

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS

**POLÍTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO
ESTADO DE GOIÁS**

LÍVIO JAIME DE PINA JÚNIOR – CADETE PM

GOIÂNIA
2015

LÍVIO JAIME DE PINA JÚNIOR

**POLÍTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO
ESTADO DE GOIÁS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás (CAPM), como requisito parcial à conclusão do Curso de Formação de Oficiais (CFO), sob a orientação do docente Cap. Aleksandro Souza Santos.

GOIÂNIA

2015

POLÍTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS¹

Lívio Jaime de Pina Júnior²

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo verificar a situação do condicionamento físico dos policiais militares de Goiás, a partir dos reflexos nos Testes de Aptidão Física aplicados pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) e pela avaliação da Junta Médica realizada. O método utilizado neste trabalho foi uma análise bibliográfica, estudo de normas reguladoras de atividade física (Portaria nº 42 de 2008), questionário com os cadetes do CFO da 42ª Turma e duas entrevistas: uma com a chefe da Junta Médica PMGO e a outra com o responsável pelo CSIPM. Observou-se, através das discussões acerca das condições que possibilitam ou impedem a prática de atividade física, a falta de uma política incentivadora voltada para a prática de exercícios físicos.

Palavras-chaves: Polícia Militar. Atividade Física. Portaria 42/2008.

ABSTRACT

This research aimed to verify the state of fitness of the military police of Goiás, from the reflections on Physical Fitness tests applied by the Integral Health Center of Military Police (CSIPM) and the evaluation of the Medical Board held. The method used in this study was a literature review, study of regulatory standards of physical activity (Ordinance No. 42 of 2008), questionnaire with the cadets of the CFO of the 42nd Class and two interviews: one with the head of the Medical Board PMGO and the other with responsible for CSIPM. There was, through discussions about the conditions that enable or hinder physical activity, the lack of a supportive policy focused on physical exercise.

Key Words: Military Police. Physical Activity. Ordinance 42/2008.

¹ Trabalho apresentado ao Curso de Formação de Oficiais (CFO) da Polícia Militar de Goiás (PMGO) como requisito parcial para a obtenção da nota de conclusão, orientado por Capitão Alessandro Souza Santos e co-orientado por Tenente Bruno Pereira Megda.

² Graduado em Direito pela Universidade Salgado de Oliveira e aluno do 3º ano do Curso de Formação (CFO) da Polícia Militar de Goiás; E-mail: liviojaime83@hotmail.com.

1.INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje é evidente que nos grandes centros urbanos houve um aumento significativo da criminalidade. Portanto, necessita-se dos órgãos competentes de Segurança Pública ações eficazes para combater o crime, pensando sempre na segurança da população; e a Polícia Militar de Goiás (PMGO), é um destes órgãos essenciais e tem como função primordial a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública.

Devido à natureza de sua função, o policial militar está exposto a todo tipo de perigo e lida muitas vezes sob tensão, atendendo as mais diversas formas de ocorrência, como: vias de fato, violência doméstica, ameaça, furtos, acidente de trânsito com vítima, assaltos à mão armada, tráfico de entorpecentes, entre outras.

A PMGO por meio da Portaria nº 42 de 2008 diz que o zelo pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico, integra o rol de preceitos da ética policial militar constante do Estatuto do Policial Militar. Ademais, objetivou a estimulação a prática de atividade física, agregada a hábitos saudáveis de vida e indispensável à definição de novas metodologias e critérios de avaliação e acompanhamento dos policiais militares.

Por ser um dos órgãos responsáveis pela preservação da ordem pública e sua restauração, quando necessário, torna-se imprescindível que os policiais militares além de estarem bem preparados nos aspectos técnico e tático, estejam bem na sua saúde física e psicológica.

Por este motivo é que para o ingresso na carreira da Polícia Militar ainda no concurso público já é feito um Teste de Aptidão Física (TAF) para eliminar aquele que não está apto fisicamente para enfrentar o dia a dia de um policial. Depois, os candidatos são submetidos ao curso de formação, com duração de vários meses, ocasião em que recebem treinamentos teóricos e práticos que visam a prepará-los a serem policiais militares para desenvolver suas atividades com maestria e competência.

Dentre as várias disciplinas que integram a grade curricular dos cursos de formação, destaca-se a Educação Física, responsável para conscientizar o discente sobre a responsabilidade individual na prática de exercícios físicos, que são essenciais para disciplinar as atividades da polícia ostensiva e condicionar fisicamente para o desempenho desta atividade, assim saem das Unidades de Ensino da PMGO gozando de excelente vigor físico. Entretanto, ao serem direcionados às diversas Unidades da PMGO, muitos deixam de praticar atividades físicas entregando ao sedentarismo.

Por este problema é que o presente trabalho tem por objetivo buscar a conscientização da importância do condicionamento físico e manutenção da saúde para o policial militar desempenhar um serviço de qualidade e também para sua própria longevidade.

E como objetivo específico verificar a situação do condicionamento físico dos policiais militares de Goiás, a partir dos reflexos nos Testes de Aptidão Física aplicados pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) e pela avaliação da Junta Médica realizada.

A justificativa para a realização deste artigo científico é porque o policial militar, no seu dia a dia, está exposto a todo tipo de violência, perigo e até mesmo morte, portanto ele deve estar sempre motivado, com boas condições de trabalho e fisicamente preparado para empenhar suas funções operacionais e administrativas, pois assim produzirá mais e melhor.

Delimita-se o estudo no quadro de efetivos da Polícia Militar do Estado de Goiás no ano de 2015.

Por fim, conclui-se que o trabalho tem propositura de expor a importância da atividade física na vida do ser humano, mas em específico do policial militar que necessita de um nível maior de preparo físico e mental por laborar diariamente no combate ao crime, e ainda, de como está a Política de Educação Física na Polícia Militar de Goiás atualmente.

2. CONDICIONAMENTO FÍSICO DO POLICIAL MILITAR SOB A ÓTICA DO CSIPM

No âmbito acadêmico, existem diferentes concepções e enfoques relacionados com o termo. A educação física pode ser uma atividade educativa, recreativa, social, competitiva ou terapêutica, por exemplo.

As várias correntes da educação física podem definir-se de acordo com a forma em que é focalizada a disciplina. Existem correntes que se baseiam na educação (o seu campo de ação é a escola e o sistema educativo em geral), na saúde (considera-se a educação física como sendo um agente promotor da saúde, na medida em que serve para prevenir doenças), na competência (a disciplina como treino ou preparação desportivo/a para o desenvolvimento do chamado alto rendimento), no lazer (atividades lúdicas para vincular o sujeito com o meio) e na expressão corporal (a partir da influência que recebe da dança, do yoga e da música) – (Disponível em <<http://conceito.de/educacao-fisica>>. Acesso: 05 de maio de 2015) -.

PITANGA (2004) em sua obra “Epidemia da atividade física, exercício físico e saúde” definiu o que é Atividade Física:

(...) é qualquer movimento corporal produzido por contrações esqueléticas que aumentam o gasto energético substancialmente, embora a intensidade e duração possam ser variáveis e tem como componentes determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (PITANGA, 2004).

A diferença entre a Educação Física e a Atividade Física é que a atividade física é qualquer movimento do corpo, produzido pelo músculo esquelético que resulta em um aumento do gasto energético. Atividade física refere-se ao gasto calórico promovido por uma ação superior físico, como um deslocamento, um movimento físico qualquer. É um conceito cartesiano e linear que aparta e fragmenta a motricidade humana em mero movimento. Já a Educação Física é uma ação planejada e estruturada, que pode utilizar-se de vários elementos como o esporte, a dança, a luta, o jogo, a brincadeira e a atividade física (Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Educa%C3%A7%C3%A3o_f%C3%ADsica>. Acesso: 10 de maio de 2015).

A atividade física é uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física e sua prática deve ser desenvolvida de uma forma prazerosa e contínua ao longo de toda a vida.

A preocupação de promover e manter a saúde deve ser ressaltada para a população mundial, que, cada vez mais, necessita, em sua rotina diária, da prática de exercícios físicos regulares para combater os efeitos nocivos da vida sedentária.

Os efeitos da atividade física no organismo humano, de acordo com a reportagem transcrita na Folha de São Paulo (2007, p.3), Edição Especial, são:

Cérebro: Proporciona sensação de bem-estar, melhora a autoestima, reduz sintomas depressivos e ansiosos, melhora o controle do apetite.

Como funciona: A atividade física estimula a liberação de substâncias que "melhoram" o funcionamento do sistema nervoso central.

Nariz e Garganta: Reduz a ocorrências de gripes, resfriados e infecções respiratórias em geral.

Como funciona: A atividade física estimula a produção de alguns aminoácidos (componentes das proteínas) que melhoram a ação protetora do sistema imunológico.

Pulmões: Melhora a capacidade pulmonar, aumenta a capacidade de consumo de oxigênio.

Como funciona: A atividade física aumenta a rede de pequenos vasos que irrigam os alvéolos pulmonares (estruturas de troca de gases), melhorando o aproveitamento de oxigênio pelo pulmão, desse modo, a respiração fica mais eficiente.

Coração: Melhora o funcionamento do coração (para um mesmo esforço, o trabalho cardíaco passa a ser menor), aumenta a resistência aos esforços físicos e ao estresse, reduz doenças cardíacas (angina, infarto, arritmias, insuficiência etc), aumenta a

sobrevida até mesmo nas pessoas que já tiveram um infarto. Como funciona: 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. Barriga: Facilita a perda de peso ou a manutenção do peso desejado, combate a obesidade.

Como funciona: Reduz a gordura e aumenta a massa muscular. O músculo é um tecido muito ativo, que ajuda no maior consumo de calorias ao longo do dia.

Pâncreas: Facilita o controle do diabetes. Como funciona: Diminui 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.

Pernas: Diminui edemas, varizes e o risco de trombose. Como funciona: Aumenta a pressão dos músculos sobre as veias das pernas. Funciona como uma espécie de bomba, que ajuda o sangue a vencer a força da gravidade e voltar mais facilmente para o coração.

Vasos Sanguíneos: Reduz obstruções nas paredes dos vasos, diminuindo problemas como aterosclerose (placas de gordura), " derrames cerebrais" e infartos. Como funciona: Reduz as taxas de colesterol total e eleva o HDL (colesterol "bom"), que protege contra a formação de placas de gordura nas artérias, combate a hipertensão, reduzindo os níveis de pressão arterial.

Músculos: Fortalece a massa muscular. Aumenta a flexibilidade. Como funciona: A atividade estimula o desenvolvimento das fibras musculares que compõem os diversos músculos do corpo.

Ossos: Reduz os riscos de osteoporose (enfraquecimento dos ossos) e fraturas na velhice.

Como funciona: Estimula a proliferação dos chamados osteoblastos (células que contribuem para o crescimento do tecido ósseo). (Understanding the Human Body - Citado pela Folha de São Paulo de 27 de novembro de 1997 (Caderno Especial - Mexa-se - página 3).

Diante de todos os benefícios citados é cediço que a atividade física tem contribuído diretamente para a promoção da saúde e prevenção de várias doenças, ficando evidenciada que seus inúmeros benefícios têm proporcionado maior qualidade de vida e resistência para aqueles que a buscam e a praticam regularmente.

VICTOR (1999), em um artigo nomeado, Vida Ativa Para o Novo Milênio, retirado da Revista Oxidologia, explica os principais efeitos benéficos da atividade física:

Efeitos antropométricos e neuromusculares: diminuição da gordura corporal, incremento da massa muscular, incremento da força muscular, incremento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conectivo, incremento da flexibilidade;

Efeitos metabólicos: aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo, aumento da potência aeróbica (VO₂ máx.) 10-30%, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, melhora a sensibilidade a insulina;

Efeitos psicológicos: melhora da autoconceito, melhora da autoestima, melhora da imagem corporal, diminuição do stress e da ansiedade, melhora da tensão muscular e da insônia, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização (VICTOR, 1999, p.18-24)

Com estes efeitos gerais do exercício tem-se mostrado benefício no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidade cardíaca, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, artrite, dor crônica. e desordens mentais ou psicológicos.

A saúde e o bem-estar no local de trabalho é um assunto que tem sido abordado na literatura, do ponto de vista físico, emocional e psicológico. Segundo SILVEIRA (1997, p.2) “A segurança da população exige que cada Policial Militar possua um alto grau de aptidão física”.

Considera-se atividade policial o trabalho que este desenvolve no seu dia a dia. ROCHA et. al (2008), especifica a atividade física para um profissional militar:

No ambiente militar, a saúde e a aptidão física são fatores de suma importância. O treinamento físico, desenvolvido nas organizações militares por destinar-se à melhoria do desempenho da tropa no cumprimento de sua missão constitucional, possui um foco operacional mais evidente, o que dificulta a aplicação de princípios do treinamento físico como o da individualidade biológica. Contudo, como sua influência sobre a saúde atende, de melhor forma, aos interesses do militar, relacionando-se com o seu bem-estar e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida de seus praticantes, tais benefícios tornam-se mais relevantes e duradouros (ROCHA et al, 2008, p.19-27).

Sinteticamente SILVA (2001, p.72), identifica as qualidades físicas necessárias para um Policial Militar, para que bem desempenhe suas atividades definidas de acordo com a legislação em vigor:

1. Subir ou descer escadas: força dinâmica de membros inferiores; resistência muscular localizada; resistência anaeróbica; coordenação; agilidade; flexibilidade.
2. Manter-se dependurado utilizando os braços: resistência muscular localizada; força estática de membros superiores; flexibilidade.
3. Correr, até 200m, em velocidade, atendendo uma ocorrência: resistência anaeróbica; velocidade; coordenação; força explosiva de membros inferiores; ritmo; flexibilidade.
4. Carregar peso, pessoas (até 50m): força dinâmica; resistência muscular localizada; flexibilidade.
5. Equilibrar-se sobre muros, galhos de árvores, parapeitos, etc, atendendo uma ocorrência: equilíbrio dinâmico; flexibilidade.
6. Transportar obstáculos (muros e cercas): força dinâmica; agilidade; flexibilidade; coordenação.
7. Deslocar-se e esquivar-se rapidamente entre várias pessoas: força dinâmica; agilidade; flexibilidade.
8. Rastejar: força dinâmica de membros superiores; resistência muscular localizada; coordenação; flexibilidade.
9. Saltar: força dinâmica de membros inferiores; coordenação; equilíbrio

- recuperado; flexibilidade.
10. Andar em locais de terreno irregular (costões, trilhas, etc): agilidade; flexibilidade.
11. Caminhar longas distâncias: resistência aeróbica; resistência muscular localizada; coordenação; flexibilidade.
12. Correr longas distâncias em atendimento de ocorrência (+ de 500m): resistência aeróbica; resistência muscular localizada; resistência anaeróbica; coordenação; flexibilidade.
13. Permanecer por longo período na posição de pé: resistência muscular localizada; flexibilidade.
14. Sustentar por muito tempo, equipamentos ou objetos pesados nas mãos: resistência muscular localizada; força estática nos membros superiores; flexibilidade.
15. Executar arremessos de alguma coisa, em pequena e média distância: força explosiva nos membros superiores; coordenação; ritmo; agilidade; flexibilidade.
16. Permanecer em posição estática durante a execução da atividade: resistência muscular localizada; flexibilidade (SILVA, 2001, p. 72.).

De acordo com COSTA et. al (2007) explica a necessidade dos policiais militares serem avaliados quanto a saúde e também fala sobre o estresse que sofrem estes profissionais:

A sociedade exige e necessita de policiais competentes e honestos, comprometidos com os ideários da organização a que pertencem, esses profissionais precisam, também, ser acompanhados e melhor avaliados no que tange às suas condições de saúde, principalmente aos aspectos psicossomáticos, onde a variável estresse tem um enorme poder de destruição da capacidade de trabalho dos indivíduos (COSTA, 2007, p.217).

A verificação das condições físicas dos policiais militares na atualidade tem início com a verificação da saúde no Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, setor específico pertencente a Polícia Militar de Goiás. No site do Hospital da Polícia Militar vem explicando a finalidade do CSIPM:

O Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CSIPM) foi instituído com a finalidade de desenvolver e implementar uma nova política de saúde ao Polícia Militar, permitindo o monitoramento do estado clínico, físico, psicológico, nutricional do Policial. Dessa forma, ao chegar ao CSIPM, o policial é submetido a uma ampla bateria de exames médicos e laboratoriais, além de atendimento nutricional, odontológico, psicólogo e fonoaudiólogo para uma avaliação auditiva.

Constatada a normalidade nos exames, o Policial Militar será encaminhado para o Teste de Avaliação Física (TAF), fase final da avaliação. O TAF é administrado pela Supervisão de Condicionamento Físico, atualmente instalado na Academia de Polícia Militar, no Setor Universitário, em Goiânia.

A meta do CSIPM é avaliar, anualmente, todo o efetivo da corporação, por meio de exames médicos que apontem sua condição física e mental. Essa avaliação pode ser aproveitada pela Junta Médica, aos policiais militares que ingressarem nos quadros de acesso, de estágios e cursos de formação e qualificação (Centro de Saúde Integral do Policial Militar. Disponível: <http://hpm.org.br/csipm/csipm-complexo-de-saude-integral-do-policial-militar.html>. Acesso em: 10 de maio de 2015).

No dia 30 de setembro de 2008 foi publicada a Portaria nº 42, no uso das atribuições legais do Comandante Geral da Polícia Militar de Goiás, Edson Costa Araújo, para estabelecer normas e condições para o Teste de Avaliação Física, com o objetivo de estimular a prática de atividade física agregada a hábitos saudáveis de vida sendo indispensável a definição de novas metodologias e critérios para a avaliação e acompanhamento do desempenho dos policiais militares.

O policial militar e o candidato a ingresso na Corporação devem ser aprovados em avaliação médica antes de submeterem ao TAF, que será realizado em etapa única as provas que permitam aferir o condicionamento físico daqueles, perante uma comissão composta por oficiais e praças. Esta deverá informar os dias e horários de aplicação do teste a um hospital da área que disponha de estrutura para atendimento emergencial.

Há três espécies de TAF:

1- TAF Inclusão aplicado aos candidatos a ingresso na Corporação: tração na barra, abdominal, flexão de braços, corrida de 12 (doze) minutos e natação de 25 (vinte e cinco) metros;

2- TAF Formação aplicado aos alunos dos cursos de formação;

3- TAF Profissional aplicado aos policiais militares profissionais: tração na barra, abdominal, flexão de braços e corrida de 12 (doze) minutos.

O TAF deverá ser aplicado preferencialmente no período matutino, das 07:00h às 10:30h, ou no período vespertino, das 16:00h às 18:30h. A nota final do TAF será obtida pela média ponderada das pontuações obtidas em cada prova, sendo que a nota obtida na corrida de 12 (doze) minutos tem peso dois. Será considerado APROVADO o avaliado que obtiver nota final igual ou superior a 5,0 (cinco), e sendo REPROVADO aquele que não alcançar tal pontuação mínima ou deixar de pontuar em qualquer das provas que compõem o TAF. Se o reprovado for do TAF Inclusão, o candidato será eliminado do certame, e se for do TAF Profissional, o policial militar não poderá ser promovido enquanto perdurar tal situação, já o TAF Formação será regulado pela NPCE.

TRAÇÃO NA BARRA

Atributos físicos exigidos: Força e resistência muscular localizada, trabalhando principalmente os flexores de braço (grande peitoral, grande redondo e grande dorsal), flexores de antebraço e flexores dos dedos.

Posição Inicial: Executor segura a barra com as mãos em pronação (palmas das mãos para frente) e os braços estendidos e perde contato com o solo (pés fora do chão).

Execução:

Masculino: partindo da posição inicial, flexionar os membros superiores, fazendo com que o queixo ultrapasse a altura da barra e retornar à posição anterior; realizar o maior número de repetições possível; não há tempo determinado para a execução dos movimentos, podendo ser executados lenta ou rapidamente; não é permitido impulsionar o corpo com as pernas ou balancear exageradamente o corpo para executar a prova; é proibido o contato das pernas ou de qualquer parte do corpo com objetos ou pessoas durante a execução do exercício; o exercício se inicia a partir do momento em que a barra for segura com as duas mãos e se encerra quando o executante soltar o aparelho ou tocar os pés no chão; a primeira tração deve ser realizada a partir do momento em que ocorrer a perda de contato com o solo e a tomada da posição inicial, não sendo computada se o exercício for realizado com aproveitamento do impulso do salto para segurar o aparelho; o exercício será computado somente quando o executor estender totalmente os braços e retornar à posição inicial, não sendo computada a tração quando o executor soltar a barra antes de estender totalmente os braços; somente serão computados os exercícios realizados da forma correta.

Feminino: partindo da posição inicial, a executora deverá manter-se em sustentação isométrica, sem que seu corpo mantenha contato com qualquer parte do aparelho, objeto, circunstante ou com o solo; permanecer em sustentação isométrica o maior espaço de tempo possível; é proibido o contato das pernas ou de qualquer parte do corpo com objetos ou pessoas durante a execução do exercício; a contagem do tempo se inicia a partir do momento em que for tomada a posição inicial e se encerra quando a executora soltar o aparelho e tocar o solo.

FLEXÃO DE BRAÇOS

Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada, trabalhando principalmente os flexores de braço e extensores de antebraço.

Posição Inicial:

Masculino – 04 (quatro) apoios: peito paralelo ao solo, palmas das mãos no solo, dedos voltados para frente, corpo em desequilíbrio e horizontalizado, pés unidos.

Feminino – 06 (seis) apoios: peito paralelo ao solo, palmas das mãos no solo, dedos voltados para frente, corpo em desequilíbrio e horizontalizado, ponta dos pés unidas e em

contato com o solo, joelhos unidos e em contato com o solo, trabalhando, assim, com aproximadamente 70% (setenta por cento) do seu peso corporal.

Forma de execução: Partindo da posição inicial, realizar flexões e extensões com ambos os braços, sem tocar o solo com o tronco ou qualquer outra parte do corpo, mantendo o alinhamento da cabeça, coluna e pernas; o exercício deve ser executado de forma coordenada e harmônica; a contagem será interrompida se alguma parte do corpo (tronco, quadril, coxas ou pernas) encostar indevidamente no solo, não sendo computado o exercício que estava sendo executado, encerrando-se a prova; os braços deverão ser flexionados até formarem um ângulo mínimo de 90° (noventa graus) com os antebraços, na articulação do cotovelo; realizar o maior número de repetições possível; não há tempo determinado para a execução dos exercícios, que poderão ser realizados de forma rápida ou lenta, desde que respeitada a constância no ritmo das repetições; caracterizada a interrupção na execução a contagem dos exercícios será encerrada; durante a execução do exercício o corpo deve permanecer em desequilíbrio, sendo sustentado horizontalmente, não podendo ser alçado (quadril para o alto) nem selado (quadril para baixo); somente serão computados os exercícios realizados da forma correta.

ABDOMINAL CURL-UP

Atributos físicos exigidos: Coordenação, endurance muscular localizada, flexibilidade e resistência, trabalhando principalmente os flexores do tronco (abdominais), reto abdominal, grande e pequeno oblíquo.

Posição Inicial: executante em decúbito dorsal (deitado de costas no solo), braços cruzados sobre o peito, mãos apoiadas nos ombros, pernas flexionadas e pés fixados em ponto de apoio (podendo ser uma barra ou mesmo o apoio do próprio contador ou de outra pessoa).

Forma de execução: partindo da posição inicial, o executante realizará a flexão abdominal, mantendo os braços cruzados sobre o peito e as mãos apoiadas nos ombros, promovendo a retirada das escapulas do solo, até que o tronco forme um ângulo de aproximadamente 45° (quarenta e cinco graus) em relação ao solo, em seguida retorna-se à posição inicial; os pés permanecerão fixados no ponto de apoio durante toda a execução do exercício; realizar o maior número de repetições possível; não há tempo determinado para a execução dos exercícios, que poderão ser realizados de forma rápida ou lenta, desde que respeitada a constância no ritmo das repetições; caracterizada a interrupção na execução a

contagem dos exercícios encerrada; o executante deverá, no mínimo, retirar as escapulas do contato com o solo e promover a elevação do tronco na angulação indicada, caso contrário o exercício não será computado; somente serão computados os exercícios realizados da forma correta.

CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS

Atributos físicos exigidos: resistência aeróbica, endurance muscular localizada, capacidade aeróbica, trabalhando principalmente os flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.

Posição Inicial: O executante deverá se posicionar em pé no ponto determinado para início da prova.

Forma de execução: Percorrer a maior distância possível no tempo cronometrado de 12 (doze) minutos, podendo modificar o ritmo de corrida, aumentando ou diminuindo, ou mesmo andando, sendo defeso a interrupção total do deslocamento no decorrer da prova; após iniciada a prova, o executante não deverá interromper o deslocamento ou abandonar a pista até que sejam decorridos os 12 (doze) minutos, caso contrário, independentemente da distância percorrida será considerado ‘reprovado’; a critério dos responsáveis pela aplicação da prova o tempo poderá ser informado periodicamente ao executante; aos 12 (doze) minutos será anunciado o encerramento da prova, momento em que o candidato deverá interromper a progressão no terreno, devendo permanecer em movimento para recuperação da pulsação cardíaca até que seja liberado do local na pista pelos fiscais de prova; o executante que tentar progredir no terreno após o encerramento da prova deverá ser punido com abatimento equivalente ao dobro da distância alcançada de forma irregular, sem prejuízo das sanções legais pertinentes a falta.

3. METODOLOGIA

A metodologia adotada neste trabalho é o Método Indutivo, ou seja, método empirista, o qual considera o conhecimento como baseado na experiência; a generalização deriva de observações de casos da realidade concreta e são elaboradas a partir de constatações particulares

A pesquisa utilizada foi:

Do ponto de vista da forma de abordagem ao problema foi feito uma pesquisa quantitativa, onde considera que tudo é quantificável, o que significa traduzir opiniões e números em informações as quais serão classificadas e analisadas.

Do ponto de vista dos objetivos foi feito uma pesquisa exploratória que objetiva proporcionar maior familiaridade com um problema; envolve levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado e análise de exemplos; assume em geral a forma de pesquisas bibliográficas e estudos de caso.

Do ponto de vista dos procedimentos técnicos foi elaborado uma pesquisa bibliográfica: a partir de material já publicado, como livros, artigos, periódicos, internet, etc. Houve um levantamento com pesquisa onde envolve questionamento direto das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer, que neste caso são os cadetes da 42ª Turma do CFO da PMGO e também com duas entrevistas: uma com a chefe da Junta Médica da PMGO e a outra com o chefe do CSIPM (Centro de Saúde Integral do Policial Militar).

4. ENTREVISTA

Para este trabalho, foram realizadas duas entrevistas com a finalidade de descobrir como está na atualidade o condicionamento físico dos policiais militares de Goiás.

A primeira entrevista foi realizada no dia 15 de maio de 2015, com a Tenente Coronel QOSPM SANDRA Regina Araújo de Souza Silva que hoje é chefe da Junta Médica da PMGO:

- 1) De uma maneira geral, como a Senhora vê a saúde dos policiais militares na atualidade?

No geral têm-se muitos casos de afastamento por doenças que poderiam ser evitadas caso tivessem um melhor condicionamento físico. Na verdade, o policial militar não cuida muito da sua saúde, pela carga horária, pela alimentação e pela falta de atividade física.

- 2) Na sua opinião, a prática de atividade física regular poderia evitar doenças ou problemas de saúde apresentados por esses policiais?

Com certeza, o policial militar sedentário tem riscos maiores de apresentar doenças cardiovasculares e doenças ortopédicas. Antigamente, esses policiais tinham uma atividade mais regular. Podemos perceber que o pessoal da academia que faz uma atividade mais frequente tem menos problema de saúde.

- 3) Um maior incentivo a prática de atividades físicas pela instituição poderia ajudar a prevenir ou até mesmo evitar esses problemas de saúde apresentados por esses policiais? Sim.
- 4) É grande a quantidade de policiais militares aposentados por problemas acarretados pela falta de atividade física regular, tais como, sedentarismo, obesidade e problemas cardíacos?

Não temos muita reforma por isso, mas temos muito afastamento da atividade diária do policial militar, porque eles adquirem hipertensão e doenças ortopédicas. Então, não temos muita reforma por isso, mas temos muitos afastamentos.

A segunda entrevista foi realizada no dia 20 de maio de 2015, com o Major QOAPM William ROSENDO da Silva que hoje é chefe do CSIPM:

- 1) De um modo geral como o Sr. vê o atual condicionamento físico dos policiais militares?

O condicionamento físico dos policiais militares está péssimo.

- 2) O TAF hoje é capaz de avaliar a condição física desses policiais?

O TAF mede a condição física do policial, só que o policial não está treinado.

- 3) O policial militar hoje tem a noção da importância da prática de atividade física tanto para a sua saúde, tanto para o desenvolvimento das suas atividades?

Não, o policial militar não tem essa noção, tanto que só se preocupa com o TAF na época da promoção.

- 4) Os Policiais Militares praticam exercícios, mais quando estão na academia ou eles têm a consciência de que devem praticar de uma forma rotineira?

Se você fizer uma avaliação vai perceber que nos estágios de formação, praticamente na grade curricular, a quantidade de horas aulas de Educação Física são mínimas, e nem a própria academia está priorizando a atividade física do policial militar e muito menos a instituição está difundindo a cultura da prática de atividade física.

5) A Polícia Militar traz condições para que os policiais militares pratiquem atividade física de forma a melhorar seu condicionamento físico e conseqüentemente sua saúde e suas condições de trabalho?

Se analisarmos que, há 20 anos atrás a prática de atividade física na corporação era obrigatória 3 vezes na semana, se nós levarmos em conta que não existe programa de atividade física nos quartéis da Polícia Militar, que há escala extra e o efetivo da polícia militar é pequeno, que o policial militar está sobrecarregado, porque ele tem jornada dupla (trabalha nas escalas normais e cumpre escala extras), então, levando em conta todas essas circunstâncias, hoje não há programa voltado a prática da atividade física na Polícia Militar

6) Qual política deveria ser implantada de modo que a instituição tivesse a consciência da importância da prática da atividade por esses policiais?

Na verdade, a PM já tem essa consciência porque nós temos dados que mostram que a tropa desses policiais está com sobrepeso. Uma alternativa seria, já que a instituição não tem condições de propiciar aos policiais a prática de atividade física, ela deveria transferir para o próprio PM uma obrigatoriedade, seja frequentando uma academia, com a comprovação dessa frequência, seja criando em algumas unidades um horário para prática de atividade física, hoje não existe horário determinado para a prática de atividade física. Então, a instituição tem a consciência que o efetivo está com sobrepeso, entretanto não há uma política interna para minimizar isso ou para resolver esse problema.

7) E quanto ao teste de aptidão física aplicado a esses policiais militares, deve ser implementado ou modificado alguma coisa, ou do jeito que está, ele já está sendo capaz de avaliar?

Na verdade, esse TAF tem a finalidade de avaliar as condições mínimas, então se levarmos em consideração os grupos musculares que o TAF abrange, porque ele tem a capacidade de avaliar a força dos membros superiores, que é a tração na barra e a flexão de braços, a capacidade da musculatura abdominal e dos membros inferiores, então, apesar de que ele não seja tão eficaz, mas eu penso que ele atende a necessidade mínima, por que ele abrange os grandes grupos musculares do corpo, e além da corrida de 12 minutos, que avalia a capacidade cardiorrespiratória, então eu

entendo que o TAF hoje, atende a finalidade a que se propõem. E penso que o que tem que ser reavaliado, são as tabelas, pois elas estão em função, pois ao invés de nós elevarmos a melhoria no condicionamento físico do policial militar, optou-se pela redução dos índices melhorando a tabela. Então nós não nos preocupamos em capacitar o policial para poder melhorar fisicamente, mas nós diminuimos a tabela para que não tivesse um índice de reprovação tão grande. Eu penso que a tabela deve ser reavaliada porque ela está aquém daquilo que é o mínimo exigido para a função policial militar.

8) Dentre esses exercícios exigidos no TAF qual é o exercício que os policiais militares encontram uma maior dificuldade em executar?

A corrida de 12 minutos. O problema hoje, é que a corrida de 12 minutos está mais próxima do ideal do que as outras modalidades, dessa forma percebe-se nitidamente q a tabela da corrida está próxima do ideal, e que as demais estão aquém. Se tivermos uma correção na tabela melhorando os índices, ele vai ter dificuldade em todos os exercícios. Paralelo a isso, nós temos que trabalhar hoje, é uma cultura. E até tem um projeto nosso, em que estamos tentando desenvolver, que é a medalha do mérito do condicionamento físico, que nós vamos tentar trabalhar a cultura do policial militar quanto a prática de atividade física, porque hoje a polícia militar não tem tempo para poder parar as atividades para ir a academia ou para fazer uma prática no quartel, mas veja só, hoje, as grandes empresas têm as ginásticas laborais. Então nós estamos na contramão, porque até um tempo atrás nos parávamos p fazer atividade física e a sociedade ficava observando, hoje nós paramos com a atividade física, e as entidades privadas estão parando o horário de trabalho para fazer as atividades laborais. Quem é que está na contramão das coisas? Então, temos que trabalhar em primeiro lugar, inculcando na mente do policial militar a importância da cultura da atividade física quer seja ela por palestras educativas ou oferecendo incentivos. Eu penso que a medalha do mérito de condicionamento tem a finalidade de incentivar, porque o policial vai ver o benefício no bolso, e penso que é uma das maneiras de incentivar.

5. RESULTADO DA PESQUISA

A pesquisa foi elaborada dentro da Academia da Polícia Militar de Goiás, entre 40 cadetes do CFO da 42ª turma.

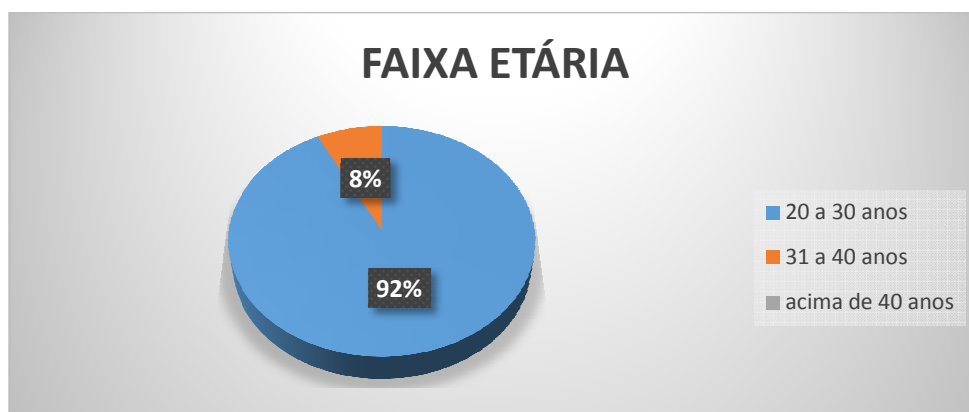
Concluiu-se que:

FAIXA ETÁRIA:

37 estão entre 20 e 30 anos

3 estão entre 31 e 40 anos

0 estão acima de 40 anos



Fonte: elaboração do autor

FREQUÊNCIA POR SEMANA QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA DENTRO DA ACADEMIA DA POLÍCIA MILITAR:

3 - 1 vez por semana

21 - 2 vezes por semana

14 - 3 vezes por semana

2 - acima de 3 vezes por semana

0 - nenhuma vez por semana

FREQUÊNCIA POR SEMANA QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA DENTRO DA APM



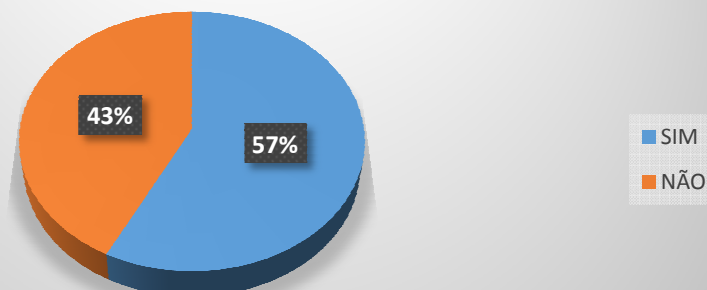
Fonte: elaboração do autor

SE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS QUANDO NÃO ESTÃO EM SERVIÇO:

23 SIM

17 NÃO

SE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA QUANDO NÃO ESTÃO EM SERVIÇO



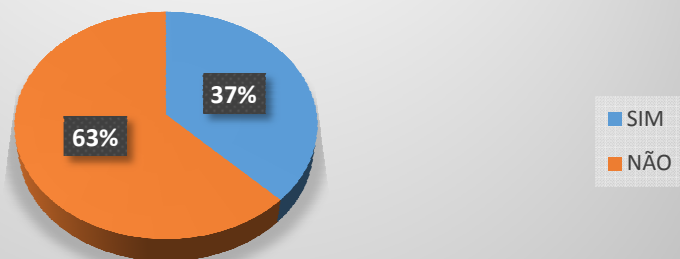
Fonte: elaboração do autor

SE AS ATIVIDADES FÍSICAS OFERECIDAS PELA POLICIA MILITAR SÃO SUFICIENTES PARA TER UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO:

15 SIM

25 NÃO

**SE AS ATIVIDADES FÍSICAS
OFERECIDAS PELA POLICIA MILITAR
SÃO SUFICIENTES PARA TER UM BOM
CONDICIONAMENTO FÍSICO:**



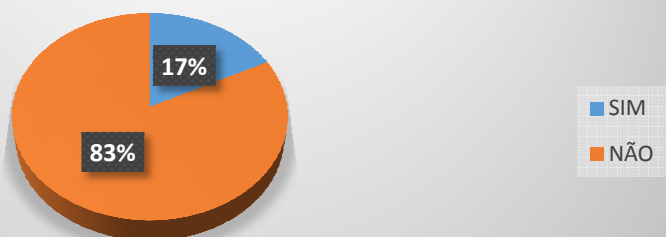
Fonte: elaboração do autor

**SE HÁ INCENTIVOS E CONDIÇÕES POR PARTE DA PMGO PARA A
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS:**

7 SIM

33 NÃO

**SE HÁ INCENTIVOS E CONDIÇÕES POR
PARTE DA PMGO PARA A PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS**



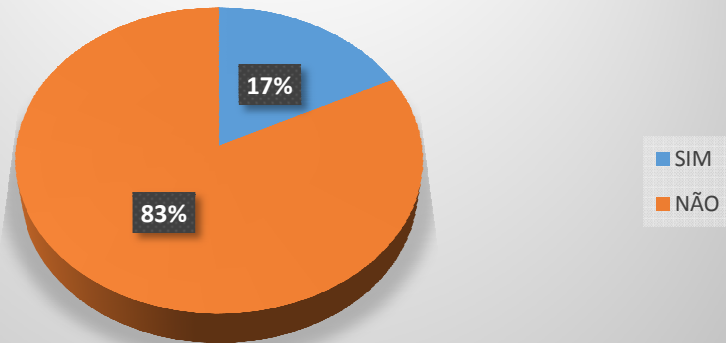
Fonte: elaboração do autor

SE REALIZAM EXAMES PERIODICAMENTE:

7 SIM

33 NÃO

SE REALIZAM EXAMES PERIODICAMENTE:



Fonte: elaboração do autor

SE HÁ ALGUM TIPO DE DOENÇA ACARRETADA PELA FALTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS:

0 SIM

40 NÃO

SE HÁ ALGUM TIPO DE DOENÇA ACARRETADA PELA FALTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS



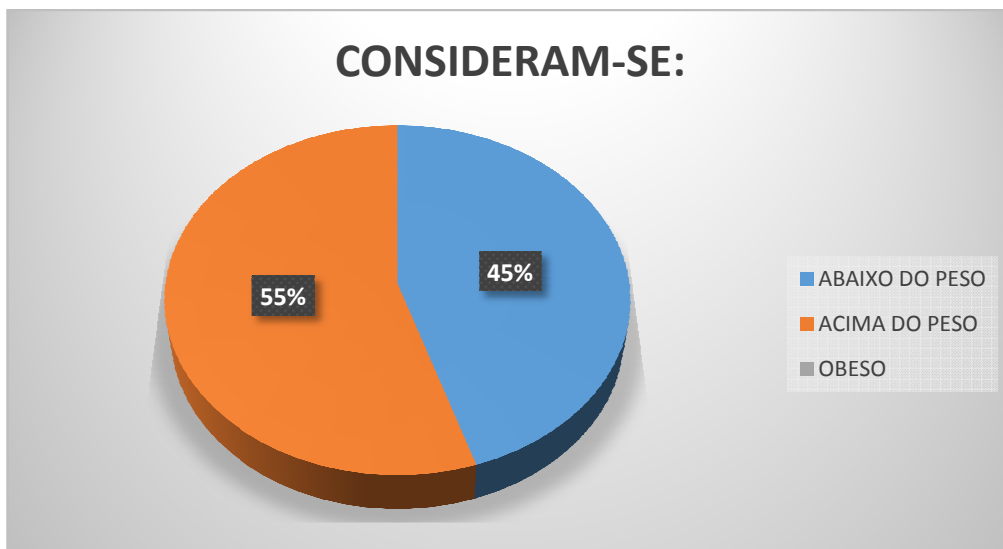
Fonte: elaboração do autor

CONSIDERAM-SE:

18 ABAIXO DO PESO

22 ACIMA DO PESO

0 OBESO

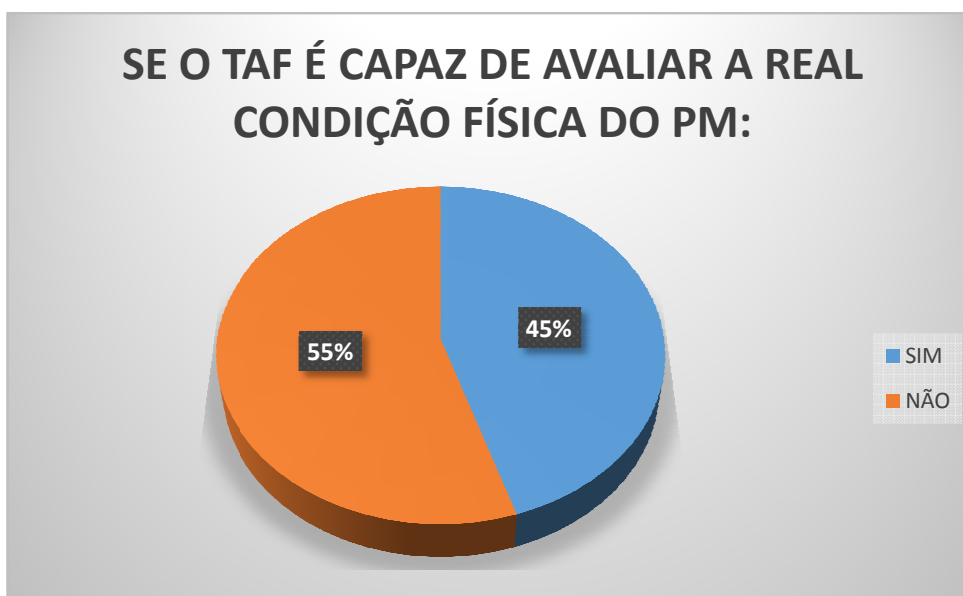


Fonte: elaboração do autor

SE O TAF É CAPAZ DE AVALIAR A REAL CONDIÇÃO FÍSICA DO PM:

18 SIM

22 NÃO



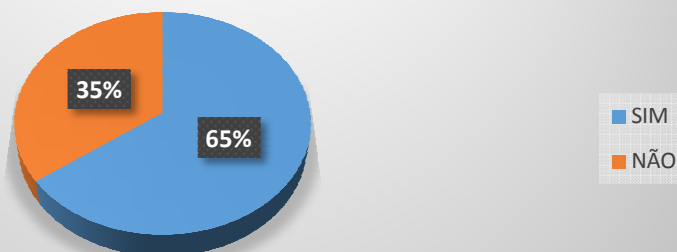
Fonte: elaboração do autor

QUANDO TERMINAR O CFO PRETENDE CONTINUAR PRATICANDO
ATIVIDADE FÍSICA:

26 SIM

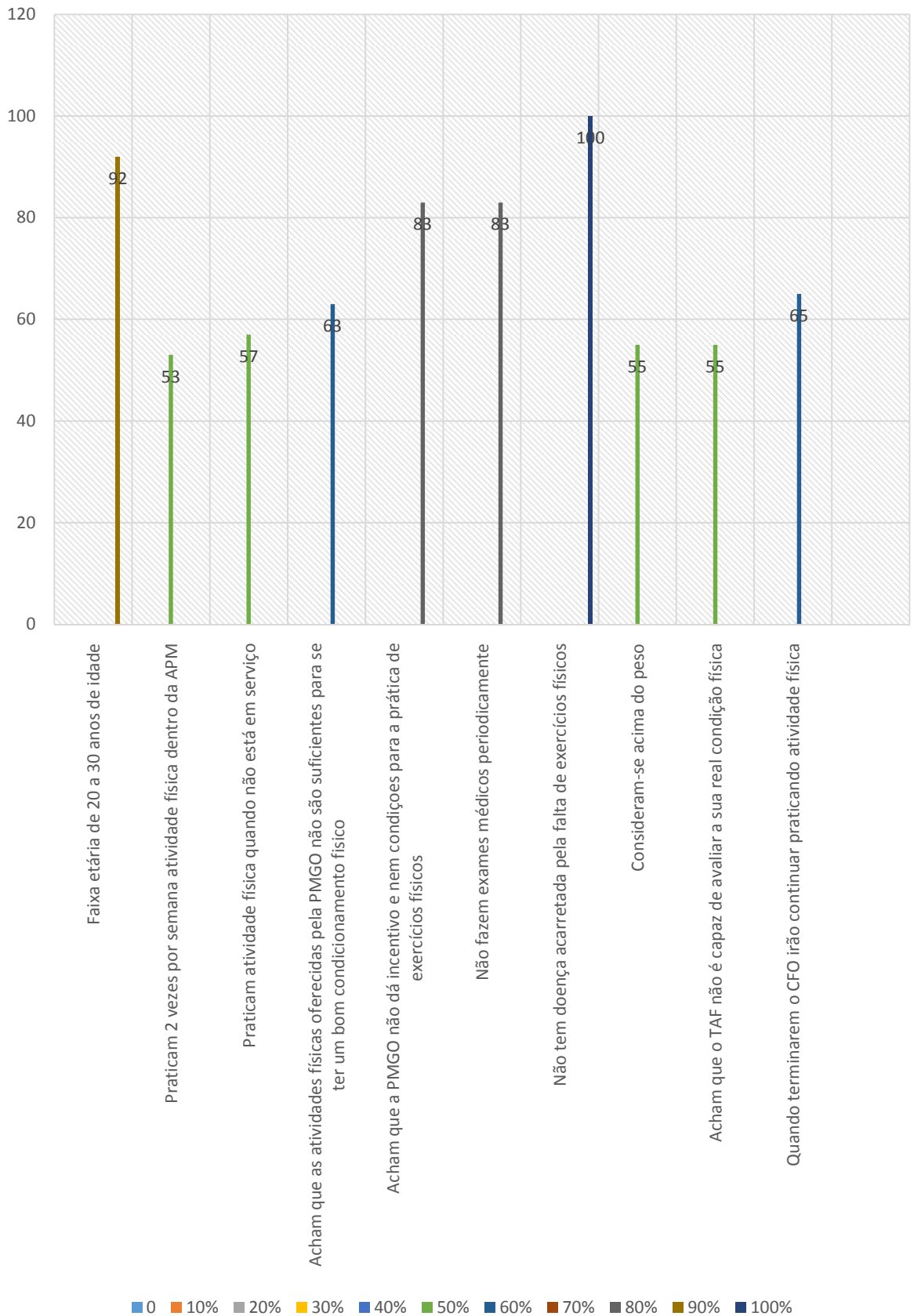
14 NÃO

QUANDO TERMINAR O CFO PRETENDE CONTINUAR PRATICANDO ATIVIDADE FÍSICA



Fonte: elaboração do autor

CONCLUSÃO DO QUESTIONÁRIO



Fonte: elaboração do autor

6. CONCLUSÃO

É possível concluir depois da análise da pesquisa, que o problema da falta de condicionamento físico dos policiais militares de Goiás, começou há vinte anos quando por falta de efetivo os comandantes suspenderam gradativamente as instruções de educação física (ministrada três vezes por semana por Oficiais e Sargentos, instrutores e monitores) para que os policiais pudessem ir para as ruas cumprir suas missões operacionais.

Desta feita, todo o agravamento do quadro que hoje se delinea é reflexo de um conjunto de mudanças que foram feitas. Deixando de ministrar e oferecer a instrução de educação física, as portas ao sedentarismo e às doenças hipocinéticas ficam abertas e agrava de forma inexorável a saúde e higidez da tropa.

Pela observação empírico-morfológica atual, pode-se afirmar que um elevado percentual do efetivo da PM está fora do peso ideal e aquém do grau de condicionamento físico.

Muitas Unidades Operacionais e Administrativas simplesmente ignoram a prática de atividade física e não desenvolvem esforços para promover e incentivar o exercício físico. Por outro lado, existem aquelas que, não raro, desestimulam e omitem a prática esportiva, priorizando sistematicamente a atividade fim da PM.

Atualmente a prática da Educação Física na PM/GO não atinge os fins preconizados, para melhoria do condicionamento físico, saúde e qualidade de vida; não estão sendo realizadas no efetivo profissional da PM avaliações do TAF, conforme previsto na NPCI; o nível de condicionamento físico da tropa é muito baixo; o modelo de trabalho físico realizado não possibilita melhora no nível de condicionamento físico; não existe uma preocupação por parte da tropa em praticar exercícios físicos, o que ocasiona a falta de compromisso com a saúde e com a carreira policial; o Sistema de Valorização do resultado das avaliações físicas do TAF, para fins de promoção e cursos, não tem grande peso no resultado final; falta periodização do trabalho físico que deve ser desenvolvido mensalmente; falta uma interatividade entre a área de saúde e os responsáveis pela educação física na PM/GO; falta uma estrutura que seja voltada para a área de educação física dentro da PM/GO, bem como de instrumentos que possibilitem desenvolver um trabalho técnico e científico; as tabelas de avaliação física devem ser reavaliadas e adequadas a cada realidade almejada.

Por fim, percebe-se que não há por parte da PMGO um incentivo para a prática de exercícios físicos e nem os próprios policiais militares estão dispostos por iniciativa própria realizar atividades com as quais é essencial para se ter uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CONCEITO.DE - Disponível em: <<http://conceito.de/educacao-fisica>>. Acesso: 05 de maio de 2015.

COSTA, M.; JUNIOR, H. A; OLIVEIRA, J.; MAIA,E. **Estresse: Diagnóstico dos Policiais Militares em uma Cidade Brasileira**. Revista Panamericana de Saúde Pública, p.217,2007.

FOLHA DE SÃO PAULO, de 27 de novembro de 1997 - **Understanding the Human Body** (Caderno Especial - Mexa-se - página 3).

HOSPITAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS – **Centro de Saúde Integral do Policial Militar** - Disponível em <<http://hpm.org.br/csipm/csipm-complexo-de-saude-integral-do-policial-militar.html>>. Acesso em: 10 de maio de 2015.

HOSPITAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS – **Portaria ° 42 de 2008** - Disponível em <<http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>> Acesso em: 07 de maio de 2015.

PITANGA, F.J.G. **Epidemia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2004.

ROCHA, C.R.G; FREITAS,C.R; COMERATO,M. **Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de aptidão física de militares**. Revista de Educação Física, Rio de Janeiro nº142, p.19-27,set,2008.

SILVA, A. J. **Normatização da avaliação física do Corpo de Bombeiros**. Monografia apresentada ao Curso de Especialização “Lato Sensu” em Administração de Segurança Pública. UNISUL, Florianópolis: 2001, p. 72.

SILVEIRA, J. L. G. **Aptidão física, índice de capacidade de trabalho e qualidade de vida de bombeiros de diferentes faixas etárias em Florianópolis – SC**. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Programa de Pós-graduação em Educação Física. UFSC. Florianópolis: 1997.

VICTOR K.R. MATSUDO, artigo - **Vida Ativa Para o Novo Milênio,-** Revista Oxidologia set/out: 18-24, 1999

WIKIPÉDIA – Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Educa%C3%A7%C3%A3o_f%C3%ADsica>. Acesso: 10 de maio de 2015

APÊNDICE – Questionário

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS

42ª TURMA

Cadete: Lívio Jaime de PINA júnior

QUESTIONÁRIO

(CFO – 42ª TURMA – SEXO MASCULINO)

1) Qual a sua faixa etária?

20 a 30 anos de idade 31 a 40 anos de idade acima de 40 anos

2) Com que frequência por semana o Sr. pratica atividade física dentro da Academia da Polícia Militar?

1 vez 2 vezes 3 vezes acima de 3 vezes nenhuma

3) O Sr. pratica algum tipo de atividade física quando não está em serviço?

Sim Não

4) As atividades físicas oferecidas pela Polícia Militar são suficientes para se ter um bom condicionamento físico?

Sim Não

5) Há incentivo e condições por parte da PMGO para a prática de exercícios físicos?

Sim Não

6) O Sr. faz exames médicos periodicamente?

Sim Não

7) O Sr. tem algum tipo de doença acarretada pela falta de exercício físico?

Sim Não Qual? _____

8) O Sr. se considera:

abaixo do peso acima do peso obeso

9) O TAF é capaz de avaliar a sua real condição física?

Sim Não

10) Quando terminar o CFO o Sr. pretende continuar praticando atividade física?

Sim Não