onde deve-se dar mais ênfase, pontos negativos e positivos. A partir de lá o professor vai saber como deve trabalhar com seus alunos. Querendo ou não, todo tipo de treinamento irá trabalhar as resistências físicas do indivíduo, sendo as que você objetiva ou não, são consequências dos treinamentos, são respostas fisiológicas importantes para se preparar um policial fisicamente. (PROFESSOR A)

Após analisar todo o exposto pelos professores entrevistados podemos perceber o quão grandioso é o treinamento físico na vida de um policial, inúmeros benefícios que os exercícios físicos podem conceder para a saúde e bem-estar dos mesmos. Será que realmente essas questões físicas que foram expostas e explicadas pelos profissionais especializados, são mesmo de tanta importância? Você consegue agora ter a consciência que essas informações nos passam? Realmente a preparação profissional é muito mais importante do que pensávamos.

Segundo o que diz Carbone & Reis (2015, pg. 163), atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem e sem mencionar

também os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, independente de idade ou profissão.

O autor ainda frisa que as qualidades da aptidão física relacionados à saúde e que serão influenciados pelas atividades físicas diárias são a aptidão cardiorrespiratória, a força e a resistência, por isso são sempre destaque, sendo fundamentais dentro da condição da saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou perceber as diversas importâncias profissionais da área relacionada ao treinamento físico da tropa policial militar, qualidades físicas expostas aos professores como proposta de uma entrevista, onde seriam colhidas informações entre três Instrutores de Treinamento Físico Militar do 1º CRPM (Goiânia) e 2º CRPM (Aparecida de Goiânia), que são de suma importância na vida de todos os seres humanos e principalmente na vida dos policiais militares do Estado de Goiás.

Os resultados obtidos com os instrutores participantes da presente entrevista, possibilitou observar uma homogeneidade nas respostas, onde os mesmos são atuantes e especializados no treinamento físico militar. É sabido que as estruturas para tal treinamento não é das mais adequadas, os quartéis e centros de treinamentos não disponibilizam espaços adequados, faltando mais incentivo e preocupação para com a saúde dos policiais militares por parte dos comandos responsáveis.

As chances de ocorrer algum acidente, algum descuido do instrutor que não passou por uma formação na área de Educação Física, que ministra instrução por apenas saber realizar alguns exercícios mecanicamente sem entender suas especificidades, que possa causar complicações na saúde ou desempenho de algum aluno em formação ou profissional em especialização são muitas. Hoje o mercado de trabalho está mais competitivo do que nunca, mas ainda percebemos uma falta enorme dentro da corporação até pela falta de condições dadas à atuação destes profissionais. Aos profissionais que atuam ou vão atuar na área de educação física dentro da instituição militar, é muito importante a busca pelo conhecimento e o reconhecimento acadêmico.

O profissional do século XXI deve sempre buscar novos recursos para estar cada vez mais preparado e atualizado, graças as rápidas mudanças que norteiam a área da educação física. Algum tempo atrás, possuir uma formação acadêmica era um diferencial e

sinônimo de emprego garantido. Hoje em dia, possuir um diploma é obrigatório, e o diferencial ficou por conta da qualificação que o profissional busca agregar ao seu currículo. Especificamente para trabalhar com o público de segurança pública militar, é fundamental, porque necessita de vários cuidados específicos e atenção redobrada, sendo hoje requisito primordial dentro da PMGO para que algum policial já graduado em curso de formação policial, seja Oficial ou Praça, seja ingressado no quadro de instrutores de Educação Física.

Com todo o exposto, é notório através de respostas profissionais dadas pelos professores entrevistados, que o entendimento apenas de exercícios físicos não é o bastante, sendo necessário o conhecimento em áreas como fisiologia humana e do exercício, biomecânica, anatomia humana e biologia para uma compreensão das necessidades físicas de cada indivíduo, segurança ao realizar e prescrever qualquer exercício ou treinamento, planejando um roteiro de treinos eficazes e benéficos.

Cumpre, portanto, ressaltar que os cursos de formação e especialização ganham mais qualidade e aproveitamento quando integrados por conhecimentos especializados de seus profissionais capacitados, gerando assim, quem sabe, até novos instrutores capacitados a ministrar cursos e treinamentos às novas gerações que ingressam na corporação.

Como sugestão para pesquisas futuras, indica-se o estudo sobre as possíveis lesões e doenças contraídas no decorrer de cursos e treinamentos, as diversas adaptações que podem ser feitas em todo tipo de treinamento e instruções, dentro das perspectivas profissionais dos instrutores capacitados da PMGO, bem como a possibilidade de acompanhamento nutricional realizado por profissional competente (Nutricionista) dentro da corporação.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, J. R. D. **Ficar Jovem Leva Tempo: um guia para viver melhor**. Saraiva. São Paulo, 1998.

CARBONE P. O, REIS C. J. **Educação Física: ideal para trainers**. Mundial, São Paulo, 2015.

POLLOCK. **Fisiologia Clínica do Exercício**. Manole, Barueri, SP, 2013.

RASO V, GREVE J, POLITO M. **Exercícios: aspectos fisiológicos**. Manole, Barueri-SP, 2013.

VAISBERG M, MELLO M. **Exercícios na Saúde e na Doença**. Manole, Barueri, SP, 2010.

ANEXO I

ROTEIRO DE QUESTIONÁRIO

1 - A primeira questão buscou identificar sobre os primeiros passos adotados pelos profissionais antes de iniciar intervenção profissional junto aos policiais (a forma correta considerada pelo profissional).

2 - A segunda pergunta remete à questão de exercícios gerais e específicos, se há algum tipo de exercício mais adequado para o público policial ou não, se podem realizar exercícios físicos de maneira geral e sem preocupação.

3 - A terceira pergunta remete à preocupação da saúde do policial e a importância de realizar exames médicos antes de iniciar algum tipo de exercício físico, buscando conhecer suas capacidades físicas e limitações frente ao esforço físico que almeja iniciar.

4 - A quarta pergunta elaborada aos professores refere-se às muitas qualidades físicas que são perdidas ao longo da vida, ainda mais em indivíduos sedentários que levam uma vida com baixo nível de gasto energético, este tipo de estilo de vida acaba atingindo as suas capacidades físicas de flexibilidade e força, assim como componentes corpóreos como a densidade mineral óssea e massa magra. Esta situação pode implicar na perda, perda da resistência cardíaca e respiratória, buscando entender as formas adequadas e seguras de trabalhar com os policiais em formação ou especialização.

5 - A quinta pergunta elaborada remete a ideia de dúvidas e insegurança que um profissional da Educação Física pode ter quando se trata de treinamento físico para policiais, mesmo antes de uma especialização ou após.

6 - A sexta questão aborda a respeito de algumas características sobre a composição corporal dos policiais, o que é e pode ser considerado adequado quando falamos em treinamento físico para o público alvo em questão. Foi apresentado aos professores algumas valências físicas, buscando com isso um entendimento acerca de quais métodos de treinamento são mais importantes e adequados para trabalhar em segurança e eficiência, de modo a melhorar a saúde, expectativa de vida e também a melhora na hora de realizar tarefas diárias e seu serviço dentro da corporação.

A - Sobre o aumento da força:

B - Para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória:

C - Em relação a melhoria da resistência: