

A IMPORTÂNCIA DE UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO PELOS ALUNOS SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS

THE IMPORTANCE OF GOOD PHYSICAL CONDITIONING BY THE SOLDIERS OF THE MILITARY POLICE OF GOIÁS

DA SILVA, Hugo Portela ¹
DE OLIVEIRA, Anderson Gomes ²

RESUMO

O presente artigo versa sobre a importância do condicionamento físico ideal para os alunos soldados da Polícia Militar do Estado de Goiás, destinados aos que estão em formação de praças. O objetivo geral da pesquisa tem como intuito expor os efeitos positivos à saúde daqueles que possuem um nível de condicionamento físico satisfatório. Isto posto, os objetivos específicos da pesquisa será apresentar conceitos a despeito do condicionamento físico, evidenciar benefícios do exercício físico sistematizado para a melhoria da qualidade de vida e apresentar o método utilizado dentro do curso de formação de praças para avaliação do nível de condicionamento físico dos alunos soldados da Polícia Militar, para isso foi feita uma revisão bibliográfica. A pesquisa é importante pois demonstra a necessidade de a Administração da PM buscar incentivos para a prática de exercícios físicos por parte de toda a corporação, pois a prática regular de atividade física tem potencial para melhorar a saúde e a qualidade de vida do participante, tendo efeitos positivos na prevenção das doenças cardiovasculares e alterando favoravelmente alguns fatores de risco.

Palavras-chave: Polícia Militar. Condicionamento Físico. Taf.

ABSTRACT

The present article deals with the importance of the ideal physical conditioning for the students soldiers of the Military Police of the State of Goiás, destined to those who are in formation of squares. The general objective of the research is to expose the positive effects to the health of those who have a satisfactory level of physical conditioning. Therefore, the specific objectives of the research will be to present concepts in spite of the physical conditioning, to show benefits of the systematic exercise to improve the quality of life and to present the method used in the training course of squares to evaluate the level of physical conditioning of the students of the Military Police, for this

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, hugogyn_11@hotmail.com; Anápolis – GO, 2018.

² Professor orientador: Mestre, professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, gomesdeoliveira.anderson@gmail.com, Anápolis – GO, 2018.

was done a bibliographical review .. The research is important because it demonstrates the necessity of the PM Administration to seek incentives for the practice of physical exercises by the whole corporation, since the regular practice of physical activity has the potential to improve the health and quality of life of the participant, having positive effects in the prevention of cardiovascular diseases and favorably changing some risk factors.

Keywords: Military Police. Physical Conditioning. TAF.

1 INTRODUÇÃO

No exercício da função, o Policial Militar está exposto a fatores de risco comuns a população em geral, tais como: doenças cardiovasculares, sedentarismo, dislipidemias, tabagismo, etilismo, obesidade, hipertensão, diabetes, dentre outras. Contudo a implicação funcional fisiológica referente ao estresse causado por fatores exógenos e endógenos resultantes em, comorbidades físicas e psicológicas aos militares, deve-se manter a prática regular da atividade física; denominada como exercício físico. A periodização do exercício dar-se-á prevenção as patologias físicas e mentais. Estudos anteriores (SILVA, 2015) apontam que os efeitos abrangem o bem-estar, o físico, o mental, o social e de modo conseqüente; uma melhor qualidade de vida.

O profissional da Policia Militar está constantemente lidando com alto nível de periculosidade, estresse e sob pressão. Não obstante, uma das exigências para que se consiga lograr tarefas e ordens inerentes a jornada militar, destaca-se o nível da aptidão física, a qual pode ser determinante no êxito do Policial em seu cotidiano.

Dentre as diversas funções que o Policial Militar desempenha duas delas se destacam: as de caráter preventivo, e as de combate a criminalidade. Conquanto, o condicionamento ideal dos integrantes há de ser uma ferramenta de trabalho para que haja bom proveito das habilidades físicas em prol da profissão.

Sendo assim, entende-se que o Policial Militar deva se conscientizar da importância de se alcançar níveis altos de condicionamento físico, pois o mesmo estará preocupado em realizar as funções diárias da maneira mais eficiente, refletindo assim diretamente no seu bem-estar e oferecendo um serviço de qualidade para toda sociedade.

Dessa forma o presente estudo apronta os seguintes problemas : Qual a importância de um bom condicionamento físico pelos alunos soldados da polícia militar de Goiás? O aluno soldado da polícia militar sem um condicionamento físico satisfatório poderá ser promovido a cargos superiores? A um teste padrão que averigua o condicionamento físico ao longo da carreira dos Policiais Militares? Quais estratégias são fornecidas aos Policiais Militares para alcançarem um condicionamento físico satisfatório? Quais são as capacidades físicas inerentes ao policial militar?

A presente pesquisa versa sobre a importância do condicionamento físico ideal para os alunos soldados da Polícia Militar do Estado de Goiás, destinados aos que estão em formação. O objetivo geral da pesquisa tem como intuito expor os efeitos positivos à saúde daqueles que possuem um nível de condicionamento físico satisfatório. Isto posto, os objetivos específicos da pesquisa será apresentar conceitos a despeito do condicionamento físico, evidenciar benefícios do exercício físico sistematizado para a melhoria da qualidade de vida e apresentar o método utilizado dentro do curso de formação de praças para avaliação do nível de condicionamento físico dos alunos soldados da Polícia Militar.

O estudo propõe uma pesquisa qualitativa onde busca verificar alunos soldados que foram submetidos pelo Teste de aptidão física (TAF) para ingresso na corporação. Conseqüentemente, utilizar-se o procedimento para avaliar durante o curso de formação os níveis de condicionamento físico dos alunos soldados da polícia militar. A fim de elucidar a metodologia a ser empregada para a realização desta pesquisa, ela se dará por estudos de revisão bibliográfica.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 POLICIA MILITAR

A origem da palavra Polícia no grego antigo πολιτεία (politeia), que deriva de πόλις (cidade), e no latim (politia) tem o sentido de: O governo de uma cidade. Através do tempo a polícia representou o governo em ações de manutenção e ordem em prol do cidadão. No Brasil a estrutura da polícia sofreu alterações até se apresentar atualmente como representante efetiva do Estado, garantindo a manutenção tanto da

ordem pública quanto da ordem jurídica a fim de salvaguardar a sociedade (PEREIRA, 2013).

A Polícia Militar do Estado de Goiás tem a missão de patrulhar ostensivamente e preservar a ordem pública. O serviço militar requer que seus membros estejam com um condicionamento físico ideal para o cumprimento da tarefa. Como forma de monitoramento a corporação é examinada periodicamente pelo CSIPM (Centro de Saúde Integral do Policial Militar) com uma bateria de testes físicos com o propósito de averiguar as capacidades físicas objetivando incentivar a melhora ou mesmo mantê-la. Assim sendo, o condicionamento físico tem sido fator contrubuinte para atenuar ou prevenir circunstâncias de comorbidades e uma acentuada melhora na qualidade de vida (TEIXEIRA ; PEREIRA, 2013).

Deste modo faz-se necessário que o Policial Militar mantenha-se com o condicionamento físico satisfatório para o exercício pleno da função, pois devido às divergentes ocorrências cotidianas, será a valência física mais exigida dos integrantes (HEMKEMAIER, 2011).

Moretti (2009) explica que um bom condicionamento físico é essencial para a profissão, pois o fardamento e os equipamentos de uso individual (cinto tático, algema, alicate multiuso, lanterna, carregadores e o armamento) chega a pesar aproximadamente 15 quilos, o que equivale a uma perda de aproximadamente 20% na capacidade cardiorrespiratória.

2.2 CONDICIONAMENTO FÍSICO

O condicionamento físico é caracterizada como a principal valência que determina a capacidade do indivíduo a resistir a desafios físicos cotidianos e a realizar funções aeróbicas e anaeróbica, sendo assim determina a eficiência do Policial Militar durante a realização de suas tarefas (HEMKEMAIER, 2011).

O condicionamento físico é uma capacidade alcançada pelo indivíduo afastado do sedentarismo. Entretanto pode também ser compreendido como um conjunto de melhorias, sendo algumas delas: aumento da resistência aeróbica, anaeróbica, localizada ou resistência de força. Para que isso ocorra as contrações isométricas, concêntricas e excêntricas devem acontecer sem que haja perda do tônus muscular, consternação e fadiga (NAHAS, 1999).

De acordo com Nieman (1999, p.15),

O exercício é a atividade física planejada, realizada de forma repetida para desenvolver ou manter o condicionamento físico. Para tornar-se e manter-se condicionado, os indivíduos devem exercitar-se regularmente. Os exercícios fortalecem o coração, permitindo que ele bombeie uma maior quantidade de sangue em cada batimento, o sangue então pode liberar mais oxigênio ao organismo, aumentando a quantidade máxima de oxigênio que o organismo consegue obter e utilizar. Essa quantidade, denominada captação máxima de oxigênio, pode ser medida para se determinar o nível de condicionamento de um indivíduo (NIEMAN 1999, p.15).

As doenças hipocinéticas surgem ou podem agravar-se por conta da falta ou ausência da prática de exercícios físicos. As principais doenças que se manifestam em pessoas com baixo nível de mobilidade recomendável são: osteoporose, câncer, diabetes, obesidade, hipertensão arterial e diabetes tipo 2 (GUISELINE; PITANGA, 2010).

Ter uma boa alimentação e um bom condicionamento físico não determinam uma vida saudável. Uma boa saúde está também associada a contribuição da genética, psicossocial, condição financeira e talvez a raça (PITANGA, 2010; SIMÃO, 2008). Analisando a condição social é notório que ela viabiliza a segurança pública para a manutenção da qualidade de vida.

Elevadas cargas horárias laborais em conjunto com o estresse, decorrentes do trabalho do Policial Militar, pré-dispõe a esses indivíduos a sérios riscos à saúde como doenças cardiovasculares, inatividade física, dislipidemias, tabagismo, sobrepeso, obesidade, hipertensão, diabetes, etc. O policial militar “Pode trabalhar seis horas, doze horas, vinte e quatro horas por dia [...]” (NUNES, 2011 p. 37). Neste contexto o exercício físico tem a importância de aliviar tensões para estes policiais, pois os seus efeitos são benéficos, de forma a melhorar o bem-estar físico, mental e social, e, conseqüentemente, contribuir para uma melhor qualidade de vida (NUNES, 2011).

A profissão Policial Militar, possui um alto nível de estresse e alto nível de perigo. O bom nível de condicionamento físico dos Policiais Militares deve ser incontestável, principalmente quando expostos a riscos e ao mesmo tempo têm de estar em melhores condições físicas que pessoas normais (GONÇALVES, 2006; NUNES, 2011).

Portanto, um bom nível de Condicionamento Físico, reflete diretamente na saúde e qualidade de vida do militar, pois tendo em vista que o mesmo segue carreira e ao passar dos anos a atividade aeróbica e muscular são desempenhadas repetidas vezes, poderá aumentar as chances dos riscos de lesões podendo assim prejudica-lo no exercício de suas funções (HEMKEMAIER, 2011).

2.3 SEDENTARISMO

A Polícia Militar do Estado de Goiás segue os padrões do Exército Brasileiro em termos de aptidão física, e hoje para o ingresso na corporação, o candidato precisa passar por diversos testes dentre eles o teste de aptidão física (TAF), que são exigidos ao entrar e durante o curso de formação. No entanto após formado a grande maioria não continuam com a prática regular de atividade física, o que eleva o número de sedentarismo por alguns policiais, principalmente os que exercem funções administrativas ou de patrulhamento (SILVA, 2015).

A profissão policial militar antigamente se exigia muito do condicionamento físico dos policiais, pois a maioria dos atendimentos a ocorrências era feito a pé, inclusive para outras cidades. Mas com o crescimento das cidades a PM teve que se adequar para atender as demandas de ocorrência, sendo assim se investiu nos meios de transportes como carros, helicópteros, bicicleta, cavalos, barcos e motocicletas. A evolução foi positiva tanto para os policiais como para a sociedade que teve uma melhora no atendimento. Entretanto, isto influenciou comportamento sedentário por alguns policiais militares tendo em vista que vários permanecem várias horas sentados patrulhando no banco da viatura (COSTA, 2007).

Devido a profissão que exige que se trabalhe em turnos e, portanto, o sono menor que o necessário, as consequências para o policial que teve seu sono privado, sendo insuficiente tende a ter: sonolência diurna, depressão, mal-estar, baixo rendimento no trabalho, alterações psicológicas, atividades familiares e sociais comprometidas, abuso de álcool e estimulantes, acidentes no trabalho e no trânsito, prejuízo financeiro e implicações jurídicas. A Privação do sono concomitante com o sedentarismo ampliam e geram a possibilidade de contrair: Distúrbio do sono, uma alimentação inapropriada e ganho de peso (CHARMES, 2007).

Para Faria Júnior (2009) o sedentarismo, reflete o estilo de vida que as pessoas vivenciam, atualmente com a crescente tecnologia e as facilidades que ela traz consigo evita com que o ser humano desempenhe tarefas antes exercidas como obrigatórias. Atualmente após a revolução tecnológica, os automóveis, os computadores, elevadores, escadas rolantes, tiraram determinadas atividades cruciais para o desenvolvimento de algumas habilidades. No lazer podemos observar como o hipocinético tomou conta do entretenimento em casa, passa-se horas diante da televisão e vídeo-games. Com o prejuízo e agravamento da reclusão das atividades

antes exercidas como parte do cotidiano, o deslocamento de bicicleta e, ou a pé estão comprometidos até mesmo como lazer, ou atividades recreativas. A demais que a violência agrava a situação, coibindo que atividades sejam feitas ao ar livre e as pessoas fiquem confinadas em suas casas.

Segundo Carvalho (2007 p. 09) Sedentarismo é definido como a diminuição ou a falta de se praticar algumas atividades físicas ou desportivas. Considerada como a doença do século, ela está associada ao novo comportamento de vida da sociedade moderna, pessoas que não praticam atividades físicas e que perdem poucas calorias durante a semana são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários. Nahas (2001) considera sedentário o indivíduo que não pratique ou tenha com um mínimo a atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas +deslocamento) inferior a 500kcal por semana.

De acordo com Organização Mundial de Saúde os Brasileiros somam um percentual de apenas 13% de praticantes de atividades físicas, exercícios ou esporte. Mais de 60% dos brasileiros é completamente sedentário (OMS; 2017). O sedentarismo tende a aumentar 54% os casos de infarto e, nos casos de risco morte por derrame cerebral em 50%, ao ano, 300 mil brasileiros morrem pela não realização de atividade física. Tornar a população Brasileira mais ativa reduz o risco de morte por doenças cardiovasculares em 40% (BRASIL, 2011). A prevalência do sedentarismo é maior nas mulheres (70%) do que entre homens (58,4%); porém mesmo já comprovado os benefícios que a prática regular de atividades físicas traz ao ser humano, percebe-se ainda o desinteresse por boa parte da população em alterar o estilo de vida ou a falta de informação sobre essa questão (FERGI, 2007 apud CASAGRANDE,2009).

O sedentarismo atinge praticamente quase a metade da população Brasileira e está entre os principais contribuintes para o aparecimento de doenças crônicas que incluem o câncer, infarto e doenças coronárias perdendo tão somente para o tabagismo e a obesidade (GUEDES, 1995).

O sedentarismo no entendimento de Mioto (2013), ele é caracterizado pela falta de exercício físico regular, tornando o indivíduo acomodado cada vez mais. Indiscutivelmente a vida diária foi facilitada pelo avanço da tecnologia a qual dá vazão ao homem a ter comodidade. Desta forma em contra partida a tecnologia trouxe também o comodo acesso de se exercitar com equipamentos e técnicas individualizadas para cada grupo típico e atípico. A vista disso fica a reflexão do

porque muitas pessoas não terem o hábito de fazer uso da tecnologia em prol da atividade física.

Mediante o relato de Martines e Latorre (2008), o sedentarismo afeta o sistema cardiorrespiratório e musculoesquelético, favorece o aumento de doenças crônicas devido a morbidade tais como: as cardiopatias, o diabetes e a depressão. Além do mais representam um risco ou a limitação no desempenho das atividades ocupacionais, especialmente as que exigem um alto grau de importância. Nesse âmbito os servidores públicos como os policiais militares que exercem atividades essenciais ganham destaque.

Dentre tais motivos é fundamental que o Policial Militar esteja em perfeitas condições físicas para suportar como por exemplo horas em pé em uma partida de futebol ou em uma intervenção no presídio, que geralmente dura mais que 6 horas em pé, com armas que pesam cinco quilos ou mais, o corpo de um policial militar sedentário não está preparado a suportar tamanhas cargas que no final do serviço vai se transformar em dores ou até mesmo em lesões ou fadigas musculares (SILVA,2015).

2.4 O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

Estudos indicam que para que se tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde. Atualmente, estudos comprovam que atividade física regular é aliado no combate ao sedentarismo e doenças cardíacas. O sedentarismo e a falta ou ausência da prática de atividade física sendo um dos principais fatores para o aparecimento ou agravamento de doenças coronarianas e alterações cardiovasculares metabólicas(MOTA;SILVA,2010).

A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal produzidos pelos músculos esqueléticos que requeiram gastos de energia. Desta forma, a atividade física seja no trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer tem a finalidade de alcançar hábitos saudáveis e melhoria da qualidade de vida aos participantes, gerando dessa maneira maior promoção de saúde, manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002). A prática regular de atividade física tem potencial para melhorar a saúde e a qualidade de vida do participante, tendo efeitos positivos na prevenção das

doenças cardiovasculares e alterando favoravelmente alguns fatores de risco. Em contrapartida a inatividade física tem cada vez mais atingindo a sociedade moderna, principalmente por conta das mudanças no estilo de vida das pessoas, associadas às transformações do mundo do trabalho, facilidades trazidas pelos meios tecnológicos e a maciça utilização de transportes motorizados. Embora muito se sabe dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, uma grande parcela da população não a pratica com a frequência recomendada (SILVA, 2012).

A prática da atividade física confere ao corpo aptidão física, cardiorrespiratória, que relacionada a saúde oferece ao indivíduo equilíbrio cardíaco, respiratório e circulatório, aumentando consideravelmente a capacidade do corpo levar oxigênio aos vasos capilares e da melhor nutrição celular. Assim sendo a resposta do corpo a microrganismos (estranhos) é mais rápida e mais intensa, possibilitando ao indivíduo não adoecer facilmente e responder rapidamente no caso de uma recuperação corporal em um indivíduo acometido por uma virose, por exemplo (GOLDNER, 2013, p.16).

A atividade física é tida como o principal meio de tratamento para com os pacientes que sofrem de estresse e depressão, por ser de fácil acesso e baixo custo. Os estudos que relacionam os efeitos da atividade física para com a depressão tem se mostrado eficientes, pois indivíduos que praticam de forma regular obtiveram diminuição aos sintomas depressivos. (SHARKEY, 1998).

A falta da prática de atividade física somada a uma má alimentação poderá levar o indivíduo a problemas de saúde tão graves como a hipertensão, diabetes, colesterol e até mesmo poderá leva-lo ao enfarte.

2.5 CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (CFP)

Os alunos soldados da Polícia Militar de praça são submetidos a avaliações a nível de condicionamento físico, tal avaliação é realizada na prática com exercícios definidos, que constam na Tabela do TAF/PF da PMGO (Teste de Aptidão Física) no qual ambos os sexos se submetem aos critérios estabelecidos previamente (Portaria TAF-nº42,2008).

Foram definidas por Weinec (1989) duas imprescindíveis condições motoras dominantes: capacidades em que predomina a condição física (resistência, força e velocidade) e capacidades em que predomina a coordenação motora (destreza e mobilidade). Os TAFs são aplicados conforme o condicionamento da profissão exige para verificar e explorar o estado físico do concursado.

Como qualidade que permite ter um esforço contínuo, decorrente de uma ação prolongada, Tubino (1984) define a resistência como a capacidade de aguarde a fadiga durante o exercício. Essa capacidade física é exigida em todos os TAFs. Alguns exercícios prescritos nessas avaliações são: os abdominais e as corridas. Os TAFs examinam se o candidato apresenta condições de suportar o esforço por determinado tempo sem que haja comprometimento das funcionalidades motoras durante o exercício da profissão, conseqüentemente o não alcance da meta imposta no TAF desclassifica o candidato.

Por sua vez Tubino (1984) define força como a capacidade física que possibilita um músculo, ou um grupo muscular produzirem contração ou tensão capaz de vencer uma resistência enquanto eleva, traciona ou empurra. Nos TAFs a capacidade física força é bastante requisitada com maior relevância e importância na: tração da barra fixa, preensão manual e na impulsão. Essa exigência física tem níveis consideráveis de dificuldades, pois o candidato necessita possuir uma aptidão física de membros superiores para a tração e sustentação do corpo, os membros inferiores devem estar de acordo para a sustentação e impulsão do corpo. É nítido que a capacidade física força, e qualquer outra valência precisa de uma associação de elementos físicos para ser desenvolvida conforme a necessidade individual de cada indivíduo.

A velocidade é uma capacidade neuromuscular em que as fibras se contraem e relaxam rapidamente, a capacidade de reação da contração e do relaxamento determinado pelo impulso nervoso, ou seja a frequência em que ela ocorre, é que vai determinar a velocidade (BARBANTI; 1986). Por tanto condicionar e treinar essa capacidade física juntamente com força e resistência, pode levar o indivíduo ao condicionamento físico ideal para os alunos soldados da Polícia Militar.

Mais especificamente, falando do TAF, que é uma das exigências do curso de formação de Praças da PM GO, o método de pontuação, acontece conforme a pontuação recebida pelos alunos no desempenho dos testes, no qual no final de todos os testes essa pontuação deve ser somada e se alcançado os índices exigidos os candidatos serão aprovado (VASSOLER; TEIXEIRA, 2014).

Na Polícia Militar do Estado de Goiás, como método de avaliar o desempenho físico aplica-se testes de aptidão física. Como método analítico a fim de verificar o estado do condicionamento dos militares, serão executados os seguintes exercícios : corrida com duração de 12 minutos, flexão de braço, flexão de braços na barra fixa e abdominal curl-up (Portaria TAF - nº 42,2008).

Anualmente para seguir plano de carreira militar o Policial Militar deve se submeter ao 01 (um) teste de aptidão física. Para salvaguardar a integridade do militar os testes também são aplicados quando o candidato pleita o cargo, visando que este tenha possibilidades de cumprir com suas obrigações. Não ocorrendo lograr o índice mínimo exigido quando já aceito dentro da corporação militar, terá direito ao acompanhamento por profissionais do Centro de Saúde Integral do Policial Militar (CISPM), que buscará alcançar o condicionamento físico ideal para que o integrante consiga refazer o TAF.

Durante o Curso de Formação de Praças PMGO de 2017/2 que tem um prazo previsto de 12 meses o aluno soldado será avaliado ao longo do curso três vezes para composição da sua nota final.

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 minutos terá 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 (PORTARIA TAF - nº 42, 2008).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na pesquisa de (Silva, 2015) foi observado o que ao longo dos anos do Militar em serviço, o sedentarismo se instala, tendo como prevalência irregulares ativos, ou seja, passam nas provas com a pontuação mínima exigida. A crescente sedentarização foi apurada que com 1 ano de serviço 50% dos policiais se encontram irregularmente ativos, de 1 a 4 anos de serviço 33% policiais irregularmente ativos, de 5 a 9 anos 53.3% policiais irregularmente ativos, de 10 a 12 anos policiais irregularmente ativos e de 13 a 20 anos 66.7% policiais irregularmente ativos. Resultando que na conclusão da amostra coletada o grupo de militares de 5 a 9 anos de trabalho como policial militar tiveram o maior índice nesse quesito.

A Polícia Militar do Estado de Goiás preserva a ordem pública, para tal faz se necessário que ela esteja com um alto nível de condicionamento físico para lidar com as adversidades e contratempos propícios da profissão. Periodicamente a corporação

é avaliada pelo CSIPM, pois o condicionamento físico contribui para atenuar e prevenir comorbidades (TEIXEIRA E PEREIRA; 2013).

A relação do Policial Militar e o exercício físico está diretamente atrelada a carga dos acessórios do policial: Farda, cinto, algema, alicate multiuso, lanterna, carregadores e armamentos, os quais chegam a pesar cerca de 15 quilos gerando a perda de 20% na capacidade respiratória, explicita por Moretti (2009).

O exercício na visão de Nieman (1999) é a prática da atividade física planejada, a qual ajuda a manter-se condicionado e com a musculatura fortalecida, ainda permite que o coração bombeie mais sangue a cada batimento cardíaco, liberando mais oxigênio no organismo consequentemente a obtém uma quantidade máxima de oxigênio para utilizar.

Ainda sobre o policial militar, o mesmo deve suportar horas em jogos de futebol ou mesmo em intervenção em presídio que duram 6 horas ou mais, e, sempre carregando seus acessórios. O Policial Militar não apto fisicamente seguramente sofrerá lesões, fadigas e dores musculares (SILVA, 2015).

O Policial Militar enfrenta empecilhos e obstáculos durante a busca da contemplação do bom condicionamento físico. O policial militar trabalha em turnos e ao fazer um comparativo aos que trabalham no período noturno versus os que trabalham no período vespertino e matutino, os policiais que trabalham a noite apresentaram maiores chance de não conseguirem dormir por 7h de sono consecutivas dentro do ciclo circadiano, CHARMES (2007). Necessitando de força, velocidade e resistência (WEIC; 1989).

O TAF é composto por teste de flexão de abdominal curl up, tendo como objetivo avaliar a força e resistência dos músculos da região abdominal e movimentos de flexão e extensão do quadril. Teste de tração na barra fixa como objetivo medir a força muscular dos membros superiores. Flexão de braços com o objetivo avaliar a força e resistência muscular localizada. Corrida de 12 minutos que tem como objetivo central verificar a sua capacidade cardiorrespiratória e a sua resistência aeróbica.

Para Silva (2005) A Polícia Militar do Estado de Goiás tem como requisito o mesmo padrão do Exército Brasileiro, ou seja, exige-se um padrão considerável de condicionamento físico de seus integrantes, passando por testes e desafios desde a seu pleito ao cargo (TAF) até a sua admissão, sendo essa regular posteriormente para verificar o estado físico e a aptidão de cada deles.

Na tabela abaixo pode se visualizar o protocolo utilizado dentro do curso de formação da polícia militar do estado de Goiás que tem o intuito de avaliar o nível padrão de condicionamento físico exigido pelos alunos soldados e tem como objetivo compor nota na disciplina Educação Física Militar e Saúde.

Tabela TAF Padrão Formação – TAF/PF

TABELA – TAF/PF (Padrão Formação- Masculino/Feminino)											
<i>Tração na Barra</i>			<i>Flexão de Braços</i>			<i>Abdominal Curl-up</i>			<i>Corrida de 12 minutos</i>		
<i>Masc</i>	<i>Fem</i>	<i>Nota</i>	<i>Masc</i>	<i>Fem</i>	<i>Nota</i>	<i>Mas</i>	<i>Fem</i>	<i>Nota</i>	<i>Masc</i>	<i>Fem</i>	<i>Nota</i>
15	1'30"	100	40	40	10,0	60	54	10,0	3200	2800	10,0
14	1'27"	9,5	38	38	9,0	58	52	9,0	3100	2700	9,0
13	1'24"	9,0	36	36	8,0	56	50	8,0	3000	2600	8,0
12	1'21"	8,5	34	34	7,0	54	48	7,0	2900	2500	7,0
11	1'18"	8,0	32	32	6,0	52	46	6,0	2800	2400	6,0
10	1'15"	7,5	30	30	5,0	50	44	5,0	2700	2300	5,0
09	1'12"	7,0	28	28	4,0	48	42	4,0	2600	2200	4,0
08	1'09"	6,5	26	26	3,0	46	40	3,0	2500	2100	3,0
07	1'06"	6,0	24	24	2,0	44	38	2,0	2400	2000	2,0
06	1'03"	5,0	22	22	1,0	42	36	1,0	2300	1900	1,0
05	1'00"	4,0	20	20	0,0	40	34	0,0	2200	1800	0,0
04	55"	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
03	50"	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
02	45"	1,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
01	40"	0,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

FONTE:(PORTARIA TAF - nº 42,2008).

Durante o curso de formação de praças de 2017/2 que tem um prazo previsto de 12 meses. O aluno soldado será avaliado ao longo do curso três vezes para composição da sua nota final.

O TAF Padrão Formação (TAF/PF) usado na formação dos alunos soldados da polícia militar do estado de Goiás tem os conceitos: regular para notas entre cinco e cinco vírgula nove. Bom para notas entre seis e sete vírgula nove. Muito bom para notas entre oito a nove vírgula nove. Excelente com a nota final dez. A nota final do TAF será obtida pela média ponderada das pontuações obtidas em cada prova, vide tabela. Sendo que a nota obtida na corrida de 12 minutos terá peso dois. Será considerado aprovado o candidato que obtiver nota final igual ou superior a cinco, e sendo reprovado aquele que não alcançar tal pontuação mínima, ou deixar de pontuar em qualquer das provas que compõem o TAF. A nota final se dá pela soma da pontuação exigida de cada exercício e dividido por cinco. O Policial Militar que não logrou

a qualificação mínima regular estará inibido de apresentar se em qualquer que seja o curso ou estágio, por quanto permanecer nessa situação, não podendo consistir seu nome em promoção alguma (PORTARIA TAF - nº 42,2008).

A tabela a seguir trata-se do Teste Padrão Profissional (TAF/PP), que tem por objetivo avaliar uma vez ao ano, o nível de condicionamento físico em que se encontram todo e qualquer policial que compõe a corporação.

Tabela Padrão Profissional

TABELA 2.3.1 – TAF/PP – MASCULINO											
PROVAS				IDADE/PONTOS							
Tração na Barra *	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Até 20 Anos	21 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 48	Acima de 48 Anos
-	08	18	1550	-	-	-	-	-	-	-	0,0
-	09	20	1600	-	-	-	-	-	-	0,0	1,0
-	10	22	1650	-	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0
-	11	24	1700	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0
-	12	26	1750	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0
-	13	28	1800	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
-	14	30	1850	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
-	15	32	1900	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
01	16	34	1950	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
02	18	36	2000	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
03	20	38	2100	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
04	22	40	2200	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	
05	24	42	2300	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0		
06	26	44	2400	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0			
07	28	46	2500	7,0	8,0	9,0	10,0				
08	30	48	2600	8,0	9,0	10,0					
09	32	50	2700	9,0	10,0						
10	34	52	2800	10,0							

* Tração na barra exigível até 30 (trinta anos)

FONTE:(PORTARIA TAF - nº 42,2008).

Feminino

(a vigorar a partir de 1º janeiro do ano de 2010)

TABELA 2.3.2 – TAF/PP – FEMININO											
PROVAS				IDADE/PONTOS							
Tração na Barra Isometria *	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Até 20 Anos	21 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 48	Acima de 48 anos
10"	08	14	1400	-	-	-	-	-	-	-	0,0
12"	09	16	1450	-	-	-	-	-	-	0,0	1,0
14"	10	18	1500	-	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0
16"	11	20	1550	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0
18"	12	22	1600	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0
20"	13	24	1650	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
22"	14	26	1700	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
24"	15	28	1750	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
26"	16	30	1800	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
30"	18	32	1850	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
35"	20	34	1900	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
40"	22	36	1950	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	
45"	24	38	2000	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0		
50"	26	40	2100	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0			
55"	28	42	2200	7,0	8,0	9,0	10,0				
1'00"	30	44	2300	8,0	9,0	10,0					
1'05"	32	46	2400	9,0	10,0						
1'10"	34	48	2500	10,0							

* Tração na barra isometria exigível até 30 (trinta) anos"

FONTE:(PORTARIA TAF - nº 42,2008).

A tabela TAF Padrão Profissional objetiva averiguar a manutenção do condicionamento físico dos policiais já formados que buscam promoção no processo de ascendência dentro da corporação, esta, no entanto difere-se da tabela TAF padrão formação, pois há variação na quantidade de execução nos testes de acordo com a idade do militar, sendo que o exercício tração na barra só será exigido até os 30 anos de idade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa bibliográfica realizada fica evidenciado que o aluno soldado da Polícia Militar do estado de Goiás requer uma série de fatores para obter um condicionamento físico satisfatório, dito que o condicionamento físico é o agrupamento de resistência e força muscular localizada tanto nos membros superiores quanto nos membros inferiores, juntamente com o sistema cardiovascular, este sendo capaz de gerir oxigênio de forma eficaz deliberando resistência aeróbica.

A validação da importância do condicionamento físico se dá por meio o TAF em qualquer fase da vida do militar desde a partir do ingresso na corporação

(TAF/PI). O TAF avalia a força e resistência localizada dos membros superiores nos testes de flexão de braço e tração na barra, o abdominal visa avaliar força e resistência localizada e a corrida de 12 minutos tem como objetivo principal verificar o sistema cardiovascular e a resistência aeróbica.

O estilo de vida adota pelo aluno da Polícia Militar influi na aquisição do condicionamento físico. A ausência de exercício físico caracterizado pelo sedentarismo pode agravar o estado de saúde do mesmo, fazendo com que seja um obstáculo para conseguir passar no TAF. Outro fator que pode interferir é o sono, não dormir por pelo menos 7h consecutivas pode causar transtornos do sono fazendo com que as faculdades mentais e físicas fiquem comprometidas, tendo em vista que por várias vezes o policial militar pode trabalhar em turnos se submetendo em ter noites mal dormidas.

O condicionamento físico só é alcançado por meio de atividade física, periódica e sistematizada para assegurar a manutenção da saúde e do conjunto de capacidades físicas.

Isto posto o condicionamento físico do aluno soldado da Polícia Militar é o principal requisito para sua manutenção e promoção na carreira Militar, e como reforço de que sua ausência não está de acordo com o serviço Militar, o aluno que não alcançar a nota mínima exigida para o teste estará reprovado na disciplina Educação Física e Saúde Militar ficando assim vetado de concluir o curso de formação, já os policiais formados que também não alcançarem a nota mínima exigida para tal teste estará impedido de participar de cursos, estágios e cargos superiores ao que se encontra.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir J.; **Treinamento Físico Bases Científicas**. São Paulo: CRL Balieiro, 1986.

COSTA, M.et al. E. **Estresse : diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**: revista pan americana de saúde publica ,WASHINGTON, v.21, n.4, p.217-222,abr.2007.

FARIA JUNIOR, J. C.; MENDES, J. K. F.; BARBOSA, D. B. M. **Associação entre comportamentos de risco à saúde em adolescentes**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 9(3):250-256; 2007.

FIGUEIRA JUNIOR, A. J. **Atividade física e fatores inter-relacionados**. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.8, n.3, p.39-46, jun., 2000.

GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos**. Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002.

GONÇALVES, L. G. de O. **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares do Município de Porto Velho-Ro**. 2006. 88 f. Tese. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.

GOLDNER. **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA..** 2013. 10 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo, 2013.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

HEMKEMAIER; **A importância de um bom condicionamento físico para os militares do Corpo de Bombeiro Militar de Santa Catarina**. Santa Catarina, 2011.

NAHAS, M.V. O pentágono do bem estar. **Boletim do NuPAF**, v.2, n.7, p.06, Florianópolis, 1999.

NUNES, **As contribuições da prática regular de atividade e exercício físico no controle do estresse: Um estudo...** 70 f. Trabalho de Conclusão (Graduação) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2011.

NIEMAN, DC. **Exercício e Saúde**. São Paulo, 1999.

MARTINEZ, M. C.; LATORRE, M. R. D. O. **Saúde e capacidade para o trabalho de eletricitários do Estado de São Paulo**. Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 13, n. 6, p. 23, 2008.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. **Atividade física e qualidade de vida**

associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

MIOTO, Ivo, Sedentarismo- falta de exercício físico. Disponível em <www.fisiculturismo.com.br> . Acesso em: 19 de Maio de 2018.

MORETTI . Sergio Ricardo. Bombeiro e atividade física têm tudo a ver. Corpore Brasil, 2009. Disponível em <www.corpore.org.br> . Acesso em: 15 maio 2011.

Portaria TAF - nº 42-2008 - PM-1, 10 de Outubro 2008. (Publicada no BGE 190, 10 de Outubro 2008) (Alterada pela Portaria 051/2008 Publicada no BGE Nº 005/01/2009-volta da Edu. Fis. Militar) (Alterada pela Portaria 000192/2009 Publicada no BGE Nº 179 - 30/09/2009-Revoga o Art. 8º).

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde.** 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

PEREIRA. **O ENSINO NA ACADEMIA DA POLÍCIA MILITAR EM GOIÁS: MATRIZES CURRICULARES - MUDANÇAS E PERMANÊNCIAS 1970 – 2012.** Goiânia , 2013 .

SIMÃO, R. **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**, 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade.** V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SILVA, A. C. da. Prevalência de sedentarismo em policiais militares pertencentes à companhia de rádio patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba. 2015. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)- Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2015.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde.** 4ª edição. Porto Alegre: Artmed, 1998.

TUBINO, José Manuel Gomes; **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.** São Paulo: IBRASA, 1984.

Teixeira CS, Pereira EF. **Physical fitness, age and nutritional status of military personnel**. Arq Bras Cardiol. 2010;94(4):438-43.

WEINECK, Jurgen; **Manual de Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1989.