

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

ADILTON BARBOSA RODRIGUES\*

MARCO TÚLIO PEREIRA DA COSTA\*\*

**Resumo:** As Polícias Militares do Brasil têm buscado na atividade física, apoio para desenvolver em seus meios todas as atividades pertinentes ao cumprimento do preceito constitucional, onde a influência física tem mostrado que é fator preponderante na execução das missões do cotidiano. Todo curso na PMGO tem valorizado no policial militar o condicionamento físico, base elementar para que seja atendido o mínimo necessário pertinente às funções policiais militares. A experiência tem mostrado que um militar sedentário não atende de forma eficiente às expectativas profissionais, bem como fica prejudicado o atendimento junto à sociedade, a qual espera da Polícia Militar um bom atendimento e maior desenvoltura profissional, o que acaba elevando o quesito confiança na instituição e conseqüentemente a valorização de seus componentes. Estatísticas mostram que onde existe a prática de atividade física as condições operacionais se desenvolvem com maior confiança e agrega ao policial militar a auto-estima.

**Palavras-chave:** 1. Atividade Física; 2. Condicionamento Físico; 3. Saúde; 4. Auto Estima; 5. Desenvolvimento Psicológico.

**Abstract:** The Military police of Brazil has been looking in the physical activity, support to develop in their means all of the pertinent activities to the execution of the constitutional precept, where the physical influence has been showing that it is preponderant factor in the execution of the daily missions. All of the courses practiced in PMGO has been valuing the military policeman and his/her physical conditioning, basic elementary to the pertinent necessary minimum is assisted the function military policemen. The experience has been showing that a sedentary military doesn't assist an efficient way the professional expectations, more over, not working in the expected way beside the society which expects a good service developed by good professionals what lifts the confidence level of the institution and the valorization of its members. Statistics show that where there is physical practice the conditions of work are developed with more confidence and gives to the policeman certain self-confidence.

**Keywords:** 1. Physical activity; 2. Physical conditioning; 3. Health; 4. self-confidence; 5. Psychological development.

---

\* Capitão da Polícia Militar do Estado de Goiás, licenciado em geografia.

\*\* Capitão da Polícia Militar do Estado de Goiás, bacharel em direito.

O presente artigo científico propõe a estudar os benefícios que a atividade física proporciona ao policial militar no desempenho das funções policiais militares em Goiás.

O tema foi escolhido diante das várias reclamações, por parte de policiais militares, da falta de atividade física na Polícia Militar do Estado de Goiás. Situação que exige discussão, busca de soluções e alternativas para o problema.

A atividade física é uma das melhores maneiras de conservar a saúde, deve ser praticada com equilíbrio e cautela, alternando esportes que trabalhem diferentes grupos musculares e que exijam, tanto esforço aeróbio como anaeróbio para aumentar a resistência e a força muscular.

De acordo com Caspersen et al. (1985 pag. 866), “A aptidão física é definida como a capacidade de realizar atividades físicas, e dependente de características inatas e/ou adquiridas pelos indivíduos”.

Pate (1988 pp.402-407) define a AFRS (Aptidão Física Relacionada à Saúde) “Como a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e, demonstrar traços e características que estão associados com um baixo risco do desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas”.

Nahas (1989, p. 452):

“Estabelece que aptidão física relacionada à saúde inclui elementos fundamentais para a vida ativa, com menos risco de doenças hipocinéticas, e a aptidão física motora ou atlética, que deve incluir, além dos fatores de aptidão física relacionada à saúde, os fatores de performance do grupo de interesse.”

Segundo a Portaria nº 739, de 16 de setembro de 1997 do Comando do Exército Brasileiro, bem como o que consta no Manual de Campanha C 20-20 Treinamento Físico Militar – TFM (1990, p.3):

“Demonstraram que o hábito de exercitar-se bem, como um estilo de vida ativa, é capaz de diminuir todos os fatores de risco à saúde. É fato que indivíduos que praticam atividades vivem mais e melhor. Uma vida ativa, bem agitada e com exercícios regulares, torna-se uma vida com mais qualidade mesmo para aquelas pessoas que não têm tempo para nada há sempre uma forma de exercitar-se.”

Este estudo visa mostrar que a atividade física realmente traz benefícios ao policial militar no desempenho de suas funções policiais militares, pois a falta de atividade física é uma importante causa subjacente de morte, doença e incapacidade. Dados

preliminares de um estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS) a respeito de fatores de risco, sugerem que a inatividade ou estilo de vida sedentário é uma das 10 (dez) principais causas mundiais de morte e incapacidade física. Estilos de vida sedentários aumentam todas as causas de mortalidade, dobram o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, e substancialmente aumentam os riscos de câncer de cólon, pressão alta, osteoporose, depressão e ansiedade.

Ao analisar a corporeidade na Grécia Antiga implica fazer uma leitura de todo o modo de vida pelo qual os gregos se organizavam e a partir do qual nascia a necessidade de um corpo forte, uma musculatura de combatente e uma estética guerreira, pois as constantes lutas e guerras exigiam-lhes estes requisitos.

A percepção física do corpo do herói grego não pode ser entendida enquanto um padrão corpóreo intencionalmente forjado pelo homem, a partir de sua vontade. Temos de analisá-lo no contexto da época, onde o corpo forte e bem formado assume uma dimensão coletiva e responde às necessidades práticas daquele período histórico.

Quando se estuda a Grécia do século IX ao século VI antes da era cristã, observa-se a emergência de cidades guerreiras, cuja base na qual seus habitantes eram educados voltava-se para a formação de uma índole forte e combativa. Seus cidadãos eram preparados para o nascimento do corpo do herói como padrão socialmente necessário.

As atividades físicas, como manifestações que possuem uma historicidade, têm na modernidade um perfil que se coaduna à função de adequação do homem ao que está posto. A concepção biologista das práticas corporais intensificou-se, roubando-lhes o caráter de integração social e assinalando uma determinação fragmentada, em que o alcance das mudanças no corpo não atinge, ou melhor, não interfere nas transformações humanas. A visão dialética do homem foi assim desconsiderada e o corpo identificado a um objeto passível de modelagem e tratamento manipulável, escravo da dimensão racional.

Benefícios proporcionados ao organismo com a atividade física:

Conforme Bouchard e Shephard, (1992, p. 455) “Atividade física – compreende qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que resulte em aumento no gasto energético acima dos níveis de repouso”.

No cérebro proporciona sensação de bem estar, melhora a auto-estima, reduz sintomas depressivos e ansiosos e melhora o controle do apetite, além da liberação de substâncias que melhoram o funcionamento do sistema nervoso central.

No nariz e garganta, reduz a ocorrência de gripes, resfriados e infecções respiratórias em geral, estimulando a produção de alguns aminoácidos (componentes das proteínas) que melhoram a ação protetora do sistema imunológico.

Melhora a capacidade pulmonar, aumentando a capacidade de consumo de oxigênio e a rede de pequenos vasos que irrigam os alvéolos pulmonares (estruturas de troca de gases), melhorando o aproveitamento de oxigênio pelo pulmão, tornando a respiração mais eficiente.

Melhora o funcionamento do coração, aumentam a resistência aos esforços físicos e ao estresse, além de reduzir doenças cardíacas (angina, infarto, arritmias, insuficiência, etc), contribuindo para a sobrevivência até mesmo de pessoas que já tiveram um infarto. Estimula uma melhor vascularização (aumento da irrigação de sangue para o próprio coração), o que garante melhor funcionamento do órgão, reduz fatores de risco para artérias coronárias - como pressão arterial e colesterol.

Na barriga, reduz a gordura e aumenta a massa muscular, facilitando a perda de peso ou a manutenção do peso desejado combatendo a obesidade. A formação de uma musculatura adequada, e devido à sua atividade, proporciona um maior consumo de calorias ao longo do dia.

No pâncreas, facilita o controle da diabetes, diminuindo a resistência à ação da insulina (hormônio que facilita a entrada de glicose nas células), favorecendo um melhor controle dos níveis de açúcar no sangue.

Nas pernas proporciona a diminuição de edemas, varizes e o risco de trombose, aumentando a pressão dos músculos sobre as veias. Funciona como uma espécie de bomba, que ajuda o sangue a vencer a força da gravidade e voltar mais facilmente para o coração.

Nos vasos sanguíneos, reduz obstruções nas paredes dos vasos, diminuindo problemas como aterosclerose (placas de gordura), “derrames cerebrais” e infartos. Funciona reduzindo as taxas de colesterol total e eleva o HDL (colesterol “bom”), que protege contra a formação de placas de gordura nas artérias, combatendo a hipertensão, reduzindo assim os níveis de pressão arterial.

Com relação aos músculos, há um fortalecimento da massa muscular, aumentando a flexibilidade. A atividade estimula o desenvolvimento das fibras musculares que compõem os diversos músculos do corpo.

Nos ossos há uma redução dos riscos de osteoporose (enfraquecimento dos ossos) e fraturas na velhice, estimulando a proliferação dos chamados osteoblastos (células que contribuem para o crescimento do tecido ósseo).

Na parte psicológica, podemos enumerar alguns efeitos benéficos proporcionado pela prática da atividade física, quais sejam: melhora do autoconceito, da auto-estima, da imagem corporal, tensão muscular das funções cognitivas, da socialização, além de diminuir o stress, a ansiedade e o consumo de medicamentos.

As duas áreas de prioridade nas estratégias de prevenção, controle e tratamento da obesidade são o incremento do nível de atividade física e a melhora na qualidade da dieta. O mais importante em termos de incremento do nível de atividade física é o estímulo para evitar os hábitos sedentários e a adoção de um estilo de vida ativa. Existem várias evidências científicas apontando que o controle da ingestão alimentar junto com o exercício ou atividade física regular são mais efetivos no controle do peso corporal. Os mecanismos que a literatura científica aponta para esse efeito benéfico são: aumento do gasto energético, melhora da composição corporal, perda de gordura, preservação da massa magra, diminuição do depósito de gordura visceral, aumento na capacidade de mobilização e oxidação da gordura, controle da ingestão alimentar, redução do apetite em curto prazo, redução da ingestão de gordura, estimulação da resposta termogênica, taxa metabólica de repouso, termogênese induzida pela dieta, mudança na morfologia do músculo e na capacidade bioquímica, aumento da sensibilidade à insulina, melhora no perfil de lipídeos plasmáticos e lipoproteínas, diminuição da pressão sanguínea, melhora do condicionamento físico.

Apesar da atividade física proporcionar o bem estar, sabe-se que alguns pontos negativos podem ser detectados, bastam que sejam observados princípios básicos e elementares para a prática deste tipo de atividade, quais sejam: instrutor sem a devida qualificação para a aplicação dos exercícios físicos, repouso inadequado por parte de quem pratica, alimentação deficiente, local, calçado e material impróprios para a prática esportiva.

Segundo o manual do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, X Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, Anais – Volume II (1997, p. 1499):

“Demonstra que a inatividade física, além de reduzir a capacidade física do indivíduo, acarreta vários riscos para a saúde e também, que o baixo nível de aptidão física está relacionado com o aumento da prevalência de mortalidade

precoce. A inatividade física leva a um quadro geral de hipocinesia e a um aumento proporcional de moléstias como as cardiopatias, diabetes, lombalgia e osteoporose, entre outras. O sedentarismo, além de ser um fator de risco importante por si só, ainda exerce uma influência negativa direta sobre diversos outros fatores como a obesidade, hipertensão, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, entre outros.”

O exercício físico, além de estar relacionado com a prevenção de doenças, também está com a reabilitação de doenças crônicas, tais como a hipertensão arterial e doenças pulmonares obstrutivas, com a normalização do metabolismo da gordura, com o sucesso de programas de controle de peso e com a prevenção da perda de independência de idosos com osteoartrite.

Finalmente, tem sido demonstrado que a atividade física está relacionada com uma saúde mental positiva e com o bom humor dos praticantes.

Sendo assim, um benefício adicional seria a maior alegria de viver, adicionando, provavelmente, além de anos à vida, vida aos anos.

Segundo a Associação Americana de Cardiologia (ACSM – American College of Sports Medicine):

“Sugere que a prática da atividade física de seja no mínimo 3 sessões por semana, com uma intensidade de esforço entre 50% a 60% do VO<sub>2</sub> max, e por um tempo mínimo de 30 minutos sem intervalos, para se obter ganhos com os exercícios para a saúde (American Heart Association, 1972, pp. 321-333).”

Podemos enquadrar a atividade física do policial militar de Goiás como qualquer atividade desempenhada por militares de outras forças, quer seja em missões de segurança pública ou mesmo nos campos de batalha.

Existem evidências verificadas em diversos relatos, como os da campanha do Exército Britânico nas Ilhas Falkland e os das ações do Exército Americano em Granada, de que os militares bem preparados fisicamente são mais aptos para suportarem o estresse debilitante do combate. A atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular, convenientemente orientado.

A melhoria da aptidão física contribui para o aumento significativo da prontidão dos militares para o combate, e os indivíduos aptos fisicamente são mais resistentes a doenças e se recuperam mais rapidamente de lesões do que pessoas não aptas fisicamente. Além disto, e mais importante, os indivíduos mais aptos fisicamente têm maiores níveis de auto-confiança e motivação.

Estudos comprovam que uma atividade física controlada pode melhorar o rendimento intelectual e a concentração nas atividades rotineiras, levando a um maior rendimento no desempenho profissional, mesmo em atividades burocráticas.

Os aspectos psico-físicos (área afetiva) - O treinamento físico militar desenvolve atributos da área afetiva que, estimulados e aperfeiçoados, irão atuar eficazmente sobre o comportamento, exercendo papel fundamental sobre a personalidade. São eles: resistência-tolerância, cooperação, autoconfiança, dinamismo, liderança, espírito de corpo, coragem, decisão, camaradagem e equilíbrio emocional.

O estímulo faz-se necessário entender que haverá sempre uma relação de conflito entre o treinamento físico militar realizado de forma obrigatória e o prazer da prática de uma atividade física opcional, simplesmente. Neste sentido, ganham importância os estímulos de toda a natureza, notadamente os de natureza positiva, que vão despertar a motivação, minimizando o desconforto natural e estimulando a prática regular da atividade física pelo militar.

A exemplo do Exército Brasileiro, que tem como religião a prática da atividade física, a PMGO deveria adotar como forma precípua de manutenção do preparo físico do PM, a educação física militar, disciplinando para todas as unidades, bem como todo pessoal ativo, independente de ser do setor administrativo ou operacional. Nos anos 80, tinha-se na PMGO esta prática como uma obrigação, inclusive constava na Lei 8.033 (Estatuto dos Policiais Militares) a qual com suas alterações teve este item retirado de seu conteúdo. Contudo, observa-se que, para um profissional de qualquer área desempenhar com satisfação suas atividades diárias, necessita-se de um mínimo de condicionamento físico, o que leva um policial militar a ter como obrigação a manutenção de um bom condicionamento físico, tendo em vista as missões e tarefas que exigem muito do profissional, como por exemplo: reintegração de posse, adentramento em presídio e mesmo o serviço de policiamento ostensivo, seja a pé, motorizado ou montado, assim sendo, torna imprescindível uma política administrativa séria no tocante à prática de tal modalidade, não se atendo apenas a duas vezes por semana e sim o mínimo necessário que conforme os especialistas em educação física, que seja três vezes por semana.

Assim sendo, o Treinamento Físico Militar – TFM é a preparação da condição física total do militar, sistematicamente organizado, por meio de atividades físicas regulares e controladas, dentro de um processo pedagógico.

O ex-presidente Norte Americano John F. Kennedy discorre sobre o assunto, contido no Manual de Educação Física do Exército Brasileiro – C-2020, ( 1990, p. 56):

“A aptidão física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável; ela é a base de uma atividade intelectual dinâmica e criadora. Mas nós devemos saber aquilo que os gregos sabiam: que a inteligência e a perícia somente podem funcionar ao máximo de suas capacidades quando o corpo é saudável e forte; que os espíritos intrépidos e mentes rijas usualmente habitam corpos sãos.”

É evidente que o enfoque operacional é mais presente nas funções afetas ao cumprimento de missões de combate, enquanto o enfoque da saúde é condição essencial para o desempenho de qualquer função, inclusive aquelas de cunho administrativo.

É fundamental entender-se o treinamento físico militar como um instrumento promotor da saúde antes de um instrumento de adestramento militar.

Sendo assim, cabe ressaltar que a individualidade biológica deve ser respeitada e priorizada, mesmo que em detrimento da padronização de movimentos.

Segundo relatos contidos no SITE da Escola de Educação Física do Exército – EsEFEx.

[...]Demonstra que a inatividade física, além de reduzir a capacidade física do indivíduo, acarreta vários riscos para a saúde e, também, que o baixo nível de aptidão física está relacionado com o aumento da prevalência de mortalidade precoce.[“...]

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, “a saúde não consiste somente na ausência de doenças ou enfermidades, representa um estado de completo bem estar físico, mental e social, cuja aquisição constitui direito fundamental de todo ser humano, independente de raça, religião, opinião política, condições econômicas e sociais”.

Segundo uma reportagem da revista Veja (19 abr.00,p.37), mostrou quais os reais riscos da obesidade, tendo como fonte a Organização Mundial de Saúde: um obeso vive, em media, de quatro a seis anos menos do que uma pessoa de peso normal; o risco de sofrer de hipertensão é três vezes maior em adultos com sobrepeso; mulheres obesas apresentam um risco 3,5 vezes maior de desenvolver doenças cardiovasculares; a probabilidades de desenvolver diabetes tipo 2 é três vezes maior em indivíduos obesos; pessoas obesas com diabetes tipo 2 têm uma expectativa de vida 35% menor do que as não obesas com o mesmo tipo de doença; homens que estão acima do peso apresentaram

praticamente o dobro do risco de morte por derrame; o risco de morte por câncer é 33% maior em homens e 55% maior em mulheres com obesidade mórbida.

O enfoque do treinamento na operacionalidade da tropa visa atender fundamentalmente ao interesse da força e ao cumprimento da sua missão institucional.

O enfoque do treinamento físico sobre a saúde atende de melhor forma aos interesses do militar e é relacionado com o seu bem estar, tendo objetivos e benefícios mais duradouros no tempo e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Atualmente, nos momentos de indefinições e incertezas que cercam as Polícias Militares, quanto aos seus destinos como instituições responsáveis pela segurança pública no país, é importante que o trabalho desenvolvido no atendimento da sociedade seja o melhor possível. A única forma de vencer a guerra contra a concorrência e as investidas de grupos opositores é apresentando bons serviços.

Para que a PM possa ser reconhecida socialmente como excelente prestadora de serviços, é fundamental que sua tropa seja sadia, tanto física como psicologicamente. Não é só com conhecimentos técnicos que o policial militar conseguirá desenvolver a contento o seu trabalho, pois a sua atuação estará sempre condicionada à exigência do esforço a ser despendido. Por isso, uma tropa composta por sedentários não é confiável e sua ação, em momentos de grande tensão, poderá ser baseada em atos estremados de violência, conseqüência do desespero gerado pela perda do equilíbrio emocional.

A Polícia Militar do Estado de Goiás, uma organização de cento e quarenta e sete anos, está hoje, cada vez mais, nas mãos de seus componentes para que possa despontar forte e vibrante no cenário goiano. É evidente que inúmeros problemas profissionais, sociais e familiares assolam constantemente o policial militar e que eles interferem na sua forma de entender e reagir ao mundo que o cerca.

Não é sem razão que a máxima “mente sã em corpo são” tem norteado os profissionais de atividade física no seu trabalho de cultivar a saúde físico-mental das pessoas, pois a correspondência corpo-mente justifica-se na medida em que o cérebro, sendo um órgão do sistema nervoso, necessita de boa oxigenação para funcionar bem e, por sua vez, o corpo ao exercitar-se, elimina toxinas nocivas ao organismo. A conseqüência final desse trabalho para a pessoa é um estado físico-mental que chamaremos de sentir-ser bem.

A Polícia Militar necessita, mais do que qualquer outra instituição, que todos os seus integrantes pratiquem atividades físicas, principalmente pelo condicionamento

físico que o treinamento produz. Esse condicionamento é a base de toda a estrutura do policial militar. É ele que proporciona o vigor necessário para enfrentar todas as missões e bem representar a Corporação e, como um produto de excelente qualidade, dignifica o nome da empresa.

Os policiais militares pertencentes à tropa operacional, na maioria, concorrem às escalas de 12X36 (doze por trinta e seis). Isto significa que o policial trabalha doze horas ininterruptamente e folga as próximas trinta e seis horas seguintes, fica evidente que os policiais não encontram muito tempo disponível para a prática da educação física. A severidade das escalas, o cansaço, o desgaste físico e mental em virtude da natureza do serviço são fatores que desestimulam, ainda mais, a prática da educação física.

Outro fator prejudicial à prática da atividade física pelo policial é a dificuldade de adequação do horário dos policiais militares com o horário previsto no quadro de trabalho semanal(QTS) estabelecido pela Polícia Militar de Goiás, pois, não raras vezes, os dias de educação física coincidem com o seu dia de trabalho, obviamente que em outros dias a educação física ocorre em sua folga. Assim, no seu dia de trabalho não lhe convém abandoná-lo, na sua folga torna-se, muitas vezes, inviável o deslocamento de sua residência para o quartel ou outro local estabelecido para a prática da atividade física.

Não existe, portanto, um horário de educação física para a tropa operacional, evidenciando uma falha na política de atividade física.

Evidentemente que não idealizamos a figura do policial militar como a de um atleta, que vê no treinamento físico a forma de melhorar as suas marcas, mas a de uma pessoa que busca uma boa saúde e uma performance física compatível com as atividades que executa.

O treinamento regular e orientado, promove diversas adaptações ao funcionamento do organismo humano. Essas adaptações trazem benefícios para a saúde e propiciam condições para uma maior eficiência no desempenho profissional.

A atividade física constitui parte bioenergética essencial da vida humana. O corpo humano necessita de um mínimo de atividade física para manter-se orgânica e emocionalmente sadio. Estudiosos, em inúmeros trabalhos literários, são redundantes em dizer que a prática de atividade física proporciona grandes benefícios.

Principais benefícios obtidos com a prática de exercícios.

Benefícios Psicossociais:

- a) Aumento da auto-estima;
- b) Redução da depressão;
- c) Manutenção da autonomia;
- d) Alívio do estresse, aumentando o bem-estar social;
- e) Melhora da auto-imagem;
- f) Redução do isolamento social.

#### Benefícios Fisiológicos:

- a) Redução da pressão arterial;
- b) Controle do peso corporal;
- c) Melhora da mobilidade articular;
- d) Aumento da força muscular e da resistência física.

#### Efeitos do exercício regular na composição corporal:

- a) Diminuição do tamanho das células adiposas sem alteração de seu número;
- b) Aumento do peso corporal magro;
- c) Controle ponderal em longo prazo;
- d) Proteção contra perda de tecido magro;
- e) Elevação do metabolismo.

Relacionou-se acima alguns benefícios advindos com a prática da atividade física, sendo, portanto, elencados em virtudes de suas importâncias e principalmente como respaldo para que os policiais militares de Goiás motivem-se, ainda mais, para a prática de atividade física de forma metódica e regular.

Muitos policiais militares têm incapacidade de se concentrarem numa tarefa por qualquer período de tempo ou não tem atenção necessária em qualquer serviço extra, deixando assim de cumprir com seu dever de bem servir à comunidade. Nota-se que esses policiais militares têm indisposição devido a problemas oriundos da falta de energia pessoal. Com o implemento de um plano de atividade física, o trabalho fluíra

satisfatoriamente melhorando assim a qualidade de vida dos integrantes da Polícia Militar de Goiás, com a elevação de seu equilíbrio emocional.

Os policiais militares que prestam serviços administrativos e que trabalham oito horas por dia durante toda a semana, têm dois dias por semana, durante duas horas, para a prática de educação física.

Por fim, no que tange à composição corporal, a prática regular do Treinamento Físico Militar acarreta a redução da gordura corporal, quando associada a uma dieta adequada e o aumento da massa muscular.

Diante disto, pode-se observar que a atividade física, somente, não resolverá todos os problemas de saúde da instituição, porém, é o caminho para diminuir grande parte dos problemas de saúde que ora assola o efetivo da centenária Polícia Militar.

A ação de comando é fator decisivo na motivação para a prática do Treinamento Físico Militar –TFM, sem uma permanente ação de comando, em todos os escalões, certamente os objetivos do TFM não serão atingidos, a ação de comando revela-se por um conjunto de procedimentos de comando fundamentais ao desenvolvimento do TFM em todos os escalões. São eles: exemplo dado pelos comandantes, chefes ou diretores que executam o TFM juntamente com seus subordinados; adequação de horários convenientes que possibilitem a prática do TFM por todos os militares; a exigência da prática do TFM e a manutenção do horário para este fim, o qual não deve ser destinado à realização de outras atividades; aquisição e melhoria de meios para o TFM; incentivo à realização de competições desportivas; e permanente controle do TFM, dentro da esfera de suas atribuições.

Chiavenato, (1994, p.105) “Em 1842 os servidores públicos dos Estados Unidos também eram avaliados por relatórios, e no ano de 1880 o Exército Americano desenvolveu um sistema de avaliação dos soldados”.

A atividade física serve ao interesse de todos os policiais militares da PMGO e contribui consideravelmente para um bom enquadramento do policial com a sociedade. Tendo em vista que uma pessoa em perfeitas condições físicas terá melhores condições de integrar de forma positiva junto à comunidade, uma vez que a obesidade tem causado constrangimento e conseqüentemente colocado o PM à margem de considerações e relevâncias perante o público externo e porque não dizer servindo de “chacota” pelos seus próprios companheiros, portanto, fica evidenciado que “o esbelto infante” é condição preponderante para um bom relacionamento social.

Um policial que tem um bom relacionamento social aglutinará para a instituição um número elevado de opiniões favoráveis, as quais traduzirão em peso político, tendo em vista que através dos resultados agregados à condição de bom profissional, fruto de uma boa apresentação pessoal, fará com que estes grandes números de opiniões tenham reflexos políticos partidários e conseqüentemente será alcançado em pleitos eleitorais, número maior de agentes políticos oriundos da caserna, que propiciará uma representatividade legislativa para a classe miliciana.

A atividade física não é solução para todos os problemas de saúde dos Policiais Militares do Estado de Goiás, porém, pode diminuir consideravelmente estes tipos de situações, todavia, se houver continuidade da prática de atividade física desde a época de aluno até a reserva, com certeza a saúde do PM terá um agregado positivo, levando em consideração que todos, ao ingressar na gloriosa, provam através de uma bateria de exames médicos, odontológicos, psicológicos e testes de aptidão física, suas perfeitas condições de saúde, assim sendo, o quesito atividade física permanente manterá o PM saudável até sua reserva ou até quando permanecer na instituição.

Para realizar mudanças estruturais, necessita ser feito um trabalho de conscientização, dando-se ênfase para a atividade física, como mais uma forma de realização profissional. Onde os policiais militares receberão informações sobre os riscos que o sedentarismo apresenta para a saúde e desempenho do policial militar, bem como as formas mais simples de evitá-lo.

Atividades físicas simples e agradáveis poderão ser estimuladas nesse programa como, por exemplo, caminhada, corrida, natação e outras atividades das quais o policial militar poderia participar só ou em grupos.

Dessa forma, verifica-se que se houver interesse em valorizar o policial militar e a PM, o primeiro passo deverá ser a busca de uma melhor qualidade física do homem, para que ele possa ter o vigor necessário para aplicar os conhecimentos técnicos que lhe foram transmitidos, no exercício profissional e/ou no âmbito familiar.

Constatou-se, então, que os policiais militares de Goiás esbarram, basicamente, em dois óbices para a prática de Educação Física: é a escassez de pessoal qualificado para ministrar a instrução e o de caráter físico, relacionado aos meios, materiais, incompatibilidade de horário, local e outros.

Com o intuito de melhorar a performance profissional e vida pessoal do policial militar, principalmente quanto ao seu estado físico-mental, dentro do alcance de

providências que a PMGO pode tomar, algumas propostas que, salvo melhor juízo, resolverão o problema do condicionamento físico dos policiais militares:

- a) Proporcionar e incentivar aos oficiais intermediários, subalternos e sargentos para realizarem o Curso Superior de Educação Física;
- b) Criação do Centro de Capacitação Física para dar suporte aos profissionais da área de educação física;
- c) Desenvolvimento de uma política de manutenção da aptidão física, visando à melhoria da qualidade de vida, dentro dos padrões preconizados pelo Teste de Avaliação Física (TAF);
- d) Inclusão da educação física como matéria curricular na instrução da tropa pronta;
- e) Implantação de um programa de valorização da saúde do policial militar.

Com o pessoal qualificado, uma política de manutenção da aptidão física, a conscientização da educação física a todo efetivo da corporação, resgatarão os inúmeros benefícios, a motivação e o interesse da tropa pela educação física na Polícia Militar do Estado de Goiás.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM – American College of Sports Medicine. Manual para teste de esforço e prescrição de exercício. 1992

Biblioteca virtual do Exército – EsEFEx. SITE: [www.eb.gov.br](http://www.eb.gov.br), 28 dez.2004;

**BOUCHARD**, C. Shephard, R.J e outros, Traduzido por: Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento. 1992

**CHIAVENATO**, I. Administração de recursos humanos. 3ª Ed. ,1994

Manual de Educação Física do Exército – C-2020. 3ª ed., 1990

Manual do Colégio Brasileiro de Ciências do esporte. X Congresso Brasileiro de Ciências do esporte, Anais. VI. II, 1997.

**NAHAS**, M.V. Projeto hábito de saúde e aptidão física. 4ª Ed. ,1989

**PATE**, R. R. Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento.vl.1, 1988

**VARGAS**, José Nilton. Orientação um esporte para vida. Informativo O Azimute. Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento.vl. 2, 2002