

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

Procedimento Padrão para Ed. Física

Oficial Aluno : Jorge Cezar de A. Caldas

MONOGRAFIA CAO - 92

Goiânia - Go 1992

CAP PMDF JORGE CEZAR DE ARAUJO CALDAS

PROCEDIMENTO PADRÃO PARA EDUCAÇÃO FÍSICA.

Trabalho técnico-profissional
apresentado como exigência
parcial para a conclusão do
Curso de Aperfeiçoamento de
Oficiais, realizado na
Academia de Polícia Militar do
Estado de Goiás.

ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
GOIÂNIA - 1992

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Dra. Belizária pela inestimável colaboração prestada durante o curso, e, também, pelo incentivo que sempre deu a mim.

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por permitir a minha existência.

A minha querida Hilma, e meus filhos, Ludmila, Thiago, Jorge Cezar, João Fabrício e Ana Catarina, pelo incentivo e por compreenderem a abstenção das horas de lazer.

A todas as pessoas que, direta, ou indiretamente, contribuíram para a elaboração deste trabalho.

"A aptidão física não é apenas uma das mais importantes chaves para se ter um organismo sadio, é a base da atividade intelectual, criativa e dinâmica. A relação entre a saúde do corpo e as atividades da mente é sutil e complexa. Ainda falta muito para ser entendida. Os Gregos, porém, nos ensinaram que a inteligência e a habilidade só podem funcionar no auge de sua capacidade se o corpo estiver sadio e forte; que os espíritos fortes e as mentes confiantes, geralmente habitam corpos sadios".

John F. G. Kennedy

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	04.
I - VISÃO HISTÓRICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA	07.
1.1 Período Pré-Histórico Antigo	07.
1.2 Período Clássico	08.
1.3 Período Medieval	09.
1.4 Período Renascentista	10.
1.5 Período Contemporâneo	11.
II - EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL	13.
2.1 Brasil Colônia	13.
2.2 Brasil Império	13.
2.3 Brasil República	14.
III - EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO	17.
IV - VARIÁVEIS E DEFINIÇÕES	21.
4.1 Preparação Física dos Policiais Militares	21.
4.2 A Carga Horária do Treinamento Físico	22.
4.3 A Metodologia Empregada no Treinamento Físico	22.

4.4	A Avaliação Física na Corporação.....	22.
4.5	A Distribuição das Faixas Etárias.....	22.
4.6	Qualidades Físicas.....	22.
4.7	As Atividades Diárias do Policial Militar.....	22.
4.8	O Interesse pelo Treinamento Físico.....	22.
4.9	A Redução dos Índices de Atendimento Médico...	23.
4.10	As Reformas Precoces dos Policiais Militares..	23.
V	- METODOLOGIA DA PESQUISA.....	24.
5.1	Tipo de Pesquisa.....	24.
5.2	População.....	24.
5.3	Amostra.....	25.
5.4	Coleta de Dados.....	25.
VI	- ANÁLISE DOS DADOS.....	28.
VII	- SÍNTESE DOS FATOS OBSERVADOS E PROPOSTA.....	55.
7.1	Fatos Observados.....	55.
7.2	Proposta.....	56.
	CONCLUSÃO.....	63.
	BIBLIOGRAFIA.....	66.
	ANEXOS.....	67.
	ADENDOS.....	83.

INTRODUÇÃO

A Polícia Militar está prevista na Constituição para o nobre compromisso de manutenção da ordem pública. E para que o policial militar exerça a sua função com êxito, necessita, no mínimo, de preparo físico.

Atualmente, a agitação, as tensões, as competições e os problemas do dia-a-dia tornaram-se comuns aos seres humanos. Essas adversidades próprias da vida moderna, exigem que as pessoas estejam sempre preparadas para suportá-las. Porém, na realidade, existe uma carência de preparação para enfrentar as dificuldades do cotidiano, que se estende a todas as pessoas independente de sexo, de idade ou de profissão, abrangendo, também, aspectos físicos, psicológicos e intelectuais.

O policial militar sempre foi visto como um "Forte", como um "Herói"; porém, esta imagem tende a desaparecer devido à existência de inúmeros obstáculos para a prática de atividades físicas na Polícia Militar. Esses obstáculos vão desde a disponibilidade de tempo, às instalações precárias, aos equipamentos desusados, à motivação, até a falta de reconhecimento da necessidade e da importância da atividade física para o bem-estar individual e social.

O presente trabalho tem como tema -
PROCEDIMENTO PADRÃO PARA EDUCAÇÃO FÍSICA.

Durante a execução da ação policial militar, o homem é solicitado a participar de um extenso leque de

atividades e, consequentemente ele deve estar sempre apto a desempenhar suas funções, seja no policiamento a pé, montado, de radiopatrulha e outros.

Cada um dos processos de policiamento requer do policial uma preparação física suficiente, pois mesmo sentado em um banco de uma radiopatrulha por várias horas, é exigido dele o empenho de vários músculos, principalmente os abdominais e os dorsais, além da probabilidade, ainda, de que seja necessário perseguir a pé um marginal, quando, neste caso, deverá demonstrar um bom preparo físico.

Por outro lado, o policial militar durante a ocorrência tem que saltar, nadar, rastejar, isto é, tem que demonstrar coordenação motora, destreza e agilidade.

Como se pode ver, o policial militar deverá estar com a sua forma física sempre apurada e psicologicamente preparado para melhor cumprir a sua missão, pois mesmo após ter realizado um intenso esforço, durante a perseguição de um delinqüente, ainda terá que usar a força para prendê-lo ou dominá-lo.

Seria possível aprimorar o serviço policial militar, através da intensificação da prática padronizada da educação física ?

Este trabalho tem por objetivo desenvolver um procedimento padrão de educação física que melhor se adapte ao policial militar e passe a ser colocado em prática na corporação como fatores de estímulo e de motivação. Esse procedimento deverá ser suficiente para dar ao policial vigor físico e capacidade funcional para o desempenho de tarefas que demandem esforços neuro-musculares, articulares, cardio-vasculares e respiratórios, e para desenvolver suas qualidades físicas e morais, indispensáveis ao cumprimento da missão.

A metodologia adotada para a apresentação deste trabalho será basicamente a pesquisa de campo, em forma de questionário, em que pretendemos descrever e testar variáveis, escolhidas a priori, com a finalidade de detectar a

intensidade do treinamento físico realizado na corporação.

Para desenvolvermos esta pesquisa de campo, utilizaremos 3 segmentos da corporação, quais sejam:

- Oficiais PM possuidores do curso de instrutor de educação física;
- Oficiais PM médicos da PMGO;
- Praças de uma das companhias de polícia militar da PMGO.

Apresentaremos, também, as enfermidades que podem ser condicionantes da falta de atividades físicas e, por último, formularemos uma proposta para um procedimento padrão para educação física na corporação.

I - VISÃO HISTÓRICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A atividade física sofreu com o ser humano um processo de evolução desde a sua prática natural e rudimentar na atividade do homem primitivo, até atingir o estágio atual, onde há uma grande participação popular sem distinção de sexo, de cor e de religião.

Os exercícios físicos evoluíram em períodos distintos obedecendo às influências mesológicas, políticas e culturais e desenvolveram-se de acordo com os grandes acontecimentos históricos que marcaram a cronologia histórica.

A história da educação física pode ser dividida em 05 (cinco) períodos: Pré-Histórico Antigo - Clássico Medieval - Renascimento e Contemporâneo.

1.1 Período Pré-Histórico Antigo

Começou com o aparecimento do homem sobre a Terra obedecendo aos aspectos naturais, utilitários e guerreiro.

A forma natural de o homem correr, saltar, trepar e lançar caracterizou o aspecto natural. O adestramento do homem para realizar suas tarefas básicas, como transportar maior peso, abater a caça ou o inimigo no primeiro golpe e subir em árvores mais rapidamente, marcou o aspecto utilitário. A necessidade de defender suas propriedades e sua vida contra as tribos nômades que viviam de pilhagem, especificou o aspecto guerreiro.

Na antiguidade oriental destacaram-se como principais civilizações a japonesa, a chinesa, a hindú e a egípcia nas quais os exercícios físicos foram sempre considerados da maior relevância. A corrida, a esgrima, a equitação, as lutas, as caças, as danças e alguns jogos de bola figuram como as atividades mais representativas dessas nações.

"ATIVIDADES FÍSICAS DOS EGÍPCIOS - Pelas pinturas e desenhos encontrados nas paredes das tumbas, podemos reconstituir as atividades físicas, que figuravam entre os costumes dos egípcios. Assim, os exercícios ginásticos, arco e flexa, a corrida, o salto, os arremessos, a equitação, a esgrima, a luta, o box, a natação, o remo, as corridas de carros, ao lado das danças, traduzem a intensa excitação física dos egípcios."¹

1.2 - Período Clássico

O Período Clássico iniciou-se com a Grécia e foi até o Império Romano no ocidente.

Entre os gregos, a nenhum homem livre era permitido deixar de frequentar as instituições educacionais do corpo e do espírito. Era uma condição imposta pela sociedade a frequência aos lugares onde se praticavam os exercícios físicos, tais como - o Ginásio, a Palestra, a Efêbia e o Estádio.

Nas cidades gregas em que não existia um Ginásio havia hesitação popular em lhe dar esse nome de cidade.

As principais atividades físicas praticadas pelos gregos foram - os saltos, as corridas, os arremessos de dardo e de disco, as lutas, as corridas de cavalo e o tiro ao alvo.

Foi na Grécia que os jogos desportivos alcançaram o seu apogeu, chegando a constituírem o acontecimento mais solene na vida dos gregos. Entre os mais importantes destacam-se os Jogos Fúnebres, os Nemeus, os Istmícos, os Píticos e os Olímpicos, sendo os últimos - os Olímpicos - ain

1 - Apostila da Es. E. F. Ex, História de Educação Física, 1985, p. 07.

da disputados até os dias atuais.

"JOGOS GREGOS - Os jogos gregos, festas populares e religiosas, eram cerimônias pan-helênicas, nas quais tomavam parte quase todas as cidades gregas. Os principais jogos gregos foram : os Olímpicos, os Nemeus, os Istmiacos, e os Píticos. Não é de estranhar a importância de tais manifestações esportivas, pois o povo da velha Grécia caracterizava-se por seu elevado espírito "agonal". Ésquilo exigia que todo grego fosse um competidor. No começo, as competições ficaram restritas à Grécia continental, mas pouco depois se estenderam às colônias, que, muitas vezes conquistaram os louros da vitória. Todos os jogos de adaptavam a medida do tempo olímpico. No primeiro ano da Olimpíada, realizavam-se as pugnas em Olímpia. Em maio do segundo ano, os atletas dirigiam-se ao Istmo, competiam na Nemeia, disputas que se repetiam, na mesma época, de dois em dois anos. O mês de agosto estava reservado para os jogos Píticos."²

Em Roma, os principais locais para a prática dos exercícios físicos eram os Circos, o Anfiteatro, os Estádios e as Termas; e as principais atividades físicas praticadas pelos romanos foram - a esferomaguia, corrida de carros, corrida de cavalos, luta de gladiadores, atletismo e lutas entre embarcações.

Da mesma forma que os gregos se tornaram célebres pelos jogos olímpicos, não menos célebres foram os romanos, com os jogos circenses, augustus, acciacos e capitoli nos.

1.3 - Período Medieval

A Idade Média caracterizou-se pela disputa entre 03 (três) poderes para a direção do mundo europeu. A força dos bárbaros representava o poder militar; as organizações municipais e provinciais, organizadas pelo direito romano, os costumes e a família traduziam o poder civil; a substituição do paganismo pelo cristianismo e a sua disseminação e estruturação alicerçaram o crescente poder religioso.

"PODERES DA IDADE MÉDIA - A Idade Média se caracterizou pela disputa entre três poderes para a direção do mundo europeu : 1º a força dos bárbaros, que representava o poder militar; 2º) as organizações municipais e provinciais (estabelecidas pelo Direito Romano), os costu

2 - Apostila da Es.E.F.Ex, História da Educação Física, 1985, p. 11 e 12.

mes e a família, que traduziam o poder civil; 3º a substituição do paganismo pelo cristianismo e a sua disseminação, que alicerçavam o crescente poder religioso."3

O cristianismo era o refúgio dos pobres e dos escravos que nele encontravam igualdade e fraternidade. O poder religioso pregava o horror aos circos e aos jogos que neles eram celebrados, o descaso pelas coisas do corpo para a salvação da alma e o desprezo por tudo que era terrestre para a conquista de uma vida celestial, concorrendo para que a educação física se tornasse inexpressiva durante a Idade Média. A educação física, naquele período, assumiu caráter único e exclusivamente guerreiro, e as principais atividades desportivas praticadas na época foram as Justas, O Pass d'Armas e os Torneios, todos dedicados, sobretudo, aos aristocratas que precisavam exercitar-se na arte da cavalaria.

1.4 - Período Renascentista

O renascimento surgiu como um raio de luz no obscurantismo que a Idade Média assinalara para as manifestações culturais. Abriu campo para que nos séculos seguintes a educação física encontrasse melhor compreensão de suas verdadeiras finalidades.

Dentre as figuras mais representativas do Renascimento destacamos Mulcaster, educador inglês, que publicou um tratado intitulado "Posições" no qual defendeu a prática dos exercícios físicos, os jogos e os desportos tanto para o fortalecimento da alma, como para a saúde e enrijecimento do corpo. Mercuriure, médico italiano que publicou, no ano de 1546 o livro "De Arte Gymnastica", no qual apresenta uma história dos exercícios físicos, expõe teorias novas e críticas aos trabalhos sobre ginásticas, até então aparecidos; além de Vitorino da Feltre, Maffeo, Veggeo, Rabelais e Montaigne que também contribuíram para a prática das atividades físicas nesse período.

3 - Apostila da Es.EF.Ex., História da Educação Física, 1985, p. 22.

"MAFFEO VEGGIO - Maffeo Veggio (1407-1458), professor entusiasta, grande conhecedor da ginástica e da fisiologia, foi considerado o maior pedagogo de sua época. Em 1491, quando a imprensa dava ainda os primeiros passos, publicou em Milão, a obra "Educação da Criança", na qual, entre outras coisas pregava que antes dos cinco anos, não se devia exercitar a criança, por ser ainda muito nova, sendo por conseguinte, bastante frágil seu organismo. Esta afirmação, apesar do valor do grande pedagogo, está completamente superada, sendo hoje em dia, aconselhada até uma ginástica especial para lactantes. Condenava a ginástica violenta, aconselhando a prática de exercícios dosados, a fim de desenvolver a agilidade e a resistência. Indicava os jogos como excelente meio de exercitação, contanto que não fossem demasiadamente brandos, nem muito fatigantes, e dignos de prática pelo homem livre." ⁴

1.5 - Período Contemporâneo

É o período compreendido entre o século XIX até os nossos dias, e dentre as linhas doutrinárias que caracterizavam as principais correntes contemporâneas cumpre-se destacar :

- O Método Sueco, criado por Pedro Henrique Ling que abrangia 04 (quatro) modalidades de ginástica - Pedagógica ou Educativa, Médico-ortopédia, Militar e Estética.

- Método de Amoros, criado por Francisco Amoro que era natural da Espanha, porém naturalizado francês. Este método admitia 03 (três) tipos de ginástica - Civil, Militar e Médica.

- Método Herbert, também conhecido como o método natural, organizado por George Herbert, oficial da Marinha Francesa. Este método tinha 03 (três) características importantes - Utilitarismo, Higiene e Estética.

- Método de Demeny, criado por George Demeny. Este método influenciou sobre as formas rítmicas expressivas dos exercícios femininos modernos.

- Métodos Francês, produto de mais de um século de trabalho pertinaz, a partir de Amoros, foi elaborado na escola de Joinville-Le-Pont. O método dividia a lição de

4 - Apostila da Es.EF. Ex, História da Educação Física, 1985, p. 28 e 29.

educação física em : sessão preparatória, propriamente dita, volta à calma. Estabelecia 04 (quatro) regras para a realização de trabalhos - o grupamento dos indivíduos, adaptação dos exercícios, atuação do exercício e verificação periódica. Foi esta a origem do atual Regulamento Geral de Educação Física, consolidado em 1927, quando surgiu a edição definitiva do "Reglemente General d'educação Physique".

- Método Alemão, divulgado em 1937, orientava a prática da educação física na Alemanha Nazista, e tinha como essência o acentuado espírito de superioridade racial pretendido pelo povo germânico. A ginástica alemã era mais orgânica que muscular, isto é, exigia esforços longos e trabalhos penosos, solicitando intensa atividade ao coração e ao pulmão.

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

II - EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

A evolução da Educação Física no Brasil tem uma divisão didática idêntica à da história política do país e, conseqüentemente, podemos distinguir os seguintes períodos : Colonial, Imperial e Republicano.

"EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL - A história da Educação Física no Brasil pode ser dividida, do mesmo modo que a sua história política, em três períodos :
1º período : Brasil Colônia (1500 a 1822).
2º período : Brasil Império (1822 a 1889).
3º período : Brasil República (1889 até os nossos dias).
Este 3º período pode ser sub-dividido em 3 fases :
1ª fase : de 1889 até 1930;
2ª fase : de 1930 até 1937;
3ª fase : de 1937 até os nossos dias."⁵

2.1 - Brasil Colônia

É o período compreendido entre os anos de 1500 a 1822, e os que aqui habitavam naquela época, já praticavam seus exercícios físicos revestidos dos aspectos utilitários e guerreiros. As atividades físicas desenvolvidas pelos índios brasileiros podem ser resumidas no arco e flexa (instrumento de ataque e defesa), a caça e pesca (elementos para a alimentação), a navegação e a canoagem (meios de transportes), a corrida a pé (meio de locomoção rápido), a natação e a equitação (praticada com fim guerreiro).

2.2 - Brasil Império

Caracteriza o período compreendido entre os

5 - Apostila da Es. E. F. Ex, História da Educação Física, 1985, p. 48.

anos de 1889 e nesta época foram elaborados, na Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro, muitos trabalhos sobre a educação física cuja matéria era escolhida como tema nas teses apresentadas pelos doutorandos.

Dentre as teses apresentadas cumpre-nos destacar as seguintes : "Algumas considerações sobre a educação física "e" Generalidades acerca da educação física dos meninos", defendidas respectivamente por Manoel Pereira da Silva Ubatuba, no ano de 1845 e Joaquim Pedro de Melo, em 1846.

A 12 de setembro de 1882, na Câmara dos Deputados, aconteceu o fato mais importante desse período que foi o célebre parecer de Rui Barbosa sobre : "A reforma do ensino no primário e várias instituições complementares da instrução pública". Rui Barbosa, como relator do projeto, referenciava a importância do desenvolvimento físico e intelectual marcharem paralelamente a fim de que se pudesse atingir o equilíbrio orgânico. O teor do projeto resumia-se em :

- Instituição de uma sessão especial de ginástica em cada escola normal;
- Extensão obrigatória da ginástica a ambos os sexos na formação do professorando e nas escolas primárias de todos os graus;
- Inserção da ginástica nos programas escolares como matéria de estudo em horas diferentes das de recreio e depois das aulas;
- Equiparação, em categoria e autoridade, dos professores de ginástica aos de todas as outras disciplinas escolares.

2.3 - Brasil República

Esse período caracteriza-se pelo espaço compreendido entre os anos de 1889 até os dias atuais. Dos anos de 1889 a 1930, somente a Associação Cristã dos Moços, o Ginásio Nacional, o Colégio Militar, o Exército e a Marinha

praticavam os exercícios físicos, sob a forma de flexionamento.

Em 1907, a Força Pública de São Paulo, com a ajuda da Missão Militar Francesa, cria uma sala d'armas, que veio a se transformar, no ano de 1909, na Escola de Educação Física daquela Força Pública, constituindo-se no mais antigo estabelecimento especializado em todo o país.

Em 1922, foi criado o Centro Militar de Educação, empreendimento que resultou, em 1933, na formação da Escola de Educação Física do Exército. Dos anos de 1930 a 1937 foi criada a Divisão de Educação Física do Ministério de Educação e Saúde Pública. A aprovação da reforma Francisco Campos, que estabeleceu a obrigatoriedade da educação física nos estabelecimentos de ensino secundário, a adoção dos programas de educação física baseados no Método Francês e que perduraram até 1944 sem sofrer qualquer modificação, e finalmente, a criação da Divisão de Educação Física do novo Ministério de Educação e da Cultura que em 1978, resultou na criação do Departamento de Educação Física e Desportos, adquirindo, com isto, mais força e prestígio no seu trabalho.

No ano de 1937, a Constituição da época assinala o início de uma era promissora para o desenvolvimento da Educação Física, devotando-lhe bastante cuidado e, com isto, os governos estaduais criaram muitos órgãos administrativos especializados e contrataram diversos instrutores para a formação profissional de especialistas.

Em 1939, integrando a Universidade do Brasil, criou-se a Escola Nacional de Educação Física e Desportos. No ano de 1934, realizou-se no Rio de Janeiro, o Primeiro Congresso Panamericano de Educação Física.

Atualmente existe no país uma política nacional de educação física e desportos que, através do Plano Nacional de Educação Física e Desportos, procura incentivar de maneira racional e global a educação física e os desportos nas seguintes categorias da população :

- Desporto estudantil - abrangendo os estudantes nos níveis de 1º e 2º graus e universitários.

- Desportos comunitários - objetivando abranger a população em geral, através de promoções, ruas de lazer e outros.

- Desportos classistas - englobando os trabalhadores e dirigentes de classes como SESC, SESI, Associações Bancárias, de Servidores Civis e outros.

- Desportos militares - que integram os ministérios militares através de seus órgãos especializados. As polícias militares como forças auxiliares reservas do Exército participam do desporto militar, através da Inspetoria Geral das Polícias Militares integrando o Ministério do Exército.

III - EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO

Como se pôde observar nos capítulos anteriores, os exercícios físicos vêm sendo executados pelo homem desde o seu surgimento na Terra. A princípio, de forma rudimentar (aspectos natural, utilitário e guerreiro). Posterior, já voltados para o campo social, recreativo, e, principalmente, organizados sob a forma de jogos competitivos (Nemeus, Istmicos Olímpicos, etc.), para finalmente, nos dias atuais, obedecendo a princípios científicos, serem praticados de forma massificada, isto é, abrangendo uma boa parte da população, contando inclusive com o respaldo de um grande incentivador que é o setor público e seguindo a orientação da política nacional de educação física.

Contrastando com a evolução dos exercícios físicos, a época atual e o meio social em que vivemos, proporcionam uma grande variedade de alimentos e bebidas. Estes e, tecnologia avançada, empenhada em poupar as pessoas de qualquer esforço físico, oferecendo carros, ônibus, máquinas de lavar roupas e equipamentos automáticos de todos os tipos, têm levado o homem a um certo comodismo, que pode ser chamado de sedentarismo.

A principal consequência desta inatividade é que o homem está se tornando um aleijado social, pois encontra-se muito cansado, até mesmo para brincar ao lado de seus filhos, ou para tomar parte de qualquer atividade recreativa ou social com as pessoas mais próximas.

O homem atual está a beira da falência física, visto que o sedentarismo, a rotina e a pluripopulação, a que está sujeito nos grandes centros, contribuem para a deteriorização de sua qualidade de vida.

O sistema de vida do homem moderno empurra-o para o envelhecimento precoce. Respirando ar poluído, bebendo água poluída, comendo alimentos contaminados por inseticidas fosforados, herbicidas e adubos contendo produtos químicos, o homem está se afastando cada vez mais da natureza e, conseqüentemente, caminhando para a sua degradação física.

Para milhões de pessoas, um dia normal de trabalho em grande parte sedentário constitui-se numa experiência exaustiva, tendo em vista que quase 100% de sua energia se esgota, e o que lhe resta torna-se suficiente apenas para, de vez em quando, mudar o canal de televisão ou para buscar alguma coisa para comer. Um indivíduo com boas condições físicas utilizará apenas 60 a 70% do seu potencial de energia para as atividades da rotina diária, e o restante - 30 a 40% estará disponível para o lazer e outras atividades.

O corpo humano é um mecanismo muito mais delicado e perfeito do que o mais luxuoso dos automóveis e, como qualquer máquina, exige a liberação de energia para o seu funcionamento.

A energia que movimenta o corpo é gerada pela combustão dos alimentos em presença do oxigênio. Conclui-se que a alimentação e o oxigênio são fundamentais para o funcionamento do nosso organismo, e sabemos também que o corpo pode armazenar alimentos, porém não pode armazenar oxigênio. Alimentar-se 03 (três) vezes por dia é o suficiente para o corpo utilizar o que precisa e armazenar o restante. Isto não ocorre com o oxigênio pois, se o seu suprimento for cortado, o estoque armazenado no corpo não durará mais que alguns minutos e, conseqüentemente, o

cérebro e o coração, cessarão de funcionar; daí, a necessidade de expirarmos e inspirarmos constantemente para manter a entrada do suprimento, tendo em vista que a quantidade de oxigênio existente na atmosfera é ilimitada, e sua absorção feita de acordo com a necessidade do organismo.

O oxigênio precisa ser conduzido em quantidade suficiente a todas as partes do corpo humano onde o alimento é armazenado, para que os dois possam unir-se e produzir energia. Em geral, o corpo humano pode produzir uma determinada quantidade de energia que seja o suficiente para a execução diária das atividades comuns. Porém, à medida que as atividades vão se tornando mais vigorosas, conseqüentemente vão exigindo uma maior produção de energia que alguns não podem suportar. Isto ocorre em função de alguns organismos terem o processo de oxigenação fraco e limitado em recursos e, conseqüentemente, as exigências de energia superam a capacidade do corpo para produzi-la.

O oxigênio chega a todas as partes do corpo humano através do sangue. O sangue é impulsionado para as partes do corpo humano pelo coração e, conseqüentemente, quanto maior o volume de sangue, maior será a quantidade de oxigênio transportada, onde conclui-se que os pulmões e o coração constituem as duas principais peças de engrenagem, de absorção e de remessa de oxigênio para as mais ínfimas regiões do corpo humano.

Respaldado no que foi dito, como conseqüência do sedentarismo, podemos afirmar que um corpo que não é usado deterioriza-se. Os pulmões têm a sua eficácia reduzida, o coração enfraquece, os vasos capilares tornam-se menos flexíveis e os músculos têm a sua tonalidade diminuída, todo o sistema de oxigenação caminha para a paralisação e o corpo, no geral, enfraquece, tornando-se conseqüentemente mais vulnerável a uma grande série de doenças e moléstias.

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

Com tudo o que foi dito anteriormente, ficamos sabendo que o nosso organismo necessita regularmente, para seu desenvolvimento, da prática de exercícios físicos e que estes têm uma contribuição muito grande na manutenção e prolongamento da vida útil.

O que nós mais almejamos na vida é ter uma boa saúde e, para que isto se transforme em realidade é preciso que paguemos um certo preço em tempo e esforço, treinando fisicamente a fim de que vários sistemas e órgãos do corpo possam sofrer significativas transformações fisiológicas, denominadas efeito de treinamentos.

Tomando-se por base um programa de exercícios aeróbicos, identificamos, dentre outros, como principais efeitos do treinamento físico os abaixo especificados:

- Aumento da eficiência dos pulmões em sua capacidade de absorver mais ar com menor esforço e conseqüentemente aumento da sua capacidade de fornecer mais oxigênio ao corpo para produção de energia.

- Aumento da eficiência do coração, tornando-o maior, mais forte, e conseqüentemente com maior capacidade de bombeamento de sangue em cada batida, além da redução do número de batidas.

- Aumento do volume total de sangue que acarretará maior remessa de oxigênio para os tecidos do corpo, onde o mesmo se juntará aos alimentos ali armazenados, para produção de energia.

- Melhoria da tonicidade muscular transformando o tecido fraco e flácido em tecido forte e firme.

- Os efeitos do treinamento se constituem numa melhoria da condição geral do organismo, especialmente dos seus órgãos principais, como o coração, os pulmões, vasos capilares e tecido corporal, formando uma defesa contra várias doenças.

IV-VARIÁVEIS E DEFINIÇÕES

Para enriquecer de informações este trabalho, foram selecionadas as seguintes variáveis:

- Preparação Física dos Policiais Militares
- A Carga Horária do Treinamento Físico
- A metodologia Empregada no Treinamento Físico
- A Avaliação Física na Corporação
- A Distribuição das Faixas Etárias
- Qualidades Físicas
- As Atividades Diárias do Policial Militar
- O Interesse pelo Treinamento Físico
- A Redução dos Índices de Atendimento Médico
- As Reformas Precoces dos Policiais Militares

Para um estudo detalhado sobre estas variáveis, elas serão conceituadas separadamente.

4.1 Preparação Física dos Policiais Militares:

Deverá provocar alterações fisiológicas significativas no organismo e aprimorar a aptidão física do policial militar, além de cooperar na formação do caráter e melhorar suas qualidades morais e profissionais.

4.2 A Carga Horária do Treinamento Físico:

Previstas pelas Normas para o Planejamento de Conduta de Instrução (NPCI) fazendo uma previsão de 48 (quarenta e oito) horas de carga horária anual, para instrução de manutenção do treinamento físico.

4.3 A Metodologia Empregada no Treinamento Físico:

Estabelece as regras gerais de aplicação de treinamento físico, para todos os policiais militares da ativa.

4.4 Avaliação Física na Corporação:

É realizada através do Teste de Aptidão Física, onde procura-se fazer uma análise das condições físicas do policial militar, através de exercícios que são previstos pelo manual C 20-20 do Exército e obedecendo às faixas etárias.

4.5 Distribuição das Faixas Etárias:

São obedecidas durante a realização do treinamento físico, e também do Teste de Aptidão Física, onde os grupamentos por idade são separados.

4.6 Qualidades Físicas:

Atributos que, adquiridos ou aperfeiçoados, proporcionarão o desenvolvimento da aptidão física através da aplicação das formas de trabalho metódica e controladas.

4.7 As Atividades Diárias do Policial Militar:

São as atividades que o policial militar executa todos os dias: as formaturas, o expediente, as escalas de serviço e as instruções.

4.8 O Interesse Pelo Treinamento Físico:

Aplicado de maneira gradual e atraente o policial militar sente-se bem em executá-lo.

4.9 A Redução dos Índices de Atendimento Médico:

Com a execução de um treinamento físico bem programado e executado diminui a procura aos médicos.

4.10 As Reformas Precoces dos Policiais Militares:

Policiais militares que param de trabalhar muito cedo, não completando 30 (trinta) anos de serviço, or não praticarem nenhuma atividade física.

V-METODOLOGIA DA PESQUISA

5.1 Tipo de Pesquisa

Conforme já foi dito anteriormente, a forma para a apresentação deste trabalho de pesquisa é mais descritiva que propriamente dissertativa, pois, pretende descrever e testar as variáveis, detectar a intensidade do treinamento físico realizado na corporação e apresentar as enfermidades que podem ser condicionantes da falta de atividades físicas.

5.2 População

O quadro de pessoal da Polícia Militar do Estado de Goiás, apresenta um total de 9.365 (nove mil, trezentos e sessenta e cinco) policiais militares.

Para determinar população de interesse para este trabalho, estabeleceu-se que se trabalharia com oficiais possuidores do Curso de Instrutor de Educação Física, com oficiais médicos da Corporação, e praças, conforme o quadro especificado abaixo:

Quadro 1 - População de Interesse

POPULAÇÃO	QUANTIDADE
OFICIAIS INSTRUTORES	09
OFICIAIS MÉDICOS	23
PRAÇAS	105

5.3 Amostra

A população apresenta a seguinte divisão: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º, 8º, 9º, 10º, 11º e 12º Batalhões, 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª Companhias Independentes, BPMTran, DE, DP, CPI, CPM, Dfin, DAL, AG, QCG, que foram considerados como conglomerados para determinação da amostra.

Foi utilizada uma amostra aleatória por conglomerado, sendo sorteada a 4ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar, com efetivo de 105 (cento e cinco) praças, sendo pesquisados 50% deste.

Na população de oficiais especializados em Educação Física, foram escolhidos 05 oficiais representando 50% da população de instrutores de Educação Física.

Na população de médicos, foi utilizada uma amostra aleatória sorteando-se 11 médicos, representando 50% da população.

Quadro 2 - Porcentagem da Amostra

AMOSTRA

POPULAÇÃO	%	QUANTIDADE
OFICIAIS INSTRUTORES	50	05
OFICIAIS MÉDICOS	50	11
PRAÇAS	50	52

5.4 Coleta de Dados

Para coletar dados deste trabalho optou-se pela técnica de questionário, sendo o instrumento estruturado de modo diferenciado para coletar os dados junto à população de oficiais instrutores de Educação Física, oficiais médicos e praças.

O questionário aplicado aos oficiais instrutores compõem-se de:

- Instruções.
- Questão 01 - a respeito da variável "Preparação física dos policiais militares".
- Questões 02 e 03 - a respeito da variável "A carga horária do treinamento físico militar".
- Questão 04 - a respeito da variável "A metodologia empregada no treinamento físico militar"
- Questões 05 - 06 e 07 - a respeito da variável "Avaliação física na Corporação".
- Questão 08 - a respeito da variável "Distribuição das faixas etárias".
- Questões 09 e 10 - a respeito da variável "Qualidades físicas".
- Questão 11 - a respeito da variável "As atividades diárias do policial militar".

O questionário aplicado aos oficiais médicos compõem-se de:

- Instruções.
- Questão 02 e 03 - a respeito da variável "A redução dos índices de atendimento médico".
- Questões 04 - 06 e 07 - a respeito da variável "As reformas precoces dos policiais militares".

O questionário aplicado aos praças da 4ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar compõem-se de:

- Instruções.
 - Questões 01 - 02 - 03 - a respeito da variável "Preparação física dos policiais militares".
-

- Questão 04 - a respeito da variável "Avaliação física na Corporação".
- Questão 05 - a respeito da variável "Atividades diárias dos policiais militares".
- Questões 06 - 07 e 08 - a respeito da variável "O interesse pelo treinamento físico".

VI-ANÁLISE DOS DADOS

De acordo com os dados da pesquisa foram obtidos os seguintes resultados sobre as variáveis investigadas:

Variável Pesquisada:

Preparação Física dos Policiais Militares.

Responderam ao questionário:

05 (cinco) oficiais policiais militares instrutores de treinamento físico militar e 52 (cinquenta e dois) Praças da 4ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar, perfazendo um total de 57 (cinquenta e sete) policiais militares.

A análise dessa variável foi verificada nas tabelas 1 - 2 - 3 e 4.

A tabela 1 verificou a pergunta "A unidade que você serve vem realizando o treinamento físico conforme consta das Normas para o Planejamento e Conduta de Instrução (NPCI) da Corporação? Propondo as alternativas: Regularmente - às vezes - muito pouco - e nunca, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

02 (dois) oficiais policiais militares, representando 40% (quarenta) da amostra, classificaram a realização do treinamento físico como: às vezes; 02 (dois) oficiais policiais militares, representando 40% (quarenta)

classificaram como: muito pouco; 01 (um) oficial policial militar, representando 20% (vinte) da amostra, classificaram como: regularmente.

A tabela 2 verificou a pergunta "Você realiza treinamento físico na sua unidade regularmente?", propondo as alternativas: Sim - Não e às vezes. Como resposta foi obtido o seguinte resultado:

39 (trinta e nove) praças policiais militares, representando 75% (setenta e cinco) da amostra responderam que não realizam o treinamento físico.

10 (dez) praças policiais militares, representando 19% (dezenove) da amostra, responderam que, às vezes, realizam o treinamento físico.

03 (três) praças, representando 06% (seis) da amostra, responderam que sim.

Na tabela 3 foi verificado a pergunta "Caso tenha respondido "Sim" na pergunta anterior, quantas vezes por semana é realizado o treinamento físico?" e propondo as alternativas de 01 a 05 vezes por semana, como resposta, foi obtido o seguinte resultado:

03 (três) praças policiais militares, representando 06% (seis) da amostra, responderam que realizam o treinamento físico 01 (uma) vez por semana.

49 (quarenta e nove) praças policiais militares, representando 94% (noventa e quatro) da amostra, NÃO responderam a pergunta.

Na tabela 4 foi verificada a pergunta "Você gosta de realizar o treinamento físico?" e propondo as alternativas: muito - pouco - mais ou menos - não gosta, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

36 (trinta e seis) praças policiais militares

representando 70% da amostra responderam que "gosta muito" de realizar o treinamento físico.

16 (dezesseis) praças policiais militares representando 30% (trinta) da amostra responderam que "gostam pouco" de realizar o treinamento físico.

Tabela 1 - Distribuição das respostas à pergunta:

A Unidade em que você serve vem realizando o treinamento físico, conforme consta das Normas para o Planejamento e Controle de Instrução (NPCI) na Corporação?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
REGULARMENTE	01	20
ÀS VEZES	02	40
MUITO POUCO	02	40
NUNCA	-	-
TOTAL	05	100

Tabela 2 - Distribuição das resposta à pergunta:

Você realiza treinamento físico na sua Unidade regularmente?

RESPOSTAS	Nº DE PRAÇAS	%
SIM	03	06
NÃO	39	75
ÀS VEZES	10	19
TOTAL	52	100

Tabela 3 - Distribuição das resposta à pergunta:

Caso tenha respondido "Sim" para a pergunta anterior, quantas vezes é realizado o treinamento físico?

RESPOSTAS	Nº DE PRAÇAS	%
01 VEZ	03	06
02 VEZES	-	-
03 VEZES	-	-
04 VEZES	-	-
05 VEZES	-	-
NÃO RESPONDERAM	49	94

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
REGULARMENTE	01	20
ÀS VEZES	02	40
MUITO POUCO	02	40
NUNCA	-	-
TOTAL	05	100

Tabela 2 - Distribuição das respostas à pergunta:

Você realiza treinamento físico na sua Unidade regularmente?

RESPOSTAS	Nº DE PRAÇAS	%
SIM	03	06
NÃO	39	75
ÀS VEZES	10	19
TOTAL	52	100

Tabela 3 - Distribuição das respostas à pergunta:

Caso tenha respondido "Sim" para a pergunta anterior, quantas vezes é realizado o treinamento físico?

RESPOSTAS	Nº DE PRAÇAS	%
01 VEZ	03	06
02 VEZES	-	-
03 VEZES	-	-
04 VEZES	-	-
05 VEZES	-	-
NÃO RESPONDEM	49	94
TOTAL	52	100

Tabela 4 - Distribuição das respostas à pergunta:

Você gosta de realizar o treinamento físico?

RESPOSTAS	Nº DE PRAÇAS	%
MUITO	36	70
POUCO	16	30
MAIS OU MENOS	-	-
NÃO GOSTA	-	-
TOTAL	52	100

Assim, de acordo com esta pesquisa, conclui-se que através de 40% (quarenta) da amostra pesquisada entre os oficiais policiais militares, instrutores de treinamento físico,

afirmaram que o treinamento físico realizado nas unidades é muito pouco; e 75% (setenta e cinco) da amostra pesquisada entre os praças da 4ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar, que o treinamento físico não vem sendo realizado na Polícia Militar do Estado de Goiás.

Variável Pesquisada:

A Carga Horária do Treinamento Físico.

Responderam ao questionário:

05 (cinco) oficiais policiais militares, instrutores de treinamento físico militar.

A análise dessa variável foi verificada nas tabelas 5 e 6.

Na tabela 5 foi verificada a pergunta "As Normas para Planejamento e Conduta da Instrução (NPCI) fazem uma previsão de 48 (quarenta e oito) horas de carga horária anual para a instrução de manutenção de treinamento físico: "Qual a sua opinião sobre esta carga horária?" Propondo as alternativas: Ideal - Razoável - Pouco - Muito Pouco, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

05 (cinco) oficiais policiais militares, representando 100% (cem) da amostra, classificaram a carga horária de treinamento físico como MUITO POUCO.

Na tabela 6 foi verificada a pergunta "Em sua opinião quantas vezes por semana o treinamento físico deve ser realizado, considerando uma sessão com 01 (uma) hora de duração? Propondo as alternativas de 01 a 05 vezes por semana, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

04 (quatro) oficiais policiais militares, representando 80% (oitenta) da amostra responderam que as sessões devem ser 03 (três).

01 (um) oficial policial militar, representando 20% (vinte) da amostra respondeu que as sessões semanais devem ser 05 (cinco).

Tabela 5 - Distribuição das respostas à pergunta:

As NPCIs fazem uma previsão de 48 (quarenta e oito) horas de carga horária anual para a instrução de manutenção/treinamento físico. Qual a sua opinião sobre esta carga horária?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
IDEAL	-	-
RAZOÁVEL	-	-
POUCO	-	-
MUITO POUCO	05	100
TOTAL	05	100

Tabela 6 - Distribuição das respostas às perguntas:

Quantas vezes por semana o treinamento físico deve ser realizado, considerando uma sessão com 01 (uma) hora de duração?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
01 VEZ	-	-
02 VEZES	-	-
03 VEZES	04	80
04 VEZES	-	-
05 VEZES	01	20
TOTAL	05	100

Assim a pesquisa permitiu que se concluísse, pela opinião de 100% (cem) da amostra pesquisada, que a carga horária é MUITO POUCO.

Pesquisado o número de sessões semanais para o treinamento físico, foi obtida como resposta que deve ser executada 03 (três) na semana, tendo respondido isso 04 (quatro) oficiais policiais militares, representando 80% (oitenta) da amostra, e 01 (um) oficial representando 20% (vinte) da amostra respondeu que deverá ser executada 05 (cinco) vezes por semana.

Variável Pesquisada:

A Metodologia Empregada no Treinamento Físico.

Responderam ao questionário:

05 (cinco) oficiais policiais militares instrutores de treinamento físico militar.

Como foi verificado pela tabela 7 através da pergunta "A forma como o treinamento físico vem sendo ministrado e? Propondo as alternativas, Ótima, Muito Boa, Regular e Fraca, como resposta, foi obtido o seguinte resultado:

04 (quatro) oficiais policiais militares, representando 80% (oitenta) da amostra, classificaram a forma como FRACA.

01 (um) oficial policial militar, representando 20% (vinte) da amostra, classificou a forma como REGULAR.

Tabela 7 - Distribuição das respostas às perguntas:

A forma como o treinamento físico vem sendo ministrado é?

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
ÓTIMA	-	-
MUITO BOA	-	-
BOA	-	-
REGULAR	01	20
FRACA	04	80
TOTAL	05	100

Assim a pesquisa permitiu concluir pelos dados apresentados que 80% (oitenta) da amostra pesquisada entre os oficiais policiais militares instrutores de Educação Física, acham que a metodologia aplicada no treinamento físico é FRACA, e 20% (vinte) da amostra acham que a metodologia é REGULAR, o que nos leva a crer que não é a melhor metodologia.

Variável Pesquisada:

A Avaliação Física na Corporação.

Neste caso foram pesquisados dois aspectos.

1º - A Aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF) conforme regula as NPCIs.

A análise deste aspecto é verificada nas tabelas 8 e 9.

2º os exercícios que compõem o Teste de Aptidão Física (TAF).

A análise deste aspecto é verificada nas tabelas 10 e 11.

1º aspecto:

Responderam ao questionário:

05 (cinco) oficiais policiais militares

instrutores de treinamento físico militar e 52 (cinquenta e dois) Praças que servem na 4ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar, perfazendo um total de 57 (cinquenta e sete) policiais militares.

Na tabela 8 foi verificada a pergunta "Está sendo aplicado o Teste de Aptidão Física na sua Unidade?" e propondo as alternativas, sim - não - às vezes, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

05 (cinco) oficiais policiais militares, representando 100% (cem) da amostra responderam que SIM.

Na tabela 9 foi verificada a pergunta você já realizou algum Teste de Aptidão Física (TAF) este ano? Propondo as alternativas sim ou não, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

28 (vinte e oito) praças policiais militares representando 53% (cinquenta e três) da amostra responderam que SIM.

24% (vinte e quatro) praças policiais militares, representando 47% (quarenta e sete) da amostra, responderam que NÃO.

Tabela 8 - Distribuição das respostas às perguntas:

Está sendo aplicado o Teste de Aptidão Física na sua Unidade?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
SIM	05	100
NÃO	-	-
TOTAL	05	100

Tabela 9 - Distribuição das respostas às perguntas:

Você já realizou algum Teste de Aptidão Física (TAF) este ano?

RESPOSTAS	Nº DE PRAÇAS	%
SIM	28	53
NÃO	24	47
TOTAL	52	100

Assim a pesquisa nos permitiu concluir, através de 100% (cem) da amostra de oficiais policiais militares, instrutores de treinamento físico, respondendo que está sendo aplicado o TAF nas suas unidades e, através de 47% (quarenta e sete) da amostra de praças policiais militares, que não lhes foi aplicado o TAF. Conclusão: nem todos os praças estão sendo avaliados fisicamente.

2º Aspecto

Responderam ao questionário:

05 (cinco) oficiais policiais militares, instrutores de treinamento físico militar.

A tabela 10 verificou a pergunta "Qual a sua opinião sobre os exercícios que compõem o Teste de Aptidão Física (TAF)", e propondo as respostas, Ótimos - Bons - Regulares - Devem ser melhorados - Pouco úteis, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

01 (um) oficial policial militar, representando 20% (vinte) da amostra, classificou os exercícios como REGULARES, e outros 20% (vinte) da amostra, classificaram os exercícios como ÓTIMOS.

03 (três) oficiais policiais militares, representando 60% (sessenta) da amostra classificaram os exercícios como BONS.

A tabela 11 verificou a pergunta "Os índices dos exercícios físicos do TAF, avaliam o policial militar quanto a sua condição física? Na sua opinião estes índices são" - e propondo as respostas: Aceitáveis - Regulares - Pouco Aceitáveis - Fora da Realidade PM - Devem ser mudados, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

03 (três) oficiais policiais militares, representando 60% (sessenta) da amostra classificaram os índices como: ACEITÁVEIS.

02 (dois) oficiais policiais militares, representando 40% (quarenta) da amostra, classificaram os índices, como REGULARES.

Tabela 10 - Distribuição das respostas às perguntas:

Qual a sua opinião sobre os exercícios que compõem o Teste de Aptidão Física? (TAF)

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
ÓTIMOS	01	20
BONS	03	60
REGULARES	01	20
DEVEM SER MELHORADOS	-	-
POUCO ÚTEIS	-	-
TOTAL	05	100

Tabela 11 - Distribuição das respostas às perguntas:

Os índices dos exercícios físicos do TAF avaliam o policial militar quanto a sua condição física. Na sua opinião estes índices são:

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
ACEITÁVEIS	03	60
REGULARES	02	40
POUCO ACEITÁVEIS	-	-
FORA DA REALIDADE POLICIAL MILITAR	-	-
DEVEM SER MUDADOS	-	-
TOTAL	05	100

Assim a pesquisa nos permitiu concluir pela opinião de 60% (sessenta) da amostra que os exercícios que compõem o TAF SÃO BONS, e que a opinião de 60% (sessenta) da amostra classificaram que os índices dos exercícios físicos SÃO ACEITÁVEIS.

Variável pesquisada:

Distribuição das Faixas Etárias.

Responderam ao questionário:

05 (cinco) oficiais policiais militares instrutores de treinamento físico militar.

A tabela 12 verificou, através da pergunta "No seu entender a distribuição de faixas etárias preconizadas pelo manual do Exército C 20-20 é a ideal para o treinamento físico na Corporação?" e propondo as alternativas: Concordo plenamente - Discordo plenamente, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

02 (dois) oficiais policiais militares, representando 40% (quarenta) da amostra, CONCORDAM PLENAMENTE com a distribuição das faixas etárias.

03 (três) oficiais policiais militares, representando 60% (sessenta) da amostra, DISCORDAM PLENAMENTE com a distribuição.

Tabela 12 - Distribuição das respostas à pergunta:

No seu entender, a distribuição de faixas etárias preconizada pelo manual do exército C 20-20 é a ideal para o treinamento físico na Corporação?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
CONCORDAM PLENAMENTE	02	40
CONCORDO	-	-
DISCORDO PLENAMENTE	03	60
DISCORDO	-	-
TOTAL	05	100

Assim a pesquisa nos permitiu concluir pela opinião de 60% (sessenta) da amostra, que a distribuição de faixas etárias NÃO é a ideal para os integrantes da Corporação.

Variável pesquisada:

Qualidades Físicas.

Responderam ao questionário:

05 (cinco) oficiais policiais militares, instrutores de treinamento físico militar.

A tabela 13 verificou, através da pergunta "Força, resistência e vigor físico são qualidades indispensáveis à função policial militar?" - Propondo as alternativas: - Concordo - Discordo, foi obtido o seguinte resultado:

05 (cinco) oficiais policiais militares, representando 100% (cem) da amostra responderam que concordam.

A tabela 14 verificou a pergunta "Essas qualidades são desenvolvidas pela educação física?" e propondo as alternativas: Concordo - Discordo - Foi obtido o seguinte resultado:

05 (cinco) oficiais policiais militares, representando 100% (cem) da amostra responderam que concordam.

Tabela 13 - Distribuição das respostas à pergunta:

"Força, resistência e vigor físico são qualidades indispensáveis à função policial militar?".

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
CONCORDO PLENAMENTE	-	-
CONCORDO	05	100
DISCORDO	-	-
DISCORDO PLENAMENTE	-	-
TOTAL	05	100

Assim a pesquisa nos permitiu concluir pela opinião de 100% (cem) da amostra pesquisada que as qualidades físicas são indispensáveis ao policial militar.

Variável pesquisada:

As Atividades Diárias do Policial Militar.

Responderam ao questionário:

05 (cinco) oficiais policiais militares instrutores de treinamento físico militar, e 52 (cinquenta e dois) Praças policiais militares da 4ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar, perfazendo um total de 57 (cinquenta e sete) policiais militares.

Na tabela 15 foi verificada a pergunta "As atividades realizadas na sua unidade prejudicam a instrução de treinamento físico militar. Propondo as respostas sim - não - às vezes, foi obtido o seguinte resultado:

05 (cinco) oficiais policiais militares, representando 100% (cem) da amostra e 15% (quinze) praças policiais militares, representando 35% (trinta e cinco) da amostra, responderam SIM.

07 (sete) praças policiais militares, representando 12% (doze) da amostra, responderam NÃO.

Tabela 15 - Distribuição das respostas à pergunta:

As Atividades realizadas em sua unidade prejudicam a instrução de treinamento físico?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	Nº DE PRAÇAS	TOTAL	%
SIM	05	15	20	35
NÃO	-	07	07	12
ÀS VEZES	-	30	30	53
TOTAL	05	52	57	100

Assim, a pesquisa nos permitiu concluir, pela opinião de 35% (trinta e cinco) da amostra pesquisada, que as atividades diárias realizadas nas unidades prejudicam a instrução de TFM.

Variável pesquisada:

O Interesse pelo Treinamento Físico Militar.

Responderam ao questionário:

52 (cinquenta e dois) praças policiais militares, que servem na 4ª Companhia do 1º Batalhão.

A análise desta variável foi verificada nas tabelas 16 - 17 - 18.

A tabela 16 verificou através da pergunta "Após a conclusão do seu último curso realizado na corporação (SGT-CB/SD) você tem feito treinamento físico em sua Unidade?" Propondo as alternativas: Frequentemente - Pouco Frequente - Nunca, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

18 (dezoito) praças policiais militares representando 34% (trinta e quatro) da amostra, responderam NUNCA.

27 (vinte e sete) praças policiais militares, representando 52% (cinquenta e dois) da amostra, responderam que Pouco Frequente.

07 (sete) praças policiais militares, representando 13% (treze) da amostra, responderam FREQUENTEMENTE.

Na tabela 17 (dezesete), a pergunta foi "Você acredita que estando bem preparado fisicamente, o seu serviço de policial militar poderá ficar mais agradável de ser executado? e propondo as alternativas sim - não, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

47 (quarenta e sete) praças policiais militares, representando 90% (noventa) da amostra, responderam que SIM.

05 (cinco) praças policiais militares, representando 10% (dez) da amostra, responderam que NÃO.

Na tabela 18, a pergunta foi - "Como você imagina que esteja seu condicionamento físico atualmente?" e propondo as alternativas: Excelente - Muito Bom - Bom - Regular - Ruim, como resposta foi obtido o seguinte resultado:

27 (vinte e sete) praças policiais militares, representando 52% (cinquenta e dois) da amostra, responderam que julgam seu condicionamento como REGULAR.

17 (dezesete) praças policiais militares, representando 33% (trinta e três) da amostra, responderam que julgam seu condicionamento RUIM.

08 (oito) praças policiais militares, representando 15% (quinze) da amostra responderam que julgam seu condicionamento BOM.

Tabela 16 - Distribuição das respostas à pergunta:

Após a conclusão do seu último curso realizado na corporação (sgt-sb-cd), você tem feito treinamento físico na sua Unidade?

RESPOSTAS	Nº DE PRAÇAS	%
FREQUENTEMENTE	07	14
POUCO FREQUENTE	27	52
NUNCA	18	34
TOTAL	52	100

Tabela 17 - Distribuição das respostas à pergunta:

Você acredita que estando bem - preparado fisicamente, o seu serviço de policial militar poderá ficar mais agradável de ser executado?

RESPOSTAS	Nº DE PRAÇAS	%
SIM	47	90
NÃO	05	10
TOTAL	52	100

Tabela 18 - Distribuição das respostas à pergunta:

Como você imagina que esteja o seu condicionamento físico atualmente?

RESPOSTAS	Nº DE PRAÇAS	%
EXCELENTE	-	-
MUITO BOM	-	-
BOM	08	15
REGULAR	27	52
RUIM	17	33
TOTAL	52	100

Assim, a pesquisa nos permitiu concluir, pela opinião de 90% (noventa) da amostra pesquisada dos praças, que existe interesse da parte deles pelo treinamento físico militar.

Variável pesquisada:

A Redução dos Índices de Atendimento Médico.

Responderam ao questionário:

11 (onze) oficiais PM médicos, que atuam na Policlínica da Corporação, os quais perfazem 50% (cinquenta) do quadro de médicos da Corporação.

A análise dessa variável foi verificada nas tabelas 19 e 20.

Na tabela 19, a variável foi verificada através da pergunta "Com a prática do treinamento físico bem orientado, você acredita que muitos dos problemas médicos que atingem os policiais militares poderiam ser evitados?" - e propondo as seguintes alternativas: Concordo totalmente - Concordo - Discordo - Discordo totalmente, foi obtido o seguinte resultado:

09 (nove) oficiais PM médicos, representando 82% (oitenta e dois) da amostra, responderam que concordam totalmente.

02 (dois) oficiais PM médicos, representando 18% (dezoito) da amostra, responderam que concordam.

A tabela 20, verificou a pergunta "Análise abaixo, quais os itens que a falta de preparação física pode provocar?" Propondo as seguintes alternativas: Atrofia muscular - Cansaço rápido - Dores no peito - Desânimo - Dores nas Costas - Dificuldade respiratória ao menor esforço físico - Falta de disposição - Incapacidade precoce para o trabalho profissional - Prejuízo na capacidade de transporte de oxigênio pelo sangue.

06 (seis) oficiais PM médicos, representando 55% (cinquenta e cinco) da amostra pesquisada, classificaram que todos os itens podem ser provocados pela falta de preparação física.

Tabela 19 - Distribuição das respostas à pergunta:

Com a prática do treinamento físico bem orientado, você acredita que muitos dos problemas médicos que atingem os policiais militares poderiam ser evitados?

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
CONCORDO TOTALMENTE	09	82
CONCORDO	02	18
DISCORDO	-	-
DISCORDO TOTALMENTE	-	-
TOTAL	11	100

Tabela 20 - Distribuição das respostas à pergunta:

Quais os itens que a falta de preparação física pode provocar?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
ATROFIA MUSCULAR	06	55
CANSAÇO RÁPIDO		
DESÂNIMO		
DIFICULDADES RESPIRATÓRIAS AO MENOR ESFORÇO FÍSICO		
DORES NAS COSTAS		
FALTA DE DISPOSIÇÃO		
INCAPACIDADE PRECOCE PARA O TRABALHO PROFISSIONAÇ		
MENOR CAPILARIDADE		
PREJUÍZO NA CAPACIDADE DE TRANSPORTE DE OXIGÊNIO PELO SANGUE		
DORES NO PEITO		
NÃO MARCARAM TODOS	05	45
TOTAL	11	100

Assim a variável pesquisada nos permitiu concluir pela opinião de 55% (cinquenta e cinco) da amostra, que muitos dos problemas médicos que atingem os policias militares, seriam evitados com a prática do treinamento físico bem orientado.

Variável pesquisada:

As Reformas Precoces dos Policiais Militares.

Responderam ao Questionário:

11 (onze) oficiais PM Médicos, que atuam na Policlínica da Corporação.

A análise desta variável foi verificada nas tabelas 21 - 22 e 23.

Na tabela 21, foi verificada a pergunta "Assinale abaixo, quais as enfermidades que podem ser condicionantes na falta ou insuficiência de atividades físicas" Propusemos as seguintes alternativas: Arteriosclerose - Hipertonia - Insuficiência das coronárias - Vícios posturais - Lesões ósseas articulares e musculares - Obesidade - Hipertrofia do tecido adiposo - Perturbações circulatórias, foi obtido o seguinte resultado:

05 (cinco) oficiais PM médicos, representando 46% (quarenta e seis) da amostra pesquisada, classificaram que todas as enfermidades citadas podem ser condicionantes da falta ou insuficiência de atividades físicas.

Na tabela 22, a variável foi verificada através de uma resposta livre para a pergunta - "Quais são as moléstias que mais causam reformas de policiais militares na Corporação" e foi obtido o seguinte resultado:

08 (oito) oficiais PM médicos, representando 73% (setenta e três) da amostra, responderam que as principais doenças são: Psiquiatria - Cardiopatia - Ortopédicos - Hipertensão Arterial.

03 (três) oficiais PM médicos, representando 27% (vinte e sete) da amostra não responderam.

Na tabela 23, a variável foi verificada através

da pergunta - "De acordo com a resposta da pergunta anterior, você acha que com a realização do treinamento físico bem programado haveria uma incidência menor de algum desses casos?" e propondo as seguintes alternativas: Sim ou Não, foi obtido o seguinte resultado:

11 (onze) oficiais PM médicos, representando 100% (cem) da amostra, responderam que SIM.

Tabela 21 - Distribuição das respostas à pergunta:

Assinale abaixo quais as enfermidades que podem ser condicionantes na falta ou insuficiência de atividades físicas?"

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
ARTERIOSCLEROSE	05	46
OBESIDADE E HIPERTROFIA DO TECIDO ADIPOSEO		
HIPERTONIAS		
INSUFICIÊNCIA DAS CORONÁRIAS		
VÍCIOS POSTURAIS		
LESÕES ÓSSEAS-ARTICULARES E MUSCULARES		
PERTUBAÇÕES CIRCULATÓRIAS		
NÃO MARCARAM TODAS	06	54
TOTAL	11	100

Tabela 22 - Distribuição das respostas à pergunta:

Quais são as moléstias que mais causam reformas de policiais militares da Corporação?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
PSIQUIATRIA	08	73
CARDIOPATIA		
ORTOPÉDICOS		
HIPERTENSÃO ARTERIAL		
NÃO RESPONDERAM	03	27
TOTAL	11	100

Tabela 23 - Distribuição das respostas à pergunta:

De acordo com a resposta da pergunta anterior, você acha que com a realização do treinamento físico bem programado haveria uma incidência menor de algum desses casos?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	%
SIM	11	100
NÃO	-	-
TOTAL	11	100

Assim, a variável pesquisada permitiu-nos concluir, pela opinião de 100% (cem) da amostra pesquisada, que as reformas precoces podem ser em menor número a partir da prática de treinamento físico bem programado e orientado.

Aspecto pesquisado: Sugestões sobre o treinamento físico para a Polícia Militar.

Responderam ao questionário:

05 (cinco) oficiais policiais militares, instrutores de treinamento físico militar e 52 (cinquenta e dois) praças policiais militares, que servem na 4ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar, perfazendo um total de 57 (cinquenta e sete) policiais militares.

Na tabela 24 (vinte e quatro) a variável foi verificada através da pergunta "Alguma sugestão sobre o treinamento físico para a Polícia Militar?" Foi obtido o seguinte resultado:

01 (um) oficial policial militar e 01 (um) praça policial militar, representando 3% (três) da amostra, responderam "CADA UPM DEVERÁ TER UM OFICIAL DE TFM".

01 (um) praça policial militar, representando 02% (dois) da amostra, respondeu - "CRIAÇÃO DE UM CENTRO ESPORTIVO PARA PMGO".

01 (um) oficial policial militar e 07 (sete) praças policiais militares, representando 14% (quatorze) da amostra, responderam "REALIZAÇÃO DO TFM 03 VEZES POR SEMANA".

01 (um) oficial policial militar e 02 (dois) praças policiais militares, representando 05% (cinco) da amostra, responderam "INCLUIR NO TFM A MODALIDADE DE DEFESA PESSOAL".

01 (um) oficial policial militar e 05 (cinco) praças policiais militares, representando 10% (dez) da amostra, responderam "TFM VOLTADO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA E LAZER".

01 (um) praça policial militar, representando 02% (dois) da amostra, respondeu - "O TFM DEVERIA SER REALIZADO DENTRO DE FAIXAS ETÁRIAS".

01 (um) oficial policial militar e 36 (trinta e seis) praças policiais militares, representando 64% (sessenta e quatro) da amostra, não deram sugestão.

Tabela 24 - Distribuição das respostas à pergunta:

Alguma sugestão sobre o treinamento físico para a Polícia Militar?

RESPOSTAS	Nº DE OFICIAIS	Nº DE PRAÇAS	TOTAL PPM	%
CADA UPM DEVERÁ TER UM OFICIAL DO TFM	01	01	02	03
CRIAÇÃO DE UM CENTRO DESPORTIVO PMGO	-	01	01	02
REALIZAÇÃO DO TFM 03 VEZES NA SEMANA	01	07	08	14
INCLUIR NO TFM A MODALIDADE DE DEFESA PESSOAL	01	02	03	05
TFM VOLTADO PARA À PRÁTICA ESPORTIVA E LAZER	01	05	06	10
TFM REALIZADO DENTRO DE FAIXAS ETÁRIAS	-	01	01	02
NÃO SUGERIU	01	36	37	64
TOTAL	05	52	57	100

VII - SÍNTESE DOS FATOS OBSERVADOS E PROPOSTA

7.1 - Fatos Observados

Ao final desta pesquisa podemos observar que o procedimento utilizado para educação física na PMGO não visa à realidade do policial militar. Esta realidade caracteriza-se por profissionais que variam na faixa etária de 18 a 55 anos, os quais, após saírem das escolas de formação, onde são condicionados fisicamente de modo satisfatório, podendo dizer até muito bom, são praticamente abandonados, no que diz respeito à instrução de treinamento físico, mormente na manutenção do condicionamento físico.

Observamos, também, que isto se dá basicamente pelas escalas de serviços muito apertadas, pela não execução do que é previsto nos quadros de trabalhos das 3^{as} seções e, por último, pela falta de oficiais qualificados com o curso de instrutor de educação física nos corpos de tropa. Este último nos dá uma visão muito clara e preocupante quanto aos destinos da educação física na PMGO, visto que para uma corporação de aproximadamente 10.000 (dez mil) homens , só existem 9 (nove) oficiais com o curso de instrutor de educação física, sendo que destes nove oficiais, dois são Capitães (1 na APM e 1 no Gabinete militar), quatro são Majores (1 na vice-governadoria; 1 na APM; 1 na DAL e um no interior), dois Tenentes-Coronéis (1 fazendo curso fora da corporação e 1 comandando unidade no interior) e, finalmente 1 Coronel (sub-chefia do EM).

Isto nos mostra que, hoje na PMGO, não existe

sequer um oficial subalterno com o curso de instrutor de educação física, o que fatalmente deixará o policial militar nas mãos de pessoas desqualificadas e despreparadas para ministrar treinamento físico, visto que o oficial subalterno é o homem que está na tropa em maior número; é o homem, em princípio, mais jovem e com mais disposição para ministrar instruções que exijam esforço físico.

Observamos também que a falta de treinamento físico pode levar o homem a doenças como, hipertensão, enfarte e outras; porém, o treinamento físico mal-orientado, sem divisão de faixas etárias e sem objetivos a atingir pode ser tão ou mais perigosos que a própria falta de atividade física.

7.2 - Proposta

Sabemos que para o bom funcionamento do corpo é preciso que tenhamos boa alimentação, descanso regular, tranquilidade e treinamento físico sistemático.

O corpo inativo cansa com facilidade, a sua musculatura se atrofia e torna-se propício a contusões, a doenças, à obesidade; tal como uma máquina que não é utilizada nem cuidada, pode não funcionar satisfatoriamente. A manutenção do corpo é de fundamental importância para o bom funcionamento de todos os seus órgãos.

Hoje, na corporação, faltam atrativos para o treinamento regular de educação física, por isto, passaremos agora à proposta que, a nosso ver incrementaria uma nova visão para a educação física na corporação.

Objetivos da proposta :

- 1) - Desenvolver e melhorar as qualidades físicas e morais indispensáveis ao policial militar.
- 2) - Padronizar a educação física na corporação.
- 3) - Diminuir e dar vazão às tensões comuns à

profissão.

4) - Dividir por faixas etárias a educação física, para que possa ser aplicada em treinamento mais homogêneo e próprio ao policial militar.

Esta divisão deverá ser da seguinte forma :

a) - 1º grupamento - abaixo de 30 anos (grupamento "A").

b) - 2º grupamento - acima de 30 anos até 40 anos (grupamento "B").

c) - 3º grupamento - acima de 40 anos (grupamento "C").

5) - Utilizar sistema de treinamento físico recreativo para que o policial militar possa ter motivação pela educação física.

Exemplo de proposta para a seção de Instrução de Educação Física :

1ª fase : apresentação e divisão em 3 grupamentos, obedecendo-se às faixas etárias. Nesta fase será dado conhecimento aos instrumentos do tipo de seção a ser ministrada.

2ª fase : cada grupamento deverá ser levado para um local, em separado, e executará uma preparatória visando ao aquecimento muscular. Em seguida deverá ser feita uma corrida, da seguinte forma.

- Grupamento "A" - 20 minutos

- Grupamento "B" - 15 minutos

- Grupamento "C" - 10 minutos

3ª fase : deverão ser ministrados aos policiais militares, jogos recreativos e/ou jogos esportivos ou ainda exercícios de efeito localizado. Nesta fase os grupamento

mentos deverão ser reunidos novamente para que se possa executá-la com maior aproveitamento.

Exemplos de exercícios :

a) - Exercícios recreativos : nestes exercícios poderão ser utilizados os métodos de emprego de duplas, trincas, grupos, colunas ou fileiras.

Tipos de exercícios recreativos :

- pular carniça
- carrinho de mão
- jogos de pegar
- exercício de um toque com bola de futebol ("Bobinho")
- jogos de revezamento
- exercícios com corda (cabo de guerra, subida na corda)

b) - Exercícios de efeito localizado : utilizando-se a medicinebol ou pista de aparelhos.

c) - Jogos coletivos : grandes jogos, tais como :

- futebol
- handebol
- basquetebol
- voleibol
- peteca
- pólo aquático
- futebol americano.

d) - Natação

f) - Obrigatoriedade, controle e acompanhamento.

a) - Deverá ser feito através de uma ficha de

aptidão física (FAF) - (Adendo B).

b) - O oficial ou praça, antes da data de promoção, deverá ser examinado através do TAF (30 dias antes da data de promoção) - (Adendo A).

c) - O policial militar que se habilitar para curso na corporação ou fora dela deverá ser submetido ao TAF - (Adendo A).

d) - Fora os casos acima, o policial militar (oficial ou praça) deverá ser submetido ao TAF sesemestralmente (2ª quinzena de junho e 1ª quinzena de dezembro) com a finalidade de manter-se o controle do condicionamento físico do PM (Adendo A).

e) - As UPM deverão remeter ao escalão superior o resultado dos testes aplicados na tropa, até o último dia do mês em que foi efetuado e publicá-lo em boletim interno da corporação.

f) - Este resultado deverá constar com a observação de "apto" ou "inapto".

g) - Se o policial militar for considerado "inapto", o mesmo deverá ser submetido a outra avaliação, dentro de 30 dias, a contar da data do resultado do último TAF, sendo observado este intervalo até que o mesmo passe à condição de apto. O oficial instrutor de educação física da UPM deverá acompanhar o policial durante esta preparação para que este possa ser orientado e incentivado a alcançar o objetivo.

h) - Os policiais militares em curso de formação deverão ser avaliados por uma tabela especial para a aplicação do TAF. (Adendo C).

i) - Os candidatos ao ingresso na corporação também deverão ser submetidos a uma tabela especial, porém, estes deverão ser considerados aptos em todas as provas. A não-aprovação em uma das provas propostas para os candidatos, implicará na eliminação do mesmo para ingresso na corporação. (Adendo D).

j) - Os candidatos ao ingresso na corporação deverão ser relacionados em ficha específica, a qual será remetida ao escalão superior, como documento de aprovação, ou não do mesmo. (Adendo E).

1) - A aplicação dos Testes de Aptidão Física, previstos neste trabalho deverá ser feito em dois dias, da seguinte forma :

Tabela de Padrão Avançado = (TPA) : 1º dia - Meio Sugado -
(Adendo C) Flexão na Barra - Abdominal
c/ pernas flexionadas=(APF).

2º dia - Flexão de Braço - Corrida (12 min.)

Tabela de Padrão Básico = (TPM) : 1º dia - Flexão na Barra
(Adendo A) ou Flexão de Braço-Abdomi-
nal c/ pernas flexionadas=(APF).

2º dia - Corrida (12 minutos).

Tabela para Ingresso na Corporação

= (TIC)

(Adendo D)

: 1º dia - Meio Sugado -
Flexão na Barra - APF.

2º dia - Flexão de Braço - Corrida (12 min.)

7) - A carga horária do treinamento físico deverá ser planejada 3 vezes por semana, de preferência em dias alternados, com a duração de 70 minutos para cada seção.

8) - Deverá ser instituída uma " Olimpíada Interna" na corporação, com a finalidade de despertar o interesse pela educação física e reforçar o espírito de corpo e amor à profissão policial militar. Estas olimpíadas deverão ser programadas para a 1ª quinzena do último gradimestre do ano letivo.

9) - Criação do Centro de Instrução de Educação Física da PMGO - (CIEF/PMGO). Tendo em vista o pequeno número de oficiais com o curso de educação física, este CIEF

deverá ter a finalidade de reunir em um só local a instrução de educação física de toda a corporação. ~~O~~ seu objetivo será padronizar e fiscalizar a instrução de educação física, da seguinte forma :

a) - Deverá ser indicado por cada UPM, um oficial subalterno para ser o oficial de educação física. Este oficial deverá ser apresentado ao CIEF, em data pré-fixada, para que se intere dos objetivos do CIEF.

b) - O oficial responsável pelo CIEF deverá elaborar a instrução para o período de 30 dias. Esta instrução será distribuída e ministrada em toda a corporação durante este período.

c) - O sistema utilizado para distribuição da instrução será o de fichas de instrução pré-elaborada.

d) - O oficial de educação física de cada UPM fará um estágio de 1 dia no CIEF, para tomar conhecimento, com antecedência, da instrução a ser ministrada.

e) - Este estágio terá a finalidade principal de, após elaborada as fichas de instrução, formar uma doutrina de padronização da instrução de educação física na corporação.

f) - Os oficiais do CIEF, durante o período de 30 dias em que está sendo ministrada a instrução nas UPM, deverão :

- elaborar a instrução para o próximo período de 30 dias;

- marcar nova data para os oficiais de educação física das UPM se interessarem da instrução do período seguinte.

g) - Os oficiais do CIEF deverão fiscalizar as UPM para verificarem, ⁱⁿ em loco, se a instrução está sendo ministrada de acordo com o previsto ^{anteriormente} préviamente.

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIEP

h) - Os oficiais de educação física das UPM deverão fazer relatório e remetê-los ao CIEF, ao final de cada período de 30 dias, para que o CIEF os avalie e tire parâmetros para novos trabalhos.

CONCLUSÃO

Procuramos historiar a educação física através de sua evolução no planeta, ocasião em que observamos que o homem sempre prescindiu da atividade física para ser vencedor ou desempenhar seus afazeres, quer seja para manter a família, alimentar-se ou impor-se como ser superior aos outros animais.

Vimos que a educação física não só desenvolve as qualidades físicas do homem, mas também ajuda-o na sua formação moral e intelectual.

O objetivo deste trabalho foi a pesquisa para um Padrão de Treinamento Físico Militar que melhor se adapte à Polícia Militar. Através de aplicação de questionários, procurou-se dar uma visão do que já existe na Corporação nesta área pesquisada, buscando, com isso, a sua intensificação, para que o policial militar desenvolva melhor as suas atribuições de serviços.

Foi escolhida como população e amostra, um grupo de 05 oficiais policiais militares, instrutores de treinamento físico militar, da Corporação, representando uma amostra de 50% (cinquenta) dos oficiais técnicos no assunto da Corporação. É necessário esclarecer, que todos os oficiais especialistas em Educação Física da Polícia Militar do Estado de Goiás, são formados pela Escola de Educação Física do Exército e pela Escola de Educação Física da Polícia Militar de São Paulo.

Foram escolhidos ainda : 11 (onze) oficiais

policiais militares médicos da Corporação, nas diversas especialidades, tais, como - Ortopedistas, Cardiologistas, Clínicos Gerais e de outras especialidades, sendo que 05 (cinco) já fizeram parte da junta médica da corporação. A amostra representa 50% do efetivo.

52 (cinquenta e dois) praças policiais militares da 4ª Companhia de Polícia do 1º Batalhão de Polícia Militar, representando uma amostra de 50% do efetivo da Companhia.

Foi feita a pesquisa com 68 (sessenta e oito) policiais militares, sendo 16 (dezesesseis) oficiais e 52 (cinquenta e dois) praças policiais militares.

O Instrumento de pesquisa foi o questionário, cujos modelos seguem anexos.

Convém sugerir que mais oficiais façam o Curso de Instrutor de Educação, Física, visto que numa Corporação composta de aproximadamente 10000 (dez mil) homens, somente 09 (nove) oficiais possuem o Curso de Instrutor de Educação Física, sendo que destes 09 (nove) oficiais, nenhum está na tropa.

Com isto, observa-se que o policial fica à mercê de instrutores não qualificados, acarretando, desta maneira, uma treinamento físico não científico, nem adequado, muitas vezes sendo mais prejudicial do que benéfico para o homem.

Estas observações procuram mostrar, também, que a educação física é uma prática desejada pela grande maioria. Pôde-se ver ainda que a defesa pessoal deveria ser incluída neste Programa Padrão.

A opinião abalisada dos médicos e instrutores de educação física foi muito útil para se saber o quanto um treinamento físico adequado pode prevenir doenças e retardar reformas precoces, por falta de condições físicas, mentais ou morais para o serviço militar.

Pretende-se sugerir, também, que seja criada a "Olimpíada Interna", porém de maneira racionalizada, para que não acarrete grandes despesas à corporação. Esta Olimpíada deverá ter a finalidade de despertar, no policial militar, de um modo geral, o gosto pela educação física, o congrassamento entre os policiais militares e, principalmente fortalecer o espírito de corpo na corporação.

Sugerimos ainda que seja criado o Centro de Instrução de Educação Física da PMGO - CIEF/PMGO - com a finalidade de reunir, em um só local, os oficiais com o curso de instrutor de educação física, visto que na PMGO estes são em pequeníssimo número. Deste CIEF sairá uma doutrina padrão para toda a corporação, através de instruções padronizadas, para períodos estipulados e com pessoal adestrado para tal e indicados pelas próprias UPM. Este CIEF deverá, ainda, ter a importante função de fiscalizar a instrução em toda a corporação, utilizando o sistema de comparecimento dos instrutores do CIEF nas UPM, para uma inspeção in loco.

Para finalizar, convém destacar que o proposito neste trabalho, em termos de investimento em especialização de oficiais (curso de educação física) e em carga horária semanal, poderá, para alguns, parecer desperdício de tempo e desvio da atividade-fim da corporação, contudo, é exatamente o contrário o que se verificará a médio prazo, quando teremos um policial militar melhor preparado fisicamente para desempenhar suas funções profissionais e, em consequência disto, haverá diminuição de doenças ocasionadas pelo stress e pela falta de atividade física, o que geralmente é fator condicionante de reforma precoce do homem na corporação.

"MENS SANA IN CORPORE SANO"

BIBLIOGRAFIA

- COOPER, Kenneth . Aptidão Física em qualquer Idade. 6ª Edição, Rio de Janeiro, Biblioteca do Exército, Forum Editora, 1972.

- História da Educação Física, Apostila. Escola de Educação Física do Exército, Rio de Janeiro, 1979.

- Lei Nº 6.251, Política Nacional de Educação e Desporto. MEC

- Normas para o Planejamento e CONduta da Instru_ção, NPCI. Polícia Militar do Estado de Goiás, 1992.

- Rocha, Paulo Sérgio de Oliveira - CAP EB. Treinamento Desportivo I e II. Escola de Educação Física do Exército, Rio de Janeiro, 1979.

- Treinamento Físico Militar, Manual de Campanha, C 20 - 20. Exército Brasileiro, 2ª Edição, 1990.

A N E X O S

ANEXO 1**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS****ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR****CAO/1992**

Modelo de questionário respondido por oficiais PM instrutores de treinamento físico militar.

Este questionário faz parte de um trabalho acadêmico exigido pelo Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Polícia Militar.

Estando empenhado em melhorar a qualidade e padronizar o treinamento físico na Polícia Militar, é que gostaríamos de obter sua opinião.

Este questionário é confidencial, não é preciso se identificar. Solicito apenas que seja sincero, pois de suas respostas depende o resultado deste trabalho.

QUESTIONÁRIO

01. A unidade em que você serve, vem realizando o treinamento físico militar, conforme consta das Normas para o Planejamento e Conduta da Instrução (NPCI) da Corporação?

- () Regularmente
- () Às vezes
- () Muito pouco
- () Nunca

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

02. As NPCI fazem uma previsão de 48 (quarenta e oito) horas de carga horária anual para a instrução de manutenção/treinamento físico. Qual a sua opinião sobre esta carga horária?
- Ideal
 - Razoável
 - Pouco
 - Muito Pouco
03. Quantas vezes por semana o treinamento físico deve ser realizado, considerando uma sessão com 01 (uma) hora de duração?
- 01 vez
 - 02 vezes
 - 03 vezes
 - 04 vezes
 - 05 vezes
04. A forma como o treinamento físico vem sendo ministrado é:
- Ótima
 - Boa
 - Fraca
 - Muito Boa
 - Regular
05. Está sendo aplicado o Teste de Aptidão Física na sua unidade?
- Sim
 - Não
 - Às vezes
06. Qual a sua opinião sobre os exercícios que compõem o Teste de Aptidão Física?
- Ótimos
 - Bons
 - Regulares
 - Devem ser mudados
 - Pouco úteis
07. Os índices dos exercícios do TAF, avaliam o policial

militar quanto a sua condição física, na sua opinião estes índices são:

- Aceitáveis
- Regulares
- Pouco aceitáveis
- Fora da realidade
- Devem ser mudados

08. No seu entender, a distribuição de faixas etárias preconizada pelo manual do Exército C 20-20 é a ideal para o treinamento físico na polícia militar?

- Concordo plenamente
- Discordo plenamente

09. Força, resistência e vigor físico são qualidades indispensáveis à função policial militar?

- Concordo
- Discordo

10. Estas qualidades são desenvolvidas pela Educação Física?

- Concordo
- Discordo

11. As atividades realizadas na sua unidade prejudicam a instrução de treinamento físico?

- Sim
- Não
- Às vezes

12. Alguma sugestão pra o treinamento físico para a PMDF?

ANEXO 2

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR

CAO/1992

Modelo de questionário respondido por Soldados PM que servem na Companhia do Batalhão de Polícia Militar.

Este questionário faz parte de um trabalho acadêmico exigido pelo Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Polícia Militar.

Estando empenhado em melhorar a qualidade e padronizar o treinamento físico na Polícia Militar, é que gostaríamos de obter sua opinião.

Este questionário é confidencial, não é preciso se identificar. Solicito apenas que seja sincero, pois de suas respostas depende o resultado deste trabalho.

QUESTIONÁRIO

01. Você realiza treinamento físico na sua unidade regularmente?
- () Sim
() Não
() Às vezes
02. Caso tenha respondido "SIM" na pergunta anterior, quantas vezes por semana é realizado o treinamento físico?
-

- 01 vez
- 02 vezes
- 03 vezes
- 04 vezes
- 05 vezes

03. Você gosta de realizar o treinamento físico?

- Muito
- Pouco
- Mais ou menos
- Não gosta

04. Você já realizou algum teste de aptidão física este ano?

- Sim
- Não

05. As atividades realizadas na unidade, prejudicam a instrução de treinamento físico?

- Sim
- Não
- Às vezes

06. Após a conclusão do seu último curso realizado na Corporação (Sgt - Cb - Sd) você tem feito treinamento físico na unidade?

- Frequentemente
- Pouco Frequente
- Nunca

07. Você acredita que estando bem preparado fisicamente o seu serviço de policial militar poderá ficar mais agradável de ser executado?

- Sim
- Não

08. Como você imagina que esteja o seu condicionamento físico atualmente?

- Bom
- Regular
- Excelente
- Ruim
- Muito Bom

09. Alguma sugestão para o treinamento físico na PM?

ANEXO 3

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
CAO/1992

Modelo de questionário respondido por Oficiais
PM Médicos da Polícia Militar?

Este questionário faz parte de um trabalho acadêmico exigido pelo Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Polícia Militar.

Estando empenhado em melhorar a qualidade e padronizar o treinamento físico na Polícia Militar, é que gostaríamos de obter sua opinião.

Este questionário é confidencial, não é preciso se identificar. Solicito apenas que seja sincero, pois de suas respostas depende o resultado deste trabalho.

QUESTIONÁRIO

01. Qual a sua área de atuação médica na Policlínica da Corporação?

- () Ortopedia
- () Psiquiatria
- () Cardiologia
- () Clínica Geral
- () Neurologia

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

02. Com a prática do treinamento físico bem orientado, você acredita que muitos dos problemas médicos que atingem os policiais militares poderiam ser evitados?
- Concordo totalmente
 - Concordo
 - Discordo
 - Discordo totalmente
03. Assinale, abaixo, os itens que a falta de preparação física pode provocar?
- Atrofia Muscular
 - Cansaço Rápido
 - Dores no Peito
 - Desânimo
 - Dores nas Costas
 - Falta de Disposição
 - Dificuldades Respiratórias ao menor esforço físico
 - Incapacidade Precoce para o trabalho profissional
 - Prejuízo na capacidade de transporte de oxigênio pelo sangue
04. Assinale, abaixo, as enfermidades que podem ser condicionantes da falta ou insuficiência de atividades físicas?
- Arteriosclerose
 - Obesidade e hipertrofia do tecido adiposo
 - Pertubações circulatórias
 - Hipertonia
 - Insuficiência das coronárias
 - Vícios posturais, Lesões ósseas, Articulares e Musculares
05. Como médico da Corporação, já atuou alguma vez na junta médica?
- Sim
 - Não
06. Quais são as moléstias que mais causam reformas de policiais militares na Corporação?

07. De acordo com a resposta da pergunta anterior, você acha que com a realização do treinamento físico bem programado haveria uma incidência menor de alguns desses casos?

() Sim

() Não

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
ACADEMIA DE POLICIA MILITAR
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS/92

A N E X O IV

PROCEDIMENTO PADRÃO PARA APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO
FÍSICA NA PMGO

P R O P O S T A

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
DIRETORIA DE ENSINO

**DIRETRIZ DE NORMAS REGULADORAS PARA PROCEDIMENTO
PADRÃO PARA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PMGO**

1. FINALIDADE :

Estabelecer normas reguladoras que padronizarão o treinamento e desenvolvimento físico na PMGO, bem como a aplicação do TAF para o plicial militar em curso de formação, policiais militares em atividades profissionais e para os civis candidatos a ingresso na corporação.

2. REFERÊNCIA :

- a. NPCl 92
- b. NPCE 92
- c. C 20 - 20

3. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO

Deverão ser adotado pela UPM, utilizando os seguintes critérios :

- Situação funcional do PM
- Faixa etária do PM

a. Situação Funcional

Serão observados 3 situações distintas :

- Tabela de Padrão Básico (TPB) - somente para os PM profissionais
- Tabela de Padrão Avançado (TPA) - somente para os PM em curso de formação (CFO; CFC; CFS e CFSd)
- Tabela de Ingresso na Corporação (TIC) - somente para os candidatos ao ingresso na corporação.

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

Obs. : Para os PMs que estiverem cursando, na corporação, cursos de extensão (CAO - CSP) e cursos de especialização, a tabela aplicada para o TAF será a TPB.

1) - Tabela de Padrão Básico (TPB)

- Avalia as condições físicas exigidas para:

(a) O desempenho das funções PM

(b) Ingresso no QA para promoção

(c) O TPB deverá ser aplicado também para seleção de cursos na corporação ou fora dela.

2) - Tabela de Padrão Avançado (TPA)

- Avalia as condições físicas exigidas para:

(a) O serviço em campanha

(b) Para o PM em curso de formação (CFO, CFS, CFC, CFsd)

3) - Tabela de Ingresso na Corporação (TIC)

- Avalia as condições físicas exigidas para:

(a) O ingresso na corporação.

b. Faixa etária do PM.

Além da situação funcional do PM foram, também, observadas as diferentes faixas etárias para a aplicação do TAF. Esta consideração parte da premissa que com o aumento da idade há uma perda progressiva da condição orgânica que refletirá na diminuição progressiva do desempenho físico.

4. VERIFICAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL

a. Finalidade:

Esta verificação terá as seguintes finalidades:

- 1) - Constatar, periodicamente, se o padrão do desempenho físico foi atingindo, satisfatoriamente, ao fim do treinamento físico desenvolvido na corporação, observando-se a situação funcional do PM.
- 2) - Permitir atribuição de menção para o desempenho físico individual para os fins que a autoridade estipular como uso administrativo de desempenho físico.

b. Execução de Avaliação do Desempenho Individual

- 1) - A execução da avaliação do desempenho físico do PM será procedida através do Teste de Avaliação Física (TAF), em dois dias consecutivos, e da seguinte forma.
 - (a) 1º dia - meio Sugado - Flexão na Barra e Abdominal com Pernas Flexionadas.
 - (b) 2º dia - Flexão de braço e Corrida (12 min.).
- 2) - Época de Realização

O TAF será realizado nas seguintes épocas:

(a) Policiais Militares Profissionais:

- Será realizado semestralmente obedecendo a TPB nos dias 30 de julho a 15 de dezembro.

(b) Policiais Militares em curso de formação:

- Será realizado nas épocas previstas nos planos de curso das UPM obedecendo a TPA

(c) Candidatos a ingresso na corporação:

- Será realizado nas épocas em que houver concurso para a PMGO, obedecendo a TIC.

3) - Tabelas

- (a) TPB - conforme adendo A

(b) TPA - conforme adendo C

(c) TIC - conforme adendo D

4) - Avaliação de Suficiência

(a) O PM profissional deverá realizar todas as provas previstas na TPB, devendo constar "A" (Apto) quando o PM obtiver a menção R, B, MB ou E nas provas, e "I" (inapto) quando o PM obtiver a menção "I" (insuficiente) em qualquer uma das provas. O PM, com mais de 50 (cinquenta) anos, inclusive, só realizará a prova nº 04 (corrida - 12 min.) para a avaliação de suficiência. A PM feminino não realizará a prova nº 01 (flexão na barra).

(b) O PM, em curso de formação, deverá realizar todas as provas previstas na TPA, exceto a PM feminino que não realizará a prova de flexão na barra. A média final do TAF, nesta tabela, será a média aritmética das 05 provas (masculino) e 04 provas (feminino), tendo a prova de corrida peso 02 (dois), conforme exemplo a seguir:

Exemplo: Meio Sugado: Nota 8,5

Flexão na Barra: Nota 8,0

Flexão de Braço: Nota 6,0

Abdominal c/ pernas flexionadas: Nota 7,5

Corrida de 12 min.: Nota 5,5

$$MF = \frac{8,5 + 8,0 + 6,0 + 7,5 + (5,5 \times 2)}{6} = 6,8$$

(c) O candidato a ingresso na corporação, deverá realizar todas as provas previstas no TIC, e para ser aprovado, deverá obter o conceito de "A" (apto) e para tal deverá ter a menção R, B, MB ou E, nas provas do TAF. Caso tenha obtido o conceito "I" (inapto), equivalente a menção "I" (Insuficiente), em qualquer uma das

provas, será considerado reprovado e por consequência eliminado do concurso.

5. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

Os comandos, em todos os níveis, deverão enviar esforços, buscando criar condições e motivar seus subordinados para a prática do treinamento físico, nos dias previstos para tal.

6. VIGÊNCIA

Esta diretriz entrará em vigor a partir de sua publicação, ficando revogada as disposições em contrário.

QCG, em Goiânia, GO ____ de _____ de 19 ____

Cmt Geral da PMGO

UNIDADE : _____

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF

P R O V A S	EXERCÍCIO	FAIXA ETÁRIA	TEMPO	M E N Ç Ã O											
				I		R		B		MB		E			
				MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM		
01	FLEXÃO COM BARRA	18 - 25 ANOS	SEM TEMPO	05	-	06-07	-	08-09	-	10-11	-	12	-		
		26 - 33 ANOS	SEM TEMPO	03	-	04-05	-	06-07	-	08-09	-	10	-		
02	FLEXÃO DE BRAÇOS	34 - 39 ANOS	SEM TEMPO	09	01	10-12	02-04	13-15	05-07	16-19	08-11	20	12		
		40 - 45 ANOS	SEM TEMPO	07	-	08-10	01-03	11-13	04-06	14-17	07-09	18	10		
		46 - 49 ANOS	SEM TEMPO	05	-	06-08	01-02	09-11	03-04	12-15	05-07	16	08		
		50 - 53 ANOS	SEM TEMPO	03	-	04-06	01	07-09	02-03	10-13	04-05	14	06		
		54 - 57 ANOS	SEM TEMPO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
03	ABDOMINAL C/ PERNAS FLEXIO NADAS	18 - 25 ANOS	SEM TEMPO	27	17	28-36	18-26	37-53	27-43	54-61	44-51	62	52		
		26 - 33 ANOS	SEM TEMPO	24	12	25-34	13-22	35-49	23-37	50-58	38-46	59	47		
		34 - 39 ANOS	SEM TEMPO	21	09	22-31	10-19	32-46	20-34	47-55	35-43	56	44		
		40 - 45 ANOS	SEM TEMPO	18	06	19-28	07-16	29-43	17-31	44-52	32-40	53	41		
		46 - 49 ANOS	SEM TEMPO	16	04	17-25	05-13	26-40	24-28	41-48	29-36	49	37		
04	CORRIDA	50 - 53 ANOS	12 MINUTO	14	02	15-22	03-10	23-37	11-25	38-44	26-32	45	33		
		54 - 57 ANOS	12 MINUTO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		18 - 25 ANOS	12 MINUTO	2299	1899	2300-2599	1900-2199	2600-3099	2200-2699	3100-3299	2700-2899	3300	2900		
		26 - 33 ANOS	12 MINUTO	1999	1599	2000-2299	1600-1899	2300-2799	1900-2399	2800-2999	2400-2599	3000	2600		
		34 - 39 ANOS	12 MINUTO	1799	1399	1800-2099	1400-1699	2100-2599	1700-2199	2600-2799	2200-2399	2800	2400		
		40 - 45 ANOS	12 MINUTO	1699	1299	1700-1899	1300-1499	1900-2399	1500-1999	2400-2599	2000-2199	2600	2200		
		46 - 49 ANOS	12 MINUTO	1599	1199	1600-1799	1200-1399	1800-2199	1400-1799	2200-2399	1800-1999	2400	2000		
		50 - 53 ANOS	12 MINUTO	1499	1099	1500-1699	1100-1299	1700-2099	1300-1699	2100-2299	1700-1899	2300	1900		
		54 - 57 ANOS	12 MINUTO	1399	999	1400-1599	1000-1199	1600-1999	1200-1599	2000-2199	1600-1799	2300	1800		

OBS. : 1 - Os policiais militares acima de 50 anos só realizarão a prova nº 04 (corrida)
 2 - Os policiais militares acima de 33 anos não realizarão a prova nº 01 (Barra)
 3 - As policiais militares feminina, de qualquer idade, não realizarão a prova nº 01 (Barra)
 4 - Os policiais militares que obtiverem menção R; B; MB ou E; serão considerados "Aptos"
 5 - Os policiais militares que obtiverem menção I serão considerados "Inaptos"
 6 - 1º Dia : Barra ou Braço - Abdominal
 2º Dia : Corrida (12 min.)

ADENDO "C"

DIRETORIA DE ENSINO

*Somente para policiais em

UNIDADES : _____

Curso de Formação (CFO,

CFS, CFC, CFSd)

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

PROVAS TEMPO	MEIO SUGADO			FLEXÃO NA BARRA			BRAÇO			ABDOMINAL COM PERNAS FLEXIONADAS			CORRIDA		
	1 MINUTO			SEM TEMPO			SEM TEMPO			1 MINUTO			12 MINUTOS		
	MAS	FEM.	NOTA	MAS.	FEM.	NOTA	MAS.	FEM.	NOTA	MASC.	FEM.	NOTA	MAS.	FEM.	NOTA
	35	32	10,0	15	Não	10,0	40	10	10,0	62	50	10,0	3200	2800	10,0
	34	31	9,5	14	Não	9,2	38	-	9,5	60	48	9,6	3150	2750	9,6
	33	30	9,0	13	Não	8,4	37	09	9,0	58	46	9,2	3100	2700	9,2
	32	29	8,5	12	Não	7,6	36	-	8,5	56	44	8,8	3050	2650	8,8
	31	28	8,0	11	Não	6,8	35	08	8,0	54	42	8,4	3000	2600	8,4
	30	27	7,5	10	Não	6,0	34	-	7,5	52	40	8,0	2950	2550	8,0
	29	26	7,0	09	Não	5,4	33	07	7,0	50	38	7,6	2900	2500	7,6
	28	25	6,5	08	Não	4,8	32	-	6,5	48	36	7,2	2850	2450	7,2
	27	24	6,0	07	Não	4,2	31	06	6,0	46	34	6,8	2800	2400	6,8
	26	23	5,5	06	Não	3,6	30	-	5,5	44	32	6,4	2750	2350	6,4
	25	22	5,0	05	Não	3,0	29	05	5,0	42	30	6,0	2700	2300	6,0
	24	21	4,5	04	Não	2,4	28	-	4,5	40	28	5,6	2650	2250	5,6
	23	20	4,0	03	Não	1,8	27	04	4,0	38	26	5,2	2600	2200	5,2
	22	19	3,5	02	Não	1,2	26	-	3,5	36	24	4,8	2550	2150	4,8
	21	18	3,0	01	Não	0,6	25	03	3,0	34	22	4,4	2500	2100	4,4
	20	17	2,5	-	Não	-	24	-	2,5	32	20	4,0	2450	2050	4,0
	19	16	2,0	-	Não	-	23	02	2,0	30	18	3,6	2400	2000	3,6
	18	15	1,5	-	Não	-	22	-	1,5	28	16	3,2	2350	1900	3,2
	17	14	1,0	-	Não	-	21	01	1,0	26	14	2,8	2300	1800	2,8
	16	13	0,5	-	Não	-	20	-	0,5	24	12	2,4	2200	1700	2,4
	-	-	-	-	Não	-	-	-	-	22	10	2,0	2100	1600	2,0
	-	-	-	-	Não	-	-	-	-	20	08	1,6	2000	1500	1,6
	-	-	-	-	Não	-	-	-	-	18	06	1,2	1900	1400	1,2
	-	-	-	-	Não	-	-	-	-	16	04	0,8	1800	1300	0,8
	-	-	-	-	Não	-	-	-	-	14	02	0,4	1700	1200	0,4

OBS. : MÉDIA FINAL : é a média aritmética das (5 (cinco) provas, sendo que a corrida terá peso 2.

Exemplo : $\frac{8,5 + 8,0 + 6,0 + 7,5 + (5,5 \times 2)}{6} = 6,8$

1º DIA : Meio sugado - Flexão na Barra - Abdomi

minal

2º DIA : Flexão de Braço - Corrida (12 min.)

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA CANDIDATOS AO INGRESSO NA PMGO

PROVAS	TEMPO	FAIXA ETÁRIA	M E N Ç A O											
			- I -		- R -		- B -		- MB -		- E -			
			MAS.	FEM.	MAS.	FEM.	MAS.	FEM.	MAS.	FEM.	MAS.	FEM.		
MEIO SUGADO	1 MIN.	17 - 22	20	15	21-22	16-17	23-24	18-19	25-26	20-21	27	22		
			18	23	19-20	14-15	21-22	16-17	23-24	18-19	25	20		
FLEXÃO DE BARRA	SEM TEMPO	17 - 22	05	Não	06-07	Não	08-09	Não	10-11	Não	12	Não		
			03	Não	04-05	Não	06-07	Não	08-09	Não	10	Não		
FLEXÃO DE BRAÇOS		17 - 22	15	10	16-17	11-12	18-19	13-14	20-21	15-16	22	17		
			13	08	14-15	09-10	16-17	11-12	18-19	13-14	20	15		
ABDOMINAL COM PERNAS FLEXIONADAS		17 - 22	35	25	36-37	26-27	38-39	28-29	40-41	30-31	42	32		
			33	23	34-35	24-25	36-37	26-27	38-39	28-29	40	30		
CORRIDA		17 - 22	2400	1900	2401-2600	1901-2100	2601-2800	2101-2300	2801-3000	2301-2500	3001	2501		
			2300	1800	2301-2500	1801-2000	2501-2700	2001-2200	2701-2900	2201-2400	2901	2401		

Aprovo

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

Anexo 4

Em ___/___/___

DIRETORIA DE ENSINO

Adendo E

UNIDADE : _____

Cmt UPM

FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA PARA CANDIDATOS AO INGRESSO NA PMGO

REFERÊNCIA : Tabela de Ingresso na Corporação = (TIC)

N O M E S	FAIXA ETÁRIA	DESEMPENHO/ CONCEITO					APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA	
		MEIO SUGADO	FLEXÃO NA BARRA	FLEXÃO DE BRAÇO	ABDOMINAL C/ PERNAS FLEXIO- NADAS	CORRIDA (12 MIN.)	APTO	INAPTO
a Silva	26 a	23/MB	08/MB	12/B	38 / MB	2750 / MB	A	-
os Anzóis	22 a	24/B	07/R	16/R	39/ B	2300/ I	-	I

DATA

OFICIAL DE ED. FÍSICA DA UPM