

Estado de Goiás

Polícia Militar

Academia de Polícia Militar

Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais

Proposta de um programa padronizado de
condicionamento físico para o curso de formação
de soldados da polícia militar do

Estado de Goiás

Magno Antonio Mariani

Itamar Salles Peregrino

Goiânia - 1995

MAGNO ANTÔNIO MARIANI - CAP PMGO

ITAMAR SALLES PEREGRINO - CAP PMES

PROPOSTA DE UM PROGRAMA PADRONIZADO DE
CONDICIONAMENTO FÍSICO, PARA O CURSO DE
FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DO
ESTADO DE GOIÁS

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

*Trabalho técnico-científico elaborado e
apresentado como requisito parcial
para a conclusão do Curso de
Aperfeiçoamento de Oficiais - C.A.O./ 95,
da Academia de Polícia Militar do
Estado de Goiás.*

ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS

GOIÂNIA - 1995

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho ao nosso Senhor e Deus pelo privilégio de encontrar-nos na sua presença, recebendo os livramentos, a sabedoria e a direção do seu Espírito Santo em nossa vida.

AGRADECIMENTO

A Deus, por ter iluminado o nosso caminho com sua força, fé e esperança, no trilhar dos nossos objetivos.

Aos nossos familiares, pelo afeto e carinho.

Ao nosso orientador, por nos mostrar, com capacidade e dedicação, o caminho a seguir.

Aos mestres, pelos valiosos conhecimentos a nós transmitidos, necessários à conclusão do C.A.O./ 95.

***“O meu escudo é de Deus, que salva os
retos de coração”.***

Salmo 7:10

SUMÁRIO

I - INTRODUÇÃO

1. JUSTIFICATIVA -----	10
2. DELIMITAÇÃO DO ESTUDO -----	13
3. O PROBLEMA E SUA IMPORTÂNCIA -----	13
4. OBJETIVOS -----	16
4.1. Objetivo Geral -----	16
4.2. Objetivos Específicos -----	17

II - ASPECTOS QUE INFLUENCIAM NA CONFORMAÇÃO

DO PROBLEMA

1. CONCEITOS METODOLÓGICOS DO TREINAMENTO FÍSICO----	18
2. TRABALHOS CORRELATOS -----	22

3. ASPECTOS NORMATIVOS E ORGANIZACIONAIS DENTRO DA NOSSA CORPORAÇÃO -----	25
4. DEFICIÊNCIA NO NÚMERO DE OFICIAIS INSTRUTORES E PRAÇAS MONITORES NA CORPORAÇÃO -----	30
5. QUALIDADES FÍSICAS NECESSÁRIAS AO POLICIAL MILITAR-	32

III - MUDANÇAS ESTRUTURAIS

1. O QUE É UM PROGRAMA ADEQUADO DE EXERCÍCIOS? -----	35
2. ADOÇÃO DE UM NOVO PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA -----	36

IV - AVALIAÇÃO DO RENDIMENTO (TAF)

1. A AVALIAÇÃO -----	41
2. UM NOVO TESTE -----	43

V - A PADRONIZAÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA DO ALUNO SOLDADO

1. TRABALHO FÍSICO FEMININO -----	45
2. ASPECTOS NEGATIVOS E SOLUÇÕES -----	47

VI - CONCLUSÃO

1. PROPOSTA -----	54
2. PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS -----	55
2.1. Planejamento Geral -----	55
2.2. Planejamento Específico -----	60

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----	94
-----------------------------------------	-----------

ANEXO: TESTE DE AGILIDADE “SHUTTLE RUM”

I - INTRODUÇÃO

1. JUSTIFICATIVA

Um dos princípios básicos da administração de uma organização é a busca de uma maior eficiência do trabalhador em sua atividade, seja ela física ou intelectual. Para estimular o rendimento dos trabalhadores muitas organizações estimulam seus homens através do pagamento de refeições, de transporte, uniformes e assistência médica. Neste campo, notamos uma preocupação na cura de doenças que podem acometer um trabalhador, ou seja, medidas curativas são tomadas deixando-se de lado as medidas paliativas. A Educação Física, como instrumento de promoção de saúde e de aumento de eficiência no trabalho, é um dos métodos preventivos que mais resultados satisfatórios proporcionam.

É insofismável o fato de que a atividade física proporciona aumento da eficiência para um trabalhador, qualquer que seja sua atividade, pelo aprimoramento da saúde. Preconiza a Organização Mundial de Saúde: "saúde é o completo bem-estar físico, mental e social, não meramente a ausência de enfermidades". Analisando este conceito, notamos que a

Educação Física atende a todos os princípios inerentes ao bem-estar, otimizando o funcionamento dos órgãos, dissipando as tensões adquiridas pelo trabalho e integrando o elemento na sociedade, através das atividades coletivas.

Dentro desta linha de pensamento, e nos modestos conhecimentos que possuímos na área de saúde, temos então a idéia de que a prática de Educação Física de forma planejada e adequada seria um meio de evitar e talvez até sanar inúmeros problemas de saúde, além de propiciar um estado físico, psíquico e intelectual ideal para o melhor desempenho pessoal, social e profissional.

Podemos perceber também que não só os policiais mais antigos, mas também os recém-formados e incluídos na "tropa pronta", por diversas vezes apresentam-se despreparados fisicamente para o exercício de sua função, ou seja, de um profissional de segurança pública.

Podemos também questionar quantas vezes o Policial Militar precisa efetuar uma corrida rápida numa perseguição, podendo, caso não esteja adequadamente preparado, por em risco sua vida? Ou ainda, quantas vezes o Policial Militar permanece horas num posto fixo, ou num policiamento a pé, exigindo assim um adequado preparo físico deste homem?

Sabemos das dificuldades existentes na formação de nossos homens, principalmente quando falamos na formação de Soldados. Neste raciocínio, a Educação Física não fica de fora. A falta de profissionais

capacitados a exercerem a atividade de instrutor na matéria é muito grande, ficando assim os alunos do curso citado na mão de leigos, o que, sem dúvida alguma, é um grande risco para a sua formação.

A partir da nossa vivência, da observação sistemática, da consulta a alguns trabalhos que genericamente abordam este assunto, formularmos análises críticas, elaboramos algumas idéias e produzimos uma proposta. Não pretendemos, de forma alguma, desconsiderar o trabalho de outros oficiais que, como nós lutam em busca da elevação do nível de serviços que nossa organização presta, estejam eles empenhados na atividade operacional, em unidades formadoras, ou mesmo no planejamento estratégico de todos os campos de atuação de nossa polícia. Os esforços, a batalha destes oficiais é também a nossa. Pretendemos com esta monografia contribuir para o equacionamento dessa problemática, embasados num trabalho de pesquisa e na vivência pessoal que nos capacitam a efetuar propostas que, caso não solucionem totalmente, certamente minimizarão a sua gravidade.

Acrescemos que, ao depararmos com a exigência de se elaborar um trabalho de final de curso, percebemos a oportunidade de colocar algumas destas idéias que já há algum tempo nos acompanhavam.

No decorrer da investigação científica que procedemos, verificamos existir uma escassez de trabalhos sobre o tema, o que nos motivou ainda mais a efetuar circunstanciada análise e fazer algumas propostas para mudanças e aprimoramento da formação dos e Soldados da Polícia Militar, no aspecto específico da Educação Física.

2. DELIMITAÇÃO DO ESTUDO

O presente trabalho circunscreve-se às propostas pertinentes à Educação Física na formação dos Soldados da Polícia Militar do Estado de Goiás. Assim, esta monografia não tem por fim estender-se aos demais cursos, visto que excetuando o Curso de Soldados, os outros são formados exclusivamente na Academia de Polícia Militar (APMGO) e Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP), e nesses locais existem profissionais altamente capacitados para orientarem a prática da Educação Física.

3. O PROBLEMA E SUA IMPORTÂNCIA

Não é difícil compreender a importância da boa formação dos homens que integram todos os escalões da Polícia Militar e, ainda mais, a boa formação daqueles que são o instrumento pelo qual o trabalho se realiza, a estrutura que sedimenta a Corporação, para que ela continue existindo e se mantenha sólida, cumprindo de forma satisfatória suas missões legais, e atingindo os anseios da população que tanto necessita da adequada prestação de serviços dos Profissionais de Segurança Pública. Ora, é necessário ao corpo humano um bom funcionamento intelectual, pois, se a cabeça não está bem, os órgãos não funcionam adequadamente. Da mesma forma, caso os órgãos não funcionem de forma ótima, tudo o que foi processado pelo intelecto estará sendo desperdiçado. É o princípio básico para que se obtenha o sucesso em qualquer atividade. O

planejamento deve ser adequado, e a sua execução tem que ser objetiva e precisa. Aí reside a importância da boa formação do homem da Corporação, mais especificamente, daqueles que serão sempre os braços e as pernas, que atuarão conduzindo o restante do corpo, inclusive seu cérebro, para os caminhos que lhe forem designados.

É dentro deste contexto da necessidade do preparo adequado do Policial Militar que reside a imprescindível observância do aspecto físico deste homem. Há necessidade, é claro, de que o homem receba a adequada formação sobre aspectos jurídicos, profissionais e sobre sua formação moral, mas é também extremamente importante que a estrutura básica, que lhe permitirá colocar tudo isto em ação, esteja otimamente preparada.

ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

Enfim, há uma interdependência recíproca entre o que o homem está cognitivamente apto a fazer, e entre aquilo o que está fisicamente capacitado a desempenhar. Os dois lados desta balança se equilibram.

Como sabemos, a função basilar da Polícia Militar é promover a segurança, através do policiamento ostensivo, preventivo e fardado, e do fiel cumprimento das funções a ela dirigidas, contando para tal, com homens formados, moral e profissionalmente, de modo a satisfazerem as exigências do mais alto nível, acrescentando ainda que formar nosso material humano é missão das mais árduas.

Sobre o Policial Militar verificamos que, quase sempre, o seu perfil é de um homem envelhecido precocemente, hipertenso, desmotivado, predisposto a traumatismo, imagem estética desfavorável, contrário a

qualquer atividade física, desatento e sem reflexos, desnutrido e tenso emocionalmente. Ora, este quadro é totalmente desfavorável a qualquer instituição que pretenda manter-se de forma eficiente e eficaz, e totalmente contrário a uma organização que presta serviços à população, e que deve fazê-lo de forma a satisfazê-la, sob a pena de tornar-se desacreditada, desrespeitada, entrando numa delicada situação de difícil recuperação.

E onde estaria a gênese de toda esta questão, ou talvez, de forma menos pretensiosa, um dos pontos de maior importância que talvez se configure num item de prioridade para reverter o quadro exposto? Para nós não há outra resposta que seja a formação. Mais especificamente, dentro da resposta dada, temos a obrigação de relevar o aspecto da preparação física do homem que ingressa na Corporação para ser o seu braço ativo, a sua pedra fundamental, o seu alicerce de sustentação.

Assim, podemos, resumidamente, afirmar que, para que a Polícia Militar cumpra suas funções legais de modo a satisfazer as necessidades e os anseios da população, e de forma a atingir os objetivos da sedimentação cada vez mais sólida da própria Corporação, é necessário que os homens que executarão a atividade policial estejam adequadamente preparados. O preparo destes homens, mais especificamente dos Soldados, envolve vários aspectos, dentre eles os aspectos do condicionamento físico, que possui influência ímpar na forma pela qual ele atirará e desempenhará sua função corporativa.

Chegando a este ponto, podemos dizer que a nossa intenção ao elaborarmos este trabalho, é efetuar uma análise sobre a formação de

Soldados da Polícia Militar, especificamente no aspecto da preparação física, e efetuar propostas que propiciem efetivamente um aumento sensível no nível de tal preparo, possibilitando uma estruturação melhor para que os demais aspectos da formação se consolidem, e em última análise, uma otimização profissional daqueles que são o ponto final, o liame, a ligação entre a nossa organização e a comunidade que a ela recorre e dela necessita diuturnamente.

Enfim, o problema pode ser caracterizado da seguinte forma: Como deve ser efetuada a preparação física dos futuros Soldados da Polícia Militar de Goiás, de forma a capacitá-los a exercerem em níveis ótimos suas atividades profissionais?

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo Geral

O objetivo geral do nosso trabalho consiste em, através da adoção das propostas que efeturemos ao final, tornar efetiva uma ótima preparação física para o aluno soldado, habilitando-o a exercer suas funções em todas as atividades que venha a trabalhar na Corporação, e especialmente a atividade-fim.

Para tanto, faremos uma análise crítica da forma pela qual vem sendo efetuada a formação dos Soldados da Polícia Militar, particularmente no que tange à sua preparação física.

4.2. Objetivos Específicos

São objetivos específicos deste estudo:

- analisar os aspectos que exercem influência na conformação do problema;
- propor mudanças quanto ao plano de matéria de Educação Física no CFSd;
- propor mudanças quanto à avaliação da matéria Educação Física no curso de Soldado;
- contribuir para a padronização da preparação física do futuro Soldado, pela proposição de um programa padronizado de condicionamento físico.

II - ASPECTOS QUE INFLUENCIAM NA CONFORMAÇÃO DO PROBLEMA

1. CONCEITOS METODOLÓGICOS DO TREINAMENTO FÍSICO

Com relação as exigências e objetivos da formação Soldados, no tocante ao aspecto físico, faz mister, para que haja um perfeito entendimento do que veremos mais adiante, uma revisão de certos conceitos inerentes à metodologia do treinamento físico e desportivo, como veremos a seguir.

Sobre condição física, BARBANTI (1987) a conceitua como:

"O estado de equilíbrio fisiológico conseqüente de uma preparação orgânica, muscular e articular, que estão em função de uma especialidade esportiva determinada".

Com relação ao conceito resistência aeróbica, TUBINO (1989) afirma:

"A qualidade física que permite a um atleta sustentar por um longo período de tempo, uma atividade física relativamente generalizada, em condições aeróbicas, isto é, nos limites do equilíbrio fisiológico denominado "steady-state".

Sobre a mesma qualidade física, BARBANTI (1987) define a resistência aeróbica como:

"A capacidade de resistir à fadiga nos esforços de longa duração e intensidade moderada. É um trabalho que se realiza com suficiente quantidade de oxigênio. Após alguns minutos de carga, estabelece-se um equilíbrio entre o consumo e a liberação de energias (steady-state), podendo o trabalho ser executado por longo tempo".

Com relação ao conceito de resistência anaeróbica, TUBINO (1989) a define como:

"A qualidade física que permite a um atleta sustentar, o maior tempo possível, uma atividade física em condições anaeróbicas, isto é, em débito de oxigênio".

Para BARBANTI (1987), a resistência anaeróbica é:

"A capacidade de realizar um trabalho de intensidade máxima ou sub-máxima, com insuficiente quantidade de oxigênio, durante um período de tempo inferior a três minutos. Na anaeróbica existe a formação de grande débito de oxigênio, e com a insuficiente provisão de oxigênio, há formação de grande quantidade de ácido láctico".

O conceito de força é dado por BARBANTI (1987), como sendo:

"A capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos, os quais determinam algum movimento particular".

Para TUBINO (1989), força é:

"A quantidade física que permite a um músculo ou grupo de músculos produzir uma tensão e vencer uma resistência, na ação de empurrar, tracionar ou elevar".

Sobre o mesmo conceito, segundo FOX & MATHEWS (1986):

"Força é a qualidade física que permite mudar a posição do corpo no menor tempo possível".

MATSUDO (1987) define agilidade como:

"Variável neuro-motora caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo o corpo ou parte dele. É importante em modalidades como voleibol, o basquete, a ginástica olímpica, assim como em situações de vida cotidiana, como desviar de um automóvel".

Portanto, esta qualidade física também possui profunda importância na vida e nas atividades funcionais do Policial Militar.

Para TUBINO (1989), a flexibilidade é:

"A qualidade física que condiciona a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas ações".

Ele enumera algumas vantagens ou resultados do desenvolvimento da flexibilidade:

"Dá condições para melhoria na agilidade, velocidade e força; é fator, preventivo contra contusões e lesões; e ainda provoca um aumento na capacidade mecânica dos músculos e articulações, permitindo um aproveitamento mais econômico da energia durante o esforço". "Além da velocidade, a flexibilidade deve ser

considerada um pré-requisito para o desenvolvimento da agilidade".

Ainda sobre a flexibilidade, FOX & MATHEWS (1986) afirmou que ela é:

"A amplitude do movimento ao redor de uma articulação". "Está relacionada à saúde geral e à aptidão física".

Indicam ainda que um grau satisfatório de flexibilidade leva a uma menor susceptibilidade a certas lesões musculares.

BARBANTI (1987), citando ZACIORSKY (1960), afirma ser a flexibilidade "a capacidade de executar movimentos com grandes amplitudes de oscilação numa determinada articulação".

Após a revisão destes conceitos que são extremamente importantes para que possamos situar o treinamento ou preparo físico dentro de um prisma ideal, para o que nos interessa efetivamente, quanto às atividades da Corporação executadas por seus homens, podemos entrar agora na observação de trabalhos correlatos ao assunto, feitos por Policiais Militares desta Corporação.

2. TRABALHOS CORRELATOS

Ao efetuarmos uma busca bibliográfica relacionada ao tema deste trabalho, junto à Polícia Militar, foram encontrados apenas estudos ligados ao aspecto mais geral da Corporação, isto é, não especificamente

relacionados à Formação de Soldados, e especialmente quanto à preparação física do homem.

Alguns desses trabalhos forneceram subsídios importantíssimos, e possibilitaram estruturar e confirmar vários aspectos e pontos de vista elencados a cerca do tema em pauta.

CUNHA (1988), FONSECA (1989) e CALDAS (1992), são unânimes ao descrever o perfil do homem que converge para o ingresso na nossa Corporação, como não sendo o perfil ideal do que se pode pretender para uma organização que busca a prestação de um nível cada vez melhor de serviços. Relatam ainda em seu estudo, a importância da adequada seleção para os candidatos a ingresso na Polícia Militar, e quanto à sua efetiva formação de modo ideal, para que a Corporação esteja devidamente habilitada a bem cumprir suas funções.

Ao verificarmos as ocorrências diárias envolvendo os policiais militares, em suas atividades de policiamento, notamos a necessidade de um ótimo condicionamento físico. No mesmo sentido, CUNHA (1988) anota que:

"O PM que não pratica a Educação Física com certa regularidade, não está em condições de realizar a sua nobilante função de 'dar proteção', para tal é preciso ter um porte físico atlético aceitável, para impor respeito, admiração e confiança ao seu semelhante, enquanto que o PM obeso, além de ser feio esteticamente, dá a impressão contrária, de falta de

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

instrução, boa vontade e condicionamento". "A Educação Física não é um meio para se conseguir a beleza do corpo, mas sim um processo puramente educativo. Serve para beneficiar não apenas o indivíduo, mas também a sociedade. beneficia o indivíduo por o fato em si, de possuir corpo sadio é um grande bem, não falta serviço, não traz conseqüências danosas à família, não altera o estado normal das coisas e porque consegue o equilíbrio emocional graças à conjugação das faculdades físicas e psíquicas. Beneficia a sociedade porque, como se sabe, um corpo são trabalha mais e reclama muito menos do que um corpo frágil e enfermo."

CUNHA (1988), finaliza, sobre a importância das atividades físicas, que:

"a prática da Educação Física e desportiva, através de programas adequados e supervisionados, levam as pessoas em geral, a um nível de aptidão física geral compatível com a necessidade de serviço."

Reforçando ainda a importância do assunto, CALDAS (1992) afirmou que:

"A preparação física dos policiais militares deverá provocar alterações fisiológicas significativas no organismo e aprimorar a aptidão física do Policial Militar, além de cooperar na formação

do caráter e melhorar suas qualidades morais e profissionais."

Com relação à definição de aptidão física, BARBANTI e BUISELINI (1985) afirmam que "aptidão física no contexto global deve ser entendida como a capacidade de executar atividades diárias sem cansaço excessivo, e com reservas de energia para levar uma vida ativa tanto física como intelectual e socialmente. Aptidão física é a capacidade de um indivíduo em atender às exigências diárias para a sobrevivência. Seria um estado que caracteriza o grau pelo qual o organismo é capaz de funcionar. Ela pode ser entendida como um "contínuo" entre dois estágios, onde num extremo, num estágio mínimo, estaria o indivíduo doente, acamado, sem desejo ou capacidade de realização física e intelectual, e em outro extremo, num estágio máximo, estaria o indivíduo com ausência de doenças, vivendo uma vida ativa, vigorosa física, social e intelectualmente". Complementa ainda que "aptidão física é uma parte integrante essencial da qualidade de liderar, porque todas as qualidades pessoais se desenvolvem como um todo. Por exemplo, a coragem é paralela ao desenvolvimento da aptidão física, como uma expressão geral de autoconfiança e fibra moral. A atividade física é um requisito essencial para obter-se a maturidade social e emocional".

Nestes relatos, o autor releva a importância da boa aptidão e preparo físico para o desempenho de qualquer atividade o que não é diferente para a atividade Policial Militar.

3. ASPECTOS NORMATIVOS E ORGANIZACIONAIS DENTRO DA NOSSA CORPORAÇÃO

A norma regulamentadora da formação de Soldados da PMGO é a NPCE (Normas para Planejamento e Conduta do Ensino) 1995/96.

No apêndice nº15, ao anexo "a" da NPCE 1995/96, encontramos o rol de disciplinas - carga horária do curso de Soldados, estabelecendo para Educação Física Militar uma carga horária de 75 (setenta e cinco) horas-aula, para o Curso de Soldados.

Verificando a NPCE 1995/96, encontramos como objetivos gerais da formação:

- educar o Policial Militar, desenvolvendo seus conhecimentos e habilidades ao bom desempenho de suas atividades, visando obter a "qualidade total";

- estimular o espírito de corpo, o amor à carreira e à profissionalização dos integrantes da Corporação, transmitindo-lhes os conhecimentos técnicos peculiares à atividades Policial Militar;

- moldar e aprimorar o caracter físico do profissional, capacitando-o para o exercício de suas funções;

- familiarizar os componentes da Corporação com os princípios de chefia e liderança;

- fortalecer as convicções democráticas e a crença na lei, na justiça e na ordem.

Quanto aos *objetivos particulares da matéria*, o plano de matéria estabelece o seguinte:

- adquirir e manter o condicionamento físico mínimo indispensável, ao exercício da missão policial;

- desenvolver as qualidades da destreza, espírito de luta e autoconfiança;

- desenvolver a coordenação motora, o condicionamento cardiovascular e neuromuscular.

Na avaliação, o aluno, na época das verificações deverá realizar todas as provas previstas na tabela do padrão avançado de desempenho, estabelecido pela diretriz nº001/88 - D.E., exceto a aluna feminina que não realizará a prova flexão na barra, devendo às notas obedecerem o seguinte: a média final será a média aritmética das 05 (cinco) provas (masculino) e 04 (quatro) provas (feminino), tendo a prova de corrida, peso 2 (dois). Para que o aluno seja aprovado na matéria deverá obter média 05 (cinco) proveniente da realização de duas ou mais verificações.

Verificando ainda o currículo do CFSd, dentro do plano de matéria de Educação Física, encontramos os seguintes objetivos específicos:

- correr respirando corretamente;

- executar a passada correta durante o percurso

- executar os exercícios de alongamentos e flexibilidade respeitando-se os limites individuais;

- executar os exercícios previstos com correção;

- praticar o trabalho preconizado com vistas a obtenção de um condicionamento físico global;

- praticar o treinamento intervalado com vistas ao melhoramento cardiovascular e neuromuscular;

- executar corretamente os períodos de trabalho e de descanso".

Neste currículo encontramos, também, dentro do programa da matéria de Educação Física, os assuntos de cada unidade didática, com a correspondente duração em horas-aula, da seguinte forma:

<u>Assuntos</u>	<u>Duração</u>
1 - Corrida rústica-----	07
2 - Alongamento e flexionamento -----	02
3 - Circuito training -----	06
4 - Treinamento intervalado -----	06
5 - Ginástica geral-----	28

- ginástica preparatória

- ginástica básica

- ginástica com armas

- ginástica geral (aula montada livremente pelo instrutor)

6 - Futebol de campo ou futsal -----	12
7 - Voleibol-----	10
8 - Verificações -----	04

Ora, fazendo-se uma simples observação, veremos que para 75 (setenta e cinco) horas-aula, teremos um total de 11 (onze) “corridas”. De acordo com diversos autores, dentre os quais podemos citar FOX & MATHEWS (1986), há necessidade de um número de 04 sessões semanais para o desenvolvimento da resistência aeróbia e pelo menos 05 sessões semanais no treinamento da resistência anaeróbia. É claro que a realidade da Polícia Militar é outra, e não pretendemos caminhar sobre o terreno da utopia, mas o quadro atual que descrevemos acima é totalmente equivocado, e pretendemos apresentar sugestões que, sendo adotadas, irão com certeza minimizá-los.

Ainda, analisando, notamos na unidade de ginástica geral um número enorme de aulas dedicadas ao método de calistenia, num total de 28 (vinte e oito) horas-aula. Segundo MARINHO (1979) calistenia "é um sistema de ginástica que encontra as suas origens na ginástica sueca e que apresenta, como características a predominância de formas analíticas, a divisão dos exercícios em oito grupos, associação da música ao ritmo dos movimentos, a predominância dos movimentos sobre as posições e exercícios à mão livre e com pequenos aparelhos (halteres, bastões, etc.)". O método em si é muito útil para aprimorar a força muscular, a resistência muscular e flexibilidade das articulações. Junto com a aptidão aeróbica estes componentes são dos mais importantes para todos, incluindo as pessoas sedentárias.

No meio militar o método tem suas vantagens e desvantagens. Como vantagem tem-se que o método possibilita ao instrutor um fácil aprendizado do gesto motor e um bom controle da turma pelo instrutor. E como desvantagem tem-se um método bastante desmotivador, visto que, a prática da Educação Física por ele não desvincula o militar da atividade cotidiana.

Vale ressaltar que os exercícios calistênicos são particularmente úteis como exercícios suplementares e como exercícios de aquecimento e de encerramento. O que notamos em nosso meio é que usamos os exercícios calistênicos como a parte principal de uma aula, indo assim, contra os princípios básicos da Educação Física.

4. DEFICIÊNCIA NO NÚMERO DE OFICIAIS INSTRUTORES E PRAÇAS MONITORES NA CORPORACÃO

A formação dos instrutores de Educação Física da PMGO, fica a cargo das escolas de Educação Física do Exército e da Polícia Militar do Estado de São Paulo, Paraná e Minas Gerais. Entretanto o número de Oficiais formados nessa área, é insuficiente para as necessidades da Corporação. Em nossa Corporação existem pouco mais de dez oficiais formados na matéria, e a maioria não exerce as atividades de instrutor de sua especialidade na Corporação. Sendo que dos oficiais formados 02 (dois) são tenentes (01 na Academia de Polícia Militar, na seção de Educação Física e outro no Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças, também trabalhando na seção de Educação Física), 03 (três) são

capitães (01 na Academia de Polícia Militar, 01 no 5º Batalhão - Itumbiara - e outro fazendo o Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais - CAO), 03 (três) são maiores (01 no Gabinete Militar, 01 na PM-3 e outro na Diretoria de Ensino), 03 (três) são tenentes-coronéis (01 no Gabinete Militar, 01 na Diretoria de Saúde e outro comandando unidade no interior) e, finalmente, 01 (um) coronel (trabalhando na Assembléia Legislativa).

Sabemos que a missão de condicionar fisicamente a tropa recai sobre os oficiais subalternos e eventualmente a oficiais intermediários, sendo que temos no momento apenas 02 (dois) oficiais subalternos habilitados para ministrar aulas semanais à tropa, já trabalhando na área de formação de oficiais e praças. Nas unidades operacionais e administrativas não existem oficiais formados em Educação Física exercendo no momento esta atividade. Com a falta de instrutores, a formação e manutenção da Educação Física na Corporação depende dos oficiais recém-formados na APM-GO. Alguns Oficiais ao trabalharem em Unidades possuidoras de cursos de formação, assumem funções de instrutores de diversas matérias, como Ordem Unida, Noções de Direito, Instrução Geral etc. Neste caso, basta relembrarem o que aprenderam na Academia, para atuarem facilmente, sem maiores dificuldades; se forem colocados na função de instrutores de Educação Física sentirão uma grande dificuldade, pois a nossa instrução é voltada para a prática, ficando a parte teórica relegada a segundo plano. A mesma situação ocorre quando aos sargentos, monitores de Educação Física. A maioria não trabalha na área, dificultando ainda mais a formação e manutenção da Educação Física na tropa em nossa Corporação.

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

Conforme PEREIRA (1986), "este é o fator crucial que impede a manutenção do condicionamento físico na Polícia Militar do Estado de Goiás", acrescentamos aí, o impedimento também, de uma boa formação nos quadros básicos da PMGO.

5. QUALIDADES FÍSICAS NECESSÁRIAS AO POLICIAL MILITAR

Na Diretriz nº 01/88 - DE, que tem como finalidade estabelecer os padrões de desempenho físico individual que orientam o desenvolvimento físico do aluno e os critérios de seleção, fixa como qualidades físicas a serem verificadas para o ingresso na Polícia Militar, o seguinte:

- coordenação;
- agilidade;
- velocidade de impulsão;
- tempo de reação;
- equilíbrio.

Para TUBINO (1979), qualidade física "é o conjunto formado pelos parâmetros: forma física e habilidade motora, que poderão ser obtidos ou adquiridos e desenvolvidos".

Necessitamos, também, buscar outras qualidades físicas não mencionadas na diretriz e que são importantes para o Policial Militar nas suas atividades diárias, tais como:

- força;
- resistência;
- flexibilidade.

Segundo CUNHA (1988), "é de fundamental importância ao planejarmos qualquer atividade física, identificarmos aquelas qualidades físicas mais utilizadas no serviço que realizamos, se não vejamos:

1) Policiamento ostensivo:

(a) a pé - devem ser desenvolvido a resistência muscular localizada, buscando as qualidades morais: coragem, decisão e iniciativa.

(b) a cavalo - devem ser desenvolvido a agilidade, a coordenação e o equilíbrio, visando maior domínio do corpo sobre o cavalo.

(c) motorizado - devem ser desenvolvidas a descontração e as qualidades morais, audácia, autoconfiança e domínio.

2) Bombeiros (tópico não desenvolvido propositalmente)

3) Serviço de guarda (quartel, estabelecimentos penais)

Devem ser desenvolvido a resistência muscular localizada, força e tempo de reação e as qualidades morais de liderança e agressividade.

4) Escolas de Formação e Aperfeiçoamento:

Devem ser desenvolvidas todas as qualidades físicas para que o aluno possa suportar todas as cargas que lhe são impostas com maior rigor e presteza". Diz ainda "são qualidades físicas básicas: agilidade, coordenação, equilíbrio, explosão, flexibilidade, resistência em geral e velocidade".

No mesmo sentido ARAÚJO (1989), diz que:

"Um dos problemas mais difíceis que nós, professores de Educação Física encontramos ao iniciar um trabalho é a definição dos objetivos e a identificação das "qualidades físicas" ou valências físicas que serão desenvolvidas no grupo a ser trabalhado".

Reforçando essa idéia, ressaltamos que dessa definição dependerá o bom desenvolvimento do condicionamento físico do Policial Militar. Para tanto devemos planejar os tipos de sessões a serem ministradas, constando obrigatoriamente de exercícios físicos que tenham como finalidade principal o desenvolvimento das qualidades físicas pré-estabelecidas.

III - MUDANÇAS ESTRUTURAIS

1. O QUE É UM PROGRAMA ADEQUADO DE EXERCÍCIOS?

e o sujeito?
Ser suficientemente benéfico com respeito a todos os componentes importantes da aptidão física, particularmente aptidão aeróbica, devendo ainda conter um mínimo de riscos de se desenvolverem problemas médicos.

9 Ser suficientemente desfrutável, relativamente fácil de ser feito regularmente e com um mínimo de necessidade de talentos especiais, equipamento e condições ambientais favoráveis. *quem?* Não exigir tempo demais nem ser demasiado extenuante ou cansativo, isto é, a pessoa deve ser capaz de se recuperar quase completamente do exercício dentro de 30 (trinta) a 60 (sessenta) minutos do término do exercício. *qual?* Propiciar benefícios que possam ser sentidos ou, mesmo, medidos dentro de um período de tempo relativamente curto e, por conseguinte, assim continue a ser experienciado.

O mínimo de tempo total para cada sessão de exercícios deve ser de 30 (trinta) minutos. A frequência do exercício deve ser pelo menos 03 (três) vezes por semana num espaçamento razoável de dias. Exercitar-se

vigorosamente uma vez por semana pode ser mais prejudicial do que benefício, particularmente para as pessoas muito pouco aptas fisicamente. Isto porque, ao longo de seis dias o corpo foi descondicionado, e no sétimo dia faltará a ele provavelmente, aptidão para exercício vigoroso. O risco de desenvolver problemas médicos, como seria de se esperar, será muito maior. Portanto, o exercício ajuda a aprimorar a saúde e a aptidão física só se for feito adequadamente e regularmente. Os riscos de desenvolver problemas médicos se a pessoa se exercitar adequadamente são usualmente poucos e menores.

A aptidão física depende daquilo que ativamente fazemos e não daquilo que não fazemos. Somente mediante uma rotina de exercícios regulares é que poderemos desenvolver a aptidão física e mantê-la. Daí ser necessário, pois, reconhecer a importância de reservarmos um tempo para os exercícios.

O efeito geral da atividade física regular é melhorar significativamente nossa saúde, nossa aptidão física e nossa capacidade de trabalho, possibilitando um uso mais benéfico de nosso tempo de lazer e tudo isto nos ajuda a acrescentarmos vida a nossos anos ainda por viver.

2. ADOÇÃO DE UM NOVO PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA

Ao abordarmos todos os aspectos que envolvem a formação do soldado PM na nossa Corporação, no tocante à Educação Física, tivemos a

oportunidade de demonstrar que esta matéria é prevista na NPCE e pelo PUD com uma carga horária de 75 (setenta e cinco) horas-aula.

Achamos que a carga horária é suficiente, mas que a distribuição das aulas está totalmente equivocada. Como sabemos, existem certos princípios e aspectos do treinamento físico, que são de fundamental importância para que este mesmo treinamento produza os resultados desejados.

Após a aplicação de uma determinada carga de trabalho físico, o organismo, sofre um desgaste energético e se adapta à nova situação, ou seja, há uma restauração fisiológica que se dá ampliadamente, preparando-o para uma nova carga de atividades físicas. Esta preparação coloca o organismo em um estado de condição fisiológica superior a que se encontrava anteriormente ao trabalho. Tal restauração é chamada de supercompensação, e é atingida com alimentação e repouso adequados, e pode ser ainda melhorada com a aplicação de uma nova carga de trabalho físico no momento certo.

Sobre o conceito de Supercompensação, BARBANTI (1987) afirma que:

"A atuação do treino não só leva a uma recuperação das energias gastas, mas forma uma supercompensação. A supercompensação produz a melhoria do estado de condicionamento. Assim as provisões energéticas são aumentadas de tal modo, que nas cargas

seguintes, o cansaço temporário se apresenta mais tarde".

E ainda, quanto à correta relação entre trabalho e recuperação:

"Há um efeito positivo do treinamento, quando o trabalho é iniciado na fase alta da supercompensação".

Isto nada mais é do que o Princípio da Sobrecarga, que bem nos explica TUBINO (1989):

"Os diferentes estímulos produzem diversos, que são repostos ao término do trabalho, e nisso podemos reconhecer a primeira reação de adaptação, pois o organismo é capaz de restituir sozinho as energias perdidas pelos diversos desgastes, e ainda preparar-se para uma carga de trabalho mais forte, fenômeno chamado de assimilação compensatória. Estímulos mais fortes devem ser aplicados por ocasião do final da assimilação compensatória, juntamente na maior amplitude do período da restauração ampliada, para que seja elevado o limite de adaptação do atleta".

Sobre este mesmo conceito, FOX & MATHEWS (1986) abordam o treinamento físico referindo-se , dentre outros aspectos, à sua constância e número mínimo de sessões semanais. Analisando comparativamente, verificamos que a atual carga horária de 75 (setenta e cinco) horas-aula para o condicionamento físico dos alunos é muito boa, mas se a distribuição destas aulas não forem feitas eqüitativamente (três aulas semanais), e os assuntos abordados não forem os satisfatórios, certamente tornará impossível desenvolver quaisquer qualidades físicas, pois, desrespeitará o princípio da sobrecarga e tornará impraticável a continuidade e a evolução da preparação física dos mesmos.

Sob um ponto de vista prático, as atividades de Educação Física desenvolvidas 03 (três) vezes semanais, de 30 (trinta) a 60 (sessenta) minutos cada uma, possibilitam um aumento do nível de condicionamento físico. Assim, podemos defluir que, para possibilitar um adequado preparo físico de nossos alunos, tornando-os aptos a exercerem suas funções em alto nível, seria necessário uma distribuição eqüitativa das aulas durante todas as semanas dos cursos, e também uma adequação nos assuntos ministrados.

Levando-se em consideração tais fatos, concluímos que a carga horária é suficiente, o que precisa é distribuir eqüitativamente estas aulas. Desta forma, possibilitaríamos as condições básicas para a implantação de um trabalho físico adequado e planejado, o que, melhoraria sensivelmente o nível de condicionamento físico de nossos alunos ao término do curso.

Para tanto, propomos, em substituição ao que prevê atualmente o PUD do Curso de Formação de Soldados, a adoção do seguinte quadro de assuntos e duração (horas-aula):

Assuntos	Aulas
1 - Exercício físicos (teórico) -----	01
2 - TAF -----	06
3 - Corrida contínua lenta -----	09
4 - Corrida contínua rápida -----	12
5 - Corrida rústica com bases -----	11
6 - Formação Corporal -----	09
7 - Resistência localizada -----	05
8 - Força e potência -----	05
9 - Treinamento em circuito -----	05
10 - Bastões -----	02
11 - Treinamento intervalado -----	04
12 - Corrida variada -----	06

IV - AVALIAÇÃO DO RENDIMENTO (TAF)

1. A AVALIAÇÃO

Sabemos que a avaliação é um instrumento para que tanto professor como alunos possam ter um "feed back" de seus trabalhos. Ou seja, deve-se ter um quadro ou situação inicial, a partir daí adequar-se as atividades aos objetivos propostos, efetuar-se uma nova verificação da situação no decorrer do processo, e ao final verificar se os objetivos foram atingidos. É impossível realizar um trabalho efetivo e sério em termo de ensino, e ainda mais no campo da preparação física, caso não saibamos qual a situação em que nosso material humano se encontra e não acompanhemos sua evolução. Para que o professor de Educação Física realize um bom trabalho, através do planejamento correto de seus objetivos, criando as condições fáticas que propiciem seu alcance, faz mister que se tenha uma completa e global visão de todo o processo. Ou seja, há que se situar a posição inicial, que permita o estabelecimento dos procedimentos ideais a serem adotados, há

que se efetuar o acompanhamento do desenrolar do que está sendo executado, e há que se verificar, ao final, se o trabalho realizado está atingindo eficazmente o que se pretendeu, possibilitando, com esta visão global, uma tomada e um reestudo das posições que foram adotadas, e a detecção de problemas existentes.

Temos em mente o conceito de que a avaliação, em qualquer atividade de ensino que seja realizada não deve ser o ponto mais importante ou o auge de todo o processo. O ensino-aprendizagem não se dá exclusivamente em função da avaliação, os alunos e professores não se devem subordinar a ela de forma a tudo fazer em sua razão. A importância da avaliação, está sim, em portar-se como um meio extremamente útil e necessário, para que professores e alunos possam avaliar seus comportamentos, estes em seu aproveitamento do ensino, aqueles na revisão de seus métodos e de sua postura, tendo isto no objetivo final de um resultado de alto nível.

Considerando os testes físicos adotados na Corporação para o ingresso na Polícia Militar, que são; para o masculino; prova de tração na barra, prova de flexão de braços, abdominal e corrida de 12 minutos, e no feminino; prova de flexão e extensão de braços (apoio de frente), abdominal e corrida de 12 minutos, já é possível vislumbrarmos, numa situação primeira, a condição física inicial dos alunos Soldados. Assim, teríamos uma estruturação sistemática adequada, com a realização no decorrer do curso de formação de um TAF formativo (aproximadamente no final da primeira metade do curso) e de um TAF somativo ou final.

2. UM NOVO TESTE

Cabe ^{a nós} realizarmos uma rápida análise quanto ao que deve ser avaliado na matéria de Educação Física. Anteriormente pudemos observar que o currículo do curso de Formação de Soldados prevê como objetivos específicos na matéria o de "executar corridas, reconhecer os limites de segurança da prática do exercício físico, desenvolver a resistência aeróbica e anaeróbica, desenvolver a agilidade e desenvolver força".

Quanto à "executar corridas" e "reconhecer os limites de segurança da prática do exercício físico", na prática das aulas tem-se a execução de corridas, e em uma aula teórica os alunos aprendem a reconhecer os limites de segurança das atividades físicas, fazendo-o na prática em quase todas as demais aulas.

Exige-se também o desenvolvimento de algumas qualidades físicas, como vimos anteriormente, e que realmente são extremamente importantes para o desempenho da atividade-fim da Corporação. Porém, no TAF de curso atual, temos a avaliação de poucas qualidades, já que na corrida de 12 minutos avalia-se a resistência aeróbica, no teste de abdominais em um minuto avalia-se a força dinâmica da musculatura abdominal, nos testes dinâmicos de barra e o teste de flexão de braço avaliam-se a força dinâmica de membros superiores. A agilidade, que ao nosso ver é uma qualidade física importantíssima, não está sendo avaliada nos testes existentes hoje na Corporação.

Portanto, concluímos pela necessidade de adotar na realização do TAF nos Cursos de Formação de Soldado uma nova prova, que consiste em um teste de agilidade.

Para tanto, anexo a este trabalho descrevemos pormenorizadamente o teste de agilidade denominado "Shuttle Rum", com uma tabela de equivalência de notas. Salientamos que este teste é de reprodutibilidade, aplicabilidade, objetividade e validade científica largamente comprovadas, o que no mostra MATSUDO (1987).

V - A PADRONIZAÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA DO ALUNO SOLDADO

1. TRABALHO FÍSICO FEMININO

Atualmente, temos alunos do sexo masculino e feminino frequentando o mesmo Curso de Formação de Soldados. Embora a mulher adulta possa ser submetida às mesmas atividades físicas que o homem, é importante que se leve em consideração na prescrição de exercícios, dois fatores morfológicos:

- a mulher tem em média 09% mais de gordura essencial;
- a mulher é 20% menos forte.

Os dois fatores citados acima, convém ressaltar, são válidos para pessoas com o mesmo peso corporal e constituem uma imposição para que se trabalhe com menos carga para a mulher.

Devido às respostas fisiológicas semelhantes, parece que tanto os homens quanto as mulheres devem treinar da mesma forma básica, utilizando metodologias similares, programas e tipos de exercícios. Os instrutores devem ter em mente que podem existir mais diferenças entre indivíduos do mesmo sexo que entre homens e mulheres.

É importante lembrar aos instrutores, que as mulheres tendem a expressar suas emoções mais abertamente. Essas emoções variam muito na fase da menstruação. A menstruação provoca nas mulheres uma gama de efeitos emocionais, pois, durante o ciclo menstrual os níveis de hormônios sexuais (estrogênio e progesterona) variam muito, causando mudanças de humor consistente e significativas características das diversas fases do ciclo. Durante o meio do ciclo, quando a concentração de estrogênio está em alta, ocorre uma diminuição do nível de ansiedade e hostilidade e um alto nível de confiança. Os níveis máximos de desempenho físico podem ser observados nesta época. Durante o período pré-menstrual, caracterizado por uma concentração relativamente baixa de estrogênio e progesterona, as mulheres ficam significativamente mais ansiosas, hostis e depressivas. Os resultados dos trabalhos são geralmente mais baixos.

Considerando estes aspectos, em nosso programa, fixamos sem distinção de sexo, exercícios físicos para todo o Curso de Formação de Soldados, cabendo ao instrutor a diminuição da carga de trabalho, se necessário

2. ASPECTOS NEGATIVOS E SOLUÇÕES

Os aspectos que abordaremos a seguir, influem na conformação do quadro atual e insatisfatório da preparação física do aluno soldado PM.

Em primeiro lugar, temos a não centralização da Formação do soldado, existindo hoje, vários núcleos de formação na Polícia Militar, em unidades que desempenham a atividade de ensino paralelamente à atividade fim. Os cursos de Soldados deste ano estão sendo realizados nas seguintes unidades: APM, CFAP, RPMon, 1º BPM, 3º BPM, 4º BPM, 5º BPM, 7º BPM, 8º BPM, 10º BPM, 11º BPM, 12º BPM, 13º BPM E 7º CIPM. Constando com uma população escolar de 527 (quinhentos e vinte e sete) alunos.

Este fato traz uma série de conseqüências danosas ao processo, dentre as quais podemos citar algumas; como a não padronização da formação, fazendo com que policiais formados na mesma época, em unidades diferentes, tenham conhecimentos e experiências técnicas diferentes. Outro problema que surge, embora não esteja diretamente relacionado ao tema de nosso trabalho, merece destaque, para ser alvo de possível estudo, é o fato de que há um prejuízo no modelamento da mentalidade do futuro soldado, na medida em que, a freqüência do curso de formação em uma unidade que exerça a atividade formadora paralelamente à atividade-fim, possibilita o contato nocivo do aluno com policiais da trompa pronta, que muitas vezes atuam de maneira prejudicial ao transmitir conceitos aos formandos que destruam a tentativa de conformação da doutrina correta de pensamento, que se busca no processo de ensino-

aprendizagem. Vemos aí, um fator de grande influência negativa à tentativa de padronização da formação, que atua também no tocante a preparação física do aluno soldado.

Em segundo lugar, temos o número insuficiente de instrutores ou monitores de Educação Física, dentro dos quadros docentes dos cursos de formação de Soldados, não atingindo o mínimo necessário para a demanda da instituição, como demonstramos anteriormente.

Em terceiro lugar, e como consequência do problema exposto anteriormente, ocorre uma outra falha que também leva à falta de padronização, qual seja o desempenho das funções de instrutor de Educação Física por oficiais e sargentos não habilitados. Isto ocorre na maioria dos núcleos formadores, excetuando APM e CFAP, e é devido à falta de orientação adequada que os alunos passam a não gostarem da atividade física, pois instrutores não habilitados dão atividades desordenadas, desrespeitando um dos princípios básicos do treinamento, que é a individualidade biológica, que para ROCHA (1978), é:

"O fenômeno da variabilidade entre elementos da mesma espécie determinando que não hajam seres exatamente iguais entre si".

Sabemos que cada indivíduo tem o seu rendimento e não adianta dar atividades para um grupo e exigir um rendimento igual, pois cada um tem o seu ritmo, e se não observarmos esse princípio cairemos no erro de sobrecarregar alguns.

As aulas de Educação Física devem ser acompanhadas por profissionais capacitados, que coordenem as atividades proporcionando uma preparação orgânica, muscular e perceptiva englobando o trabalho corporal integral. Isso poderia ser dado de diversas formas e metodologias, ressaltando que a descontração muscular e o relaxamento mental são fundamentais para um bom desempenho do Policial Militar.

Em quarto lugar, não há um programa de condicionamento físico que torne claro e efetivo aos instrutores a forma de ministrar a aula. Isto ocorre, porque o currículo da matéria de Educação Física, para o Curso de Formação de Soldados, estabelece apenas superficialmente as qualidades físicas que se pretende desenvolver no aluno ao longo do curso, e os métodos que devem ser utilizados, mas sem um planejamento coerente.

Em quinto lugar, e como conseqüência de todos os fatores acima, o desenvolvimento do condicionamento físico nos cursos de formação de Soldados, fica na maioria das vezes, adstrido a tendências pessoais e inspirações momentâneas de "instrutores" não habilitados, que em decorrência de seu desconhecimento, efetuam atividades que não obedecem a uma seqüência lógica e adequada, não havendo conseqüentemente um efetivo progresso do preparo físico dos alunos, pelo desenvolvimento empírico da instrução, com total desrespeito aos princípios científicos que norteiam a metodologia do treinamento físico.

Em decorrência disso, temos freqüentemente a ocorrência de duas possibilidades: ou o instrutor não se interessa pela matéria em vista de seu desconhecimento teórico básico, quanto a sua importância e principalmente

à forma correta de ministrá-la, ou então, para os instrutores mais afoitos, acabam por transformar as aulas em "ralas", causando sérios problemas futuros para os alunos, que certamente acabarão por criar a aversão à prática de atividades físicas, e até problemas de saúde.

No mesmo sentido, em nosso meio, não verificamos somente os apáticos quanto à resolução do problema, ou seja, ^{quanto} a formação de uma doutrina de Educação Física. Há também os que extrapolam os objetivos pré-determinados que embasam a busca da aptidão física de maneira desorientada, aplicando-a irracionalmente, causando por vezes, problemas sérios em nossos homens, como traumatismo, lesões, contusões e até mesmo fatalidades.

Com relação a este aspecto do problema, BARBANTI (1979) nos afirma que:

"Todo treinamento deve ter um planejamento consciencioso, pois o desenvolvimento das tendências físicas dos atletas não pode ser entregue ao acaso à vontade, à pura improvisação e aos caprichos diários dos técnicos, cujos resultados tornariam as oportunidades de desenvolvimento inproveitáveis."

A prática do condicionamento físico sem coerente planejamento pela execução de atividades físicas dissociadas entre si, sem se entrelaçarem de forma lógica, e não partindo ordenadamente em busca de objetivos pré-estabelecidos, torna impossível a consecução dos resultados desejados.

Assim visto, e por todos os fatores como a centralização da formação, a falta de instrutores habilitados em Educação Física, o desempenho da instrução por indivíduos leigos, a falta de um adequado planejamentos das aulas, e a prevalência na maioria das vezes das tendências pessoais dos instrutores, com o fito de solucionar de uma só vez todas estas questões, levando-se em consideração todas estas deficiências em termos de material humano e próprias deficiências organizacionais, e ainda, mais propiciando uma padronização da preparação física dos citados alunos em todas as unidades formadoras da Corporação, tivemos a idéia de montar um *Programa de Condicionamento Físico*, totalmente estruturado de modo a possibilitar a qualquer instrutor de condicionamento físico, subsídios para desenvolver seu trabalho de modo científico, coerente, planejado, adequado e objetivo.

Com a adoção deste programa, será possível elevar significativamente a nível de preparo físico dos alunos Soldados PM, além de colocar o instrutor que não seja habilitado em Educação Física numa posição mais confortável e segura.

Desta forma, fazemos questão de frisar que problemas como a impossibilidade de preencher os quadros docentes dos cursos de formação em pauta com instrutores habilitados, estariam sendo sanados, e mais ainda, teríamos a certeza de que o mesmo trabalho estaria sendo desenvolvido em todas as unidades formadoras.

Calçados nestas idéias, procuramos elaborar o Programa de Condicionamento Físico, considerando o número de horas-aula e a

distribuição das aulas ao longo do curso de modo a termos uma frequência constante de três aulas semanais em dias alternados, conforme o abordado anteriormente.

Além disso, procuramos elaborar planos de aula que não exigissem grandes recursos materiais para sua consecução, em vista da indisponibilidade de meios em muitas de nossas unidades formadoras, e que ainda assim não perdessem a sua efetividade, sua praticabilidade e sua objetividade.

Assim, de posse deste programa os instrutores teriam a previsão do que realizar desde a primeira até a última aula de condicionamento físico, e também como fazê-los.

O planejamento geral do Programa de Condicionamento Físico e cada aula específica, estão descritos no final deste trabalho.

VI - CONCLUSÃO

Como sabemos, a nossa Corporação tem se mantido sólida, marcante e atuante ao longo de mais de cento e trinta anos de existência. E neste mesmo contexto, a sociedade civil descreveu sua evolução, a população aumentou, os problemas que afligem esta sociedade também se diversificaram e, no Estado de Goiás, a Polícia Militar continuou marchando determinada, preparada, a fim de atender aos anseios desta massa humana que clama pela sua assistência. Este é o desencadeamento natural e necessário de todo o processo. A Organização Militar deve continuar a sua marcha, determinada e firme em busca sempre de melhor servir ao povo goiano.

Daí a importância do preparo adequado dos nossos homens, que devem ser profissionais aptos a executar de forma ideal as missões que são legalmente atribuídas à Polícia Militar. Aí reside a importância do aspecto "Formação" daqueles que, como já dissemos anteriormente, serão braços e pernas através do quais a organização seguirá seu caminho.

Dentro deste quadro, com um policial tecnicamente capacitado para cumprir suas missões, reside a importância do preparo físico desse homem. A toda essa imensa gama de conhecimentos acumulados no período de formação, preparando o instrumento de ação da Polícia Militar, deve somar-se um elemento basilar através do qual tudo pode ser operacionalizado, que possibilita a coerência entre o planejamento e a execução, os conhecimentos e ação: o preparo físico do homem. É ponto fundamental, que o homem da nossa Organização execute a sua missão da melhor forma possível, aliás, como dele se espera e lhe é cobrado.

Dessa forma, ressalta-se, novamente, a importância da adequada formação do nosso homem em todos os campos, especificamente no aspecto físico, o que ao longo deste trabalho foi demonstrado.

Como contribuição à solução do problema levantado, descrevemos abaixo, a proposta que é resultante da análise e interpretação enfocada.

1. PROPOSTA

1.1. Padronização da preparação física dos alunos Soldados, através da distribuição das aulas de modo equitativo ao longo do curso, tendo-se a frequência de três aulas por semana em dias alternados, e além disso, através da adoção do *Programa de Condicionamento Físico* descrito a seguir.

1.2. Adoção de dois TAF para a avaliação, sendo um formativo (intercorrente, aproximadamente na metade do curso) e um somativo (final), já previstos no Programa de Condicionamento Físico de uma nova prova, o teste de agilidade "Shuttle Rum".

2. PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA O CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS

2.1 - Planejamento Geral

1ª Semana:

Aula 1 - Exercícios físicos (teórico)

Aula 2 - Corrida contínua lenta

Aula 3 - Corrida contínua lenta

2ª Semana:

Aula 4 - Corrida contínua lenta

Aula 5 - Corrida contínua lenta

Aula 6 - Corrida contínua lenta

3ª Semana:

Aula 7 - Corrida contínua lenta

Aula 8 - Formação corporal

Aula 9 - Corrida contínua lenta

4ª Semana:

Aula 10 - Corrida contínua lenta

Aula 11 - Formação corporal

Aula 12 - Corrida contínua rápida

5ª Semana:

Aula 13 - Corrida contínua rápida

Aula 14 - Formação corporal

Aula 15 - Corrida contínua rápida

6ª Semana:

Aula 16 - Corrida rústica com bases

Aula 17 - Formação corporal

Aula 18 - Corrida contínua rápida

7ª Semana:

Aula 19 - Corrida rústica com bases

Aula 20 - Formação corporal

Aula 21 - Corrida contínua rápida

8ª Semana:

Aula 22 - Formação corporal

Aula 23 - Corrida rústica com bases

Aula 24 - Resistência localizada

9ª Semana:

Aula 25 - Corrida contínua rápida

Aula 26 - Formação corporal

Aula 27 - Corrida rústica com bases

10ª Semana:

Aula 28 - Formação corporal

Aula 29 - Corrida contínua rápida

Aula 30 - Resistência localizada

11ª Semana:

Aula 31 - Teste de abdominais por minuto e teste de flexões na barra fixa

Aula 32 - Teste de corrida de 12 minutos

Aula 33 - Teste de agilidade

12ª Semana:

Aula 34 - Corrida contínua rápida

Aula 35 - Corrida rústica com bases

Aula 36 - Formação corporal

13ª Semana:

Aula 37 - Corrida contínua rápida

Aula 38 - Resistência localizada

Aula 39 - Corrida rústica com bases

14ª Semana:

Aula 40 - Bastões

Aula 41 - Corrida contínua rápida

Aula 42 - Resistência localizada**15ª Semana:****Aula 43 - Corrida rústica com bases****Aula 44 - Força e potência****Aula 45 - Corrida contínua rápida****16ª Semana:****Aula 46 - Bastões****Aula 47 - Corrida rústica com bases****Aula 48 - Resistência localizada****17ª Semana:****Aula 49 - Corrida contínua rápida****Aula 50 - Força e potência****Aula 51 - Corrida rústica com bases****18ª Semana:****Aula 52 - Corrida contínua rápida****Aula 53 - Força e potência****Aula 54 - Corrida rústica com bases****19ª Semana:****Aula 55 - Treinamento intervalado****Aula 56 - Força e potência****Aula 57 - Corrida rústica com bases**

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

20ª Semana:

Aula 58 - Corrida Variada

Aula 59 - Treinamento em circuito

Aula 60 - Treinamento intervalado

21ª Semana:

Aula 61 - Corrida variada

Aula 62 - Treinamento em circuito

Aula 63 - Treinamento intervalado

22ª Semana:

Aula 64 - Corrida variada

Aula 65 - Treinamento em circuito

Aula 66 - Treinamento intervalado

23ª Semana:

Aula 67 - Treinamento em circuito

Aula 68 - Corrida variada

Aula 69 - Treinamento em circuito

24ª Semana:

Aula 70 - Corrida variada

Aula 71 - Treinamento em circuito

Aula 72 - Corrida variada

25ª Semana:

Aula 73 - Teste de abdominais e Teste de flexões na barra fixa

Aula 74 - Teste de corrida de 12 minutos

Aula 75 - Teste de agilidade

2.2 - Planejamento Específico

Série de alongamentos básicos para todas as sessões, *despertando a atenção dos alunos, no sentido de que:*

- os alongamentos devem ser feitos antes e após qualquer atividade física, antes porque "despertam" a musculatura para a prática da atividade prevenindo ou evitando lesões; e depois, para evitar dores musculares e para auxiliar no relaxamento geral da musculatura.

- nos alongamentos, não se deve sentir dor, ou seja, não se deve ultrapassar o ponto máximo de alongamento do grupo muscular, mas deve-se atingir uma posição confortável.

- ao atingir o ponto confortável, deve-se nele permanecer em torno de 15 (quinze) segundos, relaxar e repetir mais uma ou duas vezes, evitando assim as "insistências" ou "balanceios" que são propícios a lesões musculares.

2.2.1. Alongamentos:

a. De pé, abertura antero-posterior das pernas, apoiando-se as mãos numa parede ou num colega, perna da frente semi-flexionada, alongar a musculatura posterior da perna.

b. De pé, utilizando-se uma guia de calçada, com a ponta dos pés apoiados na mesma, forçar os calcanhares para baixo, um de cada vez.

c. De pé, apoiando a ponta de um dos pés no solo, efetuar rotações de tornozelo para ambos os lados.

d. De pé, pernas na abertura aproximada à largura dos ombros, sentar o mais próximo possível dos calcanhares, sem tirá-los do solo.

e. De pé, pernas unidas e estendidas, flexionar os joelhos até um ponto intermediário e conduzi-los para fora com o auxílio das mãos, descrevendo um semicírculo e retornando à posição inicial, com os joelhos estendidos.

f. De pé, pernas unidas e flexionadas, segurar a ponta dos pés com as mãos, ir estendendo até o ponto máximo e permanecer nele.

g. De pé, pernas unidas e estendidas, efetuar a flexão do tronco à frente, buscando alcançar com as mãos o ponto mais próximo ao solo.

h. De pé, flexionar um dos joelhos e segurar a ponta do pé, forçando-o contra os glúteos (nádegas), procurando manter o joelho apontado para o solo.

i. De pé, pernas estendidas, efetuar abertura lateral, permanecendo no ponto de maior abertura.

j. Pernas em grande abertura lateral, flexionar lateralmente o tronco, procurando tocar com a mão o ponto mais próximo do solo. O outro braço auxilia o movimento permanecendo estendido acima da cabeça.

l. De pé, grande afastamento lateral das pernas, flexionar uma perna procurando sentar sobre o calcanhar dela sem que este perca o contato com o solo; a outra perna deve permanecer com o pé totalmente plantado sobre o solo, com sua ponta voltada para a frente.

m. De pé, levar um braço flexionado por trás da cabeça, com o outro, puxá-lo pelo cotovelo até o ponto máximo.

m. De pé, levar o braço à frente do rosto e puxá-lo pelo cotovelo para o lado oposto.

n. De pé, efetuar flexão e extensão, flexão laterais, rotações e circunvoluções do pescoço.

AULA 1 - EXERCÍCIOS FÍSICOS (TEÓRICO)

O instrutor deverá abordar os seguintes tópicos:

- Benefícios: advindos da prática adequada de atividades físicas: saúde, melhor funcionamento dos órgãos em geral, bem-estar físico e mental, prevenção contra doenças.

- Cuidados: exames médicos quando do início de qualquer programa de condicionamento, utilização de roupas leves e calçados de solado macio.

- Alimentação correta, sono e higiene corporal.

- Limites de segurança na prática de atividades físicas: procurar sempre não atingir a frequência cardíaca máxima (220 menos a idade) ao praticar atividades físicas; procurar trabalhar sempre no intervalo de "zona alvo" (em torno de 60 a 80% da frequência cardíaca máxima - Fc máx.) conforme o quadro abaixo, quando da realização de atividade física aeróbica individualmente:

20 a 25 anos: 120 a 160 batimentos por minuto;

26 a 30 anos: 116 a 155 batimentos por minuto;

31 a 35 anos: 113 a 151 batimentos por minuto;

36 a 40 anos: 110 a 147 batimentos por minuto;

41 a 45 anos: 107 a 143 batimentos por minuto.

- Retorno Fisiológico: para que do treinamento surtam os efeitos desejados é necessária a adequada alimentação, higiene corporal e repouso. O organismo recuperar-se-á e preparar-se-á para esforços maiores.

- Frequência Cardíaca: *Basal* (tomada durante o sono ou logo após o despertar sem que ocorram alterações advindas de sustos, sobressaltos,

etc.), de *Repouso* (tomada quando não se está submetendo o organismo a qualquer esforço físico); de *Esforço* (tomada durante ou logo após um esforço físico).

- Tomada da Frequência Cardíaca: colocar, sem pressionar os dedos indicador e médio sobre a artéria radial (próxima ao punho) ou sobre a artéria carótida. A tomada da frequência cardíaca é utilizada para orientar o trabalho físico, procurando-se permanecer dentro da "zona alvo", de segurança ou também chamada de "frequência de treinamento".

Aula 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 e 10

CORRIDA CONTÍNUA LENTA

Objetivos: desenvolver a capacidade aeróbica, trabalhando aproximadamente entre 80 e 85% da frequência cardíaca máxima.

Parte inicial: (10 minutos)

- efetuar alongamentos;
- tomada da frequência cardíaca.

Parte principal: (25 minutos)

- realizar corrida contínua em terreno plano durante 25 minutos, procurando manter o pelotão agrupado;

- tomada da frequência cardíaca.

Parte final: (10 minutos)

- efetuar alongamentos;
- comentários sobre o trabalho executado.

Obs.: nas aulas 05, 06, 07, 09 e 10, deve-se aumentar em 05 (cinco) minutos, na parte principal e diminuir em 05 (cinco) minutos na parte final.

AULAS 8, 11, 14, 17, 20, 22, 26, 28 e 36

FORMAÇÃO CORPORAL

Objetivos: Desenvolver os grupos musculares em geral e desenvolver o aspecto social do pelotão.

Parte inicial: (10 minutos)

- efetuar alongamentos - (05 minutos);
- aquecimento - (05 minutos).
 - a - corrida em ritmo leve efetuando elevação alternada dos joelhos;
 - b - corrida com elevação alternada dos calcanhares procurando tocar as nádegas;

c - corrida com elevação alternada de braços e pernas (braço direito com perna esquerda, braço esquerdo com perna direita).

d - corrida com sobrepasso, levando os braços flexionados à retaguarda e estendidos à frente, batendo palmas. Manter os braços paralelos ao solo;

e - corrida lateral, alternando frente para o exterior e para o interior, com movimentação livre dos braços;

f - corrida normal, ao sinal convencionado (apito, etc) efetuar flexão dos joelhos tocando o solo na posição de agachamento e saltar de forma explosiva em hipertensão de braços e tronco;

g - andar em 04 (quatro) apoios com as pernas estendidas, apoiando nas pontas dos pés.

- Tomada da Frequência Cardíaca

Parte principal: (30 minutos)

a - dois a dois (2 a 2), efetuar o "carrinho de mão", percorrendo uma distância pré-determinada e voltar ao local inicial;

b - dois a dois (2 a 2), transportar o colega sobre as costas até local pré-determinado, inverter e voltar ao local inicial;

c - dois a dois (2 a 2), executar o "passeio do macaco", ficando um aluno em decúbito dorsal, o outro em 04 (quatro) apoio sobre este, sendo que o primeiro aluno passará as pernas pelas costas do segundo e os braços por sua cintura; o sendo aluno deverá caminhar em 04 (quatro) apoios carregando seu colega até local pré-determinado, inverter e voltar ao local inicial;

d - dois a dois (2 a 2), um aluno de pé, segurando pela cintura seu colega que estará em apoio de frente sobre o solo (posição semelhante à do "carrinho de mão"). O aluno em apoio de frente sobre o solo efetuará repulsão com o auxílio da extensão dorsal, batendo palmas no alto. Executar 20 (vinte) repetições e inverter;

e - dois a dois (2 a 2), um aluno colocará o colega em suas costas e efetuará meio agachamento. Executar 20 (vinte) repetições e inverter (alertar os alunos para que mantenham a coluna ereta durante a execução).

f - dois a dois (2 a 2), um aluno em decúbito dorsal segurando o outro pelo tornozelo, este estará deitado sobre o primeiro, segurando-o também por seus tornozelos, estando em decúbito ventral. Ambos efetuarão flexão e extensão simultânea dos braços. Executar 10 (dez) repetições e inverter;

g - três a três (3 a 3), efetuar o "João Bobo" ficando dois alunos em pé, um de frente para o outro, sendo que o aluno "João Bobo" ficará entre os dois com o corpo totalmente retesado, devendo ser sustentado por seus companheiros, conduzindo até um ponto próximo ao solo e passando ao

outro colega que efetuará o mesmo movimento. Logo após inverter, para que os três passem pela posição de "João Bobo";

h - dois a dois (2 a 2), um aluno efetuará a parada de mãos sendo auxiliado pelo colega que o segurará por suas pernas. Permanecer 30 segundos na posição e inverter;

i - dois a dois (2 a 2), em pé e de costas um para o outro, braços entrelaçados, efetuar simultaneamente flexão e extensão dos joelhos (agachamento). Executar 15 (quinze) repetições.

j - três a três (3 a 3), o aluno que estiver no meio dos outros dois enganchará seus braços com os destes, permanecendo com as pernas suspensas, e será carregado até local pré-determinado. Inverter para que os três passem pela posição suspensa.

l - três a três (3 a 3), o aluno do meio passa os braços ao redor do pescoço dos parceiros e se firma, eleva as pernas estendidas à frente (ângulo de 90° com o tronco), estes seguram-no pela cintura e transportam-no até local pré-determinado. Inverter para que os três passem pela posição suspensa.

m - três a três (3 a 3), o aluno do meio permanecerá em decúbito dorsal, corpo retesado, e os outros dois, segurando-o pelos ombros e braços e tornozelos, efetuarão extensão e flexão dos joelhos, elevando-o e trazendo-o de volta ao solo. Executar 10 (dez) repetições e inverter.

n - três a três (3 a 3), efetuar a "cadeirinha" e percorrer até o local pré-determinado, invertendo para que os três alunos passem pela posição suspensa.

o - três a três (3 a 3), o aluno que estiver no meio dos outros dois estenderá os braços lateralmente (crucifixo) e ficará com a musculatura contraída, os outros dois segurarão o primeiro pelos braços e efetuarão 10 (dez) elevações, logo em seguida inverter para que os três passem pela posição suspensa.

p - três a três (3 a 3), dois alunos formarão a base para que o terceiro apoie suas mãos nos ombros destes e suba, permanecendo com os braços estendidos, deslocando-se até determinado local e invertendo, de forma que os três passem pela posição suspensa.

q - três a três (3 a 3), efetuar a "maca", sendo que o aluno na posição de "maca" deverá ficar totalmente retesado em decúbito dorsal, sendo transportado pelos outros dois, até local pré-determinado, sendo seguro pela cabeça e pelos calcanhares, logo em seguida inverter para que os três passem pela posição suspensa.

- Brincadeiras:

a - dividir o pelotão em duas equipes para uma competição, que consiste em, dois a dois (2 a 2), efetuar a condução em "cavalinho" (um aluno segurando o outro que estará montado em suas costas), até um local pré-determinado, onde inverterão e retornarão ao local de saída, sendo que

outros dois alunos efetuarão o mesmo exercício e assim por diante. Vence a equipe que terminar primeiro.

b - dividir o pelotão em duas equipes para a "corrida do carrinho de mão", onde os alunos deverão efetuar o percurso pré-determinado onde inverterão e retomarão. Vence a equipe que terminar primeiro.

c - dividir o pelotão em duas equipes para a "corrida do Saci", em que deverão efetuar o percurso pré-determinado, um aluno de cada vez, metade do percurso saltando sobre um pé de apoio, e a outra metade fazendo o mesmo com o outro pé. Vence a equipe que terminar primeiro.

d - dividir o pelotão em duas equipes para a competição, que consiste em, um a um, vencer o percurso pré-determinado indo até a metade no "salto da rã" (quatro apoios, impulsão simultânea das pernas, aterrissagem com os dois braços e em seguida com as pernas e retornar efetuando saltos com as duas pernas unidas, simultaneamente). Vence a equipe que terminar primeiro.

Obs.: Para cada aula, escolha 07 (sete) exercícios da parte principal, procurando diversificar de aula em aula. No final escolha uma brincadeira das citadas anteriormente.

Parte final: (05 minutos)

- alongamentos;

- comentários sobre o trabalho executado.

AULAS 12, 13, 15, 18, 21, 25, 29, 34, 37, 41, 45, 49 e 52
CORRIDA CONTÍNUA RÁPIDA

Objetivos: desenvolver a capacidade aeróbica, trabalhando aproximadamente entre 85 a 95% da frequência cardíaca máxima.

Parte inicial: (10 minutos)

- efetuar alongamentos;
- tomada da frequência cardíaca.

Parte principal: (25 minutos)

- realizar corrida contínua em terreno plano durante 25 minutos, procurando manter o pelotão agrupado. Ritmo forte.
- tomada da frequência cardíaca.

Parte final: (10 minutos)

- efetuar alongamentos;
 - comentários sobre o trabalho executado.
-

Obs.: Nas aulas 29, 34, 37, 41, 45, 49 e 5, aumentar em 05 (cinco) minutos na parte principal e diminuir em 05 (cinco) minutos na parte final.

AULAS 16, 19, 23, 27, 35, 39, 43, 47, 51, 54 e 57

CORRIDA RÚSTICA COM BASES

Objetivos: desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica, e desenvolver a resistência muscular localizada.

Parte inicial: (10 minutos)

- efetuar alongamentos;
- tomada da frequência cardíaca.

Parte principal: (30 minutos)

a - corrida por 08 minutos em ritmo forte e em terrenos variados: aclives, declives, bosques, etc.

- Base 1: em apoio de frente sobre o solo executar 20 (vinte) abdominais remador (02 minutos).

b - corrida por 08 minutos em ritmo forte e em terrenos variados.

- Base 2: em apoio de frente sobre o solo executar 20 (vinte) flexões de braços; em decúbito ventral, executar 20 (vinte) extensões dorsais (mata borrão) - 02 minutos.

c - Corrida por 08 minutos em ritmo forte e em terrenos variados.

- Base 3: em decúbito dorsal, executar 10 (dez) abdominais "canivete" (elevando as pernas e procurando tocar a ponta dos pés com as mãos, no alto) - 02 minutos.

d - corrida por 08 minutos em ritmo forte e em terrenos variados (aclives, declives, parques, etc.)

- Base 4: em apoio invertido sobre o solo (parada de mãos) e com o auxílio do colega segurando o aluno pelos tornozelos, efetuar 10 (dez) flexões e extensões dos braços; sentado com o apoio dos cotovelos e antebraços no solo, elevar as pernas estendidas até o ângulo de 45° com o solo e permanecer 30 segundos na posição (02 minutos).

e - corrida por 08 minutos em ritmo forte e em terrenos variados.

- Base 5: em apoio de frente sobre o solo, efetuar 20 (vinte) flexões e extensões dos braços; deitado em decúbito ventral, braços estendidos à frente do corpo, com o auxílio de um colega fixando as pernas do aluno ao solo, elevar o tronco e permanecer por 30 segundos na posição (02 minutos).

f - corrida por 08 minutos em ritmo forte, em terrenos variados.

- Base 6: em apoio de frente sobre o solo e com as pernas afastadas lateralmente, efetuar 10 (dez) mergulho (02 minutos).

g - corrida por 08 minutos em ritmo forte em terrenos variados.

- Base 7: dois a dois (2 a 2), um aluno deitado em decúbito dorsal, pernas unidas, estendidas e elevadas, o colega com o corpo retesado e apoiando seu peito sobre os pés do aluno que está deitado, sendo que este efetuará 10 (dez) flexões e extensões de joelhos (02 minutos).

h - corrida por 08 minutos em ritmo forte e em terrenos variados.

- Base 8: em apoio de frente sobre o solo, efetuar 20 (vinte) flexões e extensões dos braços; em pé, pernas abertas aproximadamente na distância dos ombros, efetuar 10 (dez) meio-agachamentos com o colega sobre as costas (02 minutos)

i - corrida por 08 minutos em ritmo forte e em terrenos variados.

- Base 9: em apoio de frente sobre o solo e com as pernas afastadas lateralmente, efetuar 10 (dez) mergulhos; sentado com o apoio dos cotovelos e antebraços no solo, elevar as pernas a 45 ° e permanecer por 30 segundos na posição (02 minutos).

Obs.: Para cada aula, escolha 03 (três) exercícios da parte principal (corrida e base), procurando diversificar de aula em aula.

Parte final: (05 minutos)

- efetuar alongamentos;
- comentários sobre o trabalho executado.

AULAS 24, 30, 38, 42 e 48

RESISTÊNCIA LOCALIZADA

Objetivos: desenvolver a resistência muscular localizada da musculatura dos membros superiores, inferiores e da musculatura abdominal e dorsal.

Parte inicial: (10 minutos)

- efetuar alongamentos;
- tomada da frequência cardíaca.

Parte principal: (30 minutos)

Os alunos deverão ficar dois a dois (2 a 2), pesos e alturas semelhantes. O intervalo entre as séries será de 30 segundos.

a - apoio de frente sobre o solo, efetuar flexão e extensão dos braços. Fazer 20 (vinte) repetições em 02 (duas) séries.

b - deitado em decúbito dorsal, braços flexionados com as mãos entrelaçadas atrás da cabeça, pernas e pés estendidos, elevá-los a aproximadamente 30° e permanecer na posição por 30 segundos, executar 02 (duas) séries.

c - deitado em decúbito ventral, queixo apoiado sobre as mãos, pernas e pés estendidos, elevá-los fazendo com que as coxas percam o contato com o solo e permanecer na posição por 30 segundos, executar 02 (duas) séries.

d - dois a dois (2 a 2), um aluno deitado em decúbito dorsal, mãos entrelaçadas atrás da cabeça, pernas e quadris flexionados e elevados, o outro aluno ficará com o corpo retesado, apoiando seu peito na planta dos pés do primeiro, este deverá fazer extensão das pernas. Executar 20 (vinte) repetições em 02 (duas) séries cada aluno.

e - dois a dois (2 a 2), um aluno deitado em decúbito dorsal, braços estendidos sustentando o colega que estará em apoio de frente sobre suas mãos. Ambos efetuarão simultaneamente a flexão e extensão dos braços. Executar 10 (dez) repetições e inverter.

f - dois a dois (2 a 2) um aluno deitado em decúbito dorsal, elevar as pernas e pés estendidos a 90° apoiando suas mãos nos tornozelos do colega que estará de pé, com as pernas afastadas lateralmente e entre elas a cabeça do colega deitado; o aluno de pé deverá empurrar as pernas do outro em direção ao solo, frontalmente, à direita e à esquerda, este não

deverá permitir que seus calcanhares toquem o solo. Executar 20 (vinte) repetições em 02 (duas) séries.

g - dois a dois (2 a 2), um aluno deitado em decúbito ventral com pés e pernas seguros, fixos ao solo pelo colega, braços estendidos à frente, efetuar extensões (elevações) dorsais 20 (vinte) repetições em 02 (duas) séries.

h - dois a dois (2 a 2), um aluno de pé, pernas abertas na largura dos ombros, com a sobrecarga do colega colocado sobre suas costas, efetua meio-agachamento. Alertar os alunos para manter a coluna ereta. Executar 20 (vinte) repetições em 02 (duas) séries.

i - dois a dois (2 a 2), um aluno em apoio invertido sobre o solo (parada de mãos), com o auxílio do colega que o segurará pelos tornozelos, efetuar flexão e extensão dos braços. Executar 10 (dez) repetições em 02 (duas) séries.

j - deitados em decúbito dorsal, pernas e pés unidos e estendidos, braços estendidos no prolongamento do corpo, realizar a flexão do tronco à frente e simultaneamente elevar as pernas estendidas e unidas, os braços sobem e as mãos tocam as pontas dos pés (abdominal canivete). Executar 15 (quinze) repetições em 02 (duas) séries.

l - deitados em decúbito ventral, efetuar sucessivamente elevação do tronco com os braços estendidos à frente, e em seguida

elevação das pernas estendidas, perdendo estas o contado com o solo (dorsal mata-borrão). Executar 20 (vinte) repetições em 02 (duas) séries.

m - dois a dois (2 a 2), um aluno deitado em dorsal, uma perna elevada e flexionada, a outra estendida em contado com o solo; o colega ficará com o corpo retesado, apoiando seu peito no pé do aluno deitado, este efetuará extensão da perna. Executar 10 (dez) repetições com cada perna.

Parte final: (05 minutos)

- efetuar alongamentos;
- comentários sobre o trabalho executado.

AULAS 40 e 46

BASTÕES

Objetivos: desenvolver agilidade, destreza, equilíbrio, velocidade de reação e resistência geral.

Material: bastões de madeira, aproximadamente 1,50 m de comprimento, 3 cm de circunferência.

Parte inicial: (10 minutos); sendo que:

- alongamentos (05 minutos);
- aquecimento (05 minutos) com os seguintes exercícios:

a - corrida segurando o bastão com a mão esquerda ao lado do corpo, pela sua parte central;

b - corrida, ao sinal convencionado (apito, etc.) jogar o bastão para a outra mão;

c - corrida, ao sinal convencionado passar o bastão da mão direita para a esquerda (pela frente do corpo) e desta de volta para a direita (por trás do corpo);

d - corrida segurando o bastão em suas extremidades com as duas mãos, à frente do corpo;

e - ao sinal convencionado, alternar as posições de estendidos com o bastão à frente na horizontal, acima da cabeça e atrás do corpo.

Parte principal: (30 minutos)

- colocar o pelotão em coluna por dois:

a - correndo, ao sinal convencionado os alunos que estão à testa param e seguram seus bastões paralelamente ao solo, a uma altura aproximada de 50 cm, os alunos seguintes saltarão os bastões com impulsão simultânea das duas pernas, e assumirão a posição acima para que os subsequentes saltem. Todos devem saltar os bastões e se colocarem na posição descrita até que os dois primeiros assumam novamente a testa. Repetir por 03 (três) vezes.

b - correndo, ao sinal convencionado os alunos repetem a formação acima, devendo porém, alternadamente, saltar um bastão e passar por baixo do seguinte, sucessivamente, até que os dois primeiros retornem à testa. O exercício deve ser efetuado com a maior rapidez possível. Repetir por 03 (três) vezes.

c - correndo, ao sinal convencionado os alunos, que estarão segurando os bastões com as duas mãos e à frente do corpo, deverão passá-los, sem soltá-los por baixo dos pés e continuar a corrida. Ao novo sinal, passá-los de volta para a frente, da mesma forma acima. Repetir 04 (quatro) vezes.

d - dispor os bastões sobre o solo, à frente de cada uma das duas colunas de alunos, de forma que fiquem paralelos uns com os outros, à distância aproximada de 40 cm entre si. Os alunos deverão correr por cima dos bastões sem tocá-los. Repetir por 02 (duas) vezes.

e - bastões com a mesma disposição do exercício anterior, os alunos deverão correr por cima deles; pulando um intervalo a cada salto. Repetir 02 (duas) vezes.

f - bastões na mesma disposição, os alunos deverão pulá-los com apenas uma das pernas. Repetir 02 (duas) vezes com cada perna.

g - bastões na mesma disposição, os alunos deverão correr em ziguezague por entre os bastões sem tocá-los. Repetir por 02 (duas) vezes.

h - dispor os alunos em círculo, distantes cerca de 2m um do outro, segurando o bastão por uma extremidade, tocando no solo a ponta da outra extremidade. Ao sinal convencionado, cada aluno soltará o seu bastão e segurará o do companheiro à sua direita, sem que os bastões caiam. Executar várias repetições.

i - idem ao anterior, procurando porém, segurar o bastão, não do colega à direita, mas o seguinte a este (pulando o colega da direita). Executar várias repetições.

j - idem ao anterior, porém convencionando dois sinais diferentes, um para segurar o bastão à direita, e outro para o bastão à esquerda. Executar várias repetições.

- dividir o pelotão em duas equipes para a competição, sendo que:

a - cada equipe com bastão, o aluno deverá percorrer determinado percurso (que poderá ser balizado com um bastão) equilibrando o bastão em uma das mãos, que deverá estar espalmada, e no retorno entregar o bastão ao colega subsequente, que repetirá o exercício. Vence a equipe que terminar primeiro.

b - dispor duas colunas de 10 (dez) bastões seqüencialmente, sendo que os cinco primeiros serão colocados paralelamente, os cinco seguintes serão colocados continuamente. Os cinco primeiros devem ser ultrapassados fazendo-se ziguezague sem tocá-los, os seguintes devem ser ultrapassados saltando-se sobre eles de um lado para o outro sem tocá-los. O aluno deve retornar correndo com a maior velocidade possível pelo lado

de fora dos bastões, e tocar a mão do próximo que repetirá o percurso. Vence a equipe que terminar primeiro.

c - cada equipe com três bastões, o aluno deverá segurar um bastão em cada mão, conduzir um terceiro que estará no solo com as extremidades dos bastões que segura, percorrendo a distância pré-determinada e retornando, passando os bastões ao próximo que fará o mesmo exercício. Vence a equipe que terminar primeiro.

Parte final: (05 minutos)

- efetuar alongamentos;
- comentários sobre o trabalho executado.

AULAS 44, 50, 53 e 56

FORÇA E POTÊNCIA

Objetivos: desenvolver a resistência muscular localizada e a força explosiva com o auxílio da "Medicine-Ball" (MB).

Material: bolas de MB em número igual ao de alunos, peso de 3 a 5 quilogramas.

Obs.: na falta do material indicado anteriormente, procure usar a imaginação e substitua por material similar. Exemplos: bolas velhas com areia, sacos de pano com areia, etc.

Parte inicial: (10 minutos)

- efetuar alongamentos (05 minutos)

- aquecimento (05 minutos), com os seguintes exercícios:

a - corrida segurando a *MB* ao lado do corpo;

b - corrida segurando a *MB* à frente;

c - corrida segurando a *MB* acima da cabeça com os braços estendidos;

d - corrida segurando a *MB* atrás do corpo com os braços estendidos;

e - corrida e ao sinal convencional, arremessar a *MB* para cima, o mais alto possível e apanhá-la sem deixá-la cair no solo;

f - idem, mudando-se o sentido da corrida ao apanhar a *MB*;

g - idem, dando-se um giro de 360° antes de apanhar a *MB*.

Parte Principal: (30 minutos)

- dividir o pelotão em duas fileiras, uma de frente para a outra:

a - apoio de frente com as mãos sobre a *MB*, efetuar 20 (vinte) flexões e extensões dos braços, 30 segundos de pausa e repetir;

b - dois a dois (2 a 2), em pé, à distância aproximada de 5 m um do outro, uma fileira efetuará o arremesso da *MB* por sobre a cabeça com as duas mãos e com os braços estendidos, jogando a *MB* o mais alto possível e fazendo-a chegar à outra fileira, que rolará ao mesmo tempo sua *MB* em direção à primeira. Executar durante 1 minuto e inverter;

c - dois a dois (2 a 2), em pé, à distância aproximada de 5 m um do outro, uma fileira lançará a *MB* partindo a mesma da frente do corpo, próxima à altura pélvica (quadris), elevando-se os braços estendidos, procurando lançar a *MB* o mais alto possível, fazendo-a chegar à outra fileira, esta, efetuará o passe descrevendo uma trajetória tensa com a *MB*, fazendo, com que ela parta da altura do peito, estendendo-se os braços para o arremesso. Executar durante 1 minuto e inverter;

d - dois a dois (2 a 2), à distância aproximada de 3 m, uma fileira com os alunos deitados em decúbito dorsal, de posse da *MB*, a outra fileira com os alunos sentados. Os que estiverem em decúbito dorsal efetuarão a flexão abdominal e simultaneamente arremessarão as *MB* em direção às mãos dos colegas da outra fileira, estes repetirão o que foi descrito acima, tornando a posição em decúbito dorsal, efetuando o abdominal e arremesso da *MB*. Executar durante 1 minuto;

e - dois a dois (2 a 2), em pé, à distância aproximada de 5 m, as duas fileiras com *MB*, efetuar arremessos em direção à fileira oposta utilizando somente o braço direito, durante 1 minuto e inverter, utilizando

o braço esquerdo, por 1 minuto. Os arremessos devem partir dos ombros e atingir o ponto mais alto possível;

f - dois a dois (2 a 2), deitados em decúbito ventral à distância aproximada de 3 m, ambas as fileiras efetuarão elevação do tronco (dorsal), sendo que enquanto uma lançará a *MB* o mais alto possível em direção à outra, esta lançará a *MB* em direção à primeira fazendo-a rolar sobre o solo. Executar durante 1 minuto e inverter;

g - dois a dois (2 a 2), em pé, à distância aproximada de 5 m, uma fileira de costas para a outra, apenas uma *MB* para cada dupla. Arremessar a *MB* para trás por cima da cabeça, o colega apanha a *MB* fazendo um giro do tronco para a direita ou esquerda e repetir o exercício. Executar durante 1 minuto.

- dividir o pelotão em duas equipes para uma competição:

a - balizar a distância a ser percorrida com auxílio da *MB*. Em seguida, os alunos deverão caminhar até o local pré-determinado e retornar, conduzindo uma *MB* presa entre os joelhos sem deixá-la cair. Chegando, devem passá-la ao próximo colega que prosseguirá com o mesmo exercício. Vence a equipe que terminar primeiro;

b - os alunos deverão correr até a baliza conduzindo 3 (três) *MB* com seus braços, deixá-las ali e retornar à coluna tocando a mão do próximo que correrá até a baliza, apanhará as 3 (três) *MB* e retornará entregando-as ao próximo. Vence a equipe que terminar primeiro;

c - as duas equipes estão em duas colunas com as pernas afastadas lateralmente, sendo que o primeiro aluno de cada coluna segura uma *MB*, e ao sinal de partida, se curva para a frente e rola a *MB* para o último aluno, por entre as pernas dos colegas, o último apanha a *MB* e corre para a frente da coluna repetindo o exercício. quando o aluno que era o primeiro da coluna voltar à testa, a equipe terá terminado. Vence a que acabar primeiro.

Parte final: (05 minutos)

- efetuar alongamentos;
- comentários sobre o trabalho executado.

AULAS 55, 60, 63 e 66

TREINAMENTO INTERVALADO

Objetivos:

- desenvolver a resistência anaeróbica.

Parte inicial: (10 minutos)

- efetuar alongamentos;
- correr por 05 minutos em ritmo leve (trotar);
- tomada da frequência cardíaca.

Parte principal: (30 minutos)

- dividir o pelotão em dois grupos enquanto um executa o tiro (corrida), o outro aguarda;
-

- executar em terreno plano.

a - serão efetuados 11 (onze) tiros (corridas) de 100 m, com intervalo de repouso de 1 min e 30 s.

Tempo para execução dos tiros:

1º, 2º e 3º : 17 segundos

4º e 5º : 16 segundos

6º e 7º : 15 segundos

8º e 9º : 14 segundos

10º e 11º : menor tempo possível (vel. máx.).

- Tomada da F.C.

c - serão executados 4 (quatro) tiros de 100 m intervalados com 4 (quatro) tiros de 200 m (um de 100 m e um de 200 m, sucessivamente).

Intervalo de repouso entre os tiros de 2 (dois), 15 segundos.

Tempo para a execução dos tiros de 200 m, 32 segundos.

Tomada da frequência cardíaca.

Obs.: nas aulas 55 e 60 executar a bateria da letra "a", na aula 63, executar a bateria da letra "b" e na aula 66, executar bateria da letra "c".

Parte final: (05 minutos)

Estado de Goiás
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

- efetuar alongamentos;
- comentar sobre o trabalho executado.

AULAS 58, 61, 64, 68, 70 e 72

CORRIDA VARIADA

Objetivos: desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica, utilizando-se preferencialmente terrenos naturais e variados (bosques, aclives, declives, etc.).

Parte inicial: (10 minutos)

- efetuar alongamentos;
- tomada da frequência cardíaca.

Parte principal: (30 minutos)

- tratar 5 minutos;
- correr em ritmo forte por 3 minutos;
- andar em passo de marcha por 2 minutos;
- tratar 5 minutos;
- correr em ritmo forte por 5 minutos;
- tratar 5 minutos;
- andar em passo de marcha por 5 minutos;
- tomada da frequência cardíaca.

Obs.: o tempo de cada ritmo pode ficar a critério do instrutor, devendo sempre variar o tipo da corrida (ritmo forte, ritmo leve, caminhar, etc.)

Parte final: (05 minutos)

- efetuar alongamentos;
- comentários sobre o trabalho executado.

AULAS 59, 62, 65, 67, 69 e 71

TREINAMENTO EM CIRCUITO

Objetivos: desenvolver a força explosiva, resistência muscular localizada e a capacidade aeróbica através do treinamento em circuito aeróbico.

Parte inicial: (10 minutos)

- efetuar alongamentos;
- tomada da frequência cardíaca.

Parte principal: (30 minutos)

- dividir o pelotão em 10 (dez) grupos;
- tomar a frequência cardíaca de cada passagem:

Estação 1: flexão e extensão dos braços; em apoio de frente sobre o solo, com os pés apoiados em um plano suspenso aproximadamente 30 cm do solo (banco, tronco, escada, etc.).

Estação 2: meio agachamento: em pé, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, segurando uma "Medicine Ball" próxima ao peito, efetuar meia flexão e extensão dos joelhos.

Estação 3: abdominal remador.

Estação 4: dorsal "mata-borrão": deitado em decúbito ventral, com os braços estendidos à frente, pernas unidas, elevar alternadamente braços e tronco, e depois as pernas e quadris.

Estação 5: arremessos: de pé, arremessar a *MB* para cima, partindo o arremesso da frente do corpo, procurando atingir o ponto mais alto possível.

Estação 6: abdominal com *MB*: deitado em decúbito dorsal, pernas flexionadas, pés unidos e fixos ao solo, *MB* seguro pelas mãos sobre o peito, efetuar flexão abdominal.

Estação 7: dorsal com *MB*: deitado em decúbito ventral, pernas estendidas, unidas e fixas ao solo, *MB* seguro pelas mãos à frente da cabeça, efetuar elevação do tronco.

Estação 8: saltitamento: elevação das pernas, tocando um banco com os pés (pode ser utilizada escada, ou outro meio auxiliar), de altura aproximada de 30 cm. Enquanto um pé toca o banco o outro toca o solo.

Estação 9: saltos: estendendo uma corda a aproximadamente 30 cm de altura, por uma distância de 5 m, efetuar saltos da direita para a esquerda e da esquerda para a direita em progressão à frente. Deve-se saltar, absorver o impacto e impulsionar imediatamente para o próximo salto.

Estação 10: flexão e extensão dos braços: apoio de costas sobre o solo, efetuar flexão extensão dos braços.

Obs.: Execução - aula 62:

a - executar os exercícios em ritmo lento;

b - tempo de execução em cada estação de 50 segundos, com 10 segundos de intervalo para mudança de estação;

c - três passagens pelo circuito;

d - tomada da frequência cardíaca ao final de cada passagem.

Aula 65:

a - executar os exercícios em ritmo forte, o maior número de repetições possíveis em cada estação;

b - execução durante 30 segundos com intervalo de 30 segundos de descanso;

c - em cada estação, metade dos alunos executam os exercícios, e a outra metade observa ou auxilia, invertendo após 30 segundos;

d - três passagens pelo circuito;

e - tomada da frequência cardíaca ao final de cada passagem.

Aula 67:

a - execução em ritmo lento;

b - tempo de execução de 50 segundos em cada estação, com 10 segundos de intervalo para mudança de estação;

c - três passagens pelo circuito;

d - tomar a frequência cardíaca no final de cada passagem.

Aulas 69 e 71:

a - execução em ritmo forte, o maior número de repetições possíveis em cada estação;

b - executar durante 30 segundos com intervalos de 30 segundos de descanso;

c - em cada estação, metade dos alunos executam os exercícios, e a outra observa e auxilia, invertendo após 30 segundos;

d - três passagens pelo circuito;

e - tomada da frequência cardíaca ao final de cada passagem.

Parte final: (05 minutos)

- efetuar alongamentos;
- comentar sobre o trabalho executado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, Bob. Alongue-se. 10. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1983.

ARAÚJO, Vilmondes Messias. O Karatê-Dô como método básico de treinamento físico e psicológico para a defesa pessoal do Policial Militar. Goiânia: APM, 1989. Monografia apresentada ao CAO.

BARBANTI, Valdir José. Teoria e prática do treinamento desportivo. 4. ed. São Paulo: Edgard Blucher, 1987.

BARBANTI, Valdir José. Treinamento físico - bases científicas. 5. ed. São Paulo: CLR Baliero, 1986.

BARBANTI, Valdir José & GUISELINI, M.A. Exercícios aeróbicos. 5. ed. São Paulo: CLR Baliero, 1985.

Kos et alli. Ginástica: 1200 exercícios. Rio de Janeiro: Ao Livro técnico, 1979.

CALDAS, Jorge Cezar. Procedimento padrão para Educação Física. Goiânia : APM, 1992. Monografia apresentada ao CAO.

CUNHA, Everton Pedro. A Educação Física na PMGO. Goiânia: APM, 1988. Monografia apresentada ao CAO.

FONSECA, Marques Dias. Condicionamento físico para o desempenho da função Policial Militar. Goiânia: APM, 1989. Monografia apresentada ao CAO.

MATHEWS, Donald K. Medida e avaliação em Educação Física. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

MATHEWS, Donald K & Fox, Edward L. Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

MATSUDO, Victor K. R. Testes em ciências do esporte. 4. ed. São Caetano do Sul: Burti, 1987.

TUBINO, Manoel José G. Metodologia científica do treinamento desportivo. 8. ed. São Paulo: IBRASA, 1989.

PEREIRA, José Enos dos Santos. A Instrução da manutenção física na PMGO. São Paulo: CAES, 1986. Monografia apresentada ao CAO.

PMGO. Normas para planejamento e conduta da instrução (NPCI),
1993/94

PMGO. Normas para planejamento e conduta de ensino (NPCE). 1995.

Estado de Goiás
POLÍCIA MILITAR
BIBLIOTECA

ANEXO

Teste de Agilidade (Shuttle Run)

1 - Objetivo:

Avaliação da agilidade.

2 - Material

Dois blocos de madeira (5 cm x 5 cm x 10 cm). Um cronômetro com precisão de centésimos de segundo. Espaço livre de obstáculos de pelo menos 15 m.

3 - Procedimento

Devem ser demarcadas no solo duas linhas paralelas distantes 9,14 m uma da outra, medidos a partir de seus bordos externos. Os dois blocos de madeira serão colocados a 10 cm da linha externa e separados entre si por um espaço de 30 cm.

O aluno avaliado deve colocar-se em posição de afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. Com a voz de comando: "Atenção! Já!", o avaliador inicia o teste acionando concomitantemente o cronômetro. O aluno simultaneamente corre com a máxima velocidade ao ponto onde partir depositando esse bloco atrás da linha de saída. Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro é parado quando o aluno coloca o último bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final.

Ao pegar ou deixar o bloco, o aluno terá que transpor com pelo menos um dos pés as linhas que delimitam o espaço demarcado.

O bloco não deve ser jogado, mas colocado sobre o solo.

Se houver erros na execução, o teste deverá ser repetido. Neste caso, deve ser dado, entre as tentativas, um intervalo de no mínimo dois minutos.

Será realizada apenas uma execução, sendo o resultado do teste dado com precisão de centésimos de segundo.

Tabela de Equivalência de Notas do Teste de Agilidade
(Shuttle Run)

Tempo	Feminino	Masculino
9,50	-----	10,0
9,65	-----	9,5
9,80	-----	9,0
9,95	-----	8,5
10,10	10,0	8,0
10,25	9,5	7,5
10,40	9,0	7,0
10,55	8,5	6,5
10,70	8,0	6,0
10,85	7,5	5,5
11,00	7,0	5,0
11,15	6,5	4,5
11,30	6,0	4,0
11,45	5,5	3,5
11,60	5,0	3,0
11,75	4,5	2,5
11,90	4,0	2,0
12,05	3,5	1,5
12,20	3,0	1,0
12,35	2,5	0,5
12,50	2,0	----
12,65	1,5	----
12,80	1,0	----

13,00

0,5

Obs.: Para a interpolação de pontos deve-se considerar a cada 0,03 segundos o acréscimo de 0,1 na nota.