

VARIÁVEIS DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS DE ANÁPOLIS

VARIABLES OF PHYSICAL FITNESS RELATED TO HEALTH IN STUDENTS OF THE ANÁPOLIS PRACTICE TRAINING COURSE

SILVA, Marciano Rodrigues da¹

PAULA, Marcio Antônio de²

RESUMO

O presente trabalho, abordou a aptidão física dos alunos soldados durante o curso de formação de praças, para incorporar ao quadro da polícia militar de Goiás, na cidade de Anápolis. Após ser aprovado passando por várias etapas, dá início ao curso de formação, os alunos são treinados para realizar todos os trabalhos referentes à polícia de forma preventiva e ostensiva, com a principal base do curso seguindo os preceitos do militarismo através da hierarquia e disciplina. Sendo assim ao decorrer do curso os alunos soldados realizam vários exercícios físicos que exigem muito de sua aptidão física. A pesquisa foi realizada na forma quantitativa, transversal e delineamento descritivo comparativo. Trata-se de investigação sobre as diferenças que ocorrem nas variáveis de aptidão física relacionada à saúde em alunos do curso de formação de praças da polícia militar de Anápolis Goiás, ao longo de dois meses de intervenção do militarismo e educação física militar. Concluiu – se que, embora os alunos estejam em plenas aptidões físicas, ainda assim necessitam de um treinamento melhor, para se atingirem resultados ainda mais satisfatórios, a referente pesquisa nos mostrou a melhora dos alunos soldados. Após a análise dos resultados que em relação aos níveis de IMC, é possível verificar que não houve diferença significativa na faixa etária de 20 a 29 anos. Nas variáveis de força abdominal e força de membros superiores, o grupo de alunos soldados são considerados fortes

Palavras – chave: Polícia militar. Aptidão Física. Exercícios.

ABSTRACT

The present work approached the physical fitness of the student's soldiers during the course of formation of squares, to incorporate to the picture of the military police of Goiás, in the city of Anápolis. After being passed through several stages, the training course begins, students are trained to carry out all work related to the police in a preventive and ostensive manner, with the main basis of the course following the precepts of militarism through hierarchy and discipline. Thus, during the course of the course, the soldier's students perform several physical exercises that require a lot of their physical fitness. The research was carried out in quantitative, cross - sectional and comparative descriptive design. It is about investigating the differences that occur in the variables of physical fitness related to health in students of the course of formation of squares of the military police of Anápolis Goiás, during two months of intervention of militarism and military physical education. It was concluded that, although the students are in full physical aptitude, they still need better training in order to achieve even

¹ Aluno soldado: Marciano Rodrigues da Silva – curso de formação de praças - turma “E” de Anápolis-GO - Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM - marciano_rs@hotmail.com;

² Professor orientador: Marcio Antônio de Paula - titulação especialista - Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás – CAPM - marcio.paula78@gmail.com -Goiânia – GO 03/2018.

more satisfactory results. After analyzing the results regarding BMI levels, it is possible to verify that there was no significant difference in the age group of 20 to 29 years. In the variables of abdominal strength and strength of upper limbs, the group of soldiers students are considered strong.

Keywords: Military police. Physical aptitude. Exercises.

1. INTRODUÇÃO

Neste artigo será abordada a aptidão física dos alunos soldados durante o curso de formação de praças, para incorporar ao quadro da polícia militar de Goiás, na cidade de Anápolis. A polícia militar de Goiás tem uma história de 159 anos fazendo seu trabalho com excelência para todos os cidadãos goianos, sendo que a partir de 1988 com a Constituição Federal, o ingresso na polícia militar passou a ser através de concursos públicos.

Após ser aprovado passando por várias etapas, dá início ao curso de formação, os alunos são treinados para realizar todos os trabalhos referentes à polícia de forma preventiva e ostensiva, com a principal base do curso seguindo os preceitos do militarismo através da hierarquia e disciplina. Sendo assim ao decorrer do curso os alunos soldados realizam vários exercícios físicos que exigem muito de sua aptidão física.

A problemática em pauta está ligada a seguinte questão: O curso de formação de praças da polícia militar de Goiás está promovendo a saúde dos futuros soldados com exercícios físicos?

Para responder a esse questionamento de forma geral, objetiva relatar em dois momentos a aptidão física relacionada à saúde dos alunos soldados participantes do curso de formação de praças.

Para se chegar a esse fim é necessário, de forma específica, identificar os benefícios obtidos através dos treinamentos militarizados. E também avaliar se o curso pode ser uma forma de promover a saúde através dos exercícios físicos, para os policiais militares ao longo de suas carreiras.

O presente estudo torna-se justificado com a relevância de compreender se o curso de formação de praças promove aos alunos soldados a aptidão física para o trabalho de policial militar e se há um incentivo a continuar a prática dos exercícios durante toda a carreira, para que os policiais mantenham o condicionamento adquirido no curso por toda sua vida e não somente no início da carreira. O condicionamento físico para o policial militar se

faz importante por ter melhores respostas, quando solicitado em sua função na segurança da sociedade.

Trata-se de uma pesquisa de campo seguindo protocolos específicos, para avaliar os componentes da aptidão física relacionada à saúde como: flexibilidade, composição corporal, resistência muscular e resistência aeróbica.

O curso de formação de praças sempre foi feito com aulas teóricas e práticas, sendo que ambas são de suma importância para o profissional da área de segurança pública, porém é a primeira vez que estão colocando uma pós-graduação em polícia e segurança pública junto com o curso, este projeto tem por finalidade comprovar que os alunos soldados saem com o intelectual e o físico preparados para sua longa carreira profissional.

O curso de formação de praças acontece no período matutino e vespertino com aulas práticas e teóricas de segunda-feira a sexta-feira, nos horários de 7:00 as 12:00 e 14:00 as 17:20 sendo realizada no espaço cedido pelo 3º CRPM do município de Anápolis, um curso de 12 meses onde os alunos soldados ao concluir saem pós graduados em polícia e segurança pública, tendo vários instrutores, muitos temas e disciplinas variadas.

A profissão policial militar tem vários momentos de estresse e com isso várias doenças podem se desenvolver no agente de segurança pública, por estar sempre envolvido em resoluções de problemas de terceiros, a sua carga de desgaste vivido dentro do trabalho e de sua vida particular pode agravar ainda mais esse quadro. Os danos psicossociais podem ser amenizados com exercícios físicos realizados de forma sistematizada (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

A Aptidão Física Relacionada à Saúde é composta por cinco componentes que são: flexibilidade, força, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória e a composição corporal. Tais componentes são determinados por três fatores como: hereditariedade, nível habitual de atividade física e a dieta. Com isso são grandes as vantagens de estar condicionado fisicamente, como realizar tarefas rotineiras com mais facilidade. Portanto, as variáveis que integram a aptidão física relacionada à saúde, sendo bem preparadas favorecem o trabalho da musculatura para quando for exigida, responder de forma imediata (MATOS; NEIRA, 2000).

Durante os treinamentos alguns cuidados devem ser tomados para não aumentar o número de indivíduos com lesão durante as instruções, dentre eles tênis com melhores amortecimentos reduzindo impactos nas articulações, corridas sobre superfícies macias (grama, areia), planejamento específicos para os trabalhos aeróbios e preparação com trabalhos de flexibilidade e relaxamento antes de atividades intensas. (ARAÚJO *et al.*, 2017).

2. REVISÃO LITERATURA

2.1. BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA OS MILITARES

O policial militar para a sociedade é a garantia de ir e vir com segurança, mantendo os direitos fundamentais e coletivos presentes na constituição garantidos a todos os cidadãos. O importante papel da polícia militar leva a tranquilidade a todos, seja qual for o local o indivíduo estará em segurança (CANAVARROS; BARROS, 2013).

O período de curso de formação de soldado para integrar o efetivo da polícia militar é um processo que necessita de muita dedicação dos alunos, pois é um período de conteúdos práticos e teóricos, voltados para a atividade profissional. As atividades práticas estão sempre voltadas a melhora do condicionamento físico e a defesa pessoal. (ARAÚJO *et al.*, 2017).

O monitoramento de militares se faz necessário para a manutenção do peso ideal, evitando a obesidade e doenças decorrentes do excesso de peso, como a hipertensão, para isso é muito importante uma alimentação controlada e a prática de alimentações saudáveis, com esses controles os riscos serão minimizados e os militares terão uma maior disposição para a realização das atividades do seu dia-a-dia (NEVES, 2008).

Dentro da polícia militar, a população jovem tem um grande número de pessoas com sobrepeso, obesidade e hipertensão e a atividade física é um dos principais fatores de proteção para a prevenção desses distúrbios do organismo (WENZEL *et al.*, 2009).

Segundo Nieman (2010), estratégias para o incentivo de pessoas a prática de exercícios podem ajudar elas a sair do sedentarismo e seguir novos hábitos dentre elas estão: o apoio as políticas que promovam as atividades físicas nos locais de trabalho e durante as folgas, fornecendo trilhas, parques e áreas recreativas para as atividades e também a utilização da mídia eletrônica e imprensa para continuar transmitindo a importância de estar realizando atividades físicas no decorrer da vida.

Se preocupando com a saúde dos policiais e a prática de atividade física agregada a hábitos saudáveis de vida, é indispensável à realização do teste de aptidão física para os integrantes da polícia militar. Mesmo estando expresso no Estatuto do Policial Militar o zelo pela sua saúde mental e física, o teste de aptidão física vai promover ao policial militar o

acompanhamento do desempenho e a melhora da sua qualidade de vida no decorrer de sua carreira profissional (POLLOCK e WILMORE 1993).

Para a Aptidão Física Relacionada a saúde (AFRS) estar no nível ideal desejado, é necessário ser trabalhado de forma constante, através das práticas de exercícios físicos regulares, sendo que os indivíduos tendem a ser acomodados e conseqüentemente, realizarem menos exercícios no cotidiano, devido as facilidades encontradas no dia a dia e pela evolução dos meios e produtos (FERREIRA, 2001).

Desta forma, as novas tecnologias cresceram em grande escala, substituindo a força humana e facilitando as tarefas diárias, com isso muitas pessoas estão se tornando inativos fisicamente. Portanto, se faz necessário a prática de exercícios físicos para prevenção de doenças ou até mesmo utilizar os exercícios como tratamento, não sendo necessário o uso de remédios (CLAUDINO; ZANELLA, 2005).

A criação de aparelhos eletrônicos é um dos fatores que levaram o homem moderno a ser um enfermo, que de alguma forma apresenta déficits físicos, mentais e sociais. Estes aparelhos eletrônicos tendem a bloquear o homem das tarefas físicas do seu cotidiano, tendo exemplos simples como a máquina de lavar e a escada rolante, entre outros, o que proporciona indivíduos inativos fisicamente, onde não sendo preciso da força humana, se associa a vários hábitos de substituição nocivos a saúde, tendo resultados inesperados ao homem, tais como doenças degenerativas e psicossomáticas (LEITE, 2000).

Para Leite (2000), todo ser humano precisa estar apto fisicamente para realizar rotinas físicas diárias como: correr, andar, pular e até mesmo salvar a sua própria vida em um momento de risco dentre outras situações. Estar bem fisicamente nos proporciona adaptações psicossociais e bom desempenho do organismo em funções mais complexas.

2.2. FLEXIBILIDADE

Segundo Monteiro (2000) na Aptidão Física Relacionada à Saúde, a Flexibilidade é uma das principais capacidades motoras, que pode ser descrita como liberdade de uma articulação para realizar algum movimento. A flexibilidade é treinável e pode ser melhorada a partir de alongamentos ativos, executado em si próprio, ou passivos executados por outra pessoa ou aparelho, que trabalham a musculatura para que a articulação se torne mais flexível, melhorando a amplitude de movimentos das articulações.

A flexibilidade está relacionada a vários fatores, dentre eles a idade e a temperatura, que são determinantes de seu empenho. Quando os indivíduos ficam mais

velhos, tendem a perder de forma gradativa a flexibilidade. Já a temperatura é um fator que pode agir a favor ou contra; se estiver mais quente vai haver uma melhora na amplitude do movimento, se estiver frio a amplitude será limitada (POLLOCK e WILMORE 1993).

2.3. COMPOSIÇÃO CORPORAL

Outro componente da Aptidão relacionada a Saúde é a composição corporal, componente de grande importância, pois está ligado a fatores de risco a saúde, e constitui em um dos pré-ditores de avaliação de epidemia mundial, a obesidade. Pois este fator pode determinar a prevalência de doenças graves. Não basta estar livre de doenças, o indivíduo deve estar sem perspectiva de adquirir estas doenças, tendo a atividade física como aliado. Portanto, a ingestão alimentar deve estar em equilíbrio com o gasto energético, pois se a ingestão for maior a tendência será de aumento do peso corpóreo (GUEDES; GUEDES, 1997).

Dentre os fatores que mais se mantêm instáveis no corpo está a quantidade de adiposidade corporal, a plasticidade do corpo pode se alterar de forma descontrolada, aumentando ou diminuindo a gordura corporal com muita facilidade alterando de forma brusca a estética. O tecido adiposo não é apenas a parte ruim do organismo onde se diz ter mais exposição as doenças, há também várias funções benéficas fundamentais para o bom funcionamento dos sistemas, conduzindo nutrientes essenciais para todo o corpo, onde a gordura também contribui com a aparência física melhorando a estética das pessoas (GUEDES; GUEDES, 1997), independente da idade, devemos ter uma preocupação constante sobre esta realidade.

2.4. RESISTÊNCIA MUSCULAR

Segundo Simão (2009), na adolescência o desenvolvimento de força e resistência muscular tem uma progressão acentuada durante a puberdade, sendo que durante o estirão do crescimento, as alterações hormonais possibilitam que os ganhos de massa muscular se tornem visíveis, sendo que o padrão de desenvolvimento não é igual entre o gênero, idade e atividade.

A resistência muscular é um dos componentes da aptidão física relacionada a saúde, sendo há habilidade de manter a produção de força por um tempo prolongado ou durante muitas repetições em determinados exercícios. No treinamento de resistência

muscular envolve o levantamento de pesos, tendo um aprimoramento significativo na musculatura, podendo aumentar gradativamente o volume de massa magra (PRESTES, *et al.*, 2016).

2.5. RESISTÊNCIA AERÓBICA

A realização de atividades leves a moderadas em um longo espaço de tempo e denominada de Resistência Aeróbia ou endurance, que também é um dos componentes da aptidão física relacionada a saúde, onde o consumo e a absorção de oxigênio se dão de forma equilibrada. Este equilíbrio é denominado de “Steady - State” (TUBINO, 1979).

O exercício físico quando praticado de forma sistematizada contribui muito para melhorar a capacidade aeróbica de cada indivíduo, possibilitando assim que os tecidos captem uma maior quantidade de oxigênio do sangue e aumentando também a quantidade de sangue bombeada por minuto no organismo. Prevenindo o risco de doenças cardiovasculares, a frequência da prática do exercício aeróbico promove a queima da gordura corporal e dos carboidratos, diminuindo a pressão arterial e os tecidos adiposos do corpo, aumentando a captação de oxigênio para o consumo nesta prática (PITANGA, 2004).

Para Heyward (2004), a quantidade máxima de oxigênio consumida durante uma atividade Aeróbica é transportada pelo coração, pulmão e sangue para os músculos é denominado de VO_2 máx, podendo ser nominado de absoluto ou relativo. O VO_2 máx absoluto está relacionado ao tamanho corporal, por isso os homens apresentam um maior índice que as mulheres, ele é mensurado em litros ou mililitros por minuto é solicitado somente por atividades que não necessitem da sustentação do peso corporal como a ciclo ergometria de pernas e braços. Já o VO_2 máx, relativo não tem relação com o tamanho corporal, é mensurado em litros ou mililitros, por quilograma, por minuto, é solicitado em atividades que exijam a sustentação do peso corporal como andar, correr entre outras. Podendo ocorrer variações quando comparados com crianças.

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada de forma quantitativa, transversal e delineamento descritivo comparativo. Trata-se de investigação sobre as diferenças que ocorrem nas variáveis de aptidão física relacionada à saúde em alunos do curso de formação

de praças da polícia militar de Anápolis Goiás, ao longo de dois meses de intervenção do militarismo e educação física militar, apresentando os resultados de acordo com a proposta abaixo. Tem como objetivo geral relatar em dois momentos a aptidão física relacionada à saúde dos alunos soldados participantes do curso de formação de praças da polícia militar do estado de Goiás.

Para se chegar a esse fim é necessário, de forma específica, identificar os benefícios obtidos através dos treinamentos militarizados. E também avaliar se o curso pode ser uma forma de promover a saúde através dos exercícios físicos, para os policiais militares ao longo de suas carreiras.

3.1. POPULAÇÃO E AMOSTRA

O estudo foi realizado no 3º CRPM de Anápolis/GO, na sede do 4º batalhão da polícia militar, sendo que a população escolhida é de 160 alunos soldados do sexo masculino e a amostra se caracterizou como não aleatória voluntária, constituída por 101 alunos soldados, mantendo um erro amostral de 6% e um nível de confiabilidade de 95%, de acordo com fórmula de cálculo amostral.

3.2. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Para a avaliação da aptidão física relacionada à saúde os alunos soldados participantes foram classificados de acordo com critérios de zona saudável de aptidão física recomendados pelo American College of Sports Medicine. Estando devidamente matriculados no curso de formação de praças da polícia militar do estado de Goiás. Não puderam participar os alunos soldados que apresentavam algum tipo de impedimento físico temporário para a realização dos testes.

3.3. PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS

Utilizou-se alguns testes como: índice de massa corporal (IMC); teste sentar e alcançar; abdominal 1 (um) minuto e teste de 12 minutos.

O índice de massa corporal (IMC) é uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal. Desenvolvido pelo polímata Lambert Quételet no fim do século XIX, trata-se de um método fácil e rápido para a avaliação do nível de gordura de

cada pessoa, sendo, por isso, um preditor internacional de obesidade adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Para as primeiras análises da pesquisa, foram coletadas as variáveis de caracterização da amostra avaliada, dentre elas a idade a estatura e a massa corporal. Para a determinação da estatura foi utilizada um estadiômetro compacto 2 mts da marca SLIM FIT com precisão de 1 mm, o mesmo foi fixado na parede e na posição ortostática, com a parte dos calcanhares unidos a parede, com olhar mirando o horizonte, fazendo uma inspiração foi coletado o ponto mais alto do indivíduo.

Para a verificação da massa corporal utilizou-se uma balança digital da marca MICHELITTI, escalonada em quilos e intervalos de 100 gramas, nesta oportunidade os alunos subiram na balança descalços com o peso distribuído sobre as duas pernas e com uniforme padrão dos alunos da policia militar. Com a coleta dos dados de caracterização, foram constatados os valores médios do Índice de Massa Corporal (IMC). O cálculo do IMC é feito dividindo o peso (em quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado.

Na coleta de dados para avaliar a flexibilidade foi utilizado o banco de Wells de madeira com tamanho padrão, onde os alunos sentaram no chão com as pernas unidas e totalmente estendidas apoiando os pés descalços na borda anterior do banco, na marca de 23 cm da fita métrica, fizeram uma inspiração e com as mãos unidas uma sobre a outra apoiando na parte superior do aparelho ao longo da escala de graduação fizeram uma flexão de tronco e em uma expiração alcançaram o ponto mais distante na fita métrica do banco, sendo assim os alunos soldados alcançou a máxima distância possível em três tentativas (WELLS, 1952).

Atributos físicos exigidos para o teste de flexão abdominal em 1 minuto de Matsudo (1987), Coordenação, endurance muscular localizada e resistência, trabalhando principalmente os flexores do tronco (abdominais), reto abdominal, grande e pequeno oblíquo.

Para a realização deste teste foi utilizado os seguintes instrumentos: tatame de superfície macia e cronômetro.

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

Forma de execução: partindo da posição inicial, o executante realizará a flexão abdominal, mantendo os braços cruzados sobre o peito e as mãos apoiadas nos ombros, promovendo a retirada das escapulas do solo, até que o tronco forme um ângulo de aproximadamente 45° (quarenta e cinco graus) em relação ao solo, em seguida retoma a

posição inicial, os pés permanecerão fixados no ponto de apoio durante toda a execução do exercício.

Realizar o maior número de repetições possível, no tempo de 1 (um) minuto, que poderão ser realizados de forma rápida ou lenta, desde que respeitada a constância no ritmo das repetições, sendo constatada a interrupção na execução a contagem dos exercícios se encerra.

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

Na corrida de 12 (doze) minutos os atributos físicos exigidos são: resistência aeróbica, trabalhando principalmente os flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.

Para a realização deste teste foi utilizado os seguintes instrumentos: Pista de corrida de 400 metros devidamente raiada com demarcações de 100 em 100 metros e cronômetro.

Segundo Cooper (1968), o executante deverá se posicionar em pé no ponto determinado para início da prova.

Forma de execução: Percorrer a maior distância possível no tempo cronometrado de 12 (doze) minutos, podendo modificar o ritmo de corrida, aumentando ou diminuindo, ou mesmo andando, sendo defeso a interrupção total do deslocamento no decorrer da prova;

Após iniciada a prova, o executante não deverá interromper o deslocamento ou abandonar a pista até que sejam decorridos os 12 (doze) minutos, caso contrario, independentemente da distância percorrida será considerado impedido de fazer parte da pesquisa.

A critério dos responsáveis pela aplicação da prova o tempo poderá ser informado periodicamente ao executante. Aos 12 (doze) minutos será anunciado o encerramento da prova, momento em que o candidato deverá interromper a progressão no terreno, devendo permanecer em movimento para recuperação da pulsação cardíaca até que seja liberado do local na pista pelos fiscais de prova, sendo que o executante não deve progredir no terreno após o encerramento da prova.

3.4. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados após coletados foram tabulados em uma planilha do *Software Excel for Windows* e posteriormente transferidos para o *software Assistat* para as análises estatísticas dos resultados.

4. DISCUSSÃO E RESULTADOS

Este estudo foi realizado na cidade Anápolis, no estado de Goiás, na sede do 4º batalhão da polícia militar, desenvolvido com o grupo de alunos para formação de praças da polícia militar, utilizou-se o delineamento de estudo analítico transversal. A amostra foi composta por 160 alunos soldados do sexo masculino e a amostra se caracterizou como não aleatória voluntária, constituída por 101 alunos soldados, mantendo um erro amostral de 6% e um nível de confiabilidade de 95%, de acordo com fórmula de cálculo amostral.

Referente ao grupo analisado, pode-se afirmar que por se tratar de uma classe responsável pela segurança pública, os mesmos devem ter uma aptidão física considerada acima, em relação a população comum, estando ainda com as questões referentes a saúde, em plenas condições. Este nível de aptidão, favorecido por uma saúde de qualidade, favorece a esses alunos soldado, a qualidade de ações inerentes as atividades da profissão policial.

Os testes realizados, relataram em dois momentos a aptidão física relacionada à saúde dos alunos soldados participantes do curso de formação de praças da polícia militar do estado de Goiás, afim de identificar os benefícios obtidos através dos treinamentos militarizados. Além de verificar os benefícios a longo prazo, no sentido de se prolongarem durante as suas carreiras.

As variáveis que indicam os componentes corporais e nos possibilitam analisar a variação de idade, peso, altura e ainda quantificar o IMC (Índice de Massa Corporal) estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1: Componentes Corporais.

PERÍODO	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS		
COMPONENTES	MED.	MED.	MAX.	MAX.	MIN.	MIN.	VARIAÇÃO	GANHO%
IDADE	26,0	26,0	32	32	19	19	0,00	0,00

PESO CORPORAL	75,6	75,4	87,6	92,0	52,8	55,0	1,69	2,24%
ESTATURA	1,77	1,77	1,90	1,90	1,65	1,65	0,00	0,00%
IMC	24,1	24,8	28,0	29,0	18,4	19,2	0,54	2,24%

As medidas que identificam as idades não possuíram alterações para no período em que foram avaliados. Ao analisar os dados de peso corporal verificamos uma variação no peso dos alunos soldado, no qual possuíram um aumento significativo referente ao ganho de massa corporal saudável. Já a estatura não houve modificações em vista dos avaliados não estarem mais em período de crescimento.

Neste sentido Guedes e Guedes (1997), defendem a ideia de que as condições do índice de massa muscular de um indivíduo no que se refere ao ganho de massa gordurosa, interferem nas boas condições físicas, do mesmo, uma vez que quando se encontram nessas condições, dificilmente alcançara êxito no exercício das atividades físicas.

Na tabela 2 são apresentados os resultados de aptidão física relacionada à saúde nos dois momentos de avaliação.

Tabela 2: Teste de aptidão física.

PERÍODO	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS		
VARIÁVEIS	MED.	MED.	MAX.	MAX.	MIN.	MIN.	VARIAÇÃO	%
ABDOMINAL	71,1	75,1	95,0	97,0	45	62,0	6,06	9,42%
FLEXIBILIDADE	31,2	31,4	46,5	45,0	5,0	5,0	2,59	9,76%
CORRIDA DE DOZE MINUTOS	2672,2	2763,9	3000	3220	2350	2225	5,61	10,58%

Analisando os dados relacionados a flexibilidade os alunos soldado avaliados apresentaram melhoras significativas, todos apresentaram uma grande evolução dentro do quadro individual de suas condições físicas. No que se refere aos testes de força e resistência tais quais, as abdominais e a corrida de doze minutos, os avaliados também apresentaram ganhos expressivos quando analisamos os dois momentos de avaliação, aumentaram a força abdominal durante a coleta pré e pós, e também durante a corrida foi possível perceber uma melhora no sistema cardiorrespiratório.

No tocante a corrida, Pitanga (2004) afirma que, indivíduos praticantes de atividades aeróbicas, tendem a ter o sistema cardiovascular melhor desenvolvido, o que previne diversas doenças neste sentido, dessa maneira é possível observar de acordo com a tabela 2, a melhora do condicionamento físico dos alunos, o que de maneira absoluta contribui não somente para um melhor desempenho do aluno na rotina policial, como também garante uma maior qualidade de vida.

No que se refere ao teste das abdominais e da flexibilidade, segundo Monteiro (2000) e Simão (2009), a resistência muscular e a flexibilidade são adquiridas com a aplicação constante das atividades físicas que trabalhem o corpo neste sentido, de acordo com a tabela, a pratica de tais exercícios diariamente contribuiu para a melhora dos alunos nesse tipo de exercício. No quadro geral, todos apresentaram ganhos expressivos no tocante as aptidões físicas, obtendo como resultado final na maioria, uma classificação a migrar de acima da média/saudável para excelente.

5. CONCLUSÃO

Concluiu – se após a análise dos resultados que em relação aos níveis de IMC, é possível verificar que não houve diferença significativa na faixa etária de 20 a 29 anos. Nas variáveis de força abdominal e força de membros superiores, o grupo de alunos soldados são considerados fortes. A maioria dos alunos encontra-se na classificação média e acima da média, quando relacionada com a população em geral. No teste de flexibilidade o grupo bons resultados. Entretanto, podemos concluir que todas as faixas etárias que participaram deste trabalho encontram-se com o condicionamento físico bom. Fases as observações realizadas durante a elaboração deste estudo, concluiu-se que os alunos soldados que compõem o grupo de formação de praças do 4º Batalhão da polícia militar de Anápolis, necessitam de um programa de atividade física mais estruturada, tendo em vista os resultados encontrados, para

que se alcancem resultados ainda melhores, neste sentido deixo como sugestão a realização de novos estudos a fim de se alcançar esse objetivo.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Lia Grego Muniz de; SANCHES, Marcelo; TURI, Bruna Camilo and MONTEIRO, Henrique Luiz. **APTIDÃO FÍSICA E LESÕES: 54 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO COM POLICIAIS MILITARES**. *Rev Bras Med Esporte* [online]. 2017, vol.23, n.2, pp.98-102. ISSN 1517-8692.

CLAUDINO, A. de M.; ZANELLA, M. T. **Guias de transtornos alimentares e obesidade**. Barueri SP: Manole, 2005.

CANAVARROS, Juliano Blanco; BARROS, Gilson da Cunha Farid. **Ocorrência de obesidade nos policiais militares da ativa do estado de mato grosso**. RDM, Vol 13. Jul/Dez, 2013.

COOPER, K.H. **A menos of assessing maximal oxygen intake**. *JAMA*, n. 203, 1968.

COOPER, K. H.. **Aptidão Física para qualquer idade, Método Cooper**. 6ed. Rio de Janeiro: Forum, 1972.

FERREIRA, M. S. **Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque**, rev. Bras. Cienc. Esporte, v. 22, n.2, p. 41-54, jan. 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo: CLR Baleiro, 1997

HEYWARD, V. H.. **AValiação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

LEITE, P. F. **Aptidão Física Esporte e Saúde**. 3 ed.. São Paulo: Robe, 2000.

MATOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação Física na Adolescência**. São Paulo: Phorte Editora, 2000.

MATSUDO, V. K. R. **Testes em ciências do esporte**. São Paulo: Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano, 1987.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de and OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2011, vol.16, n.4, pp.2199-2209. ISSN 1413-8123.

MONTEIRO, G. de A.; DA COSTA, R. F. **Avaliação da flexibilidade: manual de utilização do flexímetro Sanny**. SBCampo, SP: American Medical do Brasil, 2000.

NEVES, Eduardo Borba. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em militares do exército brasileiro: associação com a hipertensão arterial**. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2008, vol.13, n.5, pp.1661-1668. ISSN 1413-8123.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde: teste e prescrição de exercícios**. Barueri SP: Manole, 2010.

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

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. Portaria nº 42/2008 – PM/1. BGE. 2008.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na Saúde e na Doença**. 2º ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

PRESTES, J., FOSCHINI D., MARCHETTI P., CHARRO M., TIBANA R., **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2 ed..São Paulo: Manole, 2016.

SIMÃO R. **Saúde e qualidade de vida**. 2 ed..São Paulo: Phorte, 2009.

TUBINO, M.J.G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Editora Ibrasa, 1979.

Wells, K.F. Dillon EK. **The sit and reach: a test of back and leg flexibility**. Research Quarterly for Exercise and Sport, Washington, 1952, 23:115-118.

WENZEL, Daniela; SOUZA, José Maria Pacheco de and SOUZA, Sônia Buongiorno de. **Prevalência de hipertensão arterial em militares jovens e fatores associados**. *Rev. Saúde Pública* [online]. 2009, vol.43, n.5, pp.789-795. Epub Sep 25, 2009. ISSN 1518-8787. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102009005000059>.

WILLIAMS, L; WILKINS. **Manual do ACSM para avaliação da Aptidão Física relacionada à saúde**. Rio de Janeiro RJ: Guanabara, 2011.