

A RELEVÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO AOS POLICIAIS MILITARES

THE RELEVANCE OF PHYSICAL CONDITIONING FOR MILITARY POLICE OFFICERS

Reinaldo Rodrigues de Oliveira Junior¹
Uanderson Martins Batista²

RESUMO

O estudo apresentado tem como objetivo demonstrar as consequências causadas no desempenho das atividades policiais por um policial militar em boas condições físicas. Dessa maneira, a pesquisa é do tipo descritiva, de corte transversal, de natureza quantitativa. Na análise estatística para obtenção dos dados, como a média e cálculo de Vo₂, foi utilizado o programa Excel, versão 2016. Participaram do estudo o total de 23 policiais militares, sendo 22 do sexo masculino e 1 do sexo feminino, com idades entre 18 anos e 32 anos, pertencentes ao serviço operacional, mais especificamente em curso de formação de praças. O questionário foi o método utilizado para extração dos dados, investigando idade, quantidade de horas trabalhadas semanalmente, quantidade de serviço extra realizado, tempo de serviço e, também foi realizada a aplicação de testes físicos: tração na barra, flexão de braços, abdominal e corrida de 12 minutos. Através desses dados foi possível mensurar o Volume máximo de oxigênio (Vo₂) de cada participante. Diante das informações obtidas, concluiu-se que 86,37% dos participantes alcançaram uma capacidade aeróbica entre boa e excelente, ficando evidente a necessidade de manutenção e cuidado com o corpo e principalmente com a prática contínua de exercícios físicos, visto que, se tornam fundamentais para a fluidez das ações policiais e saúde durante a carreira. Ainda, é importante destacar que mesmo na rotina de curso de formação, existe dificuldade para os policiais em sustentar o bom condicionamento físico. Infere-se, portanto, que através dos índices obtidos pela pesquisa, é imprescindível zelar pela condição física e a capacidade de realizar as atividades previstas para o exercício profissional, com a prática constante de exercícios físicos e alimentação adequada, independente da idade, para obter bom condicionamento físico e consequente capacidade aeróbica.

Palavras-chave: Condicionamento físico. Exercícios. Dados. Atividades.

ABSTRACT

The aim of this study is to demonstrate the consequences for the performance of police activities of a military police officer in good physical condition. This is a descriptive, cross-sectional, quantitative study. The statistical analysis to obtain the data, such as the average and calculation of Vo₂, used the Excel program, version 2016. A total of 23 military police officers took part in the study, 22 of whom were male and 1 female, aged between 18 and 32, belonging to the operational service, more specifically in the training course for officers. The questionnaire was the method used to extract the data, investigating age, number of hours worked per week,

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, turma Alfa – reinaldo.junior7@hotmail.com; Goiânia – Go, Outubro de 2023.

² Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, Outubro de 2023

number of extra services performed, length of service, and also the application of physical tests: pull-up bar, arm flexion, abdominal and 12-minute run. Using this data, it was possible to measure the maximum oxygen volume (Vo₂) of each participant. In view of the information obtained, it was concluded that 86.37% of the participants achieved an aerobic capacity of between good and excellent, making it clear that there is a need to maintain and care for the body, and especially for continuous physical exercise, as this is essential for the fluidity of police actions and health during their careers. It is also important to note that even in the routine of the training course, it is difficult for police officers to maintain good physical conditioning. It can therefore be inferred from the indices obtained by the survey that it is essential to ensure physical fitness and the ability to carry out the activities envisaged for professional practice, with constant physical exercise and adequate nutrition, regardless of age, in order to obtain good physical conditioning and consequent aerobic capacity.

Keywords: Physical conditioning. Exercises. Data. Activities

1 INTRODUÇÃO

Um dos aspectos mais importantes a ser cuidado pelo policial militar é o seu corpo, e para isso urge a prática de esportes, boa alimentação e o descanso necessário. Naturalmente, a atividade laboral exercida por esses profissionais exige o bom condicionamento físico do policial militar, tendo em vista o esforço necessário tanto para a atuação básica quanto para a mais complexa atividade necessária. Conforme exemplifica Evangelista e Santos (2023) o profissional militar requer uma boa aptidão física e mental considerando que no decorrer das atividades está sujeito a enfrentar violências e até mesmo o risco de morte.

A necessidade de um bom condicionamento físico é tema de discussões entre os mais diversos artigos e autores que discorrem sobre tal tópico, principalmente quando se trata da atividade fim de um profissional, como é o caso dos policiais militares. Para tanto, o próprio exército, que pela história é considerado a base relacionada ao militarismo, disserta em seu manual que a preparação física do militar é algo imprescindível, considerando que para se obter efetividade deve-se suportar constantemente os estresses que são vivenciados durante o combate (EB20-MC-10.350, 2015).

É fundamental compreender que o treinamento físico militar gera, além da preparação para a execução da atividade fim do militar, também um forte aliado à prevenção de doenças acarretando fatores positivos como confiança, autoestima e resistência. Nesse sentido, o treinamento realizado em continuidade faz com que sejam alcançados níveis positivos de condicionamento físico, evitando erros e dificuldades em operações, facilitando o exercício das mais variadas atividades exercidas na Polícia Militar.

Ademais, a ausência da preparação física pode gerar problemas durante toda a carreira do policial, seja no baixo rendimento e performance das suas atuações como no surgimento de doenças que podem prejudicar a sua saúde. Segundo o que propõe Benetti (2011) o funcionamento cardiovascular e a diminuição de riscos acerca das doenças relacionadas ao sistema cardiovascular pode ser modificado em razão de um bom condicionamento físico.

Observando esse cenário, o estudo em questão busca coletar os dados que analisem as dificuldades da falta da prática da atividade física e as consequências disso; busca também quantificar o quanto a falta de exercícios físicos tem afetado o condicionamento dos policiais militares de Goiás. Sendo assim, a negligência em praticar atividades físicas pode afetar diretamente a rotina e a qualidade de vida, sendo que, a execução dos exercícios necessários e de maneira correta são detectados e estabelecidos os níveis de condições físicas dos militares, por exemplo pela apuração de VO₂ (volume máximo de oxigênio) que é usado na realização de um exercício físico pelo corpo humano, e com os limites alcançados pelos militares durante os exercícios estabelecidos ou com os índices alcançados durante a realização dos exercícios físicos.

Ressalva-se que é de interesse do próprio órgão da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) a manutenção da saúde e bom condicionamento físico de todos os seus integrantes. Ademais, nota-se que o cuidado para com a saúde e condicionamento físico é uma obrigatoriedade e de extrema importância para a PMGO, uma vez que há a realização periódica de testes de aptidão física, condicionando o militar a assumir uma rotina de exercícios a fim de realizar os testes como tração na barra, flexão de braço, abdominal curl-up e corrida de 12 minutos

Outrossim, a análise e prospecção dos fundamentos relacionados ao tema se direciona ao quesito principal: A falta do bom condicionamento físico ao policial militar torna inefetiva a execução das técnicas policiais?

Portanto, as informações apresentadas no trabalho, acerca da execução dos exercícios, os pontos positivos, negativos e dados extraídos dos testes, são essenciais para atingir o objetivo da pesquisa que é demonstrar a influência causada no desempenho das atividades policiais por um policial militar em boas condições físicas. Desta forma, o estudo em questão tem como objetivos coletar dados que demonstrem as dificuldades da falta da prática da atividade física e as consequências dessa negligência, enquanto busca quantificar se tal despreparo tem afetado os policiais militares de Goiás.

A fim de se realizar a pesquisa, será utilizada uma abordagem quantitativa, baseando a pesquisa em documentos e questionários para demonstrar como se apresentam os policiais

militares de Goiás em relação ao bom condicionamento físico e suas consequências e influências na qualidade do serviço policial. Sendo assim, o trabalho fica estruturalmente dividido nas seguintes partes: exercícios essenciais para o policial militar, fatores negativos pela falta de exercícios físicos, metodologia, os resultados e discussões acerca do assunto e por fim, as considerações finais relacionadas ao tema em geral.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 EXERCÍCIOS ESSENCIAIS PARA O POLICIAL MILITAR

A carreira policial militar se pauta nas atividades de risco que envolvem pressão, bastante esforço físico, rotina desgastante e variadas técnicas para o controle e manutenção da ordem social. Porquanto, escaladas, saltos, corridas, grandes períodos em pé e outras ações fazem parte do serviço policial, e para que suporte todo esse esforço, é imprescindível que além da saúde, através dos cuidados e prevenções com o corpo, o militar precisa se manter apto a realizar todas essas ações com competência.

Alguns autores, como Hartmann (1996) e Kretschmer (1992) trazem importantes discussões acerca dessa temática e entendem que as atividades de policiamento possuem diversos viés, sendo que há variadas formas de se fazer policiamento, e dinâmicas considerando as ações diversificadas demonstradas por condutas sociais que se variam pela população.

No treinamento de formação, capacitação ou mesmo de manutenção vários exercícios são realizados, como a corrida de 12 minutos que tem por objetivo testar a resistência cardiorespiratória, que, segundo Guedes (2006) é a capacidade do corpo de fornecer nutrientes essenciais, especialmente oxigênio, trabalho muscular prolongado e remover resíduos causados pelo esforço físico sustentado. Ainda, de forma mais detalhada, é fundamentado como funciona o teste cardiorrespiratório pelo mesmo autor, sendo a capacidade cardiorrespiratória dependente da utilização de oxigênio e tendo direta relação com os músculos, sendo que a capacidade cardiorrespiratória de um indivíduo está ligada com a liberação de energia e o consumo máximo de oxigênio (VO₂máx).

Outro exercício essencial que busca testar a força/resistência muscular, e abdominal, é justamente o exercício de abdominal que possui benefícios importantes, conforme explicitado por Ladeira (2005) a pressão nos discos intervertebrais lombares, pode ser reduzida com um bom nível de força dos músculos abdominais, ocasionando na prevenção de doenças

degenerativas.

É interessante destacar, que o abdominal pode conter algumas variações, como abdominal cruzado, abdominal supra e abdominal infra, conforme descreve o manual do exército (EB20-MC-10.350, 2015). Todavia, tais variações, para os testes aplicados na Polícia Militar de Goiás, não são utilizados, sendo aplicado apenas o abdominal curl-up, cuja execução consistem em retirar as escápulas do solo, aproximadamente a um ângulo de 45° (quarenta e cinco graus) em relação ao solo, fazendo com que a contagem seja feita com o retorno do tronco ao solo (BRASIL, 2008, p. 9).

O exercício de suspensão na barra, que também é realizado nos treinamento militares, é necessário para a força/resistência dos membros superiores e cintura escapular. É um exercício que oferece uma preparação dirigida a ações práticas do costume policial militar, como a transposição de obstáculos como muros, muretas e outros. A execução do exercício se define, em regra, na suspensão na barra com a pegada pronada e sem contato dos pés com o solo, sendo contadas as repetições até a quantidade exigida e de acordo com a pontuação atribuída quando se tratar de testes avaliativos, não se pode balançar as pernas e nem flexionar as pernas (GUEDES; GUEDES, 2006, p. 6-19).

O exercício de flexão/extensão dos braços ao solo busca também avaliar a força/resistência dos membros superiores, sendo executado com o apoio das mãos ao solo, com o corpo agrupado e as pernas esticadas deixando o corpo na posição horizontal, fazendo com que não haja contato do corpo ao solo além das mãos e pés. Conforme expõe o manual do exército, no primeiro tempo, “os cotovelos são flexionados até ultrapassar o plano das costas e no segundo tempo são estendidos, voltando à posição inicial” (EB20-MC-10.350, 2015, p. 4-12). A contagem é feita após o movimento completo, quando se executa o primeiro e o segundo tempo.

Ainda, vale observar que durante a carreira militar, a flexão de braços é um dos exercícios mais realizados, seja durante uma atividade física, avaliativa ou não, ou mesmo em cumprimento de uma ordem, tendo em vista que no costume militar a execução desse exercício é um meio de correção e disciplina.

Os exercícios demonstrados são essenciais para o policial militar, mas pode-se considerar que estímulos positivos são válidos, pois competições que despertem o interesse do participante, pode diferenciar a relação de conflito entre o treinamento físico militar realizado de forma obrigatória e o prazer gerado em realizar uma atividade física operacional (EB20-MC-10.350, 2015, p. 2-4).

2.2 FATORES NEGATIVOS PELA FALTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Conforme as informações supracitadas, a prática de cada exercício em conjunto com a técnica aplicada na atividade policial militar pode ser muito benéfica na performance e nos resultados durante a carreira militar. Entretanto, a falta de atividade física ou mesmo a baixa quantidade dela, desencadeia a dificuldade na realização de ações básicas e de maneira mais grave, no surgimento de diversas doenças como obesidade, sedentarismo, diabetes e atrofia muscular.

Diante da grande dificuldade em manter toda a tropa regularmente ativa, surge a necessidade da própria Polícia Militar de Goiás incentivar a práticas de exercícios físicos; vale ressaltar que está estabelecido em portaria de nº 12.868 de 2020 a designação de horário, sendo das 8h às 9:30h o período de treinamento físico militar do serviço administrativo nos dias de segunda, quartas, quintas e sextas feira (Brasil, 2020, p. 1).

Vários pontos negativos podem ser elencados diante da ausência de cuidado com o corpo, principalmente quando o enfoque são os policiais militares, segundo Saraiva; Da Costa; Nascimento (2018) policiais demonstram alguns fatores negativos relacionados à saúde, como alto consumo de bebidas alcoólicas, alimentação desequilibrada, alta carga horária de serviço, menor tempo de descanso.

Nesse sentido, a obesidade, que é um dos primeiros fatores a ser evidenciado diante da falta dos exercícios físicos, tem se tornado um problema da população em geral, no ano de 2019, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) foi constatado que cerca de 7,4 milhões de pessoas (33,7%) que estão na faixa dos 18 a 24 anos estão com excesso de peso, despertando um alerta acerca da população brasileira. Sendo que na faixa dos 40 e 59 anos o número sobe para 70,3% representando 39,5 milhões de pessoas (IBGE, 2019).

Em relação aos militares é possível inferir a gravidade que tais dados podem representar, tendo em vista que na atividade militar, além das dificuldades laborais normais, acrescenta-se o alto ritmo de estresse, fadiga e sensações desconfortáveis que os policiais estão sujeitos durante a carreira.

É de grande importância que os alunos em curso de formação policial militar estejam preparados para a mudança de atividade, rotina e conseqüente abandono do ambiente de aprendizado, como uma academia de ensino, pois a prática continuada de exercícios pode não se manter a mesma. De acordo com o que propõe Medeiros (2021), é relevante que os policiais tenham o conhecimento sobre o treinamento físico militar, metodologias, possibilidades

práticas e manuais. Além disso, as atividades físicas retornam benefícios quando praticadas de modo desafiador, pois, valorizam o bom condicionamento físico e expõem o quão é vultoso manter-se bem condicionado (MEDEIROS, 2021).

Com o decorrer da carreira, o militar, conseqüentemente frente a seu envelhecimento, vai experimentando alguns reflexos do seu trabalho, se valendo então de alguns meios de “escape” a fim de aliviar os possíveis efeitos negativos de tais reflexos, geralmente alcoolismo, aumento da agressividade, vício em jogatinas, e entre outros (MINAYO, ASSIS, OLIVEIRA, 2011, p. 2207). A constante prática de atividades físicas é favorável para o combate a esses fatores que de certa forma degradam a rotina do policial. A prática de corridas, nados e outros exercícios podem auxiliar da melhor forma sobre os interesses pessoais e se relacionam muito bem com o bem-estar e a saúde, que vai proporcionar uma melhor qualidade de vida, fazendo com que o pontos negativos e exageros não se evoluam (EB20-MC-10.350, 2015).

2.3 O ESFORÇO NOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEUS BENEFÍCIOS

Apesar de ser intuitivo entender o quanto é produtivo a prática de exercícios físicos, principalmente pelos dados expostos anteriormente, insta salientar alguns pontos específicos de como o máximo desempenho pode ser vantajoso e gerar conseqüências positivas no trabalho policial. Conforme exposto por Vargas, Moleta, Pilatti, (2013), testes físicos realizados em alguns países como Estados Unidos, França e Inglaterra demonstram algo específico acerca da atividade militar que é o esforço submáximo.

Alguns estudos podem mostrar como um treinamento seguindo as orientações necessárias e de acordo com os manuais de treinamento físico militar – como o Manual do Exército Brasileiro - faz diferença. Segundo Vargas, Moleta e Pilatti (2013), fica constatado que os soldados que seguem à risca os níveis de volume e intensidade dos exercícios físicos conseguem obter ganhos significativos. (VARGAS, MOLETA, PILATTI, 2013, p. 162).

Um estudo realizado por Bergmann, no esquadrão de Comando da 2ª Brigada de Cavalaria Mecanizada e no 2º Pelotão de Polícia do Exército, situados na cidade de Uruguaiana-RS, acerca dos efeitos do treinamento físico militar na aptidão física de jovens no ano inicial de serviço militar, mostrou que esse treinamento é uma grande ferramenta para o desenvolvimento e desempenho dos militares, sendo que durante o período de testes, pode constatar que mais da metade dos militares conseguiram conceitos positivos entre o início e o término do ano, resultados consideráveis, tendo em vista que muitos candidatos ao se

apresentarem nunca tinham vivido nenhum tipo de atividade física vigorosa, planejada e em rotina como feita na pesquisa (BERGMANN, 2017, p. 5).

De acordo com Gonçalves (2011) A rotina e frequência de treinamento contínuo, não especificamente o treinamento físico militar, resulta em uma qualidade de trabalho bem como uma melhor qualidade de vida.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Será utilizada uma abordagem quantitativa, utilizando como base para a pesquisa documentos e questionários para demonstrar como se apresentam os policiais militares de Goiás, em relação ao bom condicionamento físico e seus reflexos e consequências na qualidade do serviço policial.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

A busca dos dados e pesquisa do conteúdo a ser apresentado foi realizada no curso de formação de praças de 2023, predominantemente no pelotão ALFA da 4ª companhia, em Goiânia, Goiás.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Os entrevistados são todos policiais militares com a média de idade de 26 anos de idade, de ambos os sexos, lotados no comando de academia de polícia militar do Estado de Goiás, localizado na capital, Goiânia. Ao todo, foram contabilizados um total de 23 entrevistados com a margem de erro de 0,1%, e 99,9% de confiabilidade.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO EXCLUSÃO

O critério de inclusão dos policiais militares que participaram da pesquisa foi: aceitar participar dos exercícios estabelecidos. Ressalta-se que foram incluídos as variadas formas físicas e hábitos de cada policial, para que resulte em uma completa análise do condicionamento físico de todos. O critério de exclusão foi atribuído aos militares incapacitados de realizar os

exercícios estabelecidos.

3.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foram utilizados os testes neuromotores envolvendo flexão de braço, execução de abdominal no período de 1 minuto, bem como teste cardiorrespiratório para cálculo de Vo₂ (volume máximo de oxigênio que o corpo consome durante o exercício físico) e por fim a suspensão na barra.

3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os testes mencionados foram aplicados no comando de academia da polícia militar de Goiás, com a participação de todos os entrevistados. Foi apresentado previamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (vide em anexo) a todos, e os participantes ainda foram orientados sobre a forma de execução dos testes que sequencialmente foram aplicados de maneira correta nos espaços destinados à prática de esportes (pista de corrida, colchonetes e barra fixa).

Conforme a tabela abaixo, estão disponíveis dados como frequência cardíaca máxima que é medida em batimentos por minuto, a distância percorrida que é medida em metros, o Vo₂ máximo que tem três unidades de medidas e por fim surge a classificação que é distribuída em 5 variáveis. Por meio dessas informações, é realizado o cálculo, e com os dados obtidos por meio da realização de testes, como a corrida de 12 minutos, é possível determinar em quais condições o candidato encontra-se, principalmente em relação a sua capacidade aeróbica.

Tabela 1 – Índices do teste de cooper

TESTE DE 12 MINUTOS - COOPER	
Teste em esteira ou pista	
Duração: 12 minutos	
Aferição de frequência cardíaca no final e a distância percorrida	
Frequência cardíaca	
Máxima	Batimentos por minuto

Distância percorrida

Medida em metros

Vo2 Máximo

ML / Kg e Min.

CLASSIFICAÇÃO

Muito fraco / Fraco / Regular / Boa / Excelente

Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Obtidas as informações individuais de cada candidato, usando os parâmetros demonstrados na tabela abaixo, é possível realizar a classificação aeróbica dos policiais militares, tendo como referência o volume máximo de oxigênio consumido durante o exercício físico, sendo que de acordo com a idade é separada em: muito fraco, fraco, regular, boa e excelente, conforme American Heart association (1980).

Tabela 2 – Índices de capacidade aeróbica (VO2 máximo)

Idade	Muito fraco	Fraco	Regular	Boa	Excelente
20 – 29	Até 25	25 – 23	34 – 42	42 – 52	> 52
30 – 39	Até 23	23 – 30	31 – 38	39 – 48	> 48
40 – 49	Até 20	20 – 26	27 – 35	36 – 44	> 44
50 – 59	Até 18	18 – 24	25 – 33	34 – 42	> 42
60 – 69	Até 16	18 – 22	23 – 30	31 – 40	> 40

Fonte: American Heart Association (1980)

3.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Com a coleta das informações necessárias, cada policial que realizou os testes teve seus índices calculados e classificados em uma tabela específica pensada para apresentar os resultados e médias dos quantitativos feitos. Através da tabela, feita no aplicativo Excel, constam a capacidade aeróbica dos participantes sendo classificados em fraco, regular, bom e excelente, considerando o cálculo da distância percorrida, frequência cardíaca máxima e idade do policial militar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram aplicados 23 testes físicos, sendo que todos foram executados de maneira efetiva. Ademais, vale ressalva que, esta parte da pesquisa foi composta por uma análise acerca do perfil dos policiais militares; uma classificação das suas capacidades aeróbicas; um teste acerca do desempenho dos policiais em teste de tração na barra; teste de abdominal; teste de flexão dos braços. Por fim, perante os dados coletados em tais testes foi possível traçar um parâmetro sobre a condição física dos policiais militares.

4.1 PERFIL DOS POLICIAIS MILITARES

Tabela 3 – Resultados da caracterização sociodemográfica

VARIÁVEIS	CATEGORIAS	QUANTIDADE	MÉDIA
Idade	Anos	23	26
Carga horária semanal	Horas	23	40
Tempo de serviço	Anos/Meses	23	5 Meses
Atividade extra remunerada	Não	23	0

Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Conforme a tabela apresentada, a média de idade dos policiais é de 26 anos, sendo que o mais jovem entrevistado foi de 19 anos e o policial mais velho, com 32 anos. É importante destacar que a carga horária exercida é de 40 horas semanais, e o tempo de serviço é o mesmo entre todos os entrevistados, 5 meses, considerando que todos estão em curso de formação. Foi constatado também que os participantes da pesquisa não exercem nenhuma atividade extra remunerada de maneira interna ou externa ao serviço policial militar.

4.2 CLASSIFICAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA

Com o uso da frequência cardíaca, distância percorrida e a duração contabilizada, foi possível identificar o Vo₂ (Volume de oxigênio) máximo do policial militar entrevistado. Os dados apresentados durante a pesquisa, referem-se a aplicação de testes e calculando o valor máximo de oxigênio obtido durante os exercícios físicos. O cálculo realizado para obter os índices de Vo₂ é feito com a frequência cardíaca máxima menos a idade do militar avaliado.

Dessa maneira, foi possível compreender que através dos índices indicados em previamente indicados, o volume de oxigênio máximo dos candidatos encontram-se em níveis saudáveis, conforme classificação disponível e indicadores da associação americana do coração. A fiscalização da capacidade aeróbica do candidato pode ser importante não somente para o desempenho, mas também é ferramenta que possibilita saber condições pessoais sobre o corpo e talvez até mesmo descobrir alguma deficiência cardíaca.

Sendo assim, classificar os níveis dos candidatos, poderá, nesse sentido, tornarem-se dados valiosos tanto para o acompanhamento da performance como policial militar, bem como acompanhar algum índice desregular existente visível em teste.

4.2.1 TESTE DE TRAÇÃO NA BARRA

O teste de tração na barra foi executado também por todos os participantes da pesquisa, obtendo os seguintes resultados: 10 militares realizaram 15 barras; 3 realizaram 14 barras; 1 militar realizou 12 barras; 2 militares realizaram 10 barras; 3 militares realizaram 9 barras; 1 militar realizou 7 barras. Diante disso, conforme os resultados apresentados, foi possível perceber que a maioria dos candidatos avaliados obtiveram resultados positivos, sendo que aproximadamente 70% dos avaliados executaram entre 10 e 15 repetições. Logo, considerando o parâmetro do teste de aptidão física da “PMGO” os resultados seriam em notas entre 8 a 10 pontos, da maioria mencionada, dos avaliados, seguindo a portaria 42/2008.

4.2.2 TESTE ABDOMINAL

O teste abdominal foi aplicado da seguinte maneira: Até 28 repetições nível ruim; 29 repetições até 32, abaixo nível na média; 33 até 35 nível mediano; de 36 até 42 repetições nível bom e 43 em diante está em nível excelente. Sendo assim, as aplicações dos testes abdominais resultaram no seguinte aproveitamento: 13 executaram 60 repetições, 1 executou 58 repetições,

1 executou 54 repetições, 7 executaram 50 repetições, 1 executou 45 repetições.

Neste teste, além dos dados apresentados, é importante enfatizar que todos fizeram mais que o mínimo previsto de 40 repetições conforme a Portaria nº 42/2008 da Polícia Militar do Estado de Goiás. É um parâmetro que visa classificar o policial militar em uma condição adequada para as atividades, e em razão da influência que os músculos abdominais exercem sobre o corpo, principalmente a coluna, tendo relação direta com qualquer outra atividade ou exercício a ser realizado.

Dessa forma, o bom desempenho dos candidatos nesse teste evidencia, assim como os demais, o vigor e a desaproximação com doenças como o sedentarismo, pelo esforço exigido no teste, e é um aspecto importante para integrar o desenvolvimento da saúde corporal, sendo essencial aos militares a continuidade da prática desses exercícios.

4.2.3 FLEXÃO DE BRAÇOS

No teste de flexão de braços houve uma paridade entre todos os participantes da pesquisa. Considerando o parâmetro de teste físico militar avaliativo, todos executaram 40 repetições, número que exprime o quantitativo máximo avaliativo, que resultaria em nota 10, conforme os índices exigidos em teste físico militar da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), a todos os avaliados.

A partir desse teste, nota-se o bom rendimento dos candidatos, sendo que nas atividades a serem realizadas no cotidiano policial, esse foi o de maior índice.

Diante disso, o resultado foi excelente, mostrando que todos os candidatos executam estímulos aos músculos peitorais e também tríceps, sendo importante para o desenvolvimento de outras atividades bem como para a saúde individual.

4.3 CONDIÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES

Tabela 4 - Classificação da capacidade aeróbica dos policiais militares

Muito fraco	fraco	regular	Boa	Excelente
0%	0%	13,63%	68,18%	18,19%

Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

De acordo com a classificação apresentada, o Vo2 máximo dos policiais militares estão

definidos em: condição regular (13,63%) sendo 3; condição boa (68,18%) sendo 15; condição excelente (18,19%) sendo 4, do total de 22 avaliados. A classificação também segue os índices feitos por American Heart Association (1980).

Através desses dados foi possível observar que apesar dos policiais militares não realizarem atividades extra remuneradas de maneira interna ou externa à polícia militar, 81,81% não atingiram o índice “excelente” do Vo2 máximo, sendo que a carga horária de todos foi a mesma, como no mínimo previsto no curso de formação, de 40 horas semanais.

Ainda, quando aplicado o teste de tração na barra, foi possível identificar que a maioria conseguiu realizar uma grande quantidade de execuções contabilizando em 15 repetições; em contrapartida, 1 militar realizou menos da metade, contabilizando em 7 barras. A média de repetições realizadas, portanto, foi de 11 repetições que, em um contexto de prova de aptidão física para o ingresso na instituição renderia uma nota 9 ao candidato, demonstrando uma boa média de execuções.

Tabela 5 – Índices da tração na barra

Quantidade	Nota
2	0,0
3	1,0
4	2,0
5	3,0
6	4,0
7	5,0
8	6,0
9	7,0
10	8,0
11	9,0
12	10,0

Fonte: Banca AOCF – edital PMGO (2022)

Em relação ao exercício abdominal, ficou explícito que a totalidade dos militares conseguiram executar altas quantidades de execuções no período de 1 minuto, e de acordo com as informações extraídas, todos alcançaram um nível excelente de execuções.

O tempo de trabalho atingido pelos entrevistados é harmônico de 40 horas semanais, e por não exercerem demais atividades além do curso de formação, entende-se que mesmo em um período de cobrança que o curso exige, alguns se sujeitam ao mínimo de treinamento

previsto. Considerando que exercícios de maiores dificuldades, como tração na barra e corrida de 12 minutos, contam com menores repetições e menores distâncias percorridas.

DISCUSSÃO GERAL

A pesquisa traz especificamente classificações e dados reais da condição militar, sendo o cuidado com o bom condicionamento físico gera consequências variadas no corpo humano, afetando não somente aspectos físicos mas também psicológicos. Logo, são inúmeros estudos que atestam sobre tais consequências, Benetti (2011) esse condicionamento físico adequado pode afetar o funcionamento cardiovascular e também o psicológico.

Ademais, fica evidente que o desenvolvimento de exercício físico surge como uma circunstância benéfica, que também contribui com a saúde mental, proporcionando um desafogo; principalmente para uma profissão de alto índice de estresse, que é a do policial militar. De acordo com o descrito no Manual do Exército Brasileiro (2015), atividades como corrida, natação e outras podem ser importantes para combater fatores que atrapalham a rotina policial.

Por meio dos testes feitos, foi possível observar que a necessidade do policial militar se manter bem condicionado, não se restringe somente ao aperfeiçoamento das técnicas e necessidades policiais, mas também, conforme Gonçalves (2011), é imprescindível para o bom funcionamento e boa qualidade do corpo e da saúde.

O cuidado com o atendimento às exigências físicas, seja em curso de formação ou mesmo durante a carreira, influencia diretamente na qualidade de vida do policial. Os reflexos vão desde contribuições positivas como um ótimo desempenho, quando é seguido uma rotina de treinos aliado a uma boa alimentação, a reflexos negativos, quando há ausência de cuidado com o corpo e com a saúde. Um estudo feito

Ainda, por mais que seja exigido grande cuidado com o corpo e preparação com a realização de treinos e uma boa alimentação, ficou demonstrado por uma mínima parcela dos entrevistados na pesquisa que, mesmo aqueles que não conseguiram realizar com alto desempenho as atividades ordinárias (como corrida de 12 minutos ou tração na barra), conseguiram executar relativamente a maioria das atividades propostas. Porém, realizaram os exercícios com uma maior dificuldade, e, outrossim, há outros fatores que influenciam a qualidade de vida dos policiais militares. Esse posicionamento fica embaçado por Saraiva, Da Costa e Nascimento (2018), que discutem acerca de um estudo realizado com policiais de Belém, no qual o consumo de álcool e grande quantidade de serviço, conseqüentemente

reduzem as condições e propostas de uma busca por um bom condicionamento físico.

Portanto, diante dos dados apresentados, é possível notar que, apesar dos policiais militares estarem há pouco tempo na corporação, e com idade inicial prevista para a carreira, fica evidente que durante os anos de atividade, é clara a necessidade de uma contínua rotina de treinos mesmo após o curso de formação, devido a intensidade do trabalho policial e as atividades que estão expostos e precisam agir de forma rápida e eficaz. Além disso, os exercícios que foram realizados na pesquisa são os mesmos exigidos em variados testes físicos militares, sendo fundamentais para preparar o policial nas ações exigidas durante a carreira. Em suma, é imprescindível um condicionamento físico adequado desses profissionais para o exercício de suas funções.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo foi direcionado a identificar a capacidade aeróbica por policiais militares pertencentes ao curso de formação de praças da Polícia Militar do Estado de Goiás. O desempenho dos policiais foi medido através de exercícios e principalmente o valor de oxigênio máximo consumido no exercício físico (Vo_2).

Os testes aplicados foram essenciais para demonstrar a atual condição dos policiais militares, sendo que durante a realização de um curso de formação, como os entrevistados, existe uma rotina de estudos e exercícios e apesar disso, a maioria conseguiu obter desempenho entre bom e excelente em seu condicionamento aeróbico. Contudo, é importante destacar que para manter o nível de desempenho é imprescindível manter a rotina de exercícios durante a carreira militar. A idade é outro fator que influenciou bastante, considerando que a média de idade dos policiais que participaram da pesquisa foi de 26 anos, sendo a menor de 18 anos e a máxima de 32 anos. A maior dificuldade apresentada foi na corrida, exercício que exige maior treinamento e é fundamental na prática policial, sendo assim, é um aspecto a ser reforçado por policiais militares em geral.

Logo, é possível observar por meio dos dados apresentados que o condicionamento físico desses policiais que são novos na corporação, contribui de forma significativa para um bom desempenho nas atividades rotineiras que estão sendo desenvolvidas durante o curso de formação e serão essenciais pós curso para uma atuação efetiva com qualidade e bem estar.

Percebe-se que a preparação física e a prática contínua de exercício físico pode ter contribuído para um bom desempenho desses policiais, pois aumenta a resistência, contribui para a disposição e saúde dos mesmos, isto é, não é apenas sobre a avaliação dentro da

corporação, mas sim a saúde do agente que interfere diretamente na qualidade do serviço que é prestado a população.

Como sugestão a demais estudos relacionados ao tema de exercícios físicos no contexto policial militar, este artigo delimita que as pesquisas se proponham a analisar características sobre a população em questão; que abranjam maiores números de componentes para que surjam mais variações nos dados coletados, podendo contribuir com dados de demais áreas as quais os policiais militares integram.

Portanto, por meio desta pesquisa, foi possível contribuir, por meio de testes e índices feitos, que há a necessidade de programas específicos de incentivos ao exercício físico por parte dos policiais militares, também um cuidado pessoal de cada um, principalmente aos que ingressam na corporação e buscam permanecer durante todo o período da carreira, tendo em vista que toda a ação policial vai permear pela boa atuação e preparação física e técnica do agente. Logo, o cuidado com o corpo e a criação de rotina de exercícios, resultará em um melhor condicionamento físico.

REFERÊNCIAS

BERGMANN; Gabriel Gustavo. **Efeitos do Treinamento Físico Militar na aptidão física de 13 jovens no ano inicial de serviço militar**. Uruguaiana/PA. Revista de Educação Física/ Journal Of Physical Education 29 Do Centro de Capacitação Física do Exército- CCFEX. 2017. 15 p.

BRASIL, nº 42/2008 – PM/1, 10 de outubro de 2008. **Estabelece normas e condições para o Teste de Avaliação Física**. 22 p.

BRASIL. 4a Edição, 2015, **Manual de Campanha EB20-MC-10.350 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR**, p. 2-2

BRASIL. Nº 12.868, 27 de fevereiro de 2020. **Estabelece o horário de expediente administrativo na Polícia Militar do Estado de Goiás e dá outras providências**. P. 1

EVANGELISTA TS, SANTOS GAB. **Physical fitness of military policemen who practice CrossFit**. Rev Bras Med Trab. 2023;21(1):e2023854. <http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2023-854>.

GONÇALVES, Francisco José de Lima. **Qualidade do condicionamento físico de Policiais Militares do Estado do Ceará: uma análise da performance física dos militares em função do bom desempenho de suas atribuições** / Francisco José de Lima Gonçalves – Fortaleza, 2011. 56f.; 30 cm.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em Educação Física**. Barueri, São Paulo: Manole, 2006, 484 p.

HARTMANN, João C. **Condicionamento Físico na PMPR- Uma proposta para as OPM da Capital**. São Paulo: CAES-CSP, PMESP, 1996, p. 10-36

IBGE. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>>. Acesso em 01/10/2023.

KRETSCHMER, Valdemar. **A Importância do Condicionamento Físico nos Diversos Segmentos das Polícias Militares**. Fortaleza: CSP-PMCE, 1992, p. 14-35.

LADEIRA, C. E. et al. **Validation of an abdominal muscle strength test with dynamometry**. Journal of Strength and Conditioning Research, Colorado Springs, n. 19, v. 4, p. 925-930, nov. 2005.

LIRA, Jarbas F. S. **Análise do nível de aptidão física relacionada à qualidade de vida e trabalho de policiais militares do 4º batalhão de polícia militar da Paraíba**. UAB Universidade de Brasília – polo Duas Estradas Paraíba 2014, p. 10

MAGNUS BENETTI. **Condicionamento físico aplicado a doenças cardiovasculares**. Centro de Educação Física e Desportos, Florianópolis, SC.

MEDEIROS, Marina de Souza Pessoa de. **Motivação para a prática de exercício físico e esporte entre militares da academia da Força Aérea Brasileira**. Ribeirão Preto (EEFERP/USP), 2021. 53p. : il.; 30cm.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abr. 2011.

OLIVEIRA, E. A. M. **Validade do teste de aptidão física do exército brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar**. Revista de Educação Física, Rio de Janeiro, n. 131, p. 30-37, 2005.

OLIVEIRA, M. L. C.; SARAIVA, J. S.; DA COSTA, S. S.; DO NASCIMENTO, R. G. **A saúde da tropa: um diagnóstico sobre o Índice de Massa Corporal do efetivo da Companhia Independente de Operações Especiais da Polícia Militar do Estado do Pará**.

SCHIMITT; Beatriz Dittrich. **Medidas e avaliação em educação física / Beatriz Dittrich. Schmitt; Bataglion, Giandra Anceski**: UNIASSELVI, 2017. p. 159 - 201
Segurança e Defesa: cidade, criminalidade, tecnologia e diversidade, Edições Uni-CV, Praia – Cabo Verde, v.3.n1.p 119-128, set. 2018.

VARGAS; Leandro Martinez. MOLETA; Thaianne. PILATTI; Luis Alberto. **DIFERENÇA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO ENTRE SOLDADOS DE ELITE E CONVENCIONAIS DO EXÉRCITO BRASILEIRO**. revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 11, n. 2, p. 148-167, abr./jun. 2013

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado (a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada “A RELEVÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO AOS POLICIAIS MILITARES” desenvolvido pelo Soldado Reinaldo Junior.

Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº (062) 98587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é demonstrar a importância da atividade física para o Policial Militar.

Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de questionário sociodemográfico e testes físicos. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Idade: _____

Sexo: Feminino () Masculino ()

Posto/Graduação:

() 1º Sargento

() 1º Tenente

() 2º Sargento

() 3º Sargento

() Cabo

() Capitão

() Soldado

Data de Nascimento: ____/____/____

Idade: _____

Data da Avaliação: ____/____/____

Telefone: _____ E-mail: _____

Tempo de serviço na PM: _____

Tem alguma doença crônica? _____

Tipo de atividade desenvolvida na PM:

Administrativa ()

Operacional ()

Qual a sua carga horária de trabalho semanal? _____

Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM?

Sim ()

Não ()

Se sim, qual o regime de escala (tipo e horas trabalhadas no mês)?

1. Metros percorridos na corrida.

Quantidade de metros: _____

() Muito fraco

() Fraco

() Regular

() Boa

() Excelente

2. Teste de tração na barra

Quantidade de repetições: _____

() Muito fraco

() Fraco

() Regular

() Boa

() Excelente

3. Teste flexão de braços

Quantidade de repetições: _____

() Muito fraco

() Fraco

() Regular

() Boa

() Excelente