

ESTADO DE GOIÁS

POLÍCIA MILITAR

ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR

DIVISÃO DE ENSINO

**Condicionamento Físico para o Desempenho da  
Função Policial Militar**

*Cap. PM : Marques Dias da Fonseca*

**MONOGRAFIA CAO- 89**

*Goiania, Go. Novembro de 1989*

MARQUES DIAS DA FONSECA

CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O DESEMPENHO DA  
FUNÇÃO POLICIAL MILITAR

Esta monografia foi apresentada no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais, como pré-requisito para conclusão do referido Curso, realizado na Academia de Polícia Militar de Goiás.

Goiânia-GO, 1989

P E N S A M E N T O

*A felicidade do corpo está na saúde;  
a do espírito, no saber.*

Tales

Estado de Goiás  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
BIBLIOTECA

## AGRADECIMENTOS

1. - A minha esposa, pelo carinho, dedicação e incentivo que me deu nas horas de trabalho.
2. - As minhas queridas filhas, pela compreensão nos momentos de labor, para que eu pudesse concluir esta monografia.
3. - Ao MAJ. PM EVERTON, orientador de tese, o meu muito obrigado pelos ensinamentos e idéias a mim transmitidos, e que o nosso hom Deus te guarde e ilumine para sempre.
4. - A todos aqueles que me ajudaram alcançar esse objetivo.  
Deus os abençoe.

## ÍNDICE

	Pág.
1. INTRODUÇÃO.....	06
2. A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FÍSICA.....	09
a) Conscientização da necessidade de atividade física.....	11
b) Bases fisiológicas do treinamento físico.....	13
c) Polícia nacional de educação física e desporto....	15
d) Desporto Militar no Brasil.....	17
e) A falta de Atividade Física gera o "stress".....	18
f) Educação física, proporciona a longividade.....	20
g) Condicionamento físico como fator prèventivo e te rapêutico.....	21
h) A educação física como fator de integração social e relações públicas.....	22
i) Treinamento físico da Polícia Militar de Goiás....	24
1) Normalização.....	24
2) Condições somáticas do indivíduo.....	27
3) Falta de instrutores especializados.....	27
4) Falta de instalações adequadas.....	28
5) Conscientização da necessidade de atividade fí- sica.....	29

6) Regularidade.....	30
7) Fiscalização e orientação especializada.....	32
8) Flexibilidade na execução.....	32
9) Divisão por faixa etária e princípio da individualidade biológica.....	33
10) Teste de aptidão física (TAF).....	34
j) Método aeróbico de treinamento físico.....	35
1) Funcionamento e efeito do treinamento.....	36
2) Execução.....	38
3) Duração.....	39
4) Intensidade.....	39
5) Frequência cardíaca - Controle.....	40
6) Uso da ficha individual.....	41
7) Ficha individual de treinamento físico militar (Modelo).....	41
8) Dados médicos-fisiológicos (Modelo).....	42
9) Exames médicos realizados (Modelo).....	42
10) Observação do médico (Modelo).....	42
11) Recomendações úteis.....	43
12) Condicionamento aeróbico-avaliação (Modelo)....	43
13) Reavaliação (Modelo).....	44
14) Observações.....	45
 3. CONCLUSÃO.....	 46
 BIBLIOGRAFIA.....	 52
 ANEXOS.....	 54

## 1. INTRODUÇÃO

A educação física é um ensinamento que nos possibilita tomar consciência de nossa própria realidade, razão porque deve ser colocada e mantida acima de toda influência. Por meio dela aprendemos a considerar a vida sob um novo aspecto, em que cada coisa toma o seu real significativo e seu autêntico valor, o homem afirma-se ao ritmo da existência livre e natural.

A educação física, ou atividade ginástica, apresenta-se como jogo ou trabalho. Correspondente a uma atividade muscular controlada, regida por normas e métodos, com objetivos bem definidos, desde o desenvolvimento morfofuncional do organismo jovem, até a manutenção do equilíbrio homeostático do indivíduo adulto e a readaptação orgânico-funcional do indivíduo doente ou com sequelas traumáticas ou de doenças anteriores, colaborando decisivamente na educação do indivíduo.

A Educação Física tem por finalidade precípua auxiliar o homem a edificar sua própria personalidade e integrar-se de maneira ativa e criadora no mundo em que vivemos. Deve ser iniciada com o nascimento do pequeno ser e se prolongar durante toda a sua existência estimulando e desenvolvendo o físico e a mente através de alternâncias, mais ou menos intensas, de acordo com as diferentes fases de seu desenvolvimen-

Estado de Goiás  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
BIBLIOTECA

to, da maturidade e inclusive da velhice<sup>(1)</sup>.

C.M. Mc Eloy, define condicionamento físico normal como "estado de alguém que apresenta força e resistência suficientes para sentir-se bem, ter capacidade para executar tarefas diárias sem sentir fadiga excessiva, e chegar ao fim do dia com vontade de dormir sem estar cansado, e ser capaz de superar adequadamente situações de emergência, sem causar prejuízos cardíacos, sem dor nas costas"<sup>(2)</sup>.

No mundo em que vivemos, onde a agitação, as tensões, a competição e os problemas do dia a dia, são comuns a todos nós, verificamos a necessidade de estarmos preparados para enfrentarmos, com sucesso, estas adversidades do nosso tempo.

Esta preparação para enfrentar os obstáculos do cotidiano, se estendem a todas as pessoas, independentes de sexo, idade ou profissão devendo, obrigatoriamente, abranger aspectos físicos, psicológicos e intelectuais.

Para a polícia militar de Goiás, condicionamento físico normal deve ser considerado como o mínimo indispensável de capacidade física para que o policial militar possa desempenhar com segurança, sua função dentro da corporação.

Sabemos que a Polícia Militar assim como no Estado de Goiás, no Brasil, e em muitos outros países, são inúmeros os entraves à prática de atividades físicas, pois há falta de: disponibilidade de tempo, instalações, equipamentos, motivação, ambiente propício, reconhecimento da necessidade da importância da atividade física para o bem estar individual e social.

---

(1) TEIXEIRA, Hutson Ventura; PIMI, Mário Carvalho. Aulas de Educação Física 1º Grau (1978). 1ª Edição. São Paulo, Editora IBRASA S/A.

(2) Mc ELOY, C.H. In: Royal Makiner Command 7 - P.24.

MISSÃO

Nesse trabalho vamos abordar a preparação física, particularmente a que é realizada pelos integrantes da Polícia Militar de Goiás, necessidade de praticá-la, política nacional de educação física e desporto, desporto militar, a importância do condicionamento físico como fator preventivo e terapêutico, inclusive relacionando as principais moléstias causadoras de reforma na Polícia Militar, nos dois últimos semestres, e também a importância do condicionamento físico como fator de integração social e relações públicas para nossa profissão. Enfim, levantar os problemas que afetam o treinamento físico policial militar, dando um panorama geral do que existe em termos de treinamento físico na corporação, e propor sobretudo, em nível descritivo, exploratório, modificações, no sentido de cada vez mais, aperfeiçoá-la e colocá-la num nível compatível, com a sua importância, relevância, atenção e destaque, que pode e deve merecer de todos os integrantes da Polícia Militar.

Finalmente, propor ao escalão superior um método de treinamento físico para os integrantes da polícia militar, o condicionamento físico aeróbico, pois é o melhor que se adapta à realidade da Polícia Militar de Goiás, apresentando as facilidades para a sua execução e controle, os seus benefícios e implicações no desempenho da função Policial Militar.

## 2. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é sem sombra de dúvida de grande importância para o ser humano. Há tempos atrás não era dada muita atenção a esta atividade, ou melhor, não se comentava ou se discutia e isso ocorria por falta de estudiosos na área e porque todos faziam algum tipo de atividade física: um trabalhava na lavoura, outro no engenho, outro na fábrica e os que tinham uma ocupação mais sedentária eram obrigados a ir para o trabalho a pé. Da mesma forma, quando se ia visitar um vizinho (que em geral morava mais longe que hoje), muitas vezes não se tinha opção a não ser caminhar. Junto a tudo isso somava-se o fator econômico-social, pois haviam pouco tempo de folga e dinheiro para lazer.

Com o passar dos anos foi aumentando a automatização em todos os setores da atividade social: no comércio, na indústria, na agricultura, e, até no lazer. Surgiram os veículos motorizados e já não se precisava mais ir para o trabalho a pé, tinha-se ônibus que passava perto da casa e do local de trabalho, ou tinha-se um carro à porta que proporcionava o conforto de não precisar andar, mesmo que fosse apenas um quarteirão.

Então o homem que vivia tranquilo, começou a perceber que seu peso aumentava, que já não conseguia dar uma corrida pa

ra tomar um ônibus, pois ficava cansado. Aumentaram os problemas de coração e pressão arterial.

No sábado e domingo continuava sentado, no cinema, jogando dominó, ou baralho, ou ainda em frente ao novo ídolo que surgira na televisão.

Na Polícia Militar, também, os tempos não foram diferentes. Os homens percorriam grandes distâncias a pé, a cavalo, de bicicleta e, de qualquer forma, estavam praticando uma atividade física.

Hoje, os deslocamentos são feitos em viaturas e o policiamento a pé limita-se a pequenos trechos de ruas. O policial militar tornou-se um homem preguiçoso, obeso, hipertenso, desmotivado, sem reflexos e avesso a qualquer atividade física.

A Polícia Militar de hoje reclama por homens de ação, exige que a atividade física seja um hábito para ampliar os horizontes da vida e a prática regular da atividade física dará ao homem força, resistência e auto-confiança para executar suas tarefas diárias, melhorar a qualidade de sua vida, cumprir o seu tempo de serviço e entrar na reserva da corporação ainda em condições normais de saúde.

É preciso mudar. As mudanças mais radicais não ocorrem espontaneamente. Mas é preciso, antes de mais nada que cada homem se disponha a assumir um compromisso consigo mesmo, com os outros, com o mundo e com a vida. O resto começará a acontecer a partir daí.

Enquanto ficarmos como espectadores máis ou menos estáticos da vida que está aí, nenhuma transformação significativa poderá ocorrer. É preciso que cada um procure desenvolver a níveis cada vez maiores da consciência e seu condicionamento físico que cada um una-se aos demais e forme uma corrente que a

través de um processo de conscientização coletiva leva o homem, por meio da ação a buscar sempre a sua realização plena, melhorando a qualidade de sua vida, conjuntamente com os outros.

a) Conscientização da necessidade da atividade física

É incontestável, hoje em dia, a afirmativa de que o treinamento físico sistemático, incorporado às técnicas e métodos especiais, compensa plenamente todos os esforços despreendidos. Nosso organismo é a máquina mais perfeita e complexa criada até hoje, para viver e viver bem, para qualificar uma vida e quiçá prolongá-la, a única alternativa que existe, é o seu condicionamento e o respeito às estruturas e aos sistemas, que chamaremos de funções essenciais à vida.

São funções essenciais à vida; respirar, comer, defecar, urinar, dormir, procriar, e movimentar-se. Todas essas funções são interdependentes, o que significa dizer que uma função mal cuidada, fatalmente acarretará problemas funcionais a todo organismo humano. E para mantermos tudo isto funcionando, é necessário cuidarmos da alimentação, da mente, do ambiente, enfim preocupar com o bem-estar e os movimentos, corresponde um número cada vez maior de doenças degenerativas. O corpo que não trabalha, torna-se gradativamente mais fraco e finalmente se atrofia. Esse atrofiamento de natureza predominantemente física, também se reflete no estado psicológico e na capacidade intelectual do indivíduo.

É de fundamental importância ao planejarmos qualquer atividade física, sobretudo, identificarmos aquelas qualidades físicas mais utilizadas no serviço policial militar que realizamos no cotidiano, tais como:

## 1) Policiamento Ostensivo:

(a) A PÉ - Devem ser desenvolvido a resistência muscular localizada, buscando as qualidades morais: coragem, decisão, criatividade e iniciativa.

(b) MONTADO - Devem ser desenvolvido as qualidades físicas: agilidade, destreza, coordenação motora, e o equilíbrio, visando maior domínio do corpo sobre o cavalo.

(c) MOTORIZADO - Devem ser desenvolvidas a descontração e as qualidades morais, audácia, auto-confiança e domínio.

## 2) Bombeiros:

Que visam o combate ao fogo em prédios altos ou não, em florestas, em rios e lagos, salvamento de pessoas, etc. para tudo isto é necessário que desenvolvamos as qualidades de: agilidade, equilíbrio, flexibilidade, força, resistência aeróbica e anaeróbica, velocidade, enfim o homem necessita ser um exímio nadador e com todas estas qualidades físicas bem desenvolvidas.

## 3) Serviço de guarda (quartel, estabelecimentos penais)

Devem ser desenvolvidos a resistência muscular localizada, força e tempo de reação e as qualidades morais de liderança e agressividade.

## 4) Escolas de formação e aperfeiçoamento:

Devem ser desenvolvidas todas as qualidades físicas para que o aluno possa suportar todas as cargas de trabalho que lhes são impostas, com maior rigor e presteza.

Após estas colocações, vamos apenas mencionar as qualidades físicas, ressaltando mais uma vez, que da sua identificação e desenvolvimento, dependerá o condicionamento físico do po

lical militar. São as qualidades básicas: agilidade, coordenação, equilíbrio, explosão, flexibilidade, resistência em geral e velocidade.

Por todas estas razões, acreditamos que quanto melhor for o condicionamento físico, mais eficiente será o erveijo que realizarmos.

#### b) Bases fisiológicas do treinamento físico

O treinamento, sob o ponto de vista fisiológico, visa o aumento da capacidade funcional, isto é, a obtenção, em bases mais ou menos definidas, de uma melhoria dos fenômenos biológicos, através do exercício das funções do organismo

Partindo-se da simples constatação empírica de que a capacidade funcional aumenta pela repetição do trabalho muscular e do seu incremento progressivo, parece evidente que, no indivíduo treinado instalou-se múltiplas modificações funcionais em todos os aparelhos envolvidos pela atividade física, tornando-o ápto a realizar o trabalho com o melhor rendimento possível, o que vale dizer que as funções do organismo se adaptaram a uma determinada forma de trabalho. "Esses fenômenos de adaptação, uma vez instalados, se fazem presentes, tanto na fase de repouso quanto nas de trabalho, sendo representados fundamentalmente por um aumento da disponibilidade energética e melhoria do seu transporte, bem como por uma melhor coordenação neuromuscular"<sup>(3)</sup>.

O treinamento se baseia fundamentalmente sobre um processo sistemático de repetição de cargos progressivos de traba

---

(3) PINI, Mário Carvalho. Fisiologia Desportiva, p. 187.

lho, que pode ser realizado através de vários métodos.e, em todos os casos, representa o estímulo biológico capaz de provocar várias adaptações orgânicas.

A deficiência do estímulo está diretamente relacionado com a intensidade da carga de trabalho. Assim, estímulos sublimadores, isto é, abaixo de uma certa intensidade, não alcançam efeitos favoráveis; estímulos fracos exercem uma ação de excitação; enquanto que os de grande intensidade podem provocar a exclusão, prejudicando o organismo.

Essas fases de excitação, adaptação.e exaustão foram ordenadas por Hans Selye, descobridor do fenômeno do "stress" ou teoria do Stress.

"Denomina-se 'Stress' aqueles estímulos capazes de provocar reações de adaptações ou danos, desencadeando no organismo o que se chama de síndrome de adaptação"<sup>(4)</sup>.

Dos vários agentes que provocam o stress, o que nos interessa é o esforço físico, no qual o instrutor deverá ter o cuidado de aplicar estímulos adequados de forma a propiciar um grau de adaptação ao organismo.

Este grau de adaptação se modificará pela aplicação crescente e progressiva da carga e deve permanecer com valores adequados para que seu condicionamento físico seja produtivo pois, caso contrário, ingressará nas fases de exaustão, ocasionando uma involução do treinamento ou na de excitação, que não traz nenhum rendimento.

O nível de melhoria funcional depende da adaptabilidade individual, isto é, da capacidade de adaptação de cada um, capa

---

(4) CALDAS, Paulo Roberto Laranjeiras; ROCHA, Paulo Sérgio. Treinamento Desportivo - P. 105.

cidade ligada a constituição genética. Como existe uma ampla variabilidade individual de tal capacidade, há uma notável variação, de indivíduo para indivíduo, do período de tempo necessário para a instalação daquela melhoria, bem como da sua quantidade, do seu valor.

Como as várias adaptações orgânicas e melhoria funcional são mais evidentes nos primeiros períodos de treinamento, diminuindo gradativamente nos períodos subsequentes, é necessário aumentar aos poucos a intensidade do treinamento, até se conseguir o máximo de rendimento possível para cada indivíduo.

### c) Política nacional de Educação Física e Desporto

A lei nº 6.251 de 08 de outubro de 1975 em seu artigo 5º diz o seguinte: "O Poder Executivo definirá a Política Nacional de Educação Física e Desporto, com os seguintes objetivos básicos"<sup>(5)</sup>.

1. - Aprimoramento da aptidão física da população;
2. - Elevação do nível dos desportos em todas as áreas;
3. - Implantação e intensificação da prática dos desportos de massa;
4. - Elevação do nível técnico-desportivo das representações nacionais;
5. - Difusão dos desportos como forma de utilização do tempo de lazer.

O sistema desportivo nacional é integrado por órgãos e entidades privadas que dirigem, orientam, supervisionam, coorde

---

(5) Secretaria de Educação Física e Desporto. Legislação Desportiva. (1982) Brasília: Seed/MEC.

nam , controlam, ou proporcionam a prática do desporto no país. Sendo reconhecidas as seguintes formas de organizações dos desportos:

1. - Comunitária;
2. - Estudantil;
3. - Militar;
4. - Classista.

O desporto comunitário, amadorista ou profissional sob a supervisão normativa é disciplinar do Conselho Nacional de Desportos - CND, abrange as atividades das associações, ligas , federações e do Comitê Olímpico Brasileiro - COB.

As pessoas jurídicas de direito privado que proporcionam a prática de atividades desportivas e não se integrarem no Sistema Desportivo Nacional serão classificadas como entidades RECREATIVAS.

Cada confederação, especializada ou eclética, organizar-se-á mediante a reunião de três federações e estas mediante a reunião, facultativa de três ligas (dirige os desportos municipais) ou clubes.

O desporto Estudantil compreende o desporto universitário e o escolar de 1º e 2º graus.

O desporto Militar será discorrido no item seguinte.

O desporto classista poderá ser organizado em qualquer empresa, que desejar ter uma associação desportiva, com personalidade jurídica de direito privado, integrada, exclusivamente , pelos seus empregados e dirigentes.

O Decreto nº 80.228, de 25 de agosto de 1977 regulamenta a lei nº 6.251, de 08 de outubro de 1975, e no seu art. 7º diz: "A Ação do Poder Público exercer-se-á, prioritária

mente"<sup>(6)</sup>.

1. - Na área de Educação Física Estudantil;
2. - Na área de Desporto de massa;
3. - Na área de Desporto de alto nível.

A Política Nacional de Educação Física é Desporto tem por finalidade orientar, em todo o país, o desenvolvimento da educação física e dos desportos.

#### d) Desporto Militar no Brasil

Os desportos militares serão praticados nas Forças Armadas e Forças Auxiliares, sendo compreendido como toda atividade desportiva que interesse direta ou indiretamente a eficiência individual ou coletiva dos integrantes das Forças Armadas e Auxiliares.

Nas escolas de formação de oficiais é permitida a criação de associações desportivas, as quais poderão participar das competições oficiais e filiar-se às federações desportivas regionais<sup>(7)</sup>.

Cada Ministério Militar tem seu órgão especializado, para dirigir, controlar, e executar a política nacional de educação física e desportos a saber:

1. - Marinha: Comissão de Desportos da Marinha (CDM);
2. - Exército - Comissão de Desportos do Exército (CDE);
3. - Aeronáutica - Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

(6) Secretaria de Educação Física e Desporto. Legislação Desportiva. (1982) Brasília: Seed/MEC.

(7) Secretaria de Educação Física e Desporto. Legislação Desportiva. (1982) Brasília: Seed/MEC.

Existe ainda o órgão máximo, no Brasil, que dirige o desporto militar que é a Comissão Desportiva Militar do Brasil, dirigida pelo Ministro chefe do EMFA e presidente das comissões citadas.

Todas as Polícias Militares do Brasil fazem parte, legalmente, do Desporto Militar, podendo, organizarem-se e disputar, como nas Formas Armadas, as olimpíadas das PPMM ou fazerem entre si competições de menores portes, o que realmente deveria ocorrer, visando fortalecer e confraternizarem-se.

e) A falta de atividades físicas gera o Stress

O policial militar necessita de muito exercícios físicos, devido seus afazeres, sua profissão, o desgaste e principalmente por levar uma vida mais intelectual que física e por não estar nunca em contato com a natureza.

Chegou-se a época em que quase não se anda, e até diria que respirar, a pleno pulmões, ao ar livre, tornou-se artigo de luxo. O automóvel, o trem, o ônibus são geralmente usados para ir de um lugar para outro o mais rapidamente.

Tem-se a impressão de que o homem moderno trabalha mais do que seus avós; mas, se fosse possível medir ou pesar o trabalho realizado durante o dia, ver-se-ia com grande pasmo que não é realmente assim, e que o que se tem conseguido hoje é um aumento de excitação nervosa. A produção aumentou, em relação à época de nossos avós, não porque o homem trabalha mais, e sim porque as máquinas suprem sua atividade.

É certo que movimentamos muito mais, mas não é pelo fato de agitação que aumenta a produção. O homem anda mais excitado de um lado para outro porque se esqueceu de que é um ser huma

no e não uma máquina. A vida é um meio para nos desenvolvermos, e não um fim em si.

O Policial Militar ao iniciar sua carreira na corporação (fazendo curso) adquire um preparo físico aceitável, ficando em condições de desempenhar suas tarefas. No entanto com o término do curso, termina também a obrigatoriedade da prática de educação física, o que traz como consequência, o armazenamento das calorias não oxidadas (queimadas), ocasionando a obesidade, devido estar comendo nas mesmas proporções ou mais e estar consumindo menos energia.

É evidente e independente de demonstração que o serviço policial militar é extremamente estressantes pelas seguintes razões:

- . expectativa de perigo, colocando o policial militar em constante estado de emoção;
- . exposição ao ruído do trânsito urbano;
- . da absorção da atmosfera carregada de gás carbônico;
- . rígida disciplina militar que muitas vezes mal conduzida gerar tensões e relações interpessoais desgastantes.

Além da exposição do homem a estes fatores que são inerentes à profissão (variando da intensidade de acordo com a ocasião), quase sempre o homem é chamado a operações especiais, sobrepondo a sua escala normal de serviço e assim diminuindo os períodos para descanso e lazer.

O Policial Militar que não pratica a Educação Física com certa regularidade, não está em condições de realizar a sua nobre função de "DAR PROTEÇÃO", para tal é preciso ter um porte físico atlético aceitável, para impor respeito, admiração e confiança ao seu semelhante, enquanto que o PM obeso, gordo, além

de ser feio esteticamente, dá a impressão contrária, falta de instrução, boa vontade, e condicionamento.

f) Educação Física, proporciona a longevidade

A educação física é uma fase da educação que, servindo-se do exercício corporal, ajuda a aperfeiçoar a vontade. É a preparação do corpo com o objetivo de alcançar um estado ideal de saúde e equilíbrio.

É conseguir com esforço próprio dominar as tendências de sordenadas: comodidade, negligência, relaxamento, é fugir da vida sedentária, a qual sem se perceber, leva a uma inatividade física que entorpece lentamente. Com a prática de Educação física, da Ginástica não se consegue a perfeição do corpo unicamente por se ter força e agilidade, mas sim se procura um corpo bem formado, são e harmonioso. A falta de exercício atrofia os órgãos. A absoluta carência de exercícios de um órgão reduz sua capacidade funcional. Entretanto, o excesso de atividade física pode esgotar um órgão ou a mente<sup>(8)</sup>.

A Educação Física não é um meio para se conseguir a beleza do corpo, mas sim um processo puramente educativo. Serve para beneficiar não apenas o indivíduo, mas também a sociedade. Beneficia o indivíduo porque o fato em si, de possuir corpo sadio é um grande bem, não falta ao serviço, não tráz consequências danosas à família, não altera o estado normal das coisas e porque consegue o equilíbrio emocional graças a conjunção das faculdades físicas e psíquicas. Beneficia a sociedade porque, como se

(8) STRAUS, Carla. Ginástica - A arte do movimento. (1977). São Paulo: Editora Hemus.

sabe, um corpo são trabalha mais e reclama muito menos do que um corpo frágil e enfermo.

g) Condicionamento Físico como fator preventivo e Tera-  
pêutico

Qualquer estrutura organizada requer operações básicas de manutenção para o seu adequado funcionamento. Nosso organismo é a máquina mais perfeita e complexa criada até hoje, e para viver condignamente, para qualificar uma vida e sobretudo prolongá-la, a única alternativa que existe, é o seu conhecimento e o respeito às estruturas e aos sistemas, que chamaremos de funções essenciais à vida. São funções essenciais à vida: respirar, comer, necessidades fisiológicas, dormir, procriar e locomover-se. Todas essas funções são independentes, o que significa dizer que uma função mal cuidada, colocada em plano secundário, fatalmente acarretará problemas funcionais a todo o organismo humano. O organismo humano é uma máquina biológica, que necessita de energia, esta energia (energia solar), é retirada do ar e dos alimentos que, devidamente preparados, passam a circular no sangue, chegando no interior das células, onde são transformadas em energia calórica (calor corporal). Para produzirmos mais energia, é necessário respirarmos bem, comermos bem e realizarmos trabalhos corporais (movimentos) satisfatórios, que juntamente com as demais funções essenciais à vida, nos proporcionarão um organismo mais sadio. Entre trabalho corporal e capacidade de rendimento do organismo, existe uma relação muito íntima somente quando o organismo é regularmente exigido, pode permanecer sadio sob o aspecto fisiológico. Logicamente, essa não é nenhuma nova conclusão, apenas é uma conclusão que se torna cada vez mais

importante se considerarmos:

- . o tempo livre do Policial Militar;
- . o trabalho cada vez mais mecanizado e automatizado;
- . o trabalho cada vez mais unilateral e desequilibrado em termos físicos-intelectuais;
- . os confortos derivados da era tecnológica atual.

A realidade é que a ausência ou pobreza de movimentos , corresponde um número cada vez maior de doenças degenerativas . Os cientistas russos Simkin e Kobobkov, constaram que a falta de trabalho físico faz com que ocorram influências negativas no estado funcional do sistema locomotor (esqueleto e musculatura) e na maioria das funções vegetativas. Isso quer dizer simplesmente o seguinte: o corpo que não trabalha torna-se gradativamente mais fraco e finalmente se atrofia. Esse atrofiamento de natureza predominante física, também se reflete no estado psicológico e na capacidade intelectual do indivíduo.

No quadro do anexo 03, podemos verificar a existência de moléstia comuns na Polícia Militar, que através do treinamento físico, poderiam ter seus efeitos minimizados, ou até mesmo, teriam um retardamento no tempo, da sua ocorrência; para tanto, no planejamento do treinamento físico devem participar também, o Oficial de Educação Física e Oficial de Saúde (Médico da Unidade).

h) A Educação Física como fator de integração social e relações públicas

A apresentação pessoal e a postura do Policial Militar, muitas vezes, por si só, impõem, respeito, dando a comunidade, uma sensação de tranquilidade e segurança. Ora dar segurança à

comunidade, é uma função da Polícia Militar, através do policiamento ostensivo e, se, o policiamento militar, além de boa apresentação pessoal e postura, demonstra através de medidas tomadas durante o seu serviço, qualidades morais, auto-confiança, auto-domínio, coragem, decisão, iniciativa, tenacidade, lealdade e espírito de luta, a Polícia Militar terá êxito na sua missão e cada Policial Militar será um Relações Públicas da corporação, pois, um eficiente serviço de policiamento ostensivo, é a melhor forma de Relações Públicas.

Um dos principais meios de unir os povos, são as competições esportivas. O esporte não tem cor, sexo ou raça, ele tem sido um poderoso agente de integração. Quando se vê um atleta, olha-se para a sua capacidade técnica e não para a cor de sua pele, sua posição social ou sua religião.

O espírito esportivo é mais do que a realidade amigável por parte do participante. É também a participação consicente de um espectador que saiba apreciar um desempenho artisticamente executado, de compreender que os árbitros, embora façam o possível para se manterem neutros, às vezes cometem erros, porque também são humanos.

Um fato muito importante na universalização dos esportes é a realização dos jogos olímpicos, a cada quatro anos. Revividos por Pierre de Coubertin, e, 1896, considerado o pai das olimpíadas da era moderna, traduzindo um significado de paz e amizade entre todos os continentes.

Qualquer que seja a modalidade esportiva, preferencialmente os esportes coletivos, são formas simples de nos integrarmos à sociedade onde vivemos e, principalmente, desenvolvermos no Policial Militar, as qualidades físicas e morais necessárias ao seu bom desempenho, tais como: força, resistência, agilidade ,

Estado de Goiás  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
BIBLIOTECA

flexibilidade, coordenação, espírito de corpo, iniciativa e criatividade, hem como estaremos melhorando o nosso condicionamento físico e extravazando os problemas, aliviando as tensões do cotidiano, inerente ao serviço que realizamos.

Os meios de comunicação social, com a sua capacidade , cada vez maior, de encurtar distâncias, nos mostram, atletas dos mais diversos países e das mais variadas modalidades esportivas, como os heróis da era moderna, sendo utilizados como Relações Públicas e, também como uma forma de promover o turismo, os produtos e até mesmo o regime político desses países.

A Polícia Militar já participou de grandes eventos esportivos, em épocas passadas, tanto no âmbito interno como externo, no entanto, hoje, praticamente não temos esse tipo de atividade, pois esperamos contar com a compreensão dos nossos comandantes, para que possam ver e sentir a necessidade urgente de voltarmos a praticar, com maior intensidade as competições esportivas, visando sobretudo congraçar e unir os integrantes desta coporação em torno do ideal olímpico de que o importante é competir, porque o esporte é capaz de transcender a raça, o credo e a nacionalidade. As práticas esportivas servem também como um elemento relaxador e distressante das tensões diárias.

#### i) Treinamento físico da Polícia Militar de Goiás

Nesta parte vamos verificar a maneira como está normatizando o treinamento físico na Polícia Militar.

##### 1) Normalização:

Na lei 8.033, de 02 de dezembro de 1975, Estatuto dos

Policiais Militares de Goiás, temos no seu título II, Capítulo I, da ética policial militar, Art. 27, inciso VI que diz: "zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual, físico e, também pelo dos subordinados, tendo em vista o cumprimento da missão comum.

A lei 8.000, de 25 de dezembro de 1975, dispõe sobre os critérios e as condições de promoção dos oficiais da PMGO, temos no seu capítulo III, art. 14, o seguinte:

Para ingresso no quadro de acesso é necessário que o oficial PM satisfaça os seguintes requisitos essenciais, estabelecidos para cada posto:

- Condições de acesso:

- a) Intertícios;
- b) Aptidão Física;
- c) ...

O Decreto 886, de 12 de abril de 1976, regulamenta a Lei 8.000, acima, no seu capítulo I, Art. 7º que diz. "Aptidão Física é a capacidade indispensável ao oficial PM para o exercício das funções que lhe competirem no novo posto.

§ 1º - A aptidão física será verificada previamente em inspeção de saúde.

Através das normas para o planejamento e conduta da instrução - NPCI, é estabelecido a orientação do comandante geral da PMGO, e assim na NPCI 88/89, temos as seguintes orientações para o treinamento físico da PMGO:

- . Objetivos a atingir: manter o vigor físico, a agilidade e a destreza, através das sessões de treinamento físico;
- . Incentivar a prática de esportes individuais e coletivos;

- . Será destinado para grupamentos de oficiais, subtenente sgt, cb e sd;
- . Será realizado 3 (três) vezes por semana;
- . A cada fim de semestre - 30 de julho e 30 de novembro, deverá ser aplicado, tanto para oficiais quanto para as praças, o teste de aptidão física (TAF).

Através da portaria nº 1/88-DE, foi aprovado pelo comando geral da PMGO a diretriz nº 1/88-De, a qual regula os novos padrões de desempenho físico individual.

#### 1.1- Sistema utilizado

A Polícia Militar é uma organização que depende em muito do condicionamento físico de seus integrantes, considerando a sua atividade fim de mantenedora da ordem pública, manifestado por atuações predominantemente ostensivas, visando a prevenir e/ou coibir eventos que alterem esta ordem e ainda dissuadir e/ou reprimir os delitos.

A Polícia Militar necessita manter seus contingentes de trabalho bem qualificados e quantitativamente preapradós para realizar, com eficácia, suas atividades, no entanto na parte física tem deixado muito a desejar, o treinamento físico, fica na dependência da preferência do comandante da OPM, por este ou aquele esporte, se não gosta, não importa se sua OPM pratique ou não a educação física.

Apesar da normatização, pelas observações verificadas por este Oficial, nas diversas Unidades Operacionais da Polícia Militar e algumas delas como instrutor da Educação Física, o treinamento físico não vem sendo executado regularmente, impedindo que os integrantes da corporação mantenham o mínimo de condicionamento físico necessário à atividade policial militar, por motivos diversos, que passaremos a analisar.

Não existe na PMGO um método de treinamento físico de finido, algumas OPM, com parte reduzida de seu efetivo, fazem a preparatória prevista no C:20 -20 e logo após participam de um futebol, tanto de salão como de campo e só, sendo muito pouco, considerando a atividade fim da organização e que os seres humanos constituem o fator mais importante em todos os agrupamentos sociais e que cada indivíduo tem uma vida complexa e a educação física praticada com hábito regular, dar força e coragem ao policial militar para poder enfrentar óbices naturais do cotidiano.

## 2) Condições somáticas do indivíduo

É de conhecimento de todos nós da Polícia Militar, que o homem que ingressa nas fileiras da corporação em nível de soldado PM, principalmente, tem sua origem nas classes sociais mais baixas. Conhecendo as condições de vida, principalmente no que se refere a alimentação e situação sanitária, compreendemos perfeitamente o estado de destruição e de moléstia mal curadas que provocam sequelas na estrutura física, tais como: descalcificação óssea, subdesenvolvimento orgânico e neuro-muscular.

## 3) Falta de instrutores especializados

Um dos maiores obstáculos para que o treinamento físico realizado na Polícia Militar não consiga atingir seus objetivos, é a falta de instrutores especializados, apesar de que, em pesquisa efetuada junto a diretoria de ensino, constatamos a existência de aproximadamente 10 oficiais formados em educação física. A grande maioria destes oficiais, servem nas unidades sedida

Estado de Goiás  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
BIBLIOTECA

das na capital, e muitos não exercem as atividades de instrutor de educação física a muito tempo.

- Na prática na maioria das unidades, os instrutores do treinamento físico são os oficiais subalternos (os mais modernos), que sem experiência, sem técnica, sem um método adequado, muitos deles, tomando por base o seu próprio condicionamento físico, ministram o treinamento físico para um grupamento heterogêneo em diversos aspectos, tais como: idade, motivação e qualidades físicas.

Ressaltamos que as intenções dos oficiais, que ministram o treinamento físico, são as melhores possíveis, entretanto pela falta de conhecimento técnico sobre o assunto, poderão, até mesmo, causar danos a saúde aos instruídos. Na pesquisa realizada junto a diretoria de ensino, encontramos a relação das praças formadas em educação física, de aproximadamente 40 monitores, sendo que 80% deste total não exerce as atividades.

#### 4) Falta de instalações e equipamentos adequados:

Nesta época de crise financeira em que vivemos, a falta de instalações e equipamentos adequados à prática de atividades físicas, não se constitui em nenhuma novidade, por essa razão, no planejamento do treinamento físico, temos que fazer uma programação adequada à esta realidade, procurando suprir estas deficiências, principalmente através do interesse e motivação de instrutores e instruídos e pelo aproveitamento dos recursos materiais disponíveis na localidade, tais como: ginásio de esportes, praças, parques, etc..

Considerando estes aspectos, concluímos que na parte de instalações tanto na capital quanto na maioria das cidades

do interior, a Polícia Militar, tem condições para realizar o treinamento físico. Enquanto na parte de equipamentos, encontra maiores dificuldades, tanto no treinamento físico propriamente dito, quanto na prática de defesa pessoal, ficando assim mais na dependência da criatividade dos responsáveis pela instrução e no apoio material disponível oriundo do escalão superior.

Na Polícia Militar, a unidade melhor equipada é a Academia de Polícia Militar, onde atualmente forma sargentos monitores de educação física. Mas mesmo assim, seus equipamentos não chegam a o mínimo indispensável para uma escola de formação que se dispõe a formar monitores de Educação Física, que certamente irão orientar, na falta de instrutores especializados, os policiais militares das diversas unidades da corporação. Nota-se que, em qualquer Academia de Ginástica espalhadas pelos bairros da cidade, possuem equipamentos mais sofisticados dos que existem na Academia de Polícia Militar - APM.

#### 5) Conscientização da necessidade de atividade física

Pela observação e prática das atividades físicas, realizadas na Polícia Militar, podemos dizer sem medo de errar, que a grande maioria dos policiais militares participam do treinamento físico, simplesmente, para cumprirem uma obrigação, caso contrário, estarão sujeitos a sanções disciplinares. Em nosso entendimento, isto é decorrente de diversos fatores, entre os quais, podemos citar:

- . o pouco tempo que, o nosso elemento dispõe para a sua folga e lazer, o acúmulo de serviço e os problemas comuns a todos nós de ordem familiar e econômica;
- . a falta de atrativos do treinamento físico, em razão

da programação inadequada, falta de instruções e equipamentos, de falta de instrutores e interessados;

. a falta de incentivos e estímulos a prática regular de atividades físicas, em especial a promoção de competições esportivas, que envolvem o maior número possível de policiais militares, de todas as idades, nas mais variadas modalidades tanto no âmbito interno quanto no externo da corporação. Muitas vezes, o treinamento físico, fica na dependência da preferência que o cmt da OPM tenha por determinado tipo de atividade física. Não existe portanto, repito, um método de treinamento físico definido e, raramente, é esclarecido quais os benefícios que uma atividade física proporcionará ao nosso organismo, isto tudo faz com que, o policial militar participe como um autômato da instrução.

Em consequência de tudo quanto foi mencionado, a mentalidade esportiva e a motivação para a atividade física, fatores indispensáveis para a instrução atinja seus objetivos, se encontram pouco desenvolvidas na corporação.

#### 6) Regularidade

Em nosso entendimento, este é um dos maiores motivos do condicionamento físico atual, dos integrantes da Polícia Militar.

Qualquer que seja a atividade física, deve ser praticada com regularidade, para que o organismo absorva os efeitos dessa atividade. Nos diversos livros pesquisados, e na opinião de médicos e professores de educação física, existe uma unanimi

dade de que o treinamento físico deve ser praticado, no mínimo, três vezes por semana. Relacionando estas observações com aquilo que é realizado em termos de treinamento físico, na Polícia Militar, veremos que a execução dessas atividades está sendo o bedecida conforme consta a NPCI/88-89, porém quanto a aplicação do método para uma melhor performance de condicionamento físico, deixa muito a desejar. Além deste aspecto negativo, podemos citar entre outros, os seguintes fatos que influem no baixo rendimento de produtividade do policial militar na instrução: dispensas, licença para tratamento de saúde (própria ou de pessoal de família), escalas de serviço do policiamento ostensivo, guardas e escoltas, etc.; policial militar que sai ou entra de serviço, muitas vezes é dispensado da instrução; comparecimento à justiça civil ou militar, delegacias de polícias, etc.

Se somarmos a estes fatos, e os dias em que a instrução é suspensa para treinamentos de desfiles ou inspeções; palestras faxinas, fatores meteorológicos e até os feriados e dias festivos, veremos que é, praticamente, impossível ao policial militar, manter a regularidade no treinamento físico, exceto, se praticar qualquer atividade física por conta própria. A fixação de um horário para o treinamento físico, em nossa opinião, é também motivos para que os policiais militares faltem a instrução, com a justificativa dos fatos já mencionados. O ideal, é a fixação somente do dia, com exceção do corpo das unidades administrativas e escolas de formação, que consta no planejamento específico da OPM. Ficando porém noutro caso, o oficial de educação física ou cmt do pelotão, para orientar o trabalho físico.

### 7) Fiscalização e orientação especializada

Sabemos que toda atividade apresenta um melhor rendimento, quando recebe uma orientação constante, que proporciona segurança e garanta a correção de possíveis falhas de planejamento ou de execução.

É através de uma fiscalização adequada, realizada por elementos especializados e interessados no assunto, que o treinamento físico da Polícia Militar, terá um rendimento satisfatório, pois estes elementos tem condições técnicas para detectar possíveis falhas e indicar qual atitude a ser tomada para minimizar ou solucionar o problema.

Hoje, raramente o nosso treinamento físico é fiscalizado, e quando isso ocorre, os elementos fiscalizadores, por não serem técnicos no assunto, não têm condições de constatarem as deficiências e darem uma orientação que proporcione a solução para essas falhas.

O escalão superior deve dar maior atenção a avaliação do condicionamento físico do policial militar, acompanhando-o através de um fichário e adotar medidas para corrigir as deficiências físicas que foram observadas. Esse acompanhamento possibilita uma reavaliação do planejamento, intensificando o treinamento físico, visando desenvolver as qualidades físicas mais deficientes e orientar o policial militar no sentido de corrigir e aprimorar ainda mais o seu condicionamento físico.

### 8) Flexibilidade na execução

O planejamento do treinamento físico é realizado prevenindo a sua execução dentro de uma situação de normalidade. Fatores

como local e horário, são importantes, devendo a instrução ser ministrada, preferencialmente, ao ar livre, ao sol e em horário compatível com o clima, os serviços da unidade, e procurando conciliar os interesses de instrutores e até os instruendos.

O planejamento deve ser exequível e flexível, adequando-se às novas situações devendo sempre que, fatores adversos, como o clima, a meteorologia e outros, interfiram na sua execução, ser modificada ou até mesmo suspensa. Muitas vezes, a instrução prevista, em dias que ocorra frio intenso ou chuva intensa, se for realizada, poderá trazer danos diversos à saúde dos instruendos. A inobservância destes fatores por instrutores ou responsáveis pela instrução, é uma das causas que afastam o policial militar do treinamento físico, criando na sua mente uma atitude desfavorável para com a instrução, a qual sempre que realizada, em condições desfavoráveis, não trará benefícios ao nosso organismo.

#### 9) Divisão por faixa etária e princípio da individualidade biológica

O treinamento físico realizado na Polícia Militar, por diversos fatores (disponibilidade de tempo; falta de instrutores, serviços realizados, etc.), reúne dentro de um mesmo grupamento, elementos de faixas etárias diversas. É comum observar em um mesmo grupamento, homens de 20 a 50 anos de idade.

Qualquer pessoa que na mesma faixa etária de outra apresenta diferença física-orgânicas-psíquicas e até mesmo, os gêmeos univitelinos, são diferentes biologicamente. Por estas colocações, constatamos que o nosso treinamento físico é deficiente, pois, se aumentarmos a intensidade e a duração do traba -

lho, poderemos sobrecarregar demaziadamente, alguns; enquanto que, se diminuirmos a intensidade e a duração do trabalho físico, outros não poderão desenvolver todo o seu potencial. É necessário que o treinamento físico Policial Militar, seja realizado para elementos da mesma faixa etária, com a observância do princípio da individualidade biológica.

#### 10) Teste de aptidão física (FAT)

Conforme preceitua a NPCI-88/89, o Teste de Aptidão Física (FAT), deverá ser aplicado a cada fim de semestre, isto é, 30 de julho e 30 de novembro, tanto para os oficiais quanto para as praças. Através de informação e de experiência própria, constatamos que os TAF, realizados pela OPM, são encaminhados a PM/3, onde são arquivados imediatamente, sem qualquer tipo de análise ou outro posicionamento.

Muitas das vezes este requisito deixa de ser obedecido e nada acontece. Neste caso achamos que o problema deveria ser melhor observado, pois devendo haver por parte do escalão superior, através da avaliação indireta, uma especial atenção para problemas como: número de policiais militares inaptos fisicamente; número de policiais militares que não realizaram o TAF; quais as medidas a serem adotadas para aqueles policiais militares que foram considerados inaptos ou que não realizaram o TAF; o método de treinamento físico utilizado na OPM é o mais adequado; se os instrutores são capacitados e interessados; bem como outros dados sobre o assunto.

Sabemos também que as OPM através de seus P/3, elaboram o quadro de trabalho mensal - QTM, no tocante a instrução de educação física, e enviam para a PM/3, no entanto na prática

não cumprem o que é planejado, algumas OPM chegam a repetir o resultado do TAF anterior e encaminhado o mesmo para a PM/3, pelo que também nada acontece.

Consoante os problemas de treinamento físico militar, analisaremos a seguir, o teste de Aptidão Física realizado na Corporação, no 1º e 2º semestres do ano de 1988, na capital e no interior (Vide anexos 1,2).

#### j) Método Aeróbico de Treinamento Físico

Um dos grandes problemas enfrentados pela Educação Física no Brasil, é encontrar um método de treinamento adequado a realidade nacional. Historicamente, sofreu-se influência de vários métodos todos importados, e até hoje, ainda não se chegou a um consenso. Do afamado Método Sueco e da Calistenia, passou-se ao Método Francês (obrigatório em nosso país durante quase trinta anos), até chegar-se ao Método Natural Austriaco e a Educação Física Desportiva Generalizada, modernamente, considera-se o Método como o instrumento de que se serve o professor/instrutor, para atingir seus objetivos.

Devido a complexidade da aplicação dos métodos de treinamento físico, principalmente aquele proposto pelo Exército Brasileiro, por diversos fatores, sobretudo no que diz a respeito a individualidade biológica, a idade cronológica de nosso homem e das qualidades físicas exigidas para o desempenho da missão policial militar; a adoção do método aeróbico de treinamento físico, principalmente a corrida, é o melhor que se adapta as nossas características, por oferecer facilidades, tais como:

- a. - Dispensa a instalação e equipamentos caros;

- b. - Respeita o princípio da individualidade biológica;
- c. - É de simples execução;
- d. - A intensidade da corrida pode ser controlada pela frequência cardíaca de trabalho;
- e. - O trabalho com duração de 30 minutos, no mínimo é executado três vezes por semana, sem horário pré-estabelecido;
- f. - Não requer a presença constante do instrutor;
- g. - Seu controle pode ser feito através da ficha individual de treinamento físico.

### 1. Funcionamento do Método - Efeito do Treinamento

A variedade de exercícios que estimulam as atividades do coração e dos pulmões durante um período de tempo suficientemente longo, de forma a produzir modificações benéficas no organismo, chamamos de Aeróbicos. Exercícios Aeróbicos (com oxigênio), exige oxigênio sem ocasionar um débito intolerável, podendo ser praticado por períodos longos. Correr, andar, pedalar e corrida estacionária são exercícios Aeróbicos. Entretanto existe muitos outros. Os exercícios Aeróbicos oferecem variadas seleções de exercícios e incluem muitos dos mais populares esportes. Todos, no entanto, tem um ponto em comum: fazendo com que o praticante se exercite mais arduamente, os aeróbicos exigem maiores quantidades de oxigênio.

O objetivo principal de um programa de exercícios aeróbicos, é o de aumentar a capacidade máxima a quantidade de oxigênio que o corpo pode processar dentro de um determinado período de tempo. A isto denominamos Capacidade Aeróbica.

Esta capacidade é dependente de sua habilidade para:

- . respirar grande quantidade de ar: potencialmente, atribui maior volume de sangue a todas as partes do corpo;
- . efetivamente, enviar e fazer com que o oxigênio atinja e beneficie todo o organismo. Resumindo, a capacidade aeróbica depende de pulmões eficientes, de coração forte e, de um bom sistema cardiovascular. Portanto, desde que estas funções refletem as condições destes órgãos vitais, a capacidade aeróbica de uma pessoa é o melhor índice de sua Aptidão Física Geral. Coletivamente as modificações introduzidas pelos exercícios aeróbicos nos vários sistemas e órgãos do corpo, são denominados "efeito de treinamento". No entanto, para que ocorra o "efeito treinamento", os exercícios devem ser de intensidade e duração suficientes. Os exercícios aeróbicos praticados com intensidade e duração suficiente, produzem o "efeito treinamento" e aumentam a capacidade do organismo na utilização de oxigênio, valendo-se de diversos fatores, dentre os quais destacamos: os exercícios reforçam os músculos da respiração e tendem a reduzir a resistência ao fluxo de ar, o que, em última instância, facilita a rapidez de fluxo do ar entrando e saindo nos pulmões; melhoram a eficiência do bombeamento a cada batida do músculo cardíaco. Isto proporciona farta e mais rápida distribuição do oxigênio, sustentáculo da vida, circulando do coração para os pulmões e finalmente, alcançando todas as partes do corpo;
- . tonificam os músculos de todo o corpo humano, e por conseguinte, melhoram a circulação de um modo geral;

em certas ocasiões, farão baixar a pressão do sangue ,  
reduzindo assim a carga de trabalho do coração;  
. causam considerável aumento geral do volume de san-  
gue assim como aumentam a quantidade de hemoglobina ,  
fazendo com que o sangue se torne mais eficiente na  
sua tarefa de transporte de oxigênio.

## 2. Execução

### 2.1 - Regularidade - Frequência:

A regularidade dos exercícios aeróbicos, especialmente da corrida, é a única maneira de manter ou desenvolver a Aptidão Física, sendo, também importante fator de segurança e precaução. Exercitar-se de vez em quando, independente da duração e intensidade, não aumentará a capacidade aeróbica. "Exercício aeróbico é toda atividade física realizada nos limites do equilíbrio fisiológico denominado "Steady-State", ou seja, o consumo de oxigênio se equilibra com a absorção"<sup>(9)</sup>.

Sua execução se caracteriza por esforços de intensidade fraca para média, mantida por longo tempo, observando-se que, mesmo durante o exercício não se chega a estabelecer um débito de oxigênio, isto porque, uma intensidade fraca não gera melhoria no condicionamento aeróbico por não existir correlação entre cada trabalho e aumento do consumo do oxigênio.

Atualmente, fisiologistas têm procurado os limites inferior e superior da capacidade aeróbica, ou seja, a capacidade do

---

(9) CALDAS, Paulo Roberto Laranjeira; ROCHA, Paulo Sérgio, Op.Cit., p.42.

organismo de consumir oxigênio durante um esforço moderado ou exaustivo.

A frequência, diretamente relacionada com a regularidade diz respeito ao número de sessões realizadas num determinado período de tempo e pode ser expressa em dia, semana, mês, etc. A necessidade de atividade física, no caso a corrida no mínimo três vezes por semana, é de natureza fisiológica e indispensável para que os efeitos da referida atividade sejam absorvidos pelo organismo. No caso da Polícia Militar, o melhor seria a realização do Condicionamento Aeróbico às segundas, quartas e sextas-feiras.

### 3. Duração

A duração é o tempo em que a atividade física é realizada, sendo expressa em segundos, minutos e horas. No condicionamento aeróbico, através da corrida, a duração será 30 minutos por dia de treinamento. Quanto maior for a intensidade, menor deve ser a duração.

### 4. Intensidade

A intensidade do esforço ou estímulo físico se refere à velocidade da corrida, e, é normalmente expressa em percentual do máximo possível de cada indivíduo, nessa atividade física. A intensidade da corrida será medida pela frequência cardíaca de trabalho, ou seja, o número de batimentos cardíacos num minuto, conforme veremos no próximo item. Quanto maior a duração da corrida, menor deve ser a intensidade, sendo hoje o Condicionamento Aeróbico poderá ser iniciado através de caminhadas. O Con

dicionamento Físico de cada um é que irá determinar a intensidade do exercício.

##### 5. Frequência cardíaca - Controle

A frequência cardíaca é um dos meios mais eficazes para a orientação do treinamento que visa a melhoria da capacidade aeróbica. Existem indicações para adequada frequência cardíaca ao treino que objetiva especificamente o desenvolvimento aeróbico. "Para a melhoria da eficácia do transporte de oxigênio, o trabalho deve ser efetuado a uma frequência cardíaca entre 120 a 150 bpm, isto é, a frequência que permite ao indivíduo realizar o esforço em "steady-state", o que vai depender da sua individualidade biológica"<sup>(10)</sup>.

Fórmula mais utilizada para avaliar a frequência cardíaca, isto é, a quantidade de batimentos por minuto durante a realização do trabalho.

- .  $220 - \text{idade em anos} = \text{frequência cardíaca máxima}$
- .  $\text{percentagem em anos} = \text{frequência cardíaca máxima}$
- .  $\text{percentagem de 65 a 75\% da frequência cardíaca máxima} = \text{frequência cardíaca de trabalho}$

Exemplo:

- .  $220 - 30 = 190$  FCM (frequência cardíaca máxima)
- .  $70\% \text{ de } 190 = 136$  FCT (frequência cardíaca de trabalho)

Basicamente, devemos prescrever o treinamento aeróbico para os sedentários e os pacientes, que por detino ou negligência, decaíram a um tal nível de degeneração funcional que esfor

(10) TUBINO, Manoel José Gomes. Metodologia Científica do Treinamento, p. 195.

ços físicos não orientados, podem colocar em risco suas vidas.

A prescrição do treinamento deve ser antecedida de uma avaliação médica e funcional, e deve elucidar o tipo de exercício, intensidade, durante a realização das sessões. É opinião geral dos fisiologistas que o melhor sistema para o desenvolvimento da capacidade aeróbica é o de carga contínua em marcha, trote ou corrida.

#### 6. Uso de ficha individual

O uso da ficha individual é fundamental para o controle e avaliação do rendimento do treinamento físico, bem como, é de grande valia por ocasião de substituição de instrutores, transferência de unidades ou qualquer tipo de movimentação, possibilitando aos novos comandantes, instrutor e médico, amplo conhecimento sobre o Condicionamento Físico Policial Militar através da análise das fichas individuais de determinado Grupamento, poderemos chegar a estabelecer um nível mínimo de aptidão física para o desempenho da função Policial Militar através do condicionamento aeróbico. Sugerimos, então, o modelo de ficha individual de Treinamento Físico Militar:

#### 7. Ficha Individual de Treinamento Físico Policial Militar

##### 1. Dados de Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_  
 Posto/Graduação: \_\_\_\_\_ OPM: \_\_\_\_\_  
 Data nascimento: \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_  
 Localidade: \_\_\_\_\_  
 Endereço: \_\_\_\_\_

8. Dados médico-fisiológicos

Grupo Sanguíneo: \_\_\_\_\_ FATOR RH: \_\_\_\_\_

DATA	ALTURA	PESO	PRESSÃO ART	CONT/MED/INST

9. Exames médicos realizados

DATA	TIPO	RUBRICA DO MÉDICO

10. Observações do médico

DATA	ORIENTAÇÃO-RECOMENDAÇÃO	RUBRICA

### 11. Recomendações úteis

- . Consulte-se um médico antes de iniciar o condicionamento aeróbico;
- . Procure dormir em média 8 horas por dia;
- . Alimente-se adequadamente - mínimo 3 refeições diárias;
- . utilize calçados e material adequado;
- . Controle, regularmente, o peso, a pressão arterial e frequência cardíaca de trabalho;
- . Dúvidas ou sintomas que surjam, consulte imediatamente o médico, instrutor ou comandante do pelotão e solicite orientação.

### 12. Condicionamento aeróbico - Avaliação

Data de início do trabalho: \_\_\_\_\_

Trab. Máx.: \_\_\_\_\_ m      Freq. máx.: \_\_\_\_\_ bpm

Cons. O<sub>2</sub>: \_\_\_\_\_ mil/Kg/min. P.A.: \_\_\_\_\_

Freq. card. trab.: \_\_\_\_\_ bpm

Duração Trab.: 30 min

Vel.: \_\_\_\_\_ m/min. Tempo volta: \_\_\_\_\_ (Pista atlética 400 m)

DIA	FC	RUB. INST.

DIA	FC	RUB. INST.

13. Reavaliação

DATA	CONS. O <sub>2</sub>	DUR. TRAB.	VEL (M/MIN)	FCT	RUB. MÉD.

#### 14. Observações

Veloc. = É a intensidade do esforço ou estímulo físico e é expressa em percentual do máximo possível para cada indivíduo nessa atividade física. A intensidade será medida pela frequência cardíaca do trabalho (FCT), ou seja, o número de bat./min.

Cons. O<sub>2</sub> = O ideal é realizarmos o teste Ergométrico para a determinação do VO<sub>2</sub> e o trabalho a ser realizado, até uma nova avaliação. Quando não houver condições de realizarmos o teste Ergométrico, devemos proceder da seguinte forma: que é usada para transformar o teste de Cooper em VO<sub>2</sub>/Kg/min.

Fórmula:

$$\frac{\text{Metros}}{\text{Minutos}} = 5 \text{ VO}_2 - 30$$

Exemplo:  $\frac{3.200 \text{ m}}{14'} = 5 \text{ VO}_2 - 30$

$$228,57 - 5 \text{ VO}_2 - 30$$

$$228,57 + 30 = 5 \cdot \text{VO}_2$$

$$258,57 = \text{VO}_2$$

$$\frac{258,57}{5} = \text{VO}_2 \longrightarrow \text{VO}_2 = 51,71$$

Se calcularmos 65 a 75% de 51,71, temos o nosso VO<sub>2</sub>. para treinamento e poderemos realizar o trabalho aeróbico de acordo com a tabela correspondente:

Exemplo: 70% de 51,71 = 36,19

$$\text{VO}_2 = 36,19$$

## CONCLUSÃO

O homem é o elemento mais importante do serviço policial militar. Diferentemente de muitas outras profissões, em que a máquina substitui o homem, o serviço policial não permite tal avanço tecnológico. Não resta dúvida que a máquina operacionaliza o serviço, mas não substitui e nem diminui significativamente o número de homens necessários para tal.

Sendo o homem o elemento mais importante, é evidente que nele devem estar todas as preocupações.

Por outro lado, o policial militar é um profissional de controle de comportamento humano e para tal deve estar preparado não só técnica, física como psicologicamente.

Nos dias de hoje, o homem morre na sua maioria antes de completar 60 anos de idade, ainda na sua vida útil como força de trabalho, tão necessário ao nosso desenvolvimento econômico. Morre com maior incidência, por problemas coronários. Morre, porque nunca se preocupa com sua vida; com a prática sistemática de uma atividade física que lhe proporcione uma melhoria orgânica ou; porque pratica atividade física sem orientação, sem se preocupar com suas bases fisiológicas.

A finalidade da educação física é preparar o complexo somático humano para se harmonizar com o espírito e tornar o ho

mem ápto a viver em seu corpo como em sua alma, de tal forma que a felicidade lhe seja acessível.

A educação física, considerada em seus mais variados aspectos, ajuda o indivíduo, no desenvolvimento não só de seu físico, mas também na sua formação intelectual e moral. Uma educação física bem aplicada, concorrerá para a solução de sobrecarga de agressividade emotiva recalcada, consequência de uma época neurótica e agitada.

A tensão nervoso, "stress" é o mal do século. É nesse aspecto que a educação física, principalmente através de atividades esportivas e do emprego "inteligente" das horas de recreação e lazer, entra como elemento de primordial importância, para aliviar a sobrecarga de trabalho do serviço policial militar.

Neste trabalho procuramos falar primeiramente sobre a importância da atividade física; a conscientização da sua necessidade; suas bases fisiológicas de treinamento; da política racional de Educação Física e Desportos; do desporto militar no Brasil; da falta de atividade física como um dos fatores geradores do "stress"; da educação física que proporciona a longevidade; do condicionamento físico como fator preventivo e terapêutico, inclusive relacionando com as principais moléstias causadoras de reforma e também a importância do condicionamento físico como fator de integração social e relações públicas na corporação. Destacamos também o atual método de treinamento físico desenvolvido na Polícia Militar, apresentando o modo como está normatizado; os diversos fatores que dificultam a sua execução; verificamos também a maneira como o TAF está sendo realizado e a sua validade.

Em seguida apresentamos uma proposta para a adoção do

método de condicionamento físico aeróbico, afim de ser utilizado por todos os integrantes da corporação, tendo em vista sua melhor aceitação, pela nossa própria convicção e principalmente, por se adequar tranquilamente, as características e peculiaridades da Polícia Militar.

Na sequência, defendemos a tese de que o treinamento físico aeróbico é o método mais adequado, as nossas características e peculiaridades por oferecer facilidades no seu desempenho tais como:

- a. - dispensa a instalação e equipamentos caros;
- b. - respeita o princípio da individualidade biológica;
- c. - é de simples execução;
- d. - a intensidade da corrida pode ser controlada pela frequência cardíaca de trabalho;
- e. - o trabalho com duração de 30 minutos, no mínimo é executado três vezes por semana, seu horário pré-estabelecido;
- f. - não requer a presença contante do instrutor;
- g. - seu controle pode ser feito através da ficha individual de treinamento físico.

Ao identificarmos as qualidades físicas necessárias ao desempenho da função policial militar, devemos planejar o treinamento físico, visando a atingir os objetivos específicos de cada OPM, devido suas características próprias, considerando o serviço a ser executado pela unidade.

O treinamento físico também tem conceitos a formar experiências grupais a fornecer, alegria a dar, e o ensino de viabilidades, são todos os aspectos recreativos e duradouros, é responsabilidade da Polícia Militar. O treinamento físico resenta saúde, e paz de espírito, é alegria, é veículo socializador,

é integralizador de usos e costumes.

Destacando esses poucos aspectos, dos muitos que possui o treinamento físico dos Policiais Militares, diríamos que ele é mais que exercício. Ele é mais que um formador de músculos ou um acelerador da circulação. Ele é muito mais que um jogo, um divertimento ou uma competição. É muito mais do que mera distinção sem objetivos.

É salutar inculcar no homem a necessidade premente de estarmos preparados fisicamente e, é pensando no homem, no seu bem estar físico, na Polícia Militar, como guardiã da sociedade, e mantenedora da ordem pública, que precisa ser protegida; sobretudo é preciso haver uma mudança de mentalidade, no que diz respeito a prática de atividade física na corporação, uma vez que é comum encontrar comandantes de unidades que não dão a mínima importância na instrução de treinamento físico e que na hora dessa atividade, colocam seus homens para fazerem faxina no quartel. Outros, acham que o treinamento físico é apenas jogar bola. Escolhem os que têm melhores aptidões para o esporte desejado, geralmente futebol de salão e os que não gozam de aptidões, são deixados de lado, isto é, são colocados para fazerem outros serviços, geralmente de faxina.

Esse hábito constante em nosso meio tem afastado o homem do treinamento físico. É preciso mudar essa mentalidade, buscando assim uma maneira capaz de motivar a prática de atividades físicas, é preciso explicar para o homem os benefícios que os exercícios físicos proporcionam a sua saúde e da sua família, através de uma orientação sadia da prática do treinamento físico.

Essa conscientização deve ter início na Academia de Polícia Militar - APM, onde são formados os futuros oficiais da

corporação. Devemos orientá-los sobre o valor e a necessidade da educação física. Com tal procedimento, teremos em cada oficial PM, como líder que é, um entusiasta pela prática de atividades físicas e desportos.

O oficial recém formado deve chegar à sua unidade operacional não só como um homem de uma performance de aptidão física excelente, como também uma bagagem de conscientização e uma mentalidade sadia voltada para a importância e o valor da educação física, sobretudo o valor do desporto.

Dentro deste prisma é que poderemos modificar esta situação atual, onde observamos uma oficialidade despreparada fisicamente, sem mentalidade desportiva, muitos levando uma vida sedentária, obesos, intoxicados pelo cigarro, e pelo cafezinho ; quadro muito comum no dia a dia da corporação.

Portanto, com uma oficialidade com essas características não poderemos mudar esta mentalidade, pois é necessário uma conscientização geral, a fim de viabilizar um esforço em conjunto, para solucionar essa problemática.

Finalizando, apresentaremos alguns aspectos importantes, a título de sugestões, afim de que possam servir de subsídios para futuras providências a respeito:

a. - Que seja criado na Academia de Polícia Militar, o curso de Instrutor de Educação Física (CIEF), devendo ser matriculado 1 (um) 2º tenentes ou Asp. Of. PM por unidade, e ao final do curso passem a receber 15% do saldo;

b. - Que seja construído na Academia de Polícia Militar, 1 (um) Ginásio poliesportivo e 1 (uma) piscina semi-olímpica , com o objetivo de aprimorar o aprendizado dos nossos alunos.

c. - Criação das Olimpíadas internas da Corporação, regionalizada, visando uma melhor interação dos nossos PM;

d. - Criação e implantação de um departamento de esporte ligado a Diretoria de Ensino (D.E.), encarregado da política de educação física e desporte;

e. - Considerar a aprovação do TAF, como pré-requisito para as promoções dos oficiais, subtenentes e sargentos PM, realizado nos meses de março, julho e novembro, sendo 1 (um) mês antes das datas previstas para as promoções seguintes;

f. - O PM só será matriculado em curso ou estágios na Polícia Militar, se estiver ápto no TAF;

g. - Publicação em BI, os resultados do TAF é transcrito na sua ficha individual que deverá acompanhar a ficha de informação;

h. - O PM inapto no TAF, passe a frequentar intensiva mente a instrução de educação física, e após 30 dias realizará novo TAF, até que seja considerado ápto;

i. - Que seja ministrado oportunamete, por professores e istrutores de educação física, a todos os PM, por unidade, palestras, conferências, painés, etc., com a finalidade de orientar a prática sadia e necessária do treinamento físico.

Salientamos que os aspectos abordados, não acarretaria maiores despesas para a corporação, quando da sua aplicação, e sim viria trazer uma soma maior de benefícios a curta ou longa viagem que é a nossa vida, a qual será tanto mais sadia, feliz e agradável, quato mais dermos ao corpo, não o que ele quer , mas o que convém, isto é "MENS SANA IN CORPORE SANO" (Juvenal).

Estado de Goiás  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
BIBLIOTECA

## BIBLIOGRAFIA

- ALENCAR, Vicente Peixoto. Menento do secretário geral. (1983) ,  
1º e 2º Vol., Goiânia: Centauro Gráfica e Editora.
- COOPER, Kewnehy H. Exercícios Aeróbicos. (1972). São Paulo. Ho-  
nos Ed. Ltda., Vol. 1 e 2.
- CUNHA, Everton Pedro. (1988). Monografia, A Educação Física na  
PMGO, Goiânia, CAO.
- MATHEWS, Donald K.; FOX, Edward L. Bases Fisiológicas da Educa-  
ção Físicas e dos Desportos. (1979). Rio de Janeiro, Ed. In-  
teramericana Ltad.
- MEC. Revista de Educação Física e Desporto. (1978). nº 38, p.  
58.
- PEREIRA, José Enos dos Santos. (1986). Monografia, A Instrução  
da manutenção física na PMGO. São Paulo, CAO.
- PITHAN, N. e Silva. Atletismo; 3ª Edição, São Paulo. Cia. Brasil  
Editora.

REVISTA BOA FORMA. (1989). "Stress" uma batalha para se vencer de corpo e alma. Ed. 24, São Paulo, Editora Azul.

SILVEIRA, Emílton Correa e outros. (1984). Atividades da Polícia Militar, Ensaios, Vol. 1, PMRS.

TEIXEIRA, Hudson Ventura; PINI, Mário Carvalho. Aulas de Educação Física. 1º Grau. (1978). 1ª Ed. São Paulo. Editora Ibrasa S/A.

TUBINO, Manoel José Gomes - Metodologia Científica do Treinamento. (1980). 2ª Ed. São Paulo: Editora Ibrasa S/A.

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR. (1981). Manual de Campanha. C20-20, Ministério do Exército, Vol. 1 e 2.

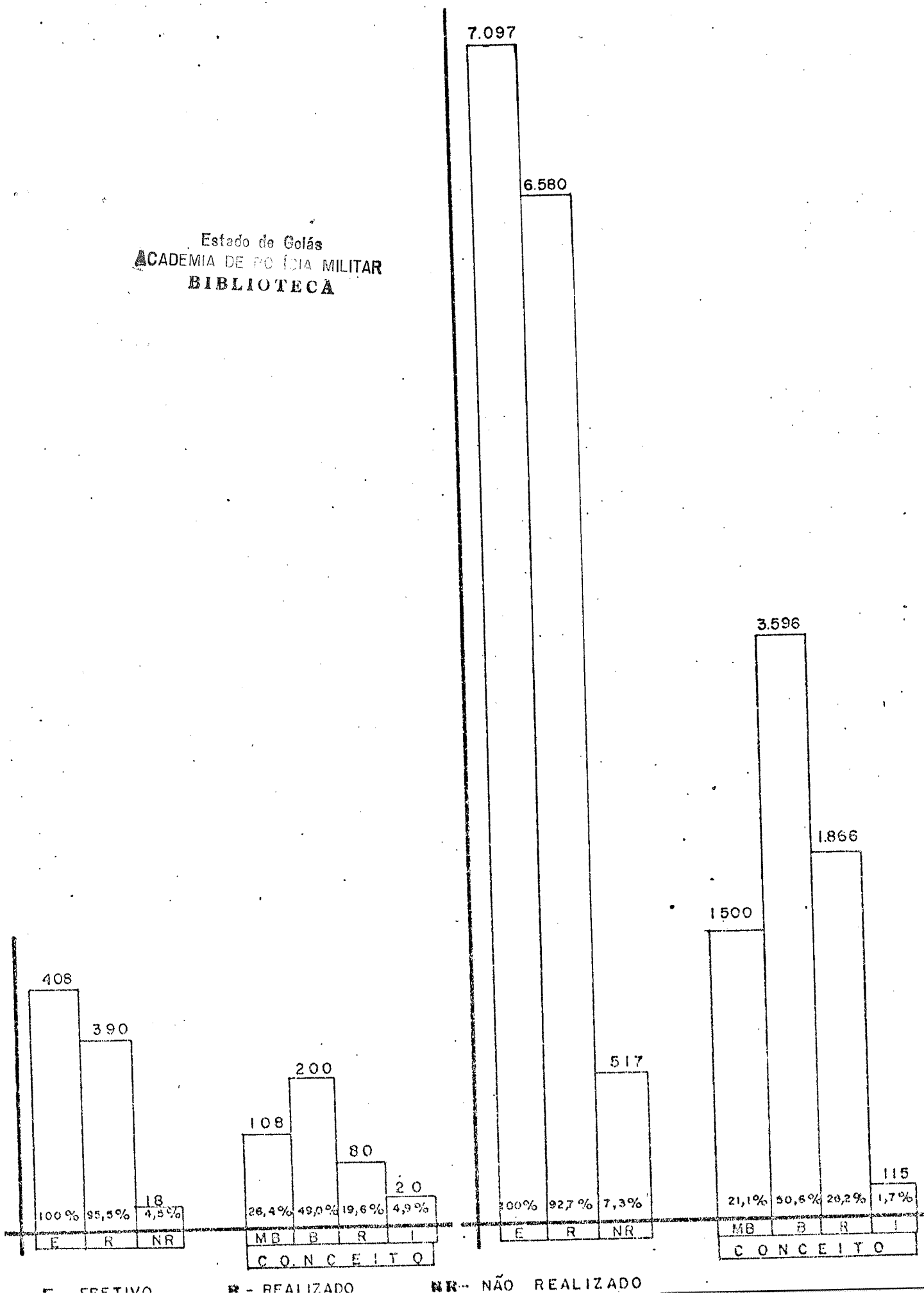
A N E X O S

# TESTE DE APTIDÃO FÍSICA-I SEM / 88

OFICIAIS

PRAÇAS

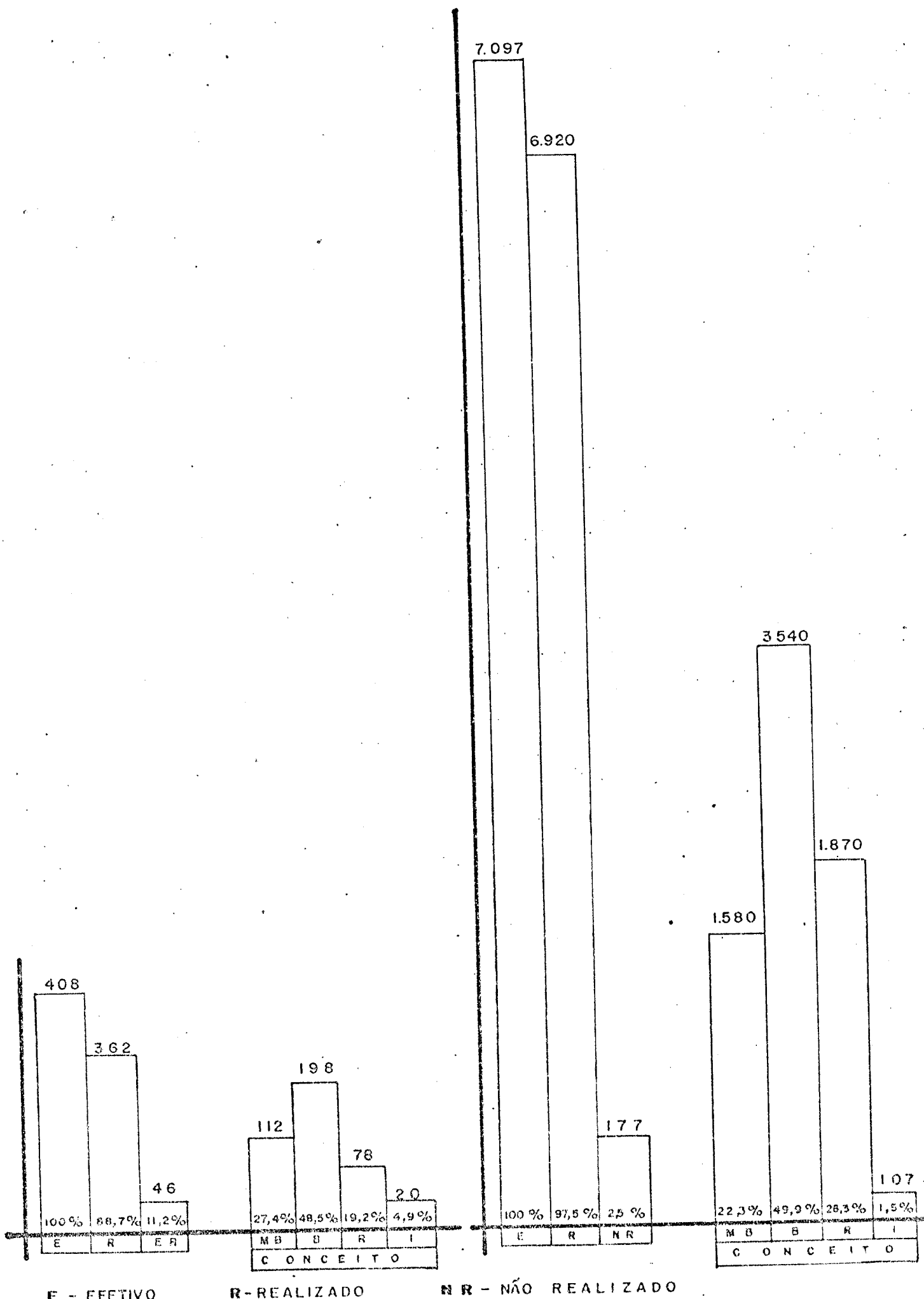
Estado de Goiás  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
BIBLIOTECA



# TESTE DE APTIDÃO FÍSICA II SEM/88

OFICIAIS

PRAÇAS



E - EFETIVO

R - REALIZADO

NR - NÃO REALIZADO

PRINCIPAIS MOLÉSTIAS CAUSADORAS DE REFORMA

ANO 1988 - 1º SEMESTRE/89

2º SEMESTRE/89

MOLÉSTIAS	OCORRÊNCIAS	%
Psíquicas	620/68	10,96
Coronárias	134/16	11,94
SOMA	754/84	32,9

Fonte: SERVIÇO DE SAÚDE/PMGO.