

MELHORIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS ALUNOS DO 3º CRPM ENTRE OS DOIS PRIMEIROS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

IMPROVEMENT OF PHYSICAL CONDITIONING FROM THE STUDENTS 3 CRPM THE TWO FIRST PHYSICAL FITNESS TESTS

NASCIMENTO, Thássio Ferreira do¹

BANDEIRA, Thiago Francisco Marchetti Nunes²

RESUMO

Este artigo científico, tem o objetivo de mensurar a melhora do condicionamento físico dos Policiais Militares do estado de Goiás, durante o primeiro ano de formação, utilizando como base o Teste de Aptidão Física, fazendo uso dos exercícios: Tração na barra, abdominal Curl Up, Flexão de Braços e Corrida de 12 minutos, realizado com os mesmos durante o Curso de Formação 2017/2018 na cidade de Anápolis, 3º Comando regional da Polícia Militar – CRPM pelo Curso de Formação de Praças e Pós Graduação em Polícia e Segurança Pública.

Palavras-chave: Condicionamento Físico; Polícia Militar; Curso de Formação de Praças; Teste de Aptidão Física.

ABSTRACT

This scientific article has the objective of measuring a physical improvement of the military police of the state of Goiás, during the first year of training, using the Physical Fitness Test using the exercises: Traction on Bar, Abdominal Curl Up, Arm Bending and 12 Minute Run, conducted with them during the 2017/2018 graduation course in the city of Anápolis, 3rd Regional Command of the Military Police CRPM by Training Course Police and Postgraduate Courses Public Security.

Keywords: Physical Conditioning; Military police; Squares Training Course; Physical Fitness Test.

¹ Aluno do curso de Soldado Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM Anápolis-GO, FEVEREIRO de 2018. professorthassio@hotmail.com

² Professor Orientador: Especialista professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM evangelistathiagobandeira@hotmail.com Anápolis-GO, FEVEREIRO de 2018.

1 INTRODUÇÃO

O Policial Militar desempenha inúmeras funções durante seu período de trabalho, dentre elas destacam-se as de caráter preventivo, ostensivo e repressivo. Entretanto entre as exigências específicas da profissão, destaca-se eventualmente o condicionamento físico exigido em algumas unidades ou funções que devido às atividades realizadas rotineiramente como progressão, transposição de obstáculos, adentramento em diferentes terrenos, cerco, saltos de paraquedas entre outros, exigindo assim um nível alto de preparação técnica e tática e uma boa aptidão física. A Polícia Militar do Estado de Goiás possui ainda um Centro de Saúde Integral do Policial Militar que visa na área do Serviço Social desenvolver atividades físicas de modo a promover a prática desportiva e a realização de diversas atividades físicas, e fomentar instrumentos motivadores reconhecendo o esforço individual na busca da melhoria do condicionamento e realizando o Teste de Aptidão Física que é realizado anualmente com todo o efetivo da polícia militar.

Além disso as atividades físicas fazem parte da rotina diária dos policiais militares do estado de Goiás, durante o Curso de Formação de Praças, uma vez que todos os dias se faz necessário a apresentação com marchas, corrida marchando, aulas práticas de pronta reação, uso seletivo da força, defesa pessoal além da educação física militar que geralmente é realizado por cerca de 3 horas semanais ou 4 tempos de 45 minutos, onde são realizados todos os exercícios exigidos no Teste de Aptidão Física.

Sendo assim, concordando com Nieman (1999, p.15) ele descreve em seu entendimento, como sendo exercício físico:

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

Portanto a atividade física se faz necessária a todas as pessoas, em especial aos Policiais Militares que além do conhecimento, precisam de um bom condicionamento e aptidão física para que exerçam com excelência suas atividades laborais. Sendo assim as atividades dentro do cronograma de horários dos Policiais Militares ingressos durante o 1º ano de curso, vem a ser um diferencial na vida daqueles que pouco ou nunca praticaram atividade física, em especial por estarmos vivendo numa sociedade tecnológica e que parece cada vez mais suscetível ao sedentarismo e obesidade.

De acordo com Matsudo (2000, p.40).

A inatividade, mais do que o envelhecimento em si, é a principal causa do declínio da capacidade física das pessoas. Os benefícios dos exercícios são perdidos assim que o indivíduo deixa de praticá-los. A força do coração e dos músculos diminui, assim como o nível de colesterol ligado à lipoproteína de alta densidade (HDL-colesterol) o denominado colesterol bom, enquanto a pressão arterial e a gordura corporal aumentam, Mesmo os ex-atletas que deixam de se exercitar não conservam os benefícios mensuráveis a longo prazo. Eles não apresentam uma maior capacidade para realizar atividades físicas, nem menores fatores de risco de infarto do miocárdio e nem uma resposta mais rápida ao exercício do que aqueles que nunca se exercitaram. (MATSUDO, 2000, p.40).

Vale ressaltar que para o ingresso no Curso de Formação de Praças, é exigido ainda como fase do concurso um Teste de Aptidão Física pela Banca realizadora do concurso Fundação RIO (FUNRIO, 2016) de caráter eliminatório, mas não alterando a classificação dos candidatos, considerando-se para todos os efeitos apenas como “Apto ou Inapto”, sendo exigido para Homens e Mulheres com algumas diferenciações dentre os exercícios como vemos abaixo no quadro 1.

Sendo assim, espera-se que nenhum dos alunos soldados ingressem na PMGO completamente sedentário, uma vez que no TAF realizado no concurso, apesar de ser considerado apenas se o candidato está apto ou inapto, são pontuados todos os testes com exceção da Natação, e ao final ao ser contabilizado a média geral, é exigido dos candidatos a média 5,0 ou nota maior, para que os mesmos sejam considerados aptos a prosseguir para a próxima fase, vale ressaltar ainda que em nenhum dos testes realizados é aceito que o candidato tire nota abaixo de 1,0, ou seja, o candidato que zerar qualquer um dos testes físicos, é considerado INAPTO, e não pode dar continuidade as demais etapas do concurso, segundo a FUNRIO, 2016.

Abaixo segue o quadro 1:

TABELA – TAF/PI – MASCULINO				
PROVAS				
Tração na barra	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	PONTOS
2	20	40	2000	0,0
3	22	42	2100	1,0
4	24	44	2200	2,0
5	26	46	2300	3,0
6	28	48	2400	4,0
7	30	50	2500	5,0
8	32	52	2600	6,0
9	34	54	2700	7,0

10	36	56	2800	8,0
11	38	58	2900	9,0
12	40	60	3000	10,0

PROVA DE NATAÇÃO

Nado livre	Tempo	Parecer
25 metros	Livre	Aprovado / Reprovado

TABELA – TAF/PI – FEMININO

PROVAS				
Tração na barra Isometria	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	PONTOS
20"	20	34	1600	0,0
25"	22	36	1700	1,0
30"	24	38	1800	2,0
35"	26	40	1900	3,0
40"	28	42	2000	4,0
45"	30	44	2100	5,0
50"	32	46	2200	6,0
55"	34	48	2300	7,0
1'00"	36	50	2400	8,0
1'005"	38	52	2500	9,0
1'10"	40	54	2600	10,0

PROVA DE NATAÇÃO

Nado livre	Tempo	Parecer
25 metros	Livre	Aprovado / Reprovado

Quadro 1 – Tabela de Pontuação dos Testes de Avaliação Física (TAF) –
Edital de Abertura – PM/GO edital N. 005 de 06 de setembro de 2016

Fonte: (FUNRIO, 2016)

Sendo assim, espera-se que nenhum dos alunos soldados ingressem na PMGO completamente sedentário, uma vez que no TAF realizado no concurso, apesar de ser considerado apenas se o candidato está apto ou inapto, são pontuados todos os testes com exceção da Natação, e ao final ao ser contabilizado a média geral, é exigido dos candidatos a média 5,0 ou nota maior, para que os mesmos sejam considerados aptos a prosseguir para a próxima fase, vale ressaltar ainda que em nenhum dos testes realizados é aceito que o candidato tire nota abaixo de 1,0, ou seja, o candidato que zerar qualquer um dos testes físicos, é considerado INAPTO, e não pode dar continuidade as demais etapas do concurso, segundo a FUNRIO, 2016.

2 REVISÃO DE LITERATURA

As atividades físicas são de extrema importância para todos os seres humanos manterem uma vida saudável e para obterem uma qualidade de vida, essas atividades físicas devem ser

mantidas com certa regularidade e com um certo planejamento para que se obtenha melhora nos níveis de saúde em geral, segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS há alguns níveis de atividade física a serem atingidos de acordo com faixa etária de cada pessoa, para pessoas que estejam na faixa etária entre 18 e 64 anos podemos notar que a OMS recomenda genericamente:

A fim de melhorar funções cardiorrespiratórias e musculares, ossos, reduzir o risco de DNT e depressão deve-se realizar no mínimo 150 minutos de intensidade moderada de atividade física aeróbica por semana ou pelo menos 75 minutos de intensidade vigorosa de atividade física aeróbica por semana. Pode ser também uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa. (Organização Mundial da Saúde OMS, 2011).

Vale ressaltar ainda que essa atividade física pode ser realizada em uma frequência mais alta para maiores benefícios de saúde de acordo com os objetivos dos praticantes, segundo a OMS [...] Os adultos devem aumentar a sua atividade de intensidade moderada aeróbica para 300 minutos por semana, ou 150 minutos de intensidade vigorosa por semana[...]. (<http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica>).

A realização de atividades físicas também são apontadas de acordo com diversas pesquisas, além de um alto fator positivo em alguns fatores de risco dentre os quais podemos destacar, o perfil de lipoproteínas e a tolerância a glicose, além da pressão arterial.

Em estudos feitos com 25.341 pacientes do sexo masculino acompanhados em média por 8,4 anos e classifica três níveis de condicionamento físico (alto, médio e baixo), tem sido observada uma forte associação entre o nível de condicionamento e mortalidade. Doenças cardiovasculares em indivíduos sem outros fatores de risco (fumo, colesterol e pressão arterial elevados), mas também em indivíduos fumantes e com colesterol elevados. (MATSUDO, 2000, p 135).

Esses estudos feitos à cerca da atividade física, mostrando a sua importância para a vida em uma sociedade saudável, por si só já são de extrema valia, essa importância se torna ainda maior quando levados em consideração para a profissão Policial Militar, tendo em vista que essa profissão em si traz consigo diversas peculiaridades que as tornam “especiais” em relação aos demais cargos públicos

Assim sendo, podemos destacar a importância das atividades físicas, para ganho de condicionamento físico, além de essencial para a promoção da saúde, que de acordo com NIEMAN (1999), é entendido como um estado de bem-estar completo físico, mental, espiritual e social, sendo assim não se trata apenas da ausência doenças e/ou enfermidades, NIEMAN (1999).

Ainda de acordo com NIEMAN (1999), obesidade gera conseqüências sociais, econômicas, psicológicas e sociais que, quando não são tratadas, tendem a se refletir por toda

a vida. Dentre os problemas gerados que estão associados à obesidade, podemos citar alguns que tem posição de destaque: dificuldade em se controlar emocionalmente em virtude das pressões da toda a sociedade para serem magros, sentimentos de ansiedade, culpa, depressão, baixa auto-estima e isolamento social são alguns dos problemas associados comumente a obesidade (Nieman, 1999).

3 METODOLOGIA

O presente artigo científico apresenta como sendo o principal objetivo deste trabalho, a mensuração do desenvolvimento do condicionamento físico dos alunos do 3º Comando Regional da Polícia Militar do Estado de Goiás entre os dois primeiros dos três Testes de Aptidão Física realizado com os alunos do Curso de Formação de Praças 2017/2, Tendo em vista que as atividades físicas fazem parte da rotina diária dos alunos e que um bom condicionamento físico se faz de grande importância para toda a atividade policial.

Para a obtenção do resultado esperado, foi realizado neste artigo científico a pesquisa de campo, utilizando ainda a pesquisa documental, que foi realizada nos relatórios dos TAF's, obtidos junto a seção de ensino do 4º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, para a construção de tal conhecimento científico foi adotado o método de pesquisa quantitativa, valendo-se de técnicas estatísticas para quantificar as informações como média e percentual, a fim de compreender um raciocínio e enfatizar as informações mensuradas, para tal mensuração dos dados obtidos através da pesquisa foi utilizado o software de computador Microsoft Excel do Windows 10, trazendo consigo maior precisão e confiabilidade aos dados apresentados.

O lapso temporal compreendido para a realização do artigo científico foram os dois primeiros TAF's realizados durante o CFP 2017/2, todos os CRPMS do Estado de Goiás realizaram suas provas nas mesmas datas, tendo em vista uma padronização na aplicabilidade das provas do CFP.

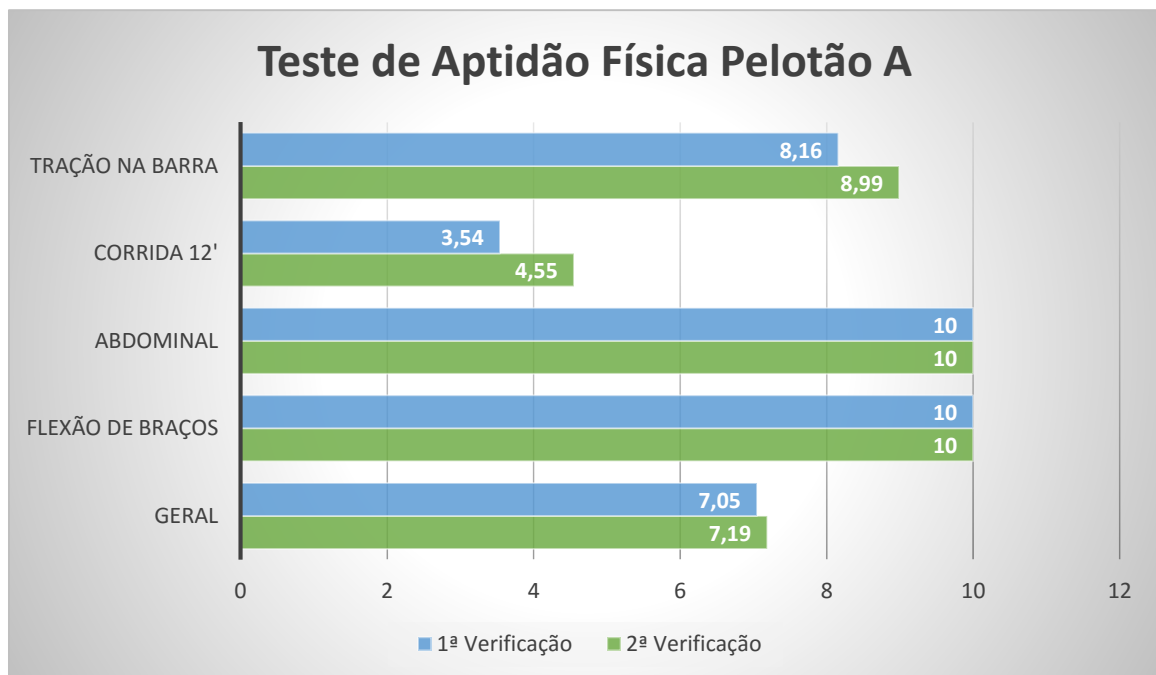
Para a obtenção dos dados foi utilizada a população os CFP's de todo o estado de Goiás e a amostra foi o CFP do 3º CRPM e 4º BPM localizados na cidade de Anápolis Goiás, totalizando 5 turmas denominadas Alfa, Bravo, Charlie, Delta e Echo, contando com aproximadamente 36 alunos cada turma, totalizando 181 em todo o Curso de Formação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados obtidos para análise aqui apresentados foram obtidos através da seção de Ensino do 4º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás, situado na cidade de Anápolis – GO, todas as avaliações foram realizadas por professores de educação física policiais militares, sendo eles o 2º Sargento QPPM Wesley Miranda Araújo, 3º Sargento QPPM Monico José Dias e o Soldado 1ª classe Ricardo Dias da Silva, os testes foram realizados com as turmas em dias previamente marcados após todas as turmas terem terminado a quantidade de as determinada, todos os testes foram realizados em condições climáticas semelhantes, sendo o teste de Abdominal, Flexão de Braços e Tração na barra executados dentro das instalações do 4º BPM e a corrida de 12 minutos realizada nas instalações da Unievangélica, sendo o local uma pista de atletismo contendo 400 metros o percurso de uma volta completa.

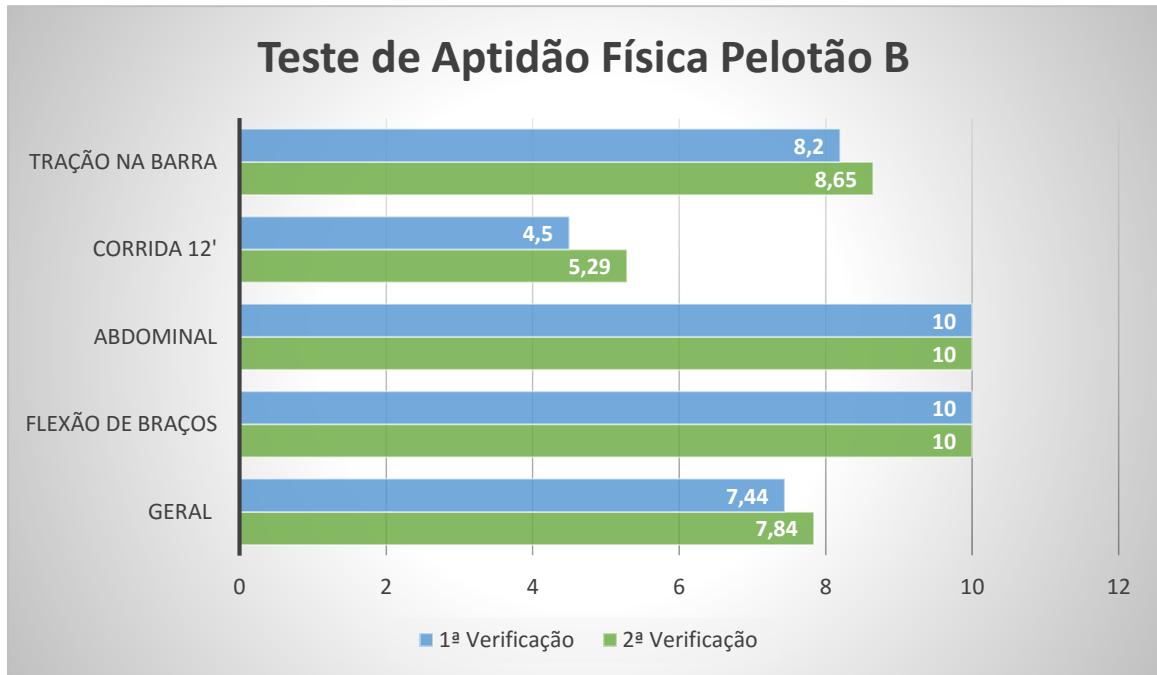
Será realizada uma análise comparativa entre os dois primeiros TAF'S de cada pelotão e na sequencia uma análise comparativa de todo o curso.

Gráfico 1: Taf Pelotão A ou Alfa



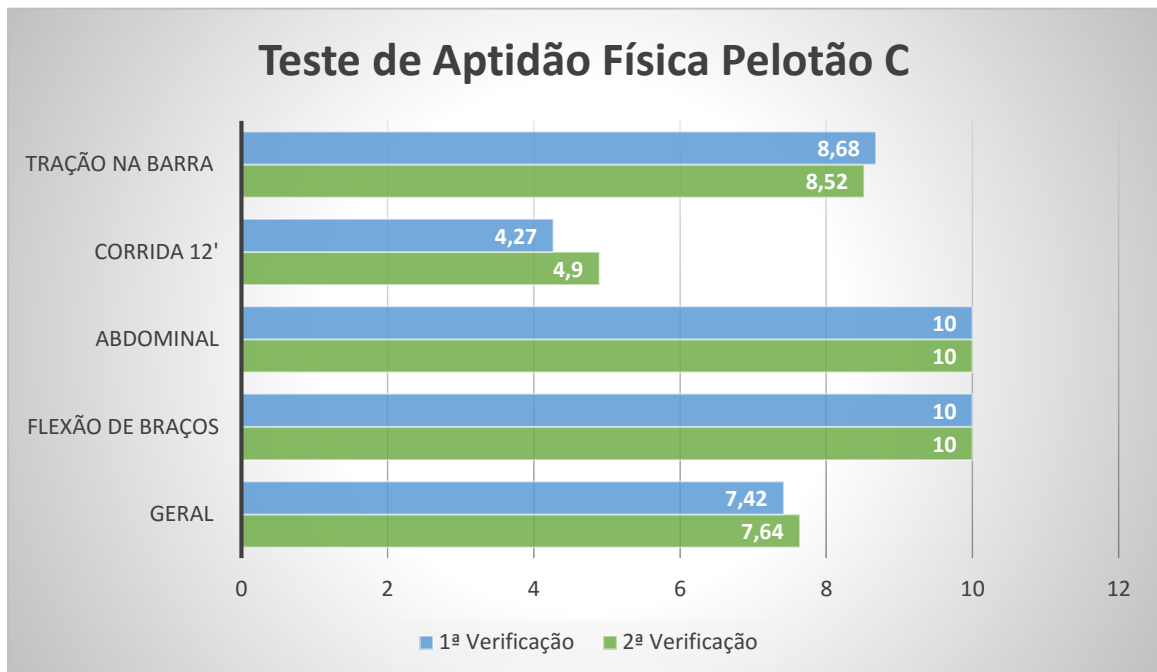
Fonte: Dados da pesquisa.

Gráfico 2: Taf Pelotão B ou Bravo



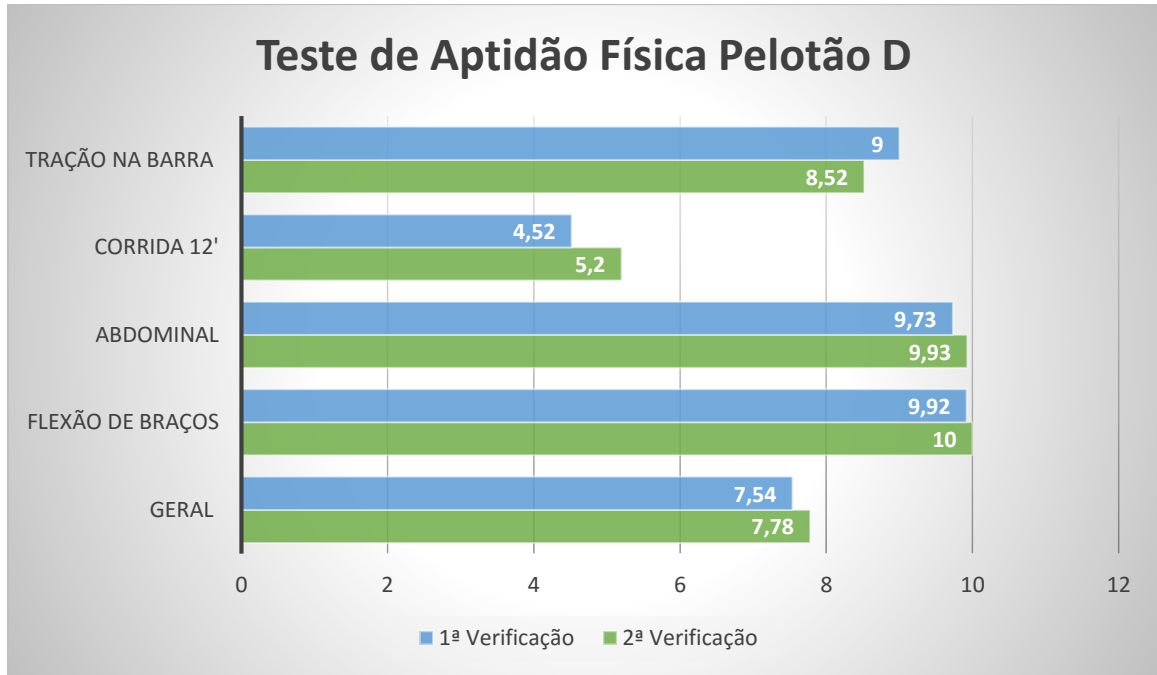
Fonte: Dados da pesquisa.

Gráfico 3: Taf Pelotão C ou Charles



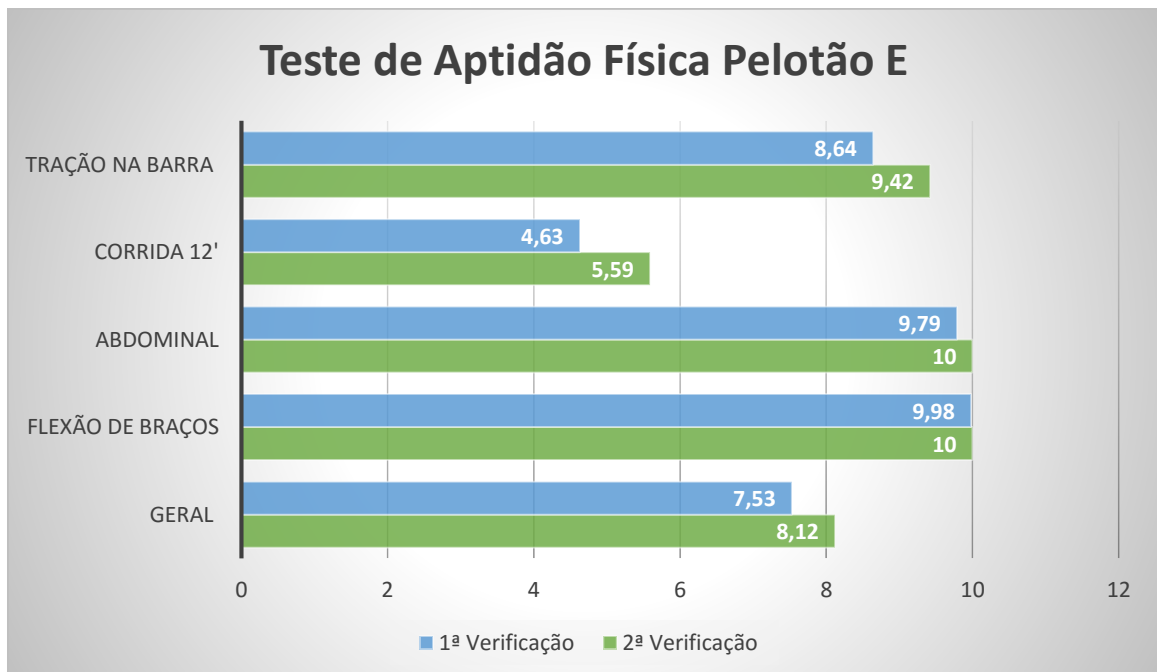
Fonte: Dados da pesquisa.

Gráfico 4: Taf Pelotão D ou Delta



Fonte: Dados da pesquisa.

Gráfico 5: Taf Pelotão E ou Echo



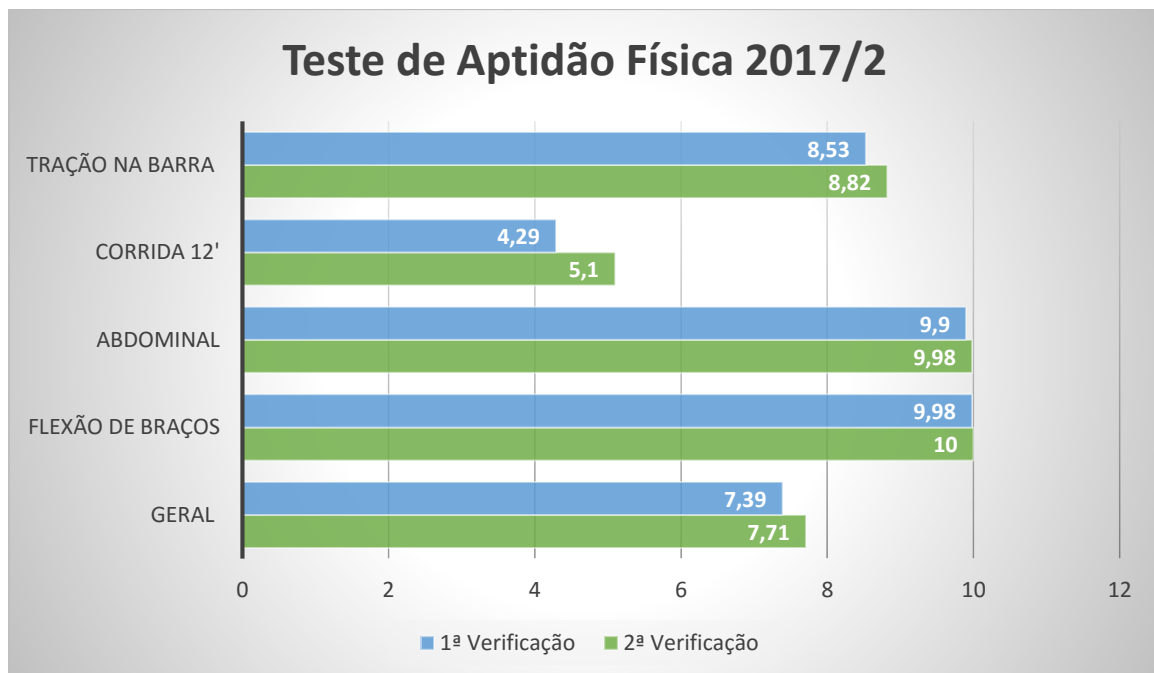
Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com os dados analisados é possível observar que dois dos cinco pelotões tiveram nota inferior na tração na barra, apesar das aulas de educação física militar, outro ponto

de destaque que temos é o baixo rendimento no teste de corrida de 12 minutos, que pode ter como causa a pouca quantidade de horas/ aula definidas pro curso ou o alto nível exigido de condicionamento físico na prova além de ser uma prova que exige muito mais explosão do aluno do que resistência muscular.

Dessa forma fica constatado que o desempenho dos alunos durante os Taf's vem sendo satisfatórios contando com notas altíssimas principalmente nos testes de flexão de braços e de abdominal, tendo uma pequena baixa no teste de tração na barra, mas continuando bem alta e por fim a média mais baixa fica por conta do teste de corrida onde os policiais militares são exigidos correr 3,2 quilômetros no tempo máximo de 12 minutos para se obter nota máxima, resultando numa média de 266,66 metros por minuto, com um agravante que a corrida tem peso 2 na avaliação, ou seja, multiplica a nota da corrida por 2, soma se as outras três notas, flexão de braços, tração na barra e abdominal, e finalmente divide por 5 para se obter a média final.

Gráfico 6: Taf CFP 2017/2



Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com o gráfico geral podemos observar que a maior evolução se dá no teste de corrida de 12 minutos, tem em vista que a partir de 2200 metros, cada 100 metros aumentam 1 ponto na nota sendo 2300 metros 1 ponto, e 3200 metros nota 10. Ressalto ainda que a nota

da corrida tem peso 2, como explicado no parágrafo anterior, o que faz com que cada ponto tenha o seu valor multiplicado por 2.

A disparidade das notas se dá devido grande parte das atividades realizadas serem voltadas para a resistência, o que é mais exigido durante o serviço policial em especial o SPO onde o policial faz rondas ostensivas a pé geralmente com mais um, dois ou três policiais militares pelo prazo de aproximadamente 6 horas, e no teste de corrida é exigido um esforço muscular anaeróbio, uma explosão durante os 12 minutos do teste.

5 CONCLUSÃO

Ao ser realizado a análise deste trabalho científico de acordo com os dados mostrados, percebe-se que a atividade realizada no Teste de Aptidão Física da Polícia Militar do estado de Goiás que apresenta maior dificuldade para os alunos do Curso de Formação de Praças é o teste de corrida de 12 minutos, responsável pelas notas mais baixas de ambos os TAF's analisados. Também é perceptível que o teste de corrida de 12 minutos é o que apresenta o maior índice de melhora significativa entre todos os testes realizados.

Esse índice significativo de melhora pode-se dar a vários fatores, entre eles o fato de que após determinada distância, cada 100 metros equivale a 01 entre 10 pontos possíveis, e o fato da corrida ter peso 2 na somatória das notas.

Além desse fato podemos destacar também o fato de termos aulas constantes de Educação Física Militar onde temos diversas metodologias de treinamento utilizadas, dentre as quais podemos destacar, treinamento de resistência muscular onde o mesmo é realizado através das corridas em tropa, sendo que as mesmas variam entre 4 quilômetros a 13 quilômetros, dependendo do tempo disponível de aula. Também tem papel de destaque o Treinamento de Alta Intensidade Intervalado que foi utilizado em algumas aulas usando também como base a corrida de rua, sendo que esse treinamento usava como base as vezes a distância, onde se fazia cerca de 100 metros de trote, 100 metros de tiro, 100 metros de caminhada rápida e novamente 100 metros de tiro. Ou feito por tempo alternando 30 segundos de tiro e 30 segundos de descanso ativo. Sendo que os esses treinamentos foram realizados poucas vezes devido a dificuldade de deslocamento pra um local apropriado e com trânsito de veículos controlados para a segurança dos pelotões.

Em suma, a evolução nos resultados dos TAF's nos testes de abdominal e flexão de braços foi bem pequena, tendo em vista que a grande maioria dos policiais tiraram nota máxima em ambas as avaliações o que nos deixa sem parâmetros comparativos.

No teste de tração na barra a evolução foi de 0,29 pontos, devido a grande complexidade do exercício podemos considerar que foi uma evolução considerável, neste teste o grande destaque foi a turma Alfa que teve uma evolução de 0,83 pontos e a evolução geral não foi mais satisfatória devido ao teste realizado com a turma Delta que teve uma perda de 0,48 pontos.

E por fim a corrida que teve a maior evolução, mas que ainda ficou com uma nota bem inferior se comparado a dos demais testes, principalmente devido ao alto esforço exigido e pela dificuldade de realização de treinamentos especializados, e a baixa quantidade de aulas de Educação Física Militar, que mesmo tendo um tempo considerável para a realização, ficam em sua grande maioria concentradas em uma ou duas aulas por semana apenas.

REFERÊNCIAS

FUNRIO. Edital de Abertura – PM/GO, Edital Nº 005 de 06 de setembro de. Goiás, 2016.

<http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica>

MATSUDO, SANDRA MAHECHA, **Envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.** v.5, n.2,p.40;78. 2000.

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

Organização Mundial da Saúde <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> 2011