

# AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DO ALUNO OFICIAL SOBRE RENDIMENTO FÍSICO E SUA INFLUÊNCIA NA GESTÃO ESPORTIVA DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

EVALUATION OF THE OFFICIAL STUDENT PERCEPTION ON PHYSICAL PERFORMANCE AND ITS INFLUENCE IN THE SPORTIVE MANAGEMENT OF THE MILITARY POLICE OF THE STATE OF GOIAS

MOTA JUNIOR, Hermilon Miranda<sup>1</sup>  
DANTAS, Talita Souza<sup>2</sup>

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção dos alunos oficiais sobre seu condicionamento físico antes e durante o curso de formação e assim obter um panorama da situação atual da aplicação da educação física no Comando da Academia de Polícia Militar apontando as possíveis falhas e sugerindo medidas no sentido de criar um programa regular de treinamento físico para os alunos do curso de formação de oficiais da Polícia Militar do Estado de Goiás. Para isso foi realizada uma análise sobre as condições do treinamento antes e durante o curso; a regularidade na prática de atividade física e avaliação dos exercícios de maior dificuldade. A instituição pesquisada foi a Polícia Militar do Estado de Goiás e teve como amostra os alunos oficiais (n=111) submetidos aos Testes de Aptidão Física no Comando da Academia de Polícia Militar nos anos de 2017 e 2018. Para investigação foi aplicado um questionário quali-quantitativo para os alunos do Curso de Formação de Oficiais com efetivo total de 127 indivíduos no mês de março de 2018, nos quais 111 participaram. Ainda foi acessado o banco de dados da Seção de Educação Física da Polícia Militar do Estado de Goiás, onde obteve-se o índice de massa corpórea (IMC) de 168 alunos do Estágio de Adaptação de Cabos – EAC 10<sup>o</sup> turma 2017. Conclui-se que os exercícios com maiores dificuldades são a corrida de 12 minutos e a barra fixa, que o modelo atual de treinamento não se mostra eficiente para melhorar o condicionamento e força dos policiais e assim sugere-se gestões que visem o aprimoramento físico dos mesmos durante cursos de formação e em toda sua carreira militar, bem como a criação de políticas internas de divulgação de informações relacionadas aos cuidados com a saúde física.

**Palavras-chave:** Educação Física Militar. Gestão Esportiva. Exercício Físico Planejado.

## ABSTRACT

The objective of the present study was to evaluate the perception of the official students about their physical conditioning before and during the training course and thus obtain an overview of the current situation of the application of physical education in the Command of the Military Police Academy pointing out the possible flaws and suggesting measures in order to create a regular physical training program for the students of the officer training course of the Military Police of the State of Goiás. For this, an analysis was made on the training conditions before and during the course; regularity in the practice of physical activity and evaluation of the exercises of greater difficulty. The investigated institution was the Military Police of the State of Goiás and had as sample the official students (n = 111)

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Oficiais do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM, [hermilonpmgo@gmail.com](mailto:hermilonpmgo@gmail.com); Goiânia – GO; 27 de fevereiro de 2018;

<sup>2</sup> Professora orientadora: Doutora professora do Programa de Pós-graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM; [talitadantas\\_@hotmail.com](mailto:talitadantas_@hotmail.com), Goiânia – GO, 27 de fevereiro de 2018

submitted to the Physical Aptitude Tests in the Command of the Military Police Academy in the years of 2017 and 2018. For investigation a qualitative questionnaire was applied - quantitative for the students of the Training Course of Officers with a total of 127 individuals in March 2018, in which 111 participated. The database of the Physical Education Section of the Military Police of the State of Goiás was still accessed, where the body mass index (BMI) of 168 students of the Stage of Adaptation of Cables - EAC 10<sup>o</sup> class 2017 was obtained. that the most difficult exercises are the running of 12 minutes and the fixed bar, that the current model of training does not prove efficient to improve the conditioning and strength of the police officers and so it is suggested that they aim at their physical improvement during training courses and throughout their military career, as well as the creation of internal policies for the dissemination of information related to physical health care.

**Keywords:** Physical Education Military. Sports Management. Planned Physical Exercise.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente a saúde física é um tema bastante discutido no meio acadêmico, tendo por base sua importância na qualidade de vida do indivíduo e da sociedade de modo geral. Com o advento da tecnologia e da maior facilidade na obtenção de recursos necessários à qualidade de vida, gerou-se uma tendência mundial em que a atividade física é menos exigida; ao contrário dos primórdios, onde o indivíduo para sobreviver tinha que percorrer grandes distâncias a pé, caçar, correr para fugir dos perigos e outras atividades que exigiam certo vigor físico. Baseando-se na necessidade de se obter ou manter uma vida saudável, tanto do ponto de vista físico como emocional, hoje a literatura faz diversas referências na correlação saúde e qualidade de vida; tendo a definição de saúde não só a ausência de doenças, como também evidências que afastem os fatores de risco que causam as mesmas (OMS, 2010).

Devido à natureza da função que o policial militar executa cotidianamente, espera-se maior preparo físico e psíquico do que a maioria da população ou de outras profissões de modo geral. O policial militar enfrenta no cotidiano laboral situações de extremo risco e estresse o que exige do mesmo grande disposição física para enfrentar grandes períodos de trabalho, situações desgastantes como exposição ao clima, força física para carregar o equipamento durante todo esse período, flexibilidade e agilidade para embarcar e desembarcar de viatura, habilidade e força para superar obstáculos como muros e outros, resistência para correr ou perseguir suspeitos assim como disposição física para contenção de indivíduos que possam oferecer resistência durante a prisão, bem como diversos

outros exemplos que exigem deste profissional uma disposição física além da média comum da população.

Para aferição da condição física desse profissional, a Polícia Militar adota o Teste de Aptidão Física TAF , regulamentado no Estado de Goiás pela Portaria nº 42, 30 de setembro de 2008, que estabelece normas relacionadas ao preparo físico do indivíduo para ingresso na corporação, para os cursos de formação e para o nível profissional daqueles que já compõe o quadro do efetivo policial militar do Estado de Goiás, cada um com suas peculiaridades a serem tratadas posteriormente no corpo do presente trabalho.

O período que envolve a presente pesquisa foi limitado nos anos de 2017 e 2018, abrangendo o efetivo do curso de formação de oficiais (CFO) que representa o curso mais extenso e emblemático da polícia militar do Estado de Goiás (em média 2 anos). Foram avaliados indivíduos que participaram dos TAFs, obtendo-se os índices de aproveitamento, assim como maiores dificuldades e motivos dessas tendências. Espera-se a partir desse quantitativo, a proposição de gestões para melhora no quadro de saúde física desses policiais. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é avaliar a percepção dos alunos oficiais sobre seu condicionamento físico antes e durante o curso de formação e assim obter um panorama da situação atual da aplicação da educação física no Comando da Academia de Polícia Militar apontando as possíveis falhas e sugerindo medidas no sentido de criar um programa regular de treinamento físico para os alunos do curso de formação de oficiais da Polícia Militar do Estado de Goiás melhorando a qualidade de vida e prestação do serviço que este profissional oferece à população goiana.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

A Polícia Militar tem a necessidade de atuar em diversas circunstâncias perante a sociedade, na qual é necessária capacidade para que sua performance saia de acordo com a execução do trabalho, com isso a prática de atividades físicas dentro da instituição é de extrema importância. Diante disso é feito anualmente o Teste de Aptidão Física para verificar se o policial estará saudável e apto a

desempenhar tal função conforme determina a portaria nº 42 de 2008 expedida pelo Comando Geral da corporação.

A atividade física segundo Caspersen (1985) é todo e qualquer movimento corporal produzido pelos corpos (músculo e esqueleto) e que resulta em gasto de energia maior que os níveis de repouso.

Desta forma, é a capacidade do organismo em executar tarefas diárias, com vigor e vivacidade, sem desgaste excessivo e com ampla energia para apreciar as ocupações das horas de lazer e para enfrentar emergências imprevistas (GUEDES e GUEDES, 2002).

Já a aptidão física, é a capacidade de durar, de continuar, de resistir ao stress, de persistir em circunstâncias difíceis onde uma pessoa destreinada desistiria, assim define Clark (2009).

Os conceitos acima tratam a atividade física e a aptidão física como princípios fundamentais da educação física, nos quais haverá equilíbrio quando os dois formarem um conjunto integralizado de capacidade, vigor e vontade para execução desta atividade, onde entrará a prática do exercício físico.

As atribuições da Polícia Militar encontram-se amparadas na Constituição Federal em seu artigo 144, §5º onde “Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública” (BRASIL, 1988). No Estado de Goiás, ela é regulada pela Lei 8033, 02 de dezembro de 1975, que define o Estatuto da Polícia Militar. Em seu artigo 11º, ela trata do ingresso na corporação e em seus incisos II e IV, faz alusão ao estado de saúde do candidato:

Art. 11 Para ingresso no Quadro de Oficiais da Polícia Militar - QOPM do Estado de Goiás exigir-se-á que o candidato:  
II - seja considerado habilitado em exames de capacidade física e de avaliação psicológica, ambos de caráter eliminatório;  
IV - goze de saúde física e mental, comprovada por Junta Médica Oficial (GOIÁS, 1975).

Partindo desses preceitos, conclui-se que a saúde física do profissional policial militar é algo que se faz necessário em toda sua carreira, tendo em vista as peculiaridades dessa profissão.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), atividade física pode ser definida como qualquer dispêndio energético, incluindo além do exercício físico planejado e estruturado, também atividades cotidianas de deslocamentos e atividades de lazer que usem a energia corpórea. Estar ativo

fisicamente, além de reduzir riscos de diversas doenças, causa a promoção do bem estar pessoal.

Ainda fazendo referência à Organização Mundial de Saúde (OMS), foi publicado em 2010 diretrizes de Recomendações Globais sobre Atividade Física para saúde, a serem realizadas semanalmente, de forma a manter ou melhorar a condição física do indivíduo. Levando em consideração as generalidades, separou-se três grupos etários distintos, sendo o primeiro de pessoas de 5 a 17 anos, o segundo (e aqui foca-se esse trabalho) de 18 a 64 anos e o último grupo etário se dá a partir dos 65 anos de idade. Na atividade Policial Militar, além do condicionamento físico para situações de pronto emprego, em situações de tensão e violência, uso necessário de força física e vigor nas ações de contenção, o trabalho operacional oferece ao indivíduo grande carga de estresse, exigindo assim uma condição física além do padrão comum ou generalizado. Sendo assim, esse profissional tem por necessidade não só a manutenção, mas o constante aprimoramento de sua saúde (COSTA, 2007).

Os testes de aferição do estado de saúde do policial militar no Estado de Goiás, são feitos em 03 sistemas, sendo esses os TAFs (Teste de Aptidão Física) “padrão inclusão, que se dá no decorrer do concurso para ingresso na corporação, de acordo com edital, o TAF padrão formação, que são os realizados durante o período que o policial se encontra no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás e o TAF profissional que mede a saúde ou condicionamento físico do policial já formado para fins de promoção na carreira. A Portaria nº 42, 10 de outubro de 2008, estabelece normas para os testes de aptidão física nos candidatos e profissionais que compõem o quadro efetivo da Polícia Militar do Estado de Goiás. A legislação específica assim prescreve:

#### Seção II

##### Das espécies de TAF

Art. 4º Os testes de avaliação física obedecerão aos seguintes padrões e periodicidade: I – TAF Padrão Inclusão (TAF/PI), a ser aplicado aos candidatos a ingresso na Corporação de acordo com o edital respectivo; II – TAF Padrão Formação (TAF/PF), a ser aplicado aos alunos dos cursos de formação da Corporação de acordo com o Plano de Curso e as regras prescritas pela NPCE; III – TAF Padrão Profissional (TAF/PP), a ser aplicado aos policiais militares profissionais:

a) anualmente, de acordo com o calendário estabelecido pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, cujo resultado será aproveitado para a seleção e ingresso em estágios e cursos de aperfeiçoamento, de

especialização e de adaptação, bem como para formação dos quadros de acesso à promoção;

b) durante a realização de estágios e cursos, de especialização, aperfeiçoamento e adaptação, de acordo com os respectivos planos. § 1º O TAF Padrão Inclusão (TAF/PI) será composto dos seguintes exercícios:

I - tração na barra;

II - abdominal;

III - flexão de braços;

IV - corrida de 12 (doze) minutos; e

V - natação: 25 (vinte e cinco) metros. § 2º O TAF Padrão Formação (TAF/PF) e o TAF Padrão Profissional

(TAF/PP) serão compostos dos seguintes exercícios:

I - tração na barra;

II - abdominal;

III - flexão de braços; e

IV - corrida de 12 (doze) minutos. § 3º Para policiais militares e candidatos

do sexo feminino o exercício de tração na barra será realizado em sustentação isométrica e a flexão de braços será realizada em "seis apoios",

conforme especificação constante do Anexo Único; § 4º No TAF Padrão Inclusão (TAF/PI) e no TAF Padrão Formação (TAF/PF), os parâmetros para

avaliação física variam somente em função do sexo, não havendo variação em razão da idade. Art. 5º Os parâmetros de desempenho físico exigidos

para cada modalidade de TAF, são os constantes das tabelas do Anexo Único. Art. 6º 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 (GOIÁS, 2008).

O que se espera são observações sobre princípios que baseiam a atividade física do policial militar no Estado de Goiás de forma a incentivar a prática semanal de treinamento esportivo respeitando a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, especificidade e variabilidade de exercícios. Nesse contexto verificamos o tempo de prática e de recuperação física, de forma a analisar generalidades e sugerir adaptações no modelo atual do preparo físico do policial militar do Estado de Goiás.

Segundo Tesch (1994), realizar duas sessões de treinamento para cada grupo muscular (por semana) é suficiente para induzir uma resposta adaptativa ótima para hipertrofia muscular.

No entanto, quando o número de sessões aumenta, é necessário um planejamento mais detalhado para que haja uma recuperação adequada, dividindo assim os músculos a serem trabalhados em dias diferentes. Para treinos intensos, muitos praticantes adotam intervalos superiores a 48 horas para cada grupo muscular, porém a resposta individual nesse caso é o que mais importa (TESCH, 1994).

Contudo pelas peculiaridades da profissão policial militar, deve-se trabalhar de forma consciente o preparo físico com treinamento de força,

flexibilidade e parte aeróbica e anaeróbia, variando assim as formas de exercícios e intensidade. Abaixo nota-se uma recomendação do período de recuperação semanal, e entre séries e exercícios durante um programa de treinamento:

**Força – frequência semanal:** 2 – 3 dias para o mesmo grupo muscular (\*depende do grau de treinabilidade do praticante, da intensidade e do volume de treinamento); intervalo entre as sessões é de 48 a 72 horas em média; intervalo entre as séries e os exercícios deve ser igual ou maior que 3 minutos.

**Hipertrofia – frequência semanal:** 1-3 dias para o mesmo grupo (\*depende do grau de treinabilidade do praticante, da intensidade e do volume de treinamento); intervalo entre as sessões é de 48 a 72 horas em média; intervalo entre as séries e os exercícios deve ser igual ou menor que 1,5 minuto.

**RML (Resistencia Muscular Localizada) – frequência semanal:** maior que 3 dias para o mesmo grupo muscular (\*depende do grau de treinabilidade do praticante, da intensidade e do volume de treinamento); intervalo entre as sessões é de 24 a 48 horas em média; intervalo entre as séries e os exercícios deve de 30 segundos a 2 minutos (caso for acima de 30 repetições).

**Potência – frequência semanal:** 2 dias para o mesmo grupo muscular (\*depende do grau de treinabilidade do praticante, da intensidade e do volume de treinamento); intervalo entre as sessões é de 48 a 96 horas em média; intervalo entre as séries e os exercícios deve ser maior que 3 minutos. Com o treinamento regular intenso e prolongado, sem um período de recuperação adequado, certos praticantes experimentam a síndrome de supertreinamento (overtraining), ou “fadiga”. Como resultado, fica deteriorada a realização do exercício normal. Pois o indivíduo apresenta uma dificuldade cada vez maior de recuperar-se após uma sessão de treino (FORUM HIPERTROFIA ORG, 2008).

Aliado as especificidades da atividade militar percebe-se também a necessidade da implantação efetiva de uma gestão esportiva dentro da instituição que vise agregar dois elementos básicos: esportes e gestão, compreendendo que a gestão esportiva inclui as funções de planejamento, organização, direção e controle no contexto de uma organização com o objetivo de prover atividades esportivas e de *fitness* (ZOUAIN E PIMENTA, 2003).

### 3 METODOLOGIA

Para atingir os objetivos propostos foi realizado um estudo comparativo sobre a percepção individual do aluno antes do ingresso na corporação através da preparação para o concurso e durante o período de formação. Assim, pretende-se demonstrar, o nível de aproveitamento e os exercícios que geram maiores

dificuldades de execução, revelando através destes dados a importância de se seguir um programa de treinamento físico específico e planejado para suprir possíveis carências.

O público alvo desse estudo é composto pelos alunos do Curso de Formação de Oficiais expostos aos Testes de Aptidão Física (TAF) nos anos de 2017 e 2018, já que este é o curso de formação mais extenso atualmente na Polícia Militar do Estado de Goiás, e portanto espera-se que os envolvidos nesse processo alcancem com maior amplitude os índices de condicionamento físico durante o período de formação. Outro grupo estudado é representado por alunos do Estágio de Adaptação de Cabos – EAC, admitindo que estes possam representar uma parcela do efetivo que pertence a corporação há mais de 5 anos e assim demonstrem a evolução do comportamento físico dos policiais ao longo do tempo.

Para a obtenção dos dados foi aplicado um questionário de respostas fechadas (Apêndice A) para 127 alunos das turmas 44 e 45 do Curso de Formação de Oficiais, no qual 111 responderam, utilizando uma ferramenta do Google Drive, em que se disponibiliza um link aos participantes que colaboram de forma espontânea e cujas respostas são enviadas ao pesquisador em forma de planilha eletrônica para discussão e análise.

A amostra conta com um número determinado de indivíduos que foram submetidos a esses testes durante o referido período, no Comando da Academia de Polícia Militar. De acordo com a metodologia, esta se caracteriza por “amostra por acessibilidade ou conveniência”, que trata de uma demonstração sem qualquer rigor estatístico (LEVY E LEMESHOW, 1980; LWANGA E LEMESHOW, 1991).

Ainda foi acessado o banco de dados da Seção de Educação Física da Polícia Militar do Estado de Goiás, onde obteve-se o índice de massa corpórea (IMC) de 167 cabos e 1 sargento participantes do Estágio de Adaptação de Cabos – EAC 10º turma 2017, índice esse implementado pela Organização Mundial de Saúde em 1997 e que relaciona idade e peso, com objetivo de apontar riscos de sobrepeso, suas consequências e revelar o perfil do policial em relação aos cuidados com a saúde.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados serão discutidos e apresentados conforme os objetivos específicos da pesquisa, qual seja, demonstrar a percepção dos alunos oficiais sobre seu condicionamento físico e a necessidade de se manter um programa específico de treinamento de forma a melhorar o condicionamento físico do aluno oficial durante o curso de formação. Para tal, foi elaborado questionário com 10 (dez) perguntas fechadas.

De toda a amostra dos alunos oficiais pretendida (127 indivíduos), um total de 111 responderam o questionário. A partir do qual pode se extrair pontos relevantes relacionadas a educação física do aluno oficial.

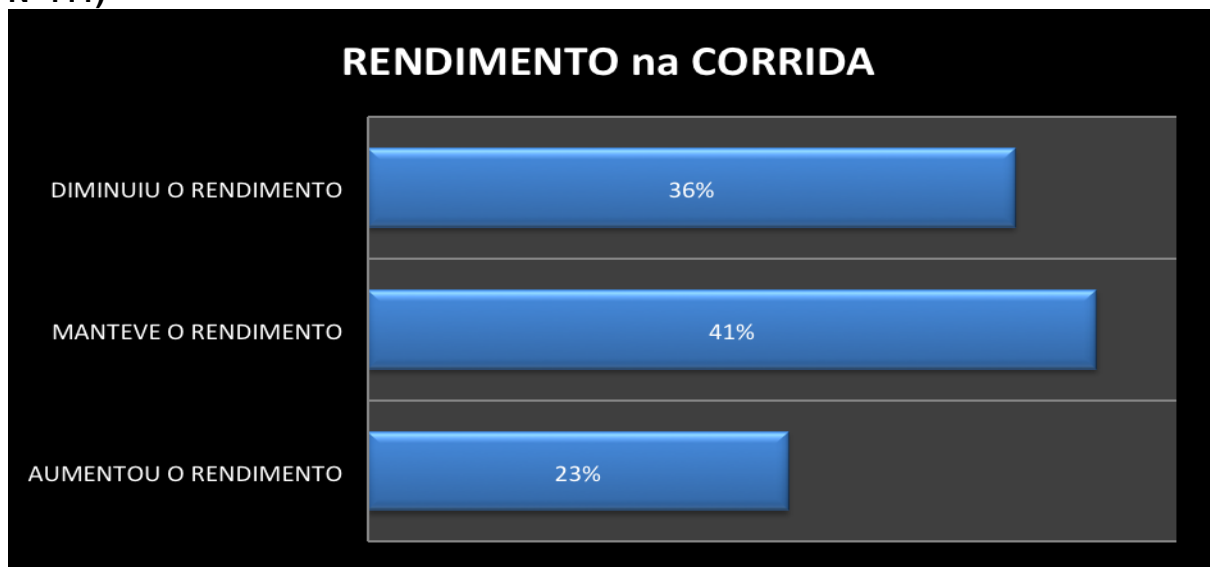
Dos 111 questionados, a grande maioria, com total de 93 indivíduos encontram-se com idade entre 26 e 37 anos, não perfazendo assim um distanciamento etário com grande amplitude.

Ficou demonstrado que o efetivo questionado é predominantemente masculino com 89% do sexo masculino e apenas 11% do sexo feminino. Em relação a prática de exercícios físicos antes do ingresso no curso de formação 86% afirmaram praticar contra 14% que não praticavam. Durante o curso, como a disciplina é parte obrigatória, podendo inclusive gerar reprovação, logo, 93% praticam atividade física contra 7% que mantiveram as rotinas de exercícios.

Sobre o rendimento nos exercícios, com relação a barra fixa, 42 indivíduos diminuíram o rendimento, 51 mantiveram e apenas 18 conseguiram aumentar. Na corrida de 12 minutos apenas 26 indivíduos conseguiram aumentar o rendimento, contra 39 que diminuíram e 46 que mantiveram os índices anteriores (Gráfico 01).

**Gráfico 01 – Rendimento no exercício de corrida de 12 minutos**

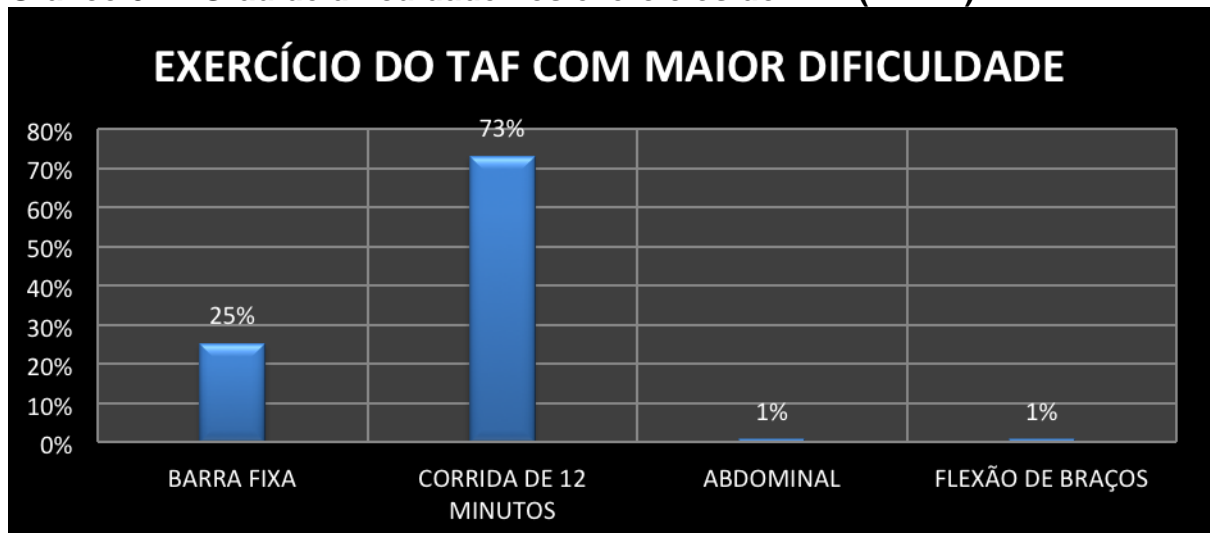
(N=111)



Fonte: Autor (2018).

Quando pesquisado sobre o grau de dificuldade nos exercícios, conclui-se que a corrida de 12 minutos toma a liderança com 81 respostas positivas que equivalem a 73% dos indivíduos, seguida da barra fixa com 25% e posteriormente a flexão de braços e o abdominal com 1 resposta para cada modalidade (Gráfico 02).

**Gráfico 02 – Grau de dificuldade nos exercícios do TAF (N=111)**

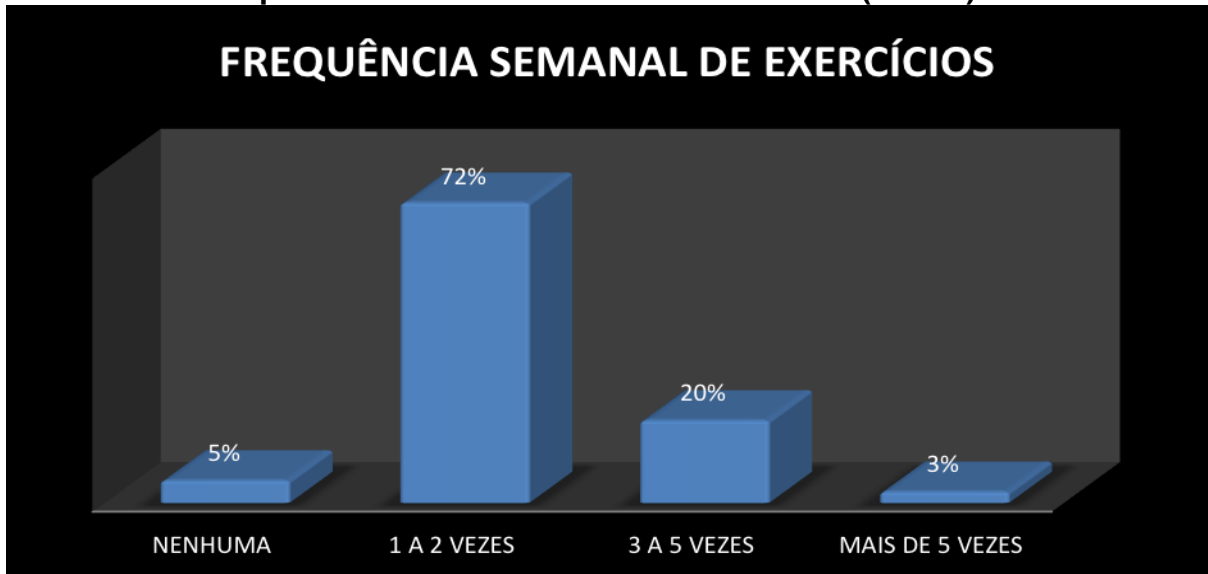


Fonte: Autor (2018).

Sobre a quantidade de vezes que esses indivíduos praticavam educação física, extrai-se as seguintes informações: a maioria, com total de 72% dos

indivíduos questionados afirmaram praticar tais atividades de 1 a 2 vezes por semana; 20% indivíduos praticam de 3 a 5 vezes; 5% responderam não praticar exercícios com frequência e apenas 3% dos questionado praticam exercícios mais de 5 vezes por semana (Gráfico 03).

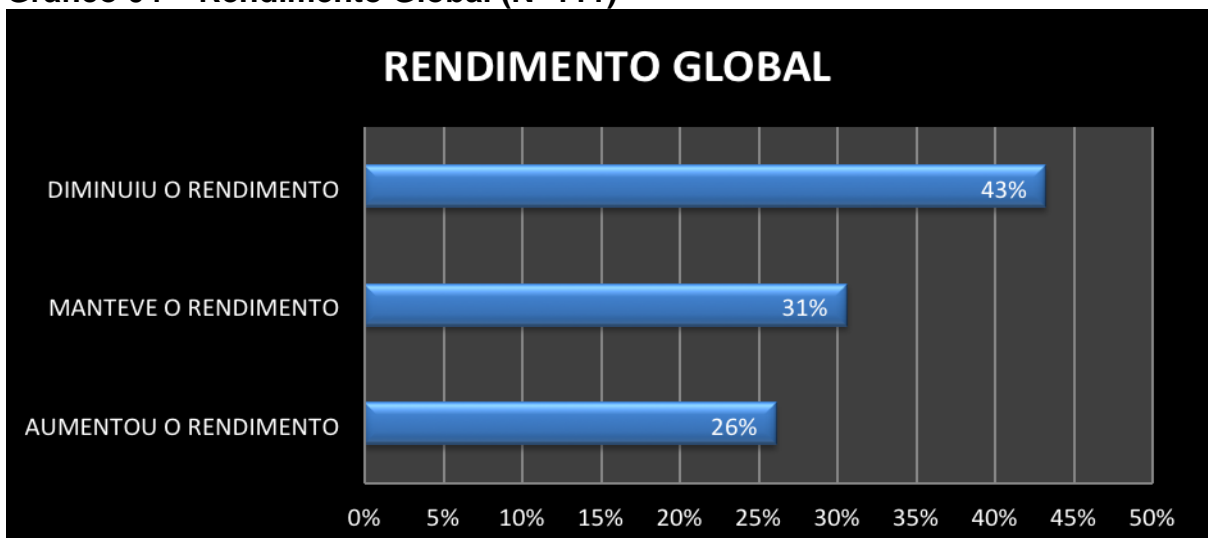
**Gráfico 03 – Frequência semanal de exercícios no CFO (N=111)**



Fonte: Autor (2018).

Quando questionado sobre o rendimento total nos exercícios cobrados, a maioria dos indivíduos com 43% afirmam estarem melhores condicionados fisicamente antes do ingresso no curso de formação, 31% mantiveram os índices e apenas 26% disseram que houve aumento.

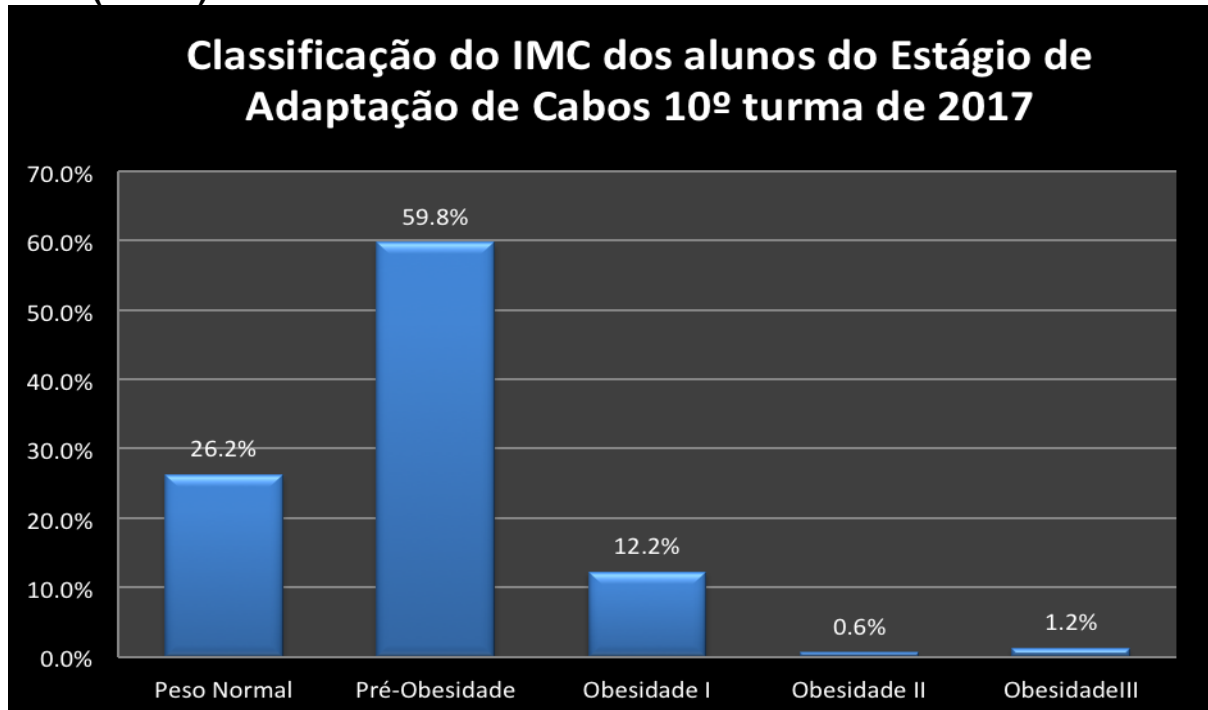
**Gráfico 04 – Rendimento Global (N=111)**



Fonte: Autor (2018).

A partir disso fica demonstrado que a atual situação das aulas de educação física aos alunos do curso de formação de oficiais (CFO) são insuficientes para a melhora do condicionamento físico dos mesmos, sob a ótica dos alunos.

**Gráfico 05. Índice de Massa Corporal (IMC) de policiais formados há mais de 5 anos (N=168)**



Fonte: Seção de Educação Física do CAPM (2017).

Apesar da legislação estadual que por meio da Lei 8033, 02 de dezembro de 1975 apontar a responsabilidade ética individual no zelo pelo preparo físico a política de aperfeiçoamento físico do policial militar é de certa forma deficiente, não obedecendo a uma regularidade, cabendo ao próprio policial recorrer a métodos externos para a melhora do estado físico.

O profissional que sai da academia de polícia militar para trabalhar na área administrativa ou mesmo em unidades operacionais, se depara com diferentes formas de cuidado com sua saúde, muitas vezes não oferecida pela própria corporação. Algumas unidades especializadas contam com horários para prática de educação física, outras unidades administrativas dispõem de horários semanais para a prática dessas atividades, contudo não há uma política ou determinação específica por parte do comando da corporação em cobrar resultados, nem profissionais que acompanhem essas atividades; a não ser nos testes anuais para fins de promoção

na carreira. Sendo assim grande parte do efetivo policial militar do Estado de Goiás, deixa de praticar ou pratica de forma muito esporádica as atividades físicas que visam o aprimoramento da saúde e vigor do policial. Resumindo esse quadro, tem-se que, apenas durante o período de formação, o policial se vê obrigado a praticar atividade física com maior regularidade, tendo em vista que a Educação Física Militar é uma disciplina, que se não alcançada a média prevista, pode reprovar o aluno.

Tendo em vista que o trabalho desenvolvido faz referência à gestão atual e futura da educação física na polícia militar do Estado de Goiás, e a necessidade de readaptações nesse modelo, cumpre destacar conforme Shell (1995), que os gestores tem um compromisso com o crescimento da organização ou instituição que se dá por meio da combinação de técnicas e flexibilidade de adaptações, no caso em tela o aprimoramento físico daqueles profissionais que representam a polícia militar.

Através da comparação dos dados obtidos por meio dos métodos utilizados, nota-se que o método atual das aulas de educação física ministradas aos alunos do curso de formação de oficiais da Polícia Militar do Estado de Goiás, parecem não contribuir de forma significativa para a melhora do condicionamento físico dos mesmos.

A quantidade de vezes que os alunos praticam atividades físicas, em sua maioria são no máximo duas vezes semanais, demonstrando-se insuficientes.

Comparando os exercícios e suas dificuldades, mostra-se que a corrida de 12 minutos é a modalidade de exercício mais deficiente, seguida da barra fixa. Além disso, a maioria dos alunos, não conseguiu êxito em melhorar seu condicionamento físico, durante o curso de formação.

Pelos dados obtidos na pesquisa, ainda relacionados à gestão, reafirmamos a necessidade de readaptações em que citamos Zouain e Pimenta (2003) e Parkhouse (1996) que versam sobre a gestão esportiva que se compõe de dois elementos básicos: gestão e esportes. Destacando que o planejamento, organização, direção e avaliação é a definição contemporânea de gestão esportiva.

Sugerimos a partir desses dados, fazendo um paralelo com um dos objetivos da atual legislação vigente no Estado de Goiás, qual seja ele a manutenção da higidez física dos componentes da Polícia Militar, que sejam feitas adaptações à atual situação das aulas de educação física dos alunos oficiais, dando

ênfase a um planejamento estratégico que consiste na antecipação e organização de ações futuras, que se obedeça um processo de formulação de objetivos para a seleção de programas de ação e execução.

Corroborando com o argumento acima e diante dos resultados obtidos Vieira (2007) afirma que deve-se respeitar premissas a fim de que o processo tenha coerência e sustentação; de forma que o profissional responsável pela educação física desse policiais, possa planejar suas intervenções e propor objetivos a serem alcançados, controlando os resultados parciais desses objetivos e se os mesmos estão sendo alcançados e fazendo os ajustes necessários para tal.

A partir disso pode-se criar gestões no sentido de que sejam obedecidos critérios mínimos para a melhora do condicionamento, onde sugerimos que as aulas voltadas a atividades físicas dos alunos sejam ministradas em quantidade de mínimo 3 horas/aulas semanais, obedecendo períodos de recuperação entre as mesmas; com aulas voltadas às maiores dificuldades a serem superadas como melhora no desempenho aeróbico voltado à corrida de 12 minutos, seguido do trabalho de força dos membros superiores de forma a aumentar o rendimento no exercício de barra fixa, seguindo assim os preceitos da OMS (2010).

Que ao aprimoramento físico e condicionamento do policial seja dado maior importância do que atualmente, que se desenvolvam políticas internas voltadas a informar motivar e incentivar o indivíduo à prática constante de atividades físicas, como exposição de paletas dadas por profissionais qualificados nas diversas áreas relacionadas à saúde e que essa necessidade seja algo cultural na Polícia Militar do Estado de Goiás e não apenas parte dos cursos de formações.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Dentro das limitações deste estudo e com base na literatura consultada, pode-se concluir que:

- a) o sistema atual das aulas de educação física ministradas aos alunos do curso de formação de oficiais da Polícia Militar do Estado de Goiás, não contribuiu de forma significativa para a melhora do condicionamento físico dos mesmos;
- b) a quantidade de vezes que os alunos praticam atividades físicas, em sua maioria, são no máximo duas vezes semanais, demonstrando-se insuficientes;

- c) a corrida de 12 minutos é a modalidade mais deficiente, seguida da barra fixa;
- d) a maioria dos alunos não conseguiu êxito em melhorar seu condicionamento físico, durante o curso de formação;
- e) os policiais avaliados quanto ao IMC demonstram que após alguns anos na corporação a maioria não pratica atividade física com regularidade, gerando a partir disso mudanças negativas no quadro de saúde dos mesmos.

Sugere-se assim, a partir desses dados preliminares, fazendo um paralelo com um dos objetivos da atual legislação vigente no Estado de Goiás, qual seja ele a manutenção da higidez física dos componentes da Polícia Militar, que sejam feitas adaptações à atual situação das aulas de educação física dos alunos oficiais; de forma que as mesmas sejam ministradas em quantidade de mínimo 3 horas/aulas semanais, obedecendo períodos de recuperação entre as mesmas; com aulas voltadas às maiores dificuldades a serem superadas como melhora no desempenho aeróbico voltado à corrida de 12 minutos, seguido do trabalho de força dos membros superiores de forma a aumentar o rendimento no exercício de barra fixa.

Que ao aprimoramento físico e condicionamento do policial seja dado maior importância do que atualmente, que se desenvolvam políticas internas voltadas a informar e incentivar o indivíduo à prática constante de atividades físicas, que essa necessidade seja algo cultural na polícia militar do Estado de Goiás e não apenas parte dos cursos de formações. Que seja feita ampla divulgação pelos meios de comunicação afetos à corporação, como no site institucional, que se realize palestras com os comandos regionais e que as informações atinentes à importância dos cuidados com a saúde física chegue a todo o efetivo.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

CASPERSEN, C. J; POWELL, K. E; CHRISTENSEN, G. M. **Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Reporters. 1985.

CLARK, N. **Nutrição Desportiva**. Guia para uma vida ativa. 4 ed. Porto Alegre: Artmed. 2009.

FEUSTEL, C.R. **Gestão de negócios em escolas de natação**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009

FORUM HIPERTROFIA ORG. **Importância do período de recuperação depois do exercício**, Criado por gpresott; <http://www.hipertrofia.org/forum/topic/5484>, 2008. Acesso em 23 de fevereiro de 2018.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GOIÁS. Lei nº. 8033, de 02 de dezembro de 1975. **Estatuto dos Policiais Militares do Estado de Goiás**. Goiânia, 1975.

GOIÁS. Polícia Militar. Comando Geral. **Portaria nº 42**, de 30 de setembro de 2008, Goiânia, 2008.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle de Peso Corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1989.

MAROTTI J; GALHARDO A.P.M; FURUYAMA R.J; PIGOZZO M.N; CAMPOS T.N; LAGANÁ D.C. **Amostragem em pesquisa clínica: tamanho da amostra**. Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo 2008 maio-ago; 20(2): 186-94.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAUDE (OMS). **Obesity: controlling the global epidemic**. Disponível em: <http://www.who.int/nutrition/topics/obesit/en/>. Acesso em: 23 de fevereiro de 2018.

RICHARDSON, R.J. **Pesquisa social : métodos e técnicas/** Roberto Jarry Richardson; colaboradores José Augusto de Souza Peres ... (et al.). - 3. ed .. - 16. réimpr. - São Paulo : Atlas, 2015.

SÁ-SILVA, J.R.; De ALMEIDA; C.D. ; GUINDANI, J. F. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista Brasileira de História & Ciências Sociais**, São Leopoldo, ano. I, n.I, jul. 2009.

SCHELL, J. **Guia para gerenciar pequenas empresas: como fazer a transição para uma gestão empreendedora**. Rio de Janeiro: Campus, 1995.

VIEIRA, T.P. e STUCCHI, S. **Relações preliminares entre a gestão esportiva e o profissional de educação física**. Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 5, n. 2, p. 113-128, jul./dez. 2007.

ZOUAIN, D. M.; PIMENTA, R. C. **Perfil dos profissionais de administração esportiva no Brasil**. In: World Sport Congress, Barcelona, 2003 Espanha.

**APÊNDICE A - Questionário aplicado aos alunos oficiais 2017/2018.**

1 - Qual a sua idade?

- ) 18 a 25
- ) 26 a 30
- ) 31 a 37
- ) acima de 37

2 - Sexo

- ) masculino
- ) feminino

3 - Antes de participar do processo seletivo do concurso para ingresso na PM GO, você praticava Exercícios Físicos regulares?

- ) sim
- ) nao

4 - Durante o processo seletivo do concurso, você praticava Exercícios Físicos regulares?

- ) sim
- ) nao

5 - Após a sua aprovação no TAF de Inclusão da PMGO, você seguiu uma rotina de Exercícios Físicos até a data da sua Apresentação?

- ) Sim
- ) Não

6 - Comparando ao Exercício "Tração na Barra (M) / Barra Isométrica (F)", como foi seu rendimento do TAF de inclusão no concurso, e seu rendimento atual?

- ) Diminuiu o Rendimento
- ) Manteve o Rendimento
- ) Aumentou o Rendimento

7 - Comparando ao Exercício "Corrida de 12 Minutos", como foi seu rendimento do TAF de inclusão no concurso e atualmente?

- ) Diminuiu o Rendimento
- ) Manteve o Rendimento
- ) Aumentou o Rendimento

8 - Comparando o RENDIMENTO GERAL DE TODOS EXERCÍCIOS do TAF, como foi seu rendimento do TAF de inclusão no concurso, e seu condicionamento físico atual durante o curso de formação?

- ) Diminuiu o Rendimento
- ) Manteve o Rendimento
- ) Aumentou o Rendimento

9 - Qual exercício do TAF voce tem maior dificuldade?

- ) corrida de 12 minutos
- ) abdominal
- ) barra fixa
- ) flexão de braços

10 - Quantas vezes por semana você pratica educação física?

- ) nenhuma
- ) 1 a 2 vezes
- ) 3 a 5 vezes
- ) mais de 5 vezes