

ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIVISÃO DE ENSINO

Ordem Unida da PMGO

Proposta

Oficial-Aluno: Romeu J. Gonçalves

MONOGRAFIA CAO-91

Goiania, Go/1991

ROMEU JOSÉ GONÇALVES - CAP PM

ORDEM UNIDA DA PMGO

PROPOSTA

Monografia apresentada, como exi
gência parcial, para a obtenção do
título de pós-graduação no Curso
de Aperfeiçoamento de Oficiais -
C.A.O., pela Academia de Polícia
Militar do Estado de Goiás.

ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIAS
GOIANIA-GOIÁS - 1991

PREFÁCIO

A idéia básica na confecção da presente monografia é a de estabelecer uma comparação e posteriormente uma proposta, sobre a situação atual da ordem unida da Corporação, bem como oferecer uma contribuição efetiva à formação profissional na Polícia Militar do Estado de Goiás.

AGRADECIMENTOS

Desejo expressar meu profundo agradecimento aos amigos, que me auxiliaram de inúmeras formas, muitas para serem mencionadas. Em especial ao amigo Major PM Vilmones Messias Araújo, Cap Morais médico e ortopedista da PMGO e ao Cap Domingos Aragão Lira, pelas suas orientações e sugestões incentivadoras. Aos meus pais, manos, esposa Maria Helena e filhas Marianni e Lorraine, sem os quais este trabalho não poderia ter sido escrito.

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

HOMENAGEM ETERNA

A todos os Policiais-Militares que tombaram no cumprimen
to do dever, em defesa da sociedade.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	09
I - CONCEITOS BÁSICOS E OBJETIVOS DA ORDEM UNIDA	11
1. Conceituação	11
2. Objetivos da Ordem Unida	11
II - DISCIPLINA	13
1. Noções Gerais	13
2. Objetivo	13
3. Desenvolvimento da Disciplina	13
4. Finalidade	14
III - CHEFIA NA ORDEM UNIDA	15
IV - RELAÇÃO DA ORDEM UNIDA COM EDUCAÇÃO FÍSICA	17
1. Controle Voluntário das Funções Motoras	17
2. Influxo Sensorial e Habilidades Motoras	18
3. Princípio da sobrecarga	18
4. Dor muscular	19
5. Fluxo sanguíneo	19
6. Aspectos femininos nos exercícios de ordem unida....	20
7. Lesões na mama e outros órgãos	21
V - INSTRUÇÃO DE ORDEM UNIDA NA PMGO	22
1. Considerações Gerais	22
2. Carga horária da instrução de Ordem Unida da PMGO...	23

VI	- ARMAMENTO DISPONÍVEL PARA INSTRUÇÃO E DESFILE	24
	1. Armamento	24
	2. Equipamento	24
VII	- O QUE TEMOS DE ESCRITO SOBRE ORDEM UNIDA?	27
VIII	- PESQUISA DE CAMPO DOS PROBLEMAS RELACIONADOS À ORDEM UNIDA JUNTO À TROPA	28
	1. Pesquisa de Campo	28
	2. Comentários sobre a pesquisa de campo	28
IX	- O QUE DEVE SER MUDADO?	30
	1. Movimento de braço ao passo ordinário	30
	a) Descrição do movimento que está sendo realizado na PMGO	30
	b) Descrição do movimento ideal	30
	2. Posição de Descansar	31
	a) Descrição do movimento que está sendo realizado na PMGO	31
	b) Descrição do movimento ideal	31
	3. Rompimento de marcha	32
	a) Descrição do movimento que está sendo realizado na PMGO	32
	b) Descrição do movimento ideal	32
	4. Posição do Fuzil no "Ombro-Armaz"	33
	a) Descrição do movimento que está sendo realizado na PMGO	33
	b) Descrição do movimento ideal	35
	5. Mudança do Tipo do Calçado	37
X	- ORDEM UNIDA COM EQUIPAMENTOS ESPECIAIS E ARMAS DO BPCHOQUE	38
	1. Considerações Gerais	38
	2. Equipamentos	38
	3. Posições e Movimentos com cassetete	39
	4. Posições e Movimentos com armas especiais	40
XI	- PROPOSTA	41

CONCLUSÃO 42

BIBLIOGRAFIA 43

INTRODUÇÃO

O presente trabalho surgiu após vários anos de nosso envolvimento como instrutor da matéria nos cursos de sargentos, cabos e soldados da corporação.

Esta pesquisa se baseou também em consultas à literatura de educação física, por sermos formados na área e por considerarmos estar intimamente ligada à ordem unida.

Objetiva, essencialmente, reavivar na polícia militar sua tradição, cuja história registra como uma das principais polícias do Brasil. Formada por homens que se imolaram para que a instituição alcançasse inúmeras glórias e o profundo respeito e admiração do povo de Goiás.

Nossa corporação, atualmente com 133 anos de existência, sempre prestou relevantes serviços à ordem pública, motivo pelo qual conseguiu o conceito de que hoje desfruta. Suas fileiras, são unidas por idealismo profissional, onde se confundem os níveis sociais, esquecem-se as desigualdades e confraternizam-se as classes.

Talvez, seja esta a razão que nós colocamos em primeiro lugar, quando de serviço ou não, a segurança alheia, para depois, pensar na própria.

A doutrina da gloriosa e centenária polícia militar sempre foi baseada na hierarquia e disciplina, e não podemos falar

nesta última sem mencionarmos a ordem unida, que sempre teve como um de seus objetivos a formação de uma verdadeira escola de disciplina.

Cabe destacar que nossa centenária corporação até os dias de hoje, não teve um trabalho sobre o assunto, que fosse adaptado ao nosso armamento e equipamento, ou seja, ao que temos de meios disponíveis.

O que fazemos atualmente, no tocante à ordem unida sempre foi por convenção ou por copiarmos do exército. Com uma ressalva, o que realmente é mais importante e deve ser mudado como a posição do fuzil no "ombro armas" e a posição de descansar, sob pena de causar grandes prejuízos para a saúde dos nossos integrantes, ainda não foi mudado.

Este trabalho pretende, portanto, adaptar os movimentos de ordem unida de acordo com o nosso armamento e equipamento, bem como corrigir alguns movimentos do homem sem arma e posições da arma, que julgamos ser inadequada para a saúde de nossos policiais, enfim padronizar os movimentos da tropa.

Também o trabalho tenciona colaborar de maneira singela com a instrução da polícia militar, bem como servir de suporte aos instrutores da matéria na corporação.

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

I - CONCEITO BÁSICO E OBJETIVOS DA ORDEM UNIDA

1. CONCEITUAÇÃO

As conceituações abaixo transcritas foram extraídas dos manuais de Ordem Unida do EB e da PMSP, e foram aqui reproduzidas por julgá-las pertinentes ao trabalho ora desenvolvido, às quais, são acrescentadas algumas complementações de nossa autoria.

"A ordem unida caracteriza uma disposição individual e consciente, altamente motivada para a obtenção de determinados padrões ^{coletivos} de uniformidade, de sincronização e de garbo militar; deve ser considerada por todos os participantes, instrutor e instruídos, comandante e executantes - como um significativo e veemente esforço para demonstrar a própria disciplina militar, isto é, a situação de ordem e obediência que estabelece voluntariamente entre militares, como decorrência da convicção de cada um da necessidade de eficiência no combate."

NA GUERRA

2. OBJETIVOS DA ORDEM UNIDA

As posições, movimentos e evoluções de Ordem Unida são formas e, como tal, para haver razão de sua existência, devem expressar uma essência, revelar uma realidade. A Ordem Unida é a concretização do abstrato, pois, nela e através dela, pode-se avaliar o grau de instrução, a disciplina de uma tropa e a capacidade de liderança e chefia de seus comandantes.

a) Desenvolver o sentimento de coesão e os reflexos de obediência

que são os fatores preponderantes na formação do ^{policial} policial-militar.

- b) Constituir uma verdadeira escola de disciplina.
- c) Treinar oficiais e graduados no comando de tropa.
- d) Permitir que a tropa apareça em público, quer nas paradas, quer nos simples deslocamentos do serviço, com aspecto enérgico e marcial.
- e) Demonstrar que as atitudes individuais devem subordinar-se à missão do conjunto, a tarefa do grupo".¹
- f) Desenvolver o preparo físico da tropa.
- g) Desenvolver a coordenação motora dos componentes da tropa, principalmente para os que ainda estão em atraso.
- h) Despertar entusiasmo e civismo (sentimento patriótico), tanto na tropa como nos espectadores, durante os desfiles.

1. Manual do EB-C.22-5 - 1980- p.1

Manual de Ordem Unida PMSP - 1979 - RJ - 12 - PM - p. 5.

II - DISCIPLINA

1. NOÇÕES GERAIS

"A disciplina é a força principal das instituições militares.

A disciplina significa o predomínio da Ordem e da obediência, resultante de uma educação apropriada.

A disciplina militar é, pois, a obediência pronta, inteligente, espontânea e entusiástica às ordens do superior. Sua base é a subordinação voluntária do indivíduo ao bem-estar do grupo. É a força cimentadora que une os membros de uma unidade; que perdura até mesmo depois que o superior haja tombado e que todo vestígio da autoridade seja desaparecido; é o espírito militar.

2. OBJETIVO

O objetivo da instrução militar é a eficiência no serviço policial-militar. No serviço policial-militar moderno somente podem vencer tropas bem disciplinadas, exercendo um esforço coletivo e combinado. Sem disciplina, uma unidade é incapaz de um esforço organizado e duradouro. Quando ela existe, evidencia-se a verdadeira camaradagem que permite ao indivíduo esquecer a si próprio e atuar unicamente pelos interesses do grupo ou da coletividade policial-militar a que pertence.

3. DESENVOLVIMENTO DA DISCIPLINA

Exercícios que exijam exatidão, coordenação mental e física, ajudam a desenvolver a disciplina. Para desenvolver no policial militar, a disciplina é de grande vantagem a prática dos exercícios de ordem unida. Esses exercícios criam reflexos de obediência e estimulam os sentimentos do vigor da corporação, de tal modo que toda a tropa a unidade se impulsiona conjuntamente, como se fosse um só homem.

4. FINALIDADE

A Ordem Unida não tem somente por finalidade fazer com que a tropa se apresente em público com aspecto marcial e energético, despertando entusiasmo e civismo nos espectadores, mas principalmente, a de construir uma verdadeira escola de disciplina e coesão. A experiência tem revelado que, nas circunstâncias críticas, as tropas que mais se portaram à altura da situação, foram as que sempre tiveram um alto grau na instrução de Ordem Unida.

A Ordem Unida concorre, em resumo, para a formação moral do policial-militar, pois que se lhe consolida o espírito de disciplina e coesão. Deve ser ministrada com esmero e dedicação, razão pela qual esta instrução deve situar-se com destaque entre os demais ramos de instrução.

III - CHEFIA NA ORDEM UNIDA

Os exercícios de Ordem Unida constituem-se um dos meios mais eficientes para se alcançar aquilo que, em suma, consubstancia o exercício da chefia: a interação necessária entre os chefes e os comandados. Além do mais a Ordem Unida é a forma mais elementar de iniciação do policial-militar na prática da chefia. É comandando na Ordem Unida, que se revelam e se desenvolvem as qualidades de chefe. Ao experimentar a sensação de ter um grupo de homens deslocando-se ao seu comando, o principiante na arte de chefia desenvolve a sua autoconfiança ao mesmo tempo em que adquire consciência da sua responsabilidade sobre aqueles que atendem aos seus comandos, observadores mais próximos das aptidões que demonstra. Os exercícios de Ordem Unida despertam no chefe o apreço às ações bem executadas e ao exame dos pormenores. Propiciam-lhe, ainda, o desenvolvimento da sua capacidade de observação e de estimular a tropa. Através da Ordem Unida, a tropa evidencia claramente os quatro índices de eficiência:

- a) Moral - pela determinação em atender aos comandos, malgrado a necessidade de esforço físico.
- b) Disciplina - pela presteza e atenção com que obedece aos comandos.
- c) Espírito de Corpo - pela boa apresentação coletiva e pela uniformidade na prática de exercícios que exigem execução coletiva.
- d) Proficiência ou habilidade - pela exatidão nas execuções.

É, pois, a Ordem Unida, uma atividade de instrução mili

tar indissolúvelmente à prática da chefia e à criação de reflexos da disciplina".²

2. Manual de Ordem Unida do EB C-22.5 - 1980 p. 2-3.
Manual de Ordem Unida da PMSP - M-12-PM - 1979. p. 6-8.

IV - RELAÇÃO DA ORDEM UNIDA COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

Se andar, correr, saltar, etc., constituem uma forma de realizar educação física, marchar também faz parte dessa prática, principalmente por estar exercitando com uma sobrecarga, ou seja, o peso da arma.

1. CONTROLE VOLUNTÁRIO DAS FUNÇÕES MOTORAS

"O córtex cerebral e o cérebro são os centros empregados no aprendizado de novas habilidades.

Essas áreas do cérebro iniciam o controle voluntário dos padrões de movimento.

O cérebro recebe informações ao ocorrer um estímulo motor, independentemente da origem desse estímulo. Por exemplo, é iniciado um movimento voluntário, como suspender uma arma. Os impulsos são transmitidos inferiormente através do trato piramidal, a fim de excitar os músculos apropriados. Os impulsos são transmitidos também simultaneamente para o cérebro.

Quando os sinais chegam aos músculos, os proprioceptores (fusos musculares, órgãos tendinosos de Golgi e receptores articulares) enviam o sinal "suspender" de volta ao cérebro, o qual, a seguir, compara os dois conjuntos de informações e elabora um impulso (fator de correção) a partir do córtex motor, onde foi iniciado o estímulo original; a seguir, o movimento é executado.

Aqui temos um exemplo de um dos muitos circuitos de retroalimentação, fascinante porém extremamente complexo; que começam no córtex motor e a ele retornam através dos proprioceptores e do cerebelo. Esse tipo de servomecanismo de retroalimentação foi comparado ao sistema de controle como aqueles utilizados na indústria, nos mísseis teleguiados, nos mecanismos com pilotagem automática e nas armas antiaéreas.

Por exemplo, o míssil teleguiado transmite continuamente sinais de radar que são recebidos e encaminhados a um computador. Este, que é análogo ao cérebro, analisa os sinais e os compara a um programa escrito previamente. Dessa forma, consegue detectar quaisquer erros no trajeto do míssil e envia pelo rádio um sinal de correção. De maneira bastante semelhante, o cérebro compara a informação previamente do córtex motor para a execução de "suspender a arma". O erro é calculado pelo cerebelo, e uma correção é retransmitida imediatamente para o córtex motor.

O cérebro também nos permite perceber a velocidade com que nos aproximamos dos objetos e com a qual os objetos se aproximam de nós.

2. INFLUXO SENSORIAL E HABILIDADES MOTORAS

Uma teoria atualmente prevalecente, sugere que, na área sensorial do cérebro, uma habilidade que foi praticada um número de vezes é memorizada e que, quando o indivíduo deseja realizar essa determinada habilidade, ele recorre novamente a esse padrão motor particular, que é "reproduzido" imediatamente".³ O exemplo é o movimento de ombro-armas, descansar, sentido, etc.. Quando executado várias vezes.

3. PRINCÍPIO DA SOBRECARGA

Esse princípio determina simplesmente que a força, a endurance e a hipertrofia de um músculo somente aumentarão quando o músculo realiza sua capacidade máxima de força e endurance por determinado período de tempo, isto é, contra cargas de trabalho superiores àquelas encontradas normalmente. Ex.: em um desfile com um

3. EDWARD L. Fox e Donald K. Matheus - Bases Fisiológicas da Educação Física e dos desportos - 1983 - p. 162. 97 2ª edição

fuzil por determinado período de tempo, para alguns pode ser endurance, para outros que possuem menor resistência física como as policiais femininas, pode ser um princípio de hipertrofia.

Nesse último caso ficou constatado através do questionário que aplicamos, a existência de policiais femininas com busto esquerdo mais desenvolvido que o direito, justamente por causa da sobrecarga do fuzil durante o desfile com o mesmo na posição de ombro-armas.

4. DOR MUSCULAR

Existem dois tipos de dor muscular: aguda e tardia. A dor aguda é devida à isquemia muscular (falta de fluxo sanguíneo suficiente). A dor tardia (início 24 a 28 horas) após o exercício pode ser devida à ruptura de tecidos musculares ou espasmos musculares, (acúmulo de substância desconhecida nos músculos, gerando dor), porém é devido mais provavelmente à laceração dos tecidos conjuntivos, incluindo os tendões.

Esse tipo de dor normalmente acontece após um esforço físico, no caso de uma aula de ordem unida, principalmente na musculatura do gastrocnêmio (panturrilha), na região das costas ou dorsal, principalmente o dorso lombar. Na panturrilha, o principal motivo é por causa da batida da perna. Para executar a posição de descansar, no rompimento de marcha e no movimento da marcha propriamente dita. Poderá acontecer também distensão muscular ou rompimento da musculatura, se o tempo estiver frio ou o movimento for brusco e o organismo estiver sem aquecer. Na região dorsal é consequência da rigidez da musculatura durante a realização da ordem unida, principalmente por causa da posição do fuzil ao ombro-armas, a qual nos consideramos anti-natural.

5. FLUXO SANGUÍNEO

O coração é uma bomba muscular que circula (impulsiona) o sangue através do sistema circulatório. A direção do fluxo sanguíneo é controlada por válvulas unidirecionais localizada no coração. O miocárdio (músculo cardíaco) é um sincício, isto é, todas as suas fibras são interligadas.

Como bomba muscular, resulta da ação bombeadora mecânica

produzida pela contração muscular rítmicas. Quando os músculos se contraem, suas veias são comprimidas e o sangue presente em seu interior é forçado na direção do coração. O fluxo sanguíneo é prevenido pelas numerosas válvulas existentes nas veias dos membros, que só permitem o fluxo no sentido do coração. Quando os músculos se relaxam, o sangue volta a encher as veias e, com a próxima contração, mais sangue é forçado para o coração. A bomba muscular é importante na posição ereta e ao andar, marchar, correr e realizar outros exercícios semelhantes, durante os quais os músculos se contraem e relaxam alternadamente.

Porém a posição ereta estática como a posição de sentido, dificulta o retorno venoso, causando represamento do sangue nos vasos sanguíneos e a mudança de posição bruscamente poderá estourá-los causando as chamadas varizes, ou quando isto não acontecer poderá aparecer o inchaço nas pernas".⁴

6. ASPECTOS FEMININOS NOS EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA

É notória a participação cada vez mais intensa das mulheres nas fileiras das forças armadas e principalmente das forças auxiliares.

Existem inúmeras opiniões acerca dos exercícios e do desempenho das mulheres durante a menstruação.

"Segundo Edward L. Fox e Donald K. Mathews, grandes fisiologistas, talvez os melhores do mundo, o exercício não altera a regularidade dos intervalos de menstruação, nem aumenta a perda de sangue. Isto ficou constatado nos Jogos Olímpicos de Tóquio em 1964 onde as mulheres que competiram durante o período de menstruação não tiveram seus resultados afetados, nem tão pouco sofreram alterações no organismo .

Com base na informação precedente, é razoável sugerir que as policiais femininas devam receber instrução de ordem unida durante a menstruação".⁵

4. Edward L. Fox e Donald K. Mathews - Bases Fisiológicas da Educação Física e dos desportos - 1983 - p. 162-76.

5. Edward L. Fox e Donald K. Mathews - Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos - 1983 - p. 275-83.

7. LESÕES NA MAMA E OUTROS ÓRGÃOS

A lesão da mama poderá ocorrer se houver golpes repetidos na mama com a arma durante o movimento de ombro-armas ou de apresentar-armas, porém poderá ser evitada com o uso de sutiã protetor.

A lesão nas pernas mais frequentes é o grande número de varizes arrebetadas, principalmente na perna esquerda, a qual é responsável pela batida do pé no solo durante a execução da posição de descansar. Nesse caso é aconselhável, o uso de meia-calça, resistente para amenizar o problema.

Quanto à lesão na mama durante a pesquisa feita, ficou constatado apenas caso de hipertrofia no seio esquerdo de alguma policial feminina graduada, consequência do esforço para conduzir o fuzil. Sendo aconselhável adotar para as policiais femininas, tão somente o uso da metralhadora INA ou outra arma semelhante.

Além dos meios paliativos como o sutiã e meia-calça é aconselhável, também, mudar o tipo do calçado, ou seja, um calçado com palmilha macia e com amortecedor, como os tênis dos atletas e até mesmo dos não atletas.

Pois, só assim poderemos evitar também a ruptura de vasos sanguíneos durante o rompimento de marcha, ou durante a marcha propriamente dita.

V - INSTRUÇÃO DE ORDEM UNIDA NA PMGO

1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

Tivemos o privilégio de ser o ajudante de ordem do Cmt Geral, onde surgiu a oportunidade de conhecermos todas as unidades da Polícia Militar do Estado de Goiás, e assistirmos à formaturas e solenidades de toda as espécies.

Durante esse período, observamos que nossa polícia, está perdendo a tradição de ser uma das melhores do Brasil em ordem unida.

Verificamos uma desuniformização geral dos movimentos relacionados à ordem unida. A ordem unida é a concretização do abstrato, nela e através dela, pode-se avaliar o grau de instrução e a disciplina de uma tropa.

E por falar em disciplina, é notório que a nossa não está à altura dos anseios da corporação, talvez seja essa uma das razões.

O conjunto, disciplina e hierarquia formam o sustentáculo da organização; sem elas a instituição perecerá. Cabe portanto refletirmos sobre a situação; inovar e implantar algo que faça renascer a instrução baseada na conduta de disciplina e hierarquia, para resgatarmos a tradição de nossa gloriosa corporação. Porém essa inovação, ou implantação deve ser embasada em métodos científicos.

ficos e não em processo empírico e arbitrário.

2. CARGA HORÁRIA DA INSTRUÇÃO DE ORDEM UNIDA DA PMGO

De acordo com o plano geral de ensino 91/92 da PMGO, a instrução de ordem unida para os cursos em formação, consta da seguinte distribuição de tempos:

CURSO	PERÍODO	CARGA HORÁRIA
CF0/2 anos	1º	60 H/A
	2º	35 H/A
	3º	30 H/A
	4º	Não está previsto
CF0/4 anos	1º	60 H/A
	2º	35 H/A
	3º	30 H/A
	4º	Não está previsto
CAS	Todo Curso	20 H/A
CMEF	Todo Curso	Não está previsto
CTE-SGT	Todo Curso	Não está previsto
CEFS	Todo Curso	35 H/A
CFS - Militar	Todo Curso	30 H/A
CFS - Civil	Todo Curso	60 H/A
CFC	Todo Curso	30 H/A
CFSd	Todo Curso	60 H/A

" 5

VI - ARMAMENTO E EQUIPAMENTO PARA INSTRUÇÃO E DESFILE

1. ARMAMENTO

Não podemos falar em instrução com arma ou desfile, sem conhecermos os tipos de armas que possuímos e temos disponíveis para o uso na Polícia Militar do Estado de Goiás.

As armas que a PMGO possui e estão em uso são as seguintes:

- a) mosquefal cal. 762 mod. 968
- b) metralhadora Ina cal. 9mm
- c) metralhadora Tauros (bereta) cal. 9mm mod. MT-12H
- d) carabina Puma cal. 38
- e) escopeta cal. 12 - 2 canos
- f) escopeta cal. 12 - CBC - 8 tiros
- g) fuzil Tru-flit cal. 38 1mm
- h) rifle especial mod. 10 cal. 12
- i) carabina cal. 22
- j) revólver cal. 38

Sendo que os mais usados nos desfiles são: o mosquefal e a metralhadora Ina.

2. EQUIPAMENTO

Temos alguns equipamentos que fazem parte da instrução ou

do desfile da tropa do BPChoque.

Esses equipamentos especiais são os seguintes:

- a) cassetete de madeira
- b) cassetete lança gás
- c) estudo antitumulto
- d) capacete antitumulto

Embora sejam equipamentos, porém todos possuem posições corretas para serem conduzidos, as quais veremos mais à frente.

É bom lembrar que a Polícia Militar de Goiás ainda pos sui semoventes como cavalo e o cão para desfiles. Porém, em nosso trabalho, não falaremos a respeito do assunto, já que o mesmo não é objeto de nossa monografia.

VII - O QUE TEMOS DE ESCRITO SOBRE ORDEM UNIDA?

Embora seja uma instrução praticada por todas as corporações, porém muito pouco existe de escrito sobre o assunto nas Polícias Militares do Brasil.

Além do manual do exército, o que encontramos foi o Manual da PMSP, a única do Brasil que possui manual próprio, e um trabalho do Sr. Ten Cel Joaquim Antônio Sobrinho da PMGO, versando sobre o movimento de braço. Os movimentos com armas são executados na maior parte por convenções, e os sem arma são inovados a gosto de cada comandante que passa por sua corporação.

O exemplo bem claro é o movimento de braços e pernas, os quais nossa corporação já passou por vários. Acontece que essas inovações são feitas para satisfazer a vontade de alguém, porém se esquecem do principal, que é a saúde dos executantes.

Qualquer exercício físico realizado de forma incorreta é prejudicial à saúde e suas consequências surgirão cedo ou mais tarde.

VIII - PESQUISA DE CAMPO DOS PROBLEMAS

RELACIONADOS A ORDEM UNIDA JUNTO A TROPA

1. Elaboramos um questionário, conforme anexo "A" visando levantar, junto à tropa, os problemas relacionados à ordem unida.

Escolhemos uma amostra de 46 policiais militares masculinos e femininos de unidades diferentes, os quais preencheram o questionário. Nessa amostra foram incluídos soldados, cabos, sargentos e até oficiais. O resultado foi surpreendente, conforme pode-se observar a seguir:

- a) Para a pergunta número 01; policiais militares que desejam mudança na ordem unida, 96% responderam por mudanças; 2% foram diferentes e 2% mostraram satisfeitos com a atual situação.
- b) Para a pergunta número 02; o que deve ser mudado? Obtivemos o seguinte resultado: 63% desejam a mudança da posição do fuzil no "ombro-armas"; 58% querem a mudança do movimento de braço; 26% opinaram pela mudança da posição de descansar; 19,5% votaram em outros"; 4,3% em nenhum e 15% rejeitam o tipo de arma usada na ordem unida. Existe uma ressalva, na questão em epígrafe, porque ela tinha várias respostas e foi escolhida mais de uma por grande maioria dos entrevistados.
- c) As perguntas de números 03, 04, 05, 06, 07, 10 e 11; tratam das lesões provocadas em detrimento da ordem unida, obtivemos o seguinte resultado:

58% possuem varizes; 8,6% sofreram distensão muscular; 57,4% sofrem dores de coluna ou lombar; 34,7% não tem nenhum problema; 6,5% apresentaram outros males e 2,1% apresentaram hipertrofia no busto esquerdo.

d) Para a pergunta de nº 08; Qual a perna que possui maior número de varizes arrebatadas? 36,0% responderam na perna esquerda; 8,8% na perna direita; 13% nas duas pernas e 41,3% em nenhuma.

e) Para a pergunta número 09; Qual o problema causador das varizes?

23,9% responderam que foi a marcha; 15,2% o rompimento da marcha; 37,5% a batida do pé para executar a posição de descansar; 41,3% nenhum e 4,3% outros.

2. Comentários sobre a Pesquisa de Campo

Observando o resultado da pesquisa de campo, verificamos que a ordem unida em nossa corporação está sendo feita incorretamente, trazendo sérios prejuízos à saúde de nossos integrantes, principalmente para os do quadro feminino. A pesquisa foi feita tanto com policiais masculinos como com as policiais femininas, porém a maioria dos problemas de saúde detectados estão em índices mais elevados nas policiais femininas. Isso se explica pela fragilidade de seu organismo.

Verificamos também que, quanto mais se fizeram ordem unida, os graduados e oficiais, surgiram maior índice de problemas, bem como nos de idade mais avançada, pois, os que possuem pouco tempo de serviço quase não apresentaram seqüelas provenientes da ordem unida, como: varizes, distensão muscular, dores lombares e de coluna, mas estão sujeitos ao aparecimento futuro de tais males.

O problema de varizes apareceu em maior índice na perna esquerda, isto em consequência do rompimento de marcha; batida do pé para tomada de posição de descansar e até mesmo por causa da marcha propriamente dita. Sendo esta última responsável pelo grande número de distensões musculares.

Quanto às dores musculares, lombares, e de coluna, são causadas pela rigidez das posições e na execução dos movimentos,

principalmente quanto a posição do fuzil ao ombro-armas. Ainda, também, pelo movimento de braço, que consideramos anti-natural porque muda o centro de gravidade do corpo e tira o equilíbrio do mesmo.

Embasado em conhecimento técnico adquirido durante o curso de educação física, que realizamos na PMSP e do exposto anteriormente, entendemos que devem ser mudados os seguintes movimentos: posição do fuzil no ombro-armas; posição de descansar, posição do movimento de braço, rompimento de marcha, bem como evitar o uso do fuzil para as policiais femininas, passando ao uso tão somente da metralhadora INA ou outra arma semelhante. E por último o tipo do calçado.

IX - O QUE DEVE SER MUDADO?

1. MOVIMENTO DE BRAÇO NO PASSO ORDINÁRIO

Uma das funções dos braços é de manter o equilíbrio do corpo e conseqüentemente ajudar a permanecer inalterado o centro de gravidade da coluna, que é responsável pela sustentação do mesmo numa posição ereta durante qualquer deslocamento ou até mesmo parado.

a) Descrição do Movimento que Está sendo Realizado na PMGO

"O braço vai à frente do corpo, paralelo ao solo, no mesmo prolongamento do ombro, à altura do ombro do homem da frente. O braço deverá estar retesado e o punho cerrado, o lado da palma da mão voltado para o solo. Quanto à retaguarda, o braço continuará retesado e o punho cerrado formando um ângulo de 45º (quarenta e cinco graus) com o prolongamento do corpo, com costas da mão voltada para baixo, na diagonal".⁶

b) Descrição do Movimento Ideal

"Os braços devem oscilar com as mãos espalmadas, dedos unidos, até a altura da fivela do cinto, quando à frente, sem ultrapassar de 30 cm a perna quando atrás. Nesse movimento a cabeça

6. SOBRINHO, Joaquim Antônio - Ten Cel PM - Estudo visando a padronização do movimento de braço para a PMGO, no passo ordinário - 1991 - p. 01.

permanece levantada e imóvel, e os braços oscilam, transversalmente ao sentido do deslocamento".⁷

Trata-se de um movimento de simples execução, por ser o mais natural possível.

Todos nós, ao executar uma caminhada, realizamos esse movimento, porém dentro da ordem unida deverá ser feito com mais energia, colocando em evidência, o garbo militar. Além de tudo, poderá amenizar os problemas de dores lombares, musculares e da coluna, visto que não vai alterar tanto o centro de gravidade do corpo em deslocamento, forçando menos a musculatura da região da coluna.

2. POSIÇÃO DE DESCANSAR

Esta posição é a responsável pela maior parte das varizes arrebatadas nos nossos policiais, por causa da batida brusca da planta do pé ao solo. O interessante é que pesquisamos e não encontramos nada que fale sobre a posição de descansar da nossa Polícia Militar. O que encontramos foi o manual da PMSP e o manual do exército, porém todos são diferentes. Certamente o que realizamos é por convenção, porém erroneamente, porque está causando problemas de saúde para os nossos policiais.

a) Descrição do Movimento que está sendo realizado na PMGO

Estando na posição de "sentido", ao comando de descansar, o policial militar coloca o peso do corpo sobre a perna direita, flexiona a perna esquerda, e levando o pé esquerdo e desloca o mesmo cerca de 30 cm para a esquerda executando a batida no solo com a planta do respectivo pé.

b) Descrição do Movimento Ideal

"Estando na posição de "sentido", ao comando de "descansar", o homem deslocará o pé esquerdo cerca de 30 cm para a esquerda, elevando ligeiramente o corpo sobre a planta do pé direito, para não arrastar o pé esquerdo.

Simultaneamente, a mão esquerda segurará o braço direito pelo pulso, a mão direita fechada colocada às costas, pouco abaixo

⁷. Manual da PMSP - M-12-PM-1979 p. 31.

da cintura. Nesta posição, as pernas ficarão naturalmente distendidas e o peso do corpo igualmente distribuído sobre os pés, que permanecerá num mesmo alinhamento".⁸

Este movimento propicia o retorno venoso, evitando o congestionamento dos vasos sanguíneos e conseqüentemente o aparecimento de varizes. Além de evitar as dores na panturrilha, estiramento muscular e tendões. É o movimento mais adequado e utilizado pela maioria das tropas do Brasil.

3. ROMPIMENTO DE MARCHA

Este movimento é executado para o "fora de forma marche"!, para o rompimento de marcha propriamente dito e para o passo de "sem cadência, marche"!, estando a tropa na posição de "sentido".

É também um dos responsáveis pelo grande número de varizes arrebatada nos policiais militares, além das distensões musculares. A explicação é porque o policial militar fica muito tempo na posição de pé e imóvel, dificultando o fluxo sanguíneo do retorno venoso, e quando recebe o comando de execução o faz bruscamente estourando os vasos sanguíneos mais frágeis e provocando também lesões na musculatura das pernas e até nos tendões.

a) Descrição do Movimento que está sendo Realizado na PMGO

A execução do movimento é feita sempre iniciando com o pé esquerdo e com a perna naturalmente distendida, batendo com a planta do pé no solo, para destacar o movimento.

b) Descrição do Movimento Ideal

Tanto ao "rompimento da marcha" propriamente dita, do passo "sem cadência" e "fora de forma", os executantes deverão colocar o peso do corpo sobre a perna direita, flexionar a perna esquerda elevando o joelho esquerdo à altura da coxa direita de modo que o pé esquerdo fique acima do solo mais ou menos 20 centímetros e em seguida leva o pé esquerdo para à frente com a perna distendida sem bater exageradamente, porém com energia; logo após eleva o calcanhar do pé direito, fazendo o peso do corpo recair sobre o

⁸. Manual do EB - C 22-5 - 1980 - p. 05.

pé esquerdo. O braço direito será elevado à frente juntamente com o pé esquerdo, flexionado para cima, até a altura da fivela do cinto, com a mão espalmada, dedos unidos e no prolongamento do antebraço. O braço esquerdo será projetado para trás, distendido, mão espalmada e no prolongamento do antebraço, até 30 centímetros do corpo.

Esta pequena flexão da perna irá favorecer o fluxo sanguíneo do retorno venoso, amenizando assim o rompimento dos vasos sanguíneos e até a distensão muscular.

Isto porque antes do movimento brusco, ocorrerá uma contração é um relaxamento da musculatura da perna.

4. POSIÇÃO DO FUZIL NO "OMBRO-ARMAS"

Esta posição é considerada anti-natural e responsável pelo grande número de dores na região da coluna, bem como hipertrofia da musculatura do lado esquerdo principalmente nos músculos da região do peito, trazendo maiores consequências para as policiais femininas, como o aumento do busto esquerdo.

Além de tudo é uma posição difícil de conduzir o fuzil, dificultando a uniformidade durante os deslocamentos e até mesmo parado, pois, cada policial militar possui uma constituição física e um preparo físico diferente.

a) Descrição do Movimento que está sendo realizado na PMGO

O movimento é feito em dois tempos (partindo da posição de sentido).

- 1) 1º tempo - o policial militar, com a mão direita, ergue o fuzil e o conduz verticalmente para a direita, executando uma pancada com a mão esquerda na coronha, em seguida apoia a soleira nas falanges e palma da mão esquerda, com o polegar por cima do talão, unindo a arma à articulação do braço esquerdo, que ficará estendido com as costas da mão para a frente. Nessa posição, a arma estará junto ao corpo e a coronha encostada à face anterior da coxa esquerda; a mão direita continua segurando a arma à altura da braçadeira inferior e com o cotovelo projetado e braço à altura do ombro. Esse movimento é feito por convenção,

porque, tanto o manual do exército quanto o da PMSP são diferentes.

2) 2º Tempo - retira a mão direita que volta com energia, batendo à coxa da perna direita; gira o fuzil para a frente ao mesmo tempo que ergue a mão esquerda, até que o fuzil encaixe o guarda-mato na axila esquerda; o cotovelo projetado para frente; a arma quase que vertical, coronha unida ao quadril logo acima do cinto.

Para "descansar arma", o movimento é feito em três tempos:

- 1) 1º Tempo - o braço esquerdo distende-se completo e energeticamente para baixo, enquanto a mão esquerda continua a sustentar a arma pela soleira, girando o cano para a direita; ao mesmo tempo a mão direita vai segurá-la na altura do ombro, executando uma batida na mesma. O cotovelo ligeiramente projetado, o braço ficando à frente do queixo.
- 2) 2º Tempo - A mão esquerda abandona a coronha e a direita traz a arma, na posição vertical, para o lado direito, passando-a pela frente do corpo e fazendo-a girar um pouco esse lado, até que a bandoleira fique um pouco para a direita; nessa posição o cotovelo fica colado no quadril e o braço acompanhando o alinhamento da ponta do pé direito. A mão esquerda volta à coxa esquerda com uma batida.
- 3) 3º Tempo - Desloca-se o cotovelo do quadril e, por meio de um rápido movimento, desce a arma ao solo, trazendo-se o bico da soleira para junto do pé direito, ficando-a alinhada com a ponta do pé.

O movimento pode ser feito também partindo da posição de "apresentar-armas", em três tempos:

- a) 1º Tempo - enquanto a mão esquerda leva a arma para o lado direito do corpo, a mão direita sairá de sua posição abaixo do punho e, dando uma batida forte na arma, irá empunhar a arma, acima da mão esquerda de maneira que a arma fique entre o corpo e o ante-braço.
- b) 2º Tempo - Idêntico ao 1º tempo do "ombro-armas" partindo da

posição de sentido.

c) 3º Tempo - Como o 2º tempo do "ombro-armas", partindo da posição de "sentido".

b) Descrição do Movimento Ideal

Tanto o movimento quanto a posição do fuzil deverão ser idêntico ao do exército, ou seja, em quatro tempos; partindo da posição de sentido:

- 1) 1º Tempo - O policial militar, com a mão direita, erguerá a arma na vertical, empunhando-a com esta mão, cotovelo junto ao corpo e para baixo; a arma ficará colocada ao corpo com seu punho voltado para a frente. A mão esquerda, abaixo da direita, segurará a arma próximo a braçadeira inferior, de modo que o antebraço esquerdo deverá ficar, então, na horizontal e colado ao corpo.
- 2) 2º Tempo - Ao mesmo tempo que a mão esquerda traz o fuzil inclinado à frente do corpo, com o punho para baixo, a mão direita abandonará a posição inicial, indo empunhar a arma pelo delgado, o dedo polegar por trás e os demais dedos unidos à frente da arma. Nesta posição a mão esquerda deverá estar na altura do ombro e, a direita, na altura do cinto. O cotovelo esquerdo colar-se-á ao corpo e o direito projetar-se-á para a frente. A arma ficará colada ao corpo, formando um ângulo de 45º com a linha dos ombros.
- 3) 3º Tempo - A mão direita erguerá o fuzil girando-o até que venha se colocar num plano vertical perpendicular à linha dos ombros e fique apoiado no ombro esquerdo com o guarda-mato voltado para a esquerda e o pomo da alavanca de manejo para cima. Simultaneamente, a mão esquerda soltará a arma e virá empunhá-la por debaixo da soleira, de modo que esta fique apoiada na palma da mão, os dedos unidos e destendidos ao longo da coronha e voltados para a frente, dedo polegar sobre o bico da soleira. O braço esquerdo ficará colado ao corpo, com o antebraço na horizontal e de forma que a coronha fique afastada do corpo, propiciando assim a formação de um ângulo de 90º do braço com o antebraço.
- 4) 4º Tempo - O policial retira a mão direita da arma, fazendo-a

descer com energia, rente ao corpo, até se juntar à coxa, com uma batida.

Para o "descansar-arma", partindo da posição de "ombro arma" o movimento é feito em cinco tempos:

- a) 1º Tempo - A mão direita subirá vivamente e irá empunhar a arma pelo delgado, retornando, desse modo, ao 3º tempo de "ombro - arma". Esse movimento deverá ser marcado por uma batida da mão direita na arma.
- b) 2º Tempo - A mão direita trará a arma para a frente do corpo enquanto a mão esquerda soltará a coronha e irá empunhar a arma a altura do ombro esquerdo, retornando assim ao 2º Tempo de "ombro-arma".
- c) 3º Tempo - A mão esquerda trará a arma para a vertical e para o lado direito do corpo, enquanto a direita soltará o delgado e, com uma batida forte na arma, empunhará a telha próximo à braçadeira superior, colocando-se acima da mão esquerda.
- d) 4º Tempo - Ao mesmo tempo em que a mão esquerda solta a arma e desce rente ao corpo, até se juntar à coxa, com uma batida, a mão direita leva a arma para baixo na vertical, até que esta forme um ângulo aproximadamente de 45º com a linha dos ombros; braço direito colado ao corpo, antebraço ligeiramente afastado, arma sem tocar o solo.
- e) 5º Tempo - A mão direita trará a arma para junto do corpo, sem bater com a chapa da soleira no solo, retornando assim a posição de sentido.

O movimento pode ser feito também partindo da posição de "apresentar arma" e de "cruzar-arma", sendo que o primeiro é feito em 4 tempos e o segundo em 2 tempos:

- 1) Ombro-arma, partindo da posição de "apresentar-arma"
 - (a) 1º Tempo - idêntico ao 1º tempo de "ombro-arma", partindo da posição de "sentido".
 - (b) 2º Tempo - idêntico ao 2º tempo do "ombro-arma", partindo da posição de "sentido".
 - (c) 3º Tempo - idêntico ao 3º tempo do "ombro-arma", partindo da posição de "sentido".

(d) 4º Tempo - idêntico ao 4º tempo do "ombro-arma", partindo da posição de sentido.

2) "Ombro-Arma", partindo da posição de "cruzar-arma"

(a) 1º Tempo - semelhante ao 3º tempo do "ombro-arma", partindo da posição de "sentido".

(b) 2º Tempo - idêntico ao 4º tempo do "ombro-arma", partindo da posição de "sentido".⁹

Essa posição vai trazer maior uniformidade no posicionamento da arma durante os desfiles, por ser mais cômoda, bem como evitar dores e outros problemas relacionados com a musculatura da região da coluna, pois diminui consideravelmente a rigidez da posição atual. Além de tudo poderá facilitar para as policiais femininas na condução do mesmo, ou caso contrário, entendemos que deva ser proibido o uso do fuzil para as mesmas.

5. MUDANÇA DO TIPO DE CALÇADO

O homem nos dias atuais, constantemente está buscando a modernidade e procurando melhorar o seu bem estar. Sabemos que a vida de caserna exige muito de cada um de nós, principalmente no tocante a parte física, onde a ordem unida também faz parte. O esforço provocado pelos movimentos bruscos, feitos com energia, e as vezes até exagerado, nos preocupa com relação a saúde de todos os policiais militares. Portanto há necessidade de diminuir o índice de lesões provocadas pela "ordem unida", mudando assim o calçado. Esse calçado deve ter palmilha macia, solado de borracha macia e se possível com amortecedor no calcanhar.

X - ORDEM UNIDA COM EQUIPAMENTOS ESPECIAIS E ARMAS DO BPCHOQUE

1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

Até hoje o que se vê falar é em ordem unida com ou sem arma, porém esquecem-se de que existem equipamentos especiais que fazem parte da ordem unida, como o capacete de choque, cassetete e o escudo. Evidentemente que são tropas especiais que os utilizam, mas participam constantemente de solenidades militares e de desfiles.

Essa unidade utiliza também um armamento diferenciado, e que poucos graduados e até mesmo oficiais sabem como fazer corretamente os movimentos. Portanto achamos por bem descrever os movimentos e posições que são executados com esse tipo de armamento e equipamento.

2. EQUIPAMENTOS

- a) Capacete com viseira - usado em distúrbios para proteção da cabeça, e em ordem unida, nos desfiles e treinamento a viseira poderá ficar aberta ou fechada, isto a critério do comandante da tropa.
- b) Escudo - os movimentos com o escudo militar serão realizados com a mão esquerda, limitando-se à apenas em duas posições.

Na posição de "descansar", o escudo fica na horizontal, o braço destendido na vertical.

Na posição de "sentido", o escudo fica na vertical, e o policial apoiará o cotovelo esquerdo no quadril, mantendo o ante braço na horizontal, conservando o pulso ligeiramente flexionado para cima a fim de que o escudo permaneça na vertical.

c) Cassetete de Madeira - Os movimentos serão realizados com a mão direita. A maneira correta de segurar o cassetete é a seguinte: o PM estica o dedo polegar e com a parte dorsal da mão sobre o cassetete coloca o dedo polegar dentro do círculo do cordão, faz um giro no sentido anti-horário e segura o cassetete com a palma da mão, ficando os dedos unidos.

3. POSIÇÕES E MOVIMENTOS COM CASSETETE

a) Descansar - o PM segura o cassetete com a mão direita, formando um ângulo de aproximadamente 45º em relação ao solo, ou seja a inclinação natural da empunhadura do cassetete. A mão esquerda permanece ao lado do corpo descontraída, na mesma posição como se o PM estivesse armado de fuzil na posição de "descansar".

b) Sentido - o PM segura o cassetete da mesma forma da posição de descansar, porém com mais energia que necessita a posição.

c) Cobrir - esta posição é feita com a mão direita, o cassetete ficará na horizontal sobre o ombro. Com a ponta a altura do ombro do companheiro da frente. O braço direito fica um pouco flexionado e a palma da mão voltada para cima.

d) Ombro-Arma - O cassetete fica sobre o ombro, mas o cotovelo deverá estar colado ao quadril, e o antebraço na horizontal.

e) Apresentar arma - o primeiro tempo o cassetete vai a frente com o braço totalmente esticado. O segundo tempo o braço volta colando o cassetete no estômago, na altura do diafragma, isto com a ponta voltada para cima, formando um ângulo de 45º entre o tronco e o cassetete; isto vale tanto partindo da posição de "sentido" ou de "ombro-arma".

4. POSIÇÕES E MOVIMENTOS COM ARMAS ESPECIAIS

Tanto a carabina puma 38, quanto os rifles Cal 22, o gás-gun que é o lançador de gás, a escopeta bonanza Cal. 12, o fuzil M-10 Cal. 12. Os movimentos são realizados da mesma forma, exceto o M-10 que é usado em "bandoleira", devido o seu peso.

- a) Posição de Descansar - o PM segura a arma com a mão direita, entre o guarda-mato. E a coronha com cano voltado para baixo, o mais natural possível, a mão esquerda fica caída do lado do corpo com as costas voltada para frente.
- b) Posição de Sentido - A arma fica da mesma forma que o descansar.
- c) Ombra-Arma - o PM conduz a arma para o lado esquerdo, com a mão esquerda aberta e espalmada segura a arma com o cotovelo colado ao quadril, e o antebraço na horizontal, com a arma sobre o ombro. O guarda-mato fica à esquerda do corpo, e a mão esquerda segura a arma firmemente sobre a soleira, com o polegar segurando sobre a coronha.
- d) Apresentar-Arma - o movimento é executado da mesma forma do fuzil.

1970 do Polés
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

XI - PROPOSTAS

Diante do que ficou constatado, durante a pesquisa e confecção do presente trabalho, sugerimos as seguintes propostas:

- a) Formação de uma comissão para estudo e confecção de um Manual de Ordem Unida para nossa corporação, adequada ao nosso armamento e equipamento;
- b) Mudança do movimento de braço; a posição do fuzil no "ombro-armas"; a tomada da posição de "descansar" e o "rompimento de marcha";
- c) Proibição do uso do fuzil para as policiais femininas, passando as mesmas a utilizar, tão somente, a metralhadora INA, ou outra arma semelhante, para as instruções de Ordem Unida;
- d) mudança no tipo de calçado utilizado pela tropa, notadamente a feminina;
- e) Aumento da carga horária dos cursos CFS, CFC e CFSd, porque são o grosso da tropa, e onde a disciplina está deixando a desejar.

CONCLUSÃO

Ao término deste trabalho, levando-se em consideração as visitas realizadas a algumas unidades policiais militares para aplicação do questionário; contatos feitos com autoridades médicas, e outras organizações, bem como a pesquisa desenvolvida junto à tropa e a restrita literatura nacional ligada ao assunto, conclui-se que:

A ordem unida é uma instrução de importância capital para a manutenção da disciplina da tropa e para o adestramento da mesma. Portanto, deve ter continuidade na corporação, mas devendo ser ministrada de forma correta e sem prejuízo à saúde dos policiais militares. Para tanto deve ser mudado o movimento de braço, a posição do fuzil ao "ombro-arma", o "rompimento de marcha" e a posição de "descansar", bem como o tipo do calçado utilizado pela tropa. Finalmente entendemos que deve ser aumentada a carga horária do CFS civil, CFC e FSD, porque são a maioria da tropa, onde a disciplina está deixando a desejar.

BIBLIOGRAFIA

1. Manual Ordem Unida do EB - C-22-5 - 1980.
2. Manual de Ordem Unida da PMSP - M-12 PM.
3. **EDWARD** L. Fox e **DONALD** K. Mathews - "Bases Fisiológicas da Educação Física e dos desportos" - Ed. Interamericana.
4. Plano Geral de Ensino - PMGO 91/92.
5. **SOBRINHO**, Joaquim Antônio, Ten Cel PM - Estudo visando a padronização do movimento de braço para a PMGO, em marcha no passo ordinário - 1991 - p. 01.

ANEXO "A"

ESTADO DE GOIÁS
POLÍCIA MILITAR
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIVISÃO DE ENSINO

PESQUISA DE CAMPO

ESTE QUESTIONÁRIO VISA LEVANTAR JUNTO A TROPA OS PROBLEMAS
RELACIONADOS COM A ORDEM UNIDA NA PMGO

NOME : _____ Nº _____

IDADE : _____

TEMPO DE SERVIÇO: _____

01. Você acha que a Ordem Unida da PMGO deveria ser mudada?
() Sim () Não () Indiferente

02. O que você acha que deveria ser mudado?

- a. () Movimento de braço
- b. () Posição do fuzil
- c. () Tipo da arma
- d. () Outros

* Quais?

03. Você já teve alguma lesão provocada pela Ordem Unida?
() Sim () Não

04. Se respondeu sim qual foi?

.....
.....
.....

05. Você sofre algum problema de coluna?
() Sim () Não

06. Você sente algumas dessas sensações?

- a. () Dormência
- b. () Agulhada
- c. () Queimação
- d. () Pontadas

07. Você tem varizes arrebetadas?

- () Sim () Não

08. Qual a perna que você possui maior número de varizes arrebetadas?

- () Esquerda () Direita () As Duas

09. Se você possui varizes, qual o maior problema causador?

- () Marcha () batida do pé para executar a
() Rompimento de marcha posição de descansar.
() Outras () Nenhuma

10. Quando termina de fazer Ordem unida com arma sente alguma dor lombar ou na coluna?

- () Sim () Não

11. Você já foi a médico para fazer tratamento de varizes ou coluna alguma vez?

- () Sim () Não

12. Você tem alguma sugestão para melhorar a Ordem Unida na PMGO?

.....
.....
.....

ANEXO "B"

PARECER DO

CAP MORAIS - MÉDICO DA PMGO

É sabido por todos nós que o ser humano executa as mais variadas funções no seu dia a dia, desde um simples movimento de dedo até as mais complexas formas de exercícios. A facilidade e simplicidade em que vemos um atleta em sua apresentação, como por exemplo, nos exercícios de solo ou mesmo em uma competição de natação ou qualquer outro tipo de movimento em que, tem a participação direta do sistema músculo esquelético, não imaginamos o grau de complexidade nos mecanismos de execução e coordenação destes movimentos. Para realização de várias estruturas deste sistema para a coordenação simétrica e precisa.

Quando falamos de sistema músculo esquelético e osteoarticular estamos nos referindo a muitos elementos que compõe este sistema como, por exemplo, musculatura, tendões, ligamentos, articulações e cápsula articular. Estes elementos agindo em conjunto, evidentemente, também com a participação e integridade do sistema nervoso, é responsável pela realização dos movimentos das articulações que tem como consequência a execução do nosso trabalho cotidiano. Estes movimentos artiuclares devem ser suaves para evitar pressão exagerada na cartilagem articular, pressão esta que é prejudicial para a sua conservação.

O organismo funciona como um todo de forma completa e qualquer patologia que venha alterar um destes componentes haverá desequilíbrio na sua função, alterando o desempenho e com sobrecarga para outras estruturas. Seguindo essa explicação é racional entender que, quando exigimos um esforço muscular por um tempo prolongado, de um determinado seguimento do organismo, haverá um desgaste maior que o normal, pois estes elementos estão funcionando sobre pressão. Este desgaste a que referimos é o início de um processo degenerativo que terá como resultado final a dor e posteriormente limitações dos movimentos. Diante do exposto concluímos que quanto mais fisiológico for os movimentos, menor serão as alterações ao nível de articulação.

RESUMO

O presente trabalho surgiu após vários anos de nosso envolvimento como instrutor da matéria nos cursos de sargentos, cabos e soldados da corporação. Procuramos também relacionar nosso trabalho com a literatura de Educação Física, considerando que o assunto está ligado a matéria. No desenvolvimento mostramos que a Ordem Unida faz parte da doutrina das instituições militares e é responsável pela disciplina da tropa, além de outras finalidades. Mostramos que esta Instrução está sendo ministrada de forma errada na corporação, trazendo graves prejuízos à saúde dos policiais militares.

Dentro deste assunto apresentamos explicações lógicas para uma mudança em algumas posições e movimentos que irão minimiar as lesões provocadas pela referida instrução, bem como apresentamos propostas para padronização dos movimentos, que não estão à altura dos padrões da PMGO.

Por último apresentamos propostas para a mudança do que criticamos e expusemos no bojo do trabalho.