

CAP PM Moisés de Mendonça  
1º TEN PM Anésio Barbosa da Cruz Júnior  
2º TEN PM Antônio José Coelho Filho

# Proposta de Normatização do Treinamento Desportivo na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás

Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás

Goiânia - 1997

**CAP PM MOISES DE MENDONÇA**

**1º TEN PM ANÉSIO BARBOSA DA CRUZ JÚNIOR**

**2º TEN PM ANTÔNIO JOSÉ COELHO FILHO**

**PROPOSTA DE NORMATIZAÇÃO DO  
TREINAMENTO DESPOTIVO NA  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DO ESTADO DE GOIÁS**

**Aprovada em** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## SUMÁRIO

RESUMO.....	06
INTRODUÇÃO.....	07
DELIMITAÇÃO DO ESTUDO.....	09
OBJETIVO GERAL.....	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
OS JAPBM.....	11
CAPITULO 1 - FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO	
1. CONCEITOS.....	13
1.1 - TREINAMENTO GERAL OU GENERALIZADO.....	14
1.2 - TREINAMENTO ESPECÍFICO.....	14
2. COMPONENTES DO TREINAMENTO DESPORTIVO.....	14
2.1 - PREPARAÇÃO FÍSICA.....	15
2.2 - PREPARAÇÃO TÉCNICO-MOTORA.....	15
2.3 - PREPARAÇÃO TÁTICA.....	15
2.4 - PREPARAÇÃO INTELECTUAL OU PSÍQUICA.....	16

Estado de Goiás  
**ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR**  
**BIBLIOTECA**

3. PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO.....	16
3.1 - O PRINCÍPIO DA INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA.....	17
3.2 - O PRINCÍPIO DA ADAPTAÇÃO.....	17
3.3 - O PRINCÍPIO DA SOBRECARGA.....	19
3.4 - O PRINCÍPIO DA CONTINUIDADE.....	20
3.5 - O PRINCÍPIO DA INTERDEPENDÊNCIA VOLUME-INTENSIDADE.....	21
4. PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO.....	22
4.1- CONCEITO.....	22
4.1.1 - PERÍODO PRÉ-PREPARATÓRIO.....	22
4.1.2 - PERÍODO DE PREPARAÇÃO.....	22
4.1.3 - PERÍODO DE COMPETIÇÃO.....	23
4.1.4 - PERÍODO DE TRANSIÇÃO.....	23
5. CICLO DE PREPARAÇÃO DESPORTIVA MACROCICLO.....	23
5.1 - ESTRUTURAÇÃO DO MACROCICLO.....	24
5.1.1 - MICROCICLO.....	24
5.1.2 - MESOCICLO.....	26
<b>CAPÍTULO 2 - O TREINAMENTO DESPORTIVO NAS DIVERSAS ACADEMIAS DO BRASIL</b>	
1. ABM DO DISTRITO FEDERAL.....	28
2. APM DO GUATUPÊ / PARANÁ.....	29
3. APM DE MINAS GERAIS.....	29
4. CFA DA PM DO ESPIRÍTO SANTO.....	30
5. APM DO BONFIM / BAHIA.....	31
6. APM DE GOIÁS.....	31

---

## CAPÍTULO 3 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

1. DIFICULDADES ENCONTRADAS.....	33
2. ANÁLISE DO ASPECTO ECONÔMICO.....	34
3. OPINIÃO DO CORPO DE ALUNOS.....	35
CONCLUSÃO.....	39
SUGESTÕES.....	42
ANEXOS	
ANEXO I- PROPOSTA DE NORMATIZAÇÃO.....	44
ANEXO II - QUESTIONÁRIOS.....	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51

## **RESUMO**

O presente trabalho, precursor nesta área, volta-se para o estudo do Treinamento Desportivo na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, descrevendo os conceitos e os princípios mais importantes para o treinamento de atletas de alto nível. O estudo enfoca a realidade vivida na APM/GO com o treinamento de equipes e atletas para disputa de competições desportivas e expõem o trabalho realizado em algumas Academias de Polícia e Bombeiros Militar do Brasil. Finalizando nosso trabalho apresenta uma alternativa eficiente e viável para condução dos trabalhos nesta área.

## **INTRODUÇÃO**

O treinamento habitual com exercícios apropriados é um fator importantíssimo para redução e prevenção de um variado número de doenças, principalmente as respiratórias e cardiovasculares, aumentando a expectativa e a qualidade de vida do indivíduo.

A prática desportiva desempenha um papel imprescindível na vida cotidiana do homem moderno. O esporte torna a vida dos praticantes mais rica em emoções, cria obrigações e estimula a personalidade oferecendo chances reais de integração social.

Hoje, mais do que em qualquer época anterior, os educadores, os preparadores físicos, os técnicos, treinadores e instrutores têm de reconhecer a parte vital que a prática desportiva desempenha na condução bem-sucedida do processo de formação do indivíduo.

Então, como todas as instituições de ensino do Brasil e do mundo, a Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás não poderia ficar alheia a um assunto de tamanha importância.

Assim, para a boa formação dos Oficiais desta gloriosa e centenária Corporação, a APM/GO dispõem de uma carga horária de 120 horas/aulas na disciplina de Educação Física Militar e ainda complementa o trabalho de condicionamento físico de seu corpo discente com o ‘Treinamento Desportivo’.

O Treinamento Desportivo é ministrado em diversas modalidades e visa a habilitação de atletas e equipes para disputas de competições.

Neste trabalho, procuramos estudar as diversas variáveis que influem e determinam a condução, organização e execução do Treinamento Desportivo na APM/GO, e sugerimos uma normatização básica dos procedimentos a serem seguidos pelos responsáveis pela orquestração desta atividade.

## **DELIMITAÇÃO DO ESTUDO**

É de suma importância que os conceitos, princípios e objetivos do treinamento desportivo sejam bem compreendidos pois eles serão o ponto de partida para os estudos que realizaremos.

Então, o primeiro passo de nossos trabalhos foi procurar junto ao comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, o esclarecimento explícito e preciso da finalidade primordial do treinamento desportivo. Em seguida, nos dedicamos à análise da maneira mais indicada de conduzir o treinamento de atletas traçando um paralelo com nossa realidade e possibilidades.

Em momento algum tivemos a intenção de desmerecer o trabalho já existente na APM/GO, ao contrário, este é digno tão somente de elogios e servirá de base para a comprovação de nossa tese.

Assim, queremos oferecer ao comando desta Unidade Escola um estudo aprofundado sobre o tema, ofertando-lhes uma visão privilegiada das melhores possibilidades de execução do treinamento desportivo.

## **OBJETIVO GERAL**

Normatização da prática do treinamento desportivo na Academia de Polícia Militar de Goiás de forma a maximizar sua excelência, determinando critérios para sua execução e traçando linhas de conduta para a administração dos trabalhos nesta área específica.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

São objetivos específicos deste trabalho:

- Expor conceitos e princípios que regem o Treinamento Desportivo
- Levantar os métodos e critérios para realização do Treinamento Desportivo em outras Academias do Brasil
- Analisar os aspectos que influenciam a prática desportiva na APM/GO
- Propor um direcionamento de esforços para uma melhora dos resultados obtidos com o treinamento desportivo

## OS JAPBM

Atualmente, existem no Brasil 18 (dezoito) Academias de Polícia Militar e 3 (três) Academias de Bombeiros Militar, espalhadas pelos diversos Estados da União. Todas, apesar das diferentes estruturas funcionais, possuem o objetivo comum de bem formar o corpo de oficiais de suas corporações militares. E, para tanto, dentre diversas atividades, procuram estimular a prática desportiva no seu corpo de alunos.

Com este pensamento foram criados os Jogos Acadêmicos das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares do Brasil (JAPBM), cuja principal finalidade é a de promover o conagraçamento e integração dos cadetes, propiciando um maior intercâmbio desportivo-cultural-profissional entre as Academias envolvidas na competição.

Os JAPBM são realizados anualmente e se dividem em duas partes: a primeira regional e a segunda a nível nacional.

Na fase regional, as Academias divididas em 5 (cinco) grupos distintos, disputam entre si a classificação para a próxima fase. Costumeiramente é disputada no final do primeiro semestre do ano letivo.

Na fase nacional dos JAPBM, que geralmente é realizada em meados do último semestre letivo, serão disputadas as finais do jogos e determinados os vencedores de cada modalidade dentre as equipes classificadas na fase regional.

O Congresso Técnico Nacional (CTN) é composto por representantes de todas as Academias de Polícia e Corpos de Bombeiros Militares do Brasil, e é o órgão responsável pela organização, condução e

deliberação máxima dos JAPBM. Portanto, o CTN é o responsável pela formulação do calendário das competições dos JAPBM.

Nestes Jogos são realizadas disputas em nove modalidades desportivas distintas, sendo :

1. Atletismo
2. Tiro
3. Judo
4. Natação
5. Voleibol
6. Basquetebol
7. Futebol de Campo
8. Futebol de Salão
9. Xadrez

---

## CAPÍTULO 1

### FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO

#### 1. CONCEITOS

Treinamento Desportivo é um processo organizado de aperfeiçoamento, dirigido por princípios científicos, estimulando modificações funcionais e morfológicas no organismo, influenciando sistematicamente na capacidade de rendimento do atleta e da equipe para atingir resultados em competições.

Segundo ZENON, treinamento é um *“processo de especialização desportiva, na qual, sem prejudicar o desenvolvimento harmonioso da personalidade do desportista, tende ao máximo desenvolvimento de suas características físicas, psíquicas e educacionais que lhe asseguram a obtenção do melhor resultado”*.

Na prática isso se traduz pela execução múltipla, repetida e supervisionada de exercícios apropriados para determinados fins. Por isso o treinamento é considerado como um processo de desenvolvimento consciente

dirigido à capacidade física e as aptidões motrizes que asseguram a obtenção de melhores resultados esportivos.

### 1.1 - TREINAMENTO GERAL OU GENERALIZADO

Entende-se por treinamento geral ou generalizado o treinamento multilateral, que visa um fortalecimento harmonioso de todo o corpo, a aprendizagem de vários fatores e de várias disciplinas com o objetivo de formação geral do indivíduo.

### 1.2 - TREINAMENTO ESPECÍFICO

Treinamento específico é aquele que busca fornecer ao atleta uma aceleração no processo de adaptação física e psíquica para um melhor cumprimento das exigências das competições, através do estabelecimento de uma relação entre os componentes determinantes do bom rendimento em uma modalidade desportiva e a maneira mais adequada de desenvolvê-los.

## 2. COMPONENTES DO TREINAMENTO DESPORTIVO

O treinamento desportivo possui quatro componentes principais, sendo:

- A preparação física
- A preparação técnico-motora
- A preparação tática
- A preparação intelectual ou psíquica

## 2.1 - PREPARAÇÃO FÍSICA

Visa o desenvolvimento das qualidades físicas principais, tais como: força, velocidade, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, ritmo, resistência aeróbia, resistência anaeróbia, etc., buscando o equilíbrio fisiológico e a preparação orgânica (muscular, articular, vascular, respiratória, etc.) do atleta.

A preparação física tem dois aspectos:

- a) *A preparação física geral* - que objetiva desenvolver o potencial do indivíduo no conjunto das qualidades físicas básicas;
- b) *A preparação física especial* - visa desenvolver as qualidades físicas particulares ao esporte ou disciplina praticada

## 2.2 - PREPARAÇÃO TÉCNICO-MOTORA

Objetiva desenvolver no indivíduo o aprendizado da técnica esportiva de forma racional através da execução de seqüências de movimentos, atitudes e posições baseados na Física e na Biomecânica.

## 2.3 - PREPARAÇÃO TÁTICA

Consiste em achar o melhor meio para o atleta a ou equipe vencer uma competição ou atingir um melhor resultado, sendo um fator determinante pela sua importância tanto nos esportes coletivos como nos individuais.

#### 2.4 - PREPARAÇÃO INTELECTUAL OU PSÍQUICA

Visa a conscientização e a motivação do atleta através do preparo psicológico e intelectual com o ensino dos princípios básicos de treinamento, dos aspectos biomecânicos e técnico-táticos da prova ou esporte.

Os componentes do treinamento desportivo, acima descritos mantêm uma relação de grande interdependência, estando portanto intimamente ligados entre si, devendo então, serem treinados em conjunto, dispensando-se maior atenção a um ou outro de acordo com a fase de treinamento e o nível dos atletas, a critério do treinador responsável.

### 3. PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO

Os avanços científicos e tecnológicos têm fornecido ao treinamento desportivo um acelerado crescimento ao ponto de já ser aceito a algum tempo como ciência. E, como toda ciência possui suas referências, o treinamento desportivo possui cinco princípios científicos que se interrelacionam em todas as suas aplicações e servem de referencial para a montagem e execução de trabalhos nesta área de conhecimento. Sendo:

1. O Princípio da Individualidade Biológica
2. O Princípio da Adaptação
3. O princípio da Sobrecarga
4. O princípio da Continuidade
5. O Princípio da Interdependência Volume-Intensidade

### 3.1 - O PRINCÍPIO DA INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA

Não existem pessoas iguais entre si. Cada ser humano possui uma estrutura física e uma formação psico-intelectual própria, causada pela variação de genótipo e fenótipo sofrida de indivíduo para indivíduo. Então, chama-se *individualidade biológica* o fenômeno que explica essa variação.

Assim, respeitando-se essa diferenciação, nada mais adequado que estabelecer diferentes tipos de condicionamento para um processo de preparação que obedeça as características físicas e psíquicas individuais de cada atleta.

### 3.2 - O PRINCÍPIO DA ADAPTAÇÃO

O organismo humano é uma máquina muito complexa que se interage com o meio ambiente em busca de equilíbrio, de estabilidade, de harmonia a qual chamamos de 'homeostase'. De acordo com CANNON, "*homeostase é o equilíbrio estável do organismo humano com o meio ambiente*".

Então, qualquer alteração ambiental, que os estudiosos chamam de *estímulo*, causa no organismo uma reação que chamam de *resposta*. Para TUBINO, de forma simplificada, a atuação de tais estímulos ao interagirem com o organismo pode ser:

- "a) Estímulos débeis - não acarretam conseqüências;*
- b) Estímulos médios - apenas excitam;*
- c) Estímulos médios para fortes - provocam adaptações;*
- d) Estímulos muito fortes - causam danos"*

Assim, de forma direta podemos dizer que o organismo quando é excitado reage com seus mecanismos de compensação para poder se adaptar as exigências fisiológicas deste estímulo.

Para o treinamento desportivo é muito importante o conhecimento e a correta aplicação deste princípio científico pois a adaptação orgânica ao esforço físico é um dos pilares de todos métodos de treinamento para competições.

Ainda, é preciso definir-se o fenômeno do stress. Para SELYE, *“Stress ou SAG-Síndrome da Adaptação Geral, é a reação do organismo aos estímulos que provocam adaptações ou danos ao mesmo, sendo que esses estímulos são denominados agentes estressores ou estressantes”*.

TUBINO, divide a síndrome da adaptação geral, de acordo com progressão de intensidade do agente estressante até que o organismo atinja o limite de sua capacidade de compensação, em três fases:

- “ 1ª Fase - Reação de Alarme
- 2ª Fase - Fase de Resistência (adaptação)
- 3ª Fase - Fase de Exaustão

*Na fase da reação de alarme, os mecanismos auxiliares são mobilizados para manter a vida, a fim de que a reação não se dissemine. É caracterizada pelo desconforto, e está dividida em duas partes: choque e contrachoque, sendo o choque a resposta inicial do organismo a estímulos aos quais não está adaptado, provocando a diminuição da pressão sanguínea, enquanto que o contrachoque ocasiona uma inversão de situação, isto é, ocorre um aumento da pressão sanguínea.*

*A fase de resistência é a fase da adaptação, a qual é obtida pelo desenvolvimento adequado dos canais específicos de defesa, sendo esta etapa caracterizada pela dor e pela ação do organismo resistindo ao agente estressante inicial. É a fase que realmente mais interessa ao Treinamento Desportivo.*

---

*A fase da exaustão é aquela em que as reações se disseminaram, em consequência da saturação dos canais apropriados de defesa, apresentando como características a presença do colapso, podendo chegar até a morte.”*

Ressaltamos, ainda, que o stress pode ser físico, bioquímico e mental, cabendo ao responsável pelo treinamento a dosagem correta de exigências durante o treinamento para não ultrapassar a capacidade fisiológica e mental do atleta, pois cada indivíduo possui um limite de energia de adaptação que deve ser observado e respeitado para obtenção dos melhores resultados durante o treinamento.

### 3.3 - O PRINCÍPIO DA SOBRECARGA

Como vimos o nosso organismo se adapta de acordo com os estímulos que lhes são apresentados. Porém, o momento exato em que esta adaptação ocorre é, ainda, muito polêmico entre os estudiosos do treinamento desportivo. Alguns acreditam que tal adaptação se produz durante os intervalos intermediários dos treinos, enquanto outros defendem que ela só se dá após o último intervalo da sessão de treinos.

Segundo HEGEDUS, *“os diferentes estímulos produzem desgastes, que são repostos após o 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.”*

Assim o princípio da sobrecarga consiste em fornecer ao indivíduo estímulos que gerem adaptações, que serão progressivamente aumentados de acordo com a conveniência do trabalho e desempenho do atleta.

A capacidade orgânica de restituir as energias despendidas no esforço físico e preparar-se para novos esforços é chamada de *assimilação compensatória*. Assim, com a *assimilação compensatória* o organismo não está somente recompondo as energias gastas mais também criando maiores reservas de energia para novas adaptações.

Para TUBINO, a *assimilação compensatória* pode ser dividida em duas fases: “*A primeira fase chama-se período de restauração - onde são recompostas as energias perdidas e a segunda fase chama-se período de restauração ampliada, após o qual o organismo terá uma maior fonte de energia para novos estímulos*”.

Estudos científicos comprovam que a evolução na performance de qualquer atleta está diretamente ligada a correta relação entre aplicação de cargas e as pausas entre as sessões de treinamento.

Então, para um melhor aproveitamento deste princípio o responsável pelo treinamento deve aplicar e ampliar os estímulos ao final da *assimilação compensatória*, buscando com isso uma maior amplitude do período de restauração ampliada e conseqüentemente elevando a capacidade de adaptação do atleta.

#### 3.4 - PRINCÍPIO DA CONTINUIDADE

Consiste na sistematização dos trabalhos de modo a fornecer um ritmo constante e ininterrupto durante o período de treinamentos.

Sabe-se que um bom condicionamento atlético é fruto, dentre outros fatores, do preparo anterior do atleta para o desempenho do desporto e de uma constante especialização na modalidade escolhida.

Todo treinamento deve ser dividido de maneira racional através de uma periodização inteligentemente preparada de forma a propiciar um melhor aproveitamento do tempo disponível para a preparação do atleta para competição. Assim, pode-se afirmar com toda certeza que a continuidade do treinamento desportivo é fundamental, é fator preponderante, para a melhora da performance tanto de atletas como de equipes.

### 3.5 - PRINCÍPIO DA INTERDEPENDÊNCIA VOLUME-INTENSIDADE

Para melhor entendimento deste deve-se esclarecer que, de forma breve, no treinamento desportivo *volume* é a quantidade de trabalho e *intensidade* é a qualidade deste trabalho.

É de suma importância o domínio deste princípio pois um pequeno descuido na dosagem de qualquer uma destas variáveis pode acarretar um efeito indesejável ao treinamento.

Essas duas variáveis estão intimamente ligadas e, como um bom cozinheiro que sabe a quantidade ideal de cada gênero alimentício para confecção de um bom prato, todo bom treinador deve saber dosar estes ingredientes para que o treinamento surta o efeito desejado.

Para TUBINO, “*A interdependência entre o volume e a intensidade é um dos aspectos do Treinamento Desportivo em que ocorre grande número de investigações, pois cada vez mais os estudiosos chegam à confirmação de que a utilização ótima de estímulos dessas duas variáveis é que pode oferecer condições funcionais excepcionais para níveis atléticos mais altos, e também para que se chegue ao ápice da forma desportiva no momento certo.*”

## **4. PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO**

### **4.1 - CONCEITO**

É normal dividir o ano de treinamento em vários períodos e ciclos com o objetivo específico de alcançar um alto rendimento através da preparação física, tática e psicológica do atleta em qualquer modalidade desportiva. Assim, a periodização é a divisão organizada do treinamento anual com o intuito de preparar o atleta ou a equipe para atingir sua melhor forma antes das competições mais importantes.

A periodização deve levar em consideração o número e as datas das competições a serem disputadas durante o ano e, ainda, o tempo disponível para realização dos treinamentos respeitando-se os seguintes períodos:

#### **4.1.1 - PERÍODO PRÉ PREPARATÓRIO**

É a fase de diagnóstico crítico dos atletas físico, técnico e psicológico dos atletas para fornecimento de subsídios para o planejamento e execução de todo o treinamento. Assim, nesta fase serão aplicados testes específicos para identificação das qualidades físicas exigidas pelo desporto e para avaliar o estágio de condicionamento físico dos atletas.

#### **4.1.2 - PERÍODO DE PREPARAÇÃO**

Neste período, numa primeira fase são trabalhadas as bases do condicionamento físico geral e os fundamentos que determinam o bom rendimento de uma atividade esportiva. Em seguida ocorre uma diminuição gradativa do treinamento generalizado e um incremento do treinamento específico, visando as necessidades e solicitações de cada modalidade.

#### 4.1.3 - PERÍODO DE COMPETIÇÃO

Onde deve ocorrer uma acentuação ainda maior do treinamento específico para desenvolver o mais completamente possível o atleta e propiciar uma estabilização técnica e tática de seu desempenho. Assim, não mais serão treinados fundamentos ou modificações técnicas, pois tais componentes exigem muito tempo de treino para serem aperfeiçoados e treiná-los nesta altura só traria resultados negativos e insegurança aos atletas.

#### 4.1.4 - PERÍODO DE TRANSIÇÃO

Este período sucede o período de competição e visa propiciar ao atleta uma adequada recuperação física e psicológica através de uma redução significativa das cargas de treinamento sem contudo comprometer seu condicionamento físico. Assim, a exercitação neste fase deve ter um caráter recreativo visando descontrair e motivar o atleta ou equipe.

### **5. CICLO DE PREPARAÇÃO DESPORTIVA - MACROCICLO**

O êxito nas competições é o principal objetivo da preparação dos atletas e para alcançá-lo é necessário estruturação esquemática dos períodos indispensáveis ao treinamento desportivo de forma a assegurar a prontidão do atleta para obtenção de bons resultados durante as competições do ano. Então, a esta estruturação esquemática do tempo disponível para o treinamento chamamos de Macrociclo.

O Macroциclo deve ser planejado observando principalmente os seguintes fatores:

- Objetivo da preparação condicionado pelo calendário das competições (prazo, número e data das competições);
- As particularidades individuais de desenvolvimento da forma desportiva;
- Os ritmos de aperfeiçoamento dos aspectos dominantes da preparação;
- As condições climáticas, técnicas e materiais de preparação.

## 5.1 - ESTRUTURAÇÃO DO MACROCICLO

O efeito cumulativo de cargas deve obedecer uma dinâmica racional de influências que vise criar uma orientação funcional na distribuição do tempo de treinamento. Esta combinação no tempo assegura a obtenção dos objetivos da preparação do macroциclo, propiciando a coincidência do pico da forma desportiva com o período das principais competições.

Assim, o macroциclo é composto por elementos estruturais que, cada qual dentro de suas características, se combinam para a organização dos treinamentos e satisfação de seus objetivos.

O microциclo e o mesociclo são os elementos básicos que compõem o Macroциclo.

### 5.1.1 - MICROCICLO

É o elemento básico da estrutura de preparação do atleta e seu conteúdo têm grande variedade fundamentando-se na relação entre esforço e

recuperação. É uma unidade de treinamento organizada para se concentrar e atingir o objetivo específico do treino.

A duração do microciclo pode variar de alguns dias a duas ou mais semanas, mas é praticamente consagrada pela grande maioria dos estudiosos os microciclos de 7 (sete) dias ou semanais.

Na construção do microciclo é conveniente se levar em conta que a capacidade de recuperação do organismo humano após um trabalho tenso se modifica substancialmente sob a influência do treinamento e variam de indivíduo para indivíduo.

Tipos de Microciclo:

- a) *Microciclo de choque* - caracteriza-se pela grande exigência na aplicação de cargas (entre 80 e 100% em relação à máxima), visando a mobilização máxima das reservas do organismo;
- b) *Microciclo ordinário* - caracteriza-se pelo emprego de cargas moderadas (entre 60 e 80% em relação à máxima), sendo a base estrutural do processo de treinamento;
- c) *Microciclo estabilizador* - caracteriza-se pelo emprego de cargas entre 40 e 60% em relação à máxima e visam assegurar a estabilização das mudanças (adaptações orgânicas) obtidas em microciclos mais exigentes;
- d) *Microciclo de manutenção* - visa assegurar a recuperação dos sistemas desgastados com o ritmo de treinamentos mantendo o nível de preparo e de condição integral do atleta,

- caracterizando-se pelo emprego de cargas entre 30 e 40% em relação à máxima;
- e) *Microciclo de recuperação* - caracteriza-se pelo exigência mínima de cargas (entre 10 e 20% em relação à máxima) visa assegurar a plena e eficiente recuperação do atleta;
  - f) *Microciclo preparatório de controle* - visa verificar o nível de preparação do atleta e avaliar a eficiência do trabalho nas etapas anteriores;
  - g) *Microciclo pré-competitivo* - visa assegurar o estado de prontidão otimizada dos atletas para competição através da mobilização de todas as suas capacidades potenciais acumuladas no processo de preparação precedente;
  - h) *Microciclo competitivo* - tem sua estrutura e duração determinada em conformidade com o regulamento da competição e visa assegurar o estado atlético conseguido adquirido com o treinamento.

### 5.1.2 - MESOCICLO

É a ordenação inteligentemente orientada de uma série de microciclos para o cumprimento dos objetivos gerais do macrociclo de preparação.

Segundo SAKHAROV:

*“Para os treinamentos modernos dos atletas de alto nível, é característica a totalização em mesociclos separados do período preparatório de cargas de alguns microciclos que levam ao cansaço em progressão, contribuindo para a máxima mobilização das capacidades dos sistemas funcionais*

---

*e estimulando o desenvolvimento das mudanças de adaptação a longo prazo no organismo do atleta.”*

Esta combinação deve ser orientada respeitando uma alternância no nível de exigência de cada microciclo, propiciando ao mesociclo uma alteração ondulatória das cargas que é indispensável para a formação de uma resposta estrutural do organismo.

---

## CAPÍTULO 2

### O TREINAMENTO DESPORTIVO NAS DIVERSAS ACADEMIAS DO BRASIL

#### **1. ACADEMIA DE BOMBEIRO MILITAR DO DISTRITO FEDERAL**

No currículo do CFO são destinadas 60 (sessenta) horas/aulas anuais, de uma carga horária total de 160 (cento e sessenta) horas/aulas da disciplina de Educação Física, para o treinamento desportivo.

O treinamento é opcional e extensivo a todo o corpo de alunos, porém somente participam do treinamento os cadetes que têm condicionamento atlético para disputa em alguma modalidade desportiva. O objetivo do treinamento é habilitar equipes e atletas para disputa dos 'JAPBM'.

No início do ano letivo é feita uma seletiva dos cadetes através da disputa de jogos e provas semelhantes ao 'JAPBM'. Depois, são montadas as equipes e encaminhadas aos respectivos treinadores que, sob a orientação e supervisão do Chefe da Seção de Educação Física e Desporto, coordenam a parte técnica e física da preparação.

Como complemento destes treinamentos, a ABM/DF ainda participa de competições como os ‘Jogos Universitários’ e o ‘Master de Natação’, entre outros para os quais é convidada.

Esse procedimento é novo na ABM/DF, completando seu segundo ano de execução ao final de 1997, não existindo, ainda, nenhuma regulamentação dos trabalhos pertinentes a esta área.

## **2. ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO GUATUPÊ / PARANÁ**

O treinamento desportivo está previsto no ‘Plano de Curso’ como matéria extra-curricular, semelhante ao ‘Estágio Supervisionado’ realizado nas Unidades Operacionais, e tem carga horária prevista de 90 (noventa) horas/aula. É estendido a todo o corpo de alunos, porém permanecem somente os que apresentam vocação para o desporto eleito.

Não existe nenhuma regulamentação do treinamento das equipes para a disputa do ‘JAPBM’ ficando os treinamentos estruturados de acordo com os critérios técnicos de cada modalidade.

## **3. ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS**

O Treinamento desportivo é obrigatório para todo o corpo de alunos e tem como principais finalidades a formação do caráter do aluno, através do desenvolvimento de qualidades físicas, morais e profissionais e o desenvolvimento e aprimoramento das qualidades físicas indispensáveis ao Policial Militar.

A carga horária do treinamento das equipes e atletas é de 100 (cem) horas/aula e está previsto no 'Modulo Complementar' do currículo do CFO, com previsão de, em 1998, aumentá-la para 140 (cento e quarenta) horas/aula.

O 'Plano de Atividades Físico-Desportivas-PLAFID', que é editado anualmente, é o instrumento responsável pela regulamentação dos treinamentos e demais atividades na área do desporto.

O quadro de treinadores é composto por oficiais e professores civis, supervisionados por oficiais instrutores de educação física.

#### **4. CENTRO DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO DA POLÍCIA MILITAR DO ESPÍRITO SANTO**

A carga horária destinada ao treinamento desportivo prevista no currículo do CFO é de 40 (quarenta) horas/aulas, podendo ser ampliada de acordo com as exigências de cada modalidade.

O treinamento é estendido a todo o corpo de alunos. Em princípio é feita uma seleção onde são destacados os alunos que realmente têm chances de obter êxito e os que possuem possibilidade de desenvolvimento para futuras competições, seguindo-se uma concentração de treinamentos somente para o pessoal selecionado.

Os alunos que não reúnem condições técnicas para participação nas equipes são remanejados para outras atividades físicas relacionadas com o treinamento desportivo.

O treinamento desportivo bem como tudo mais que concerne à educação física é regulamentado pelo 'Manual de Educação Física da PMES'.

## **5. ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO BONFIM / BAHIA**

Não existe na APM/BA normatização que regulamente o treinamento desportivo, ficando a cargo do Chefe da Seção de Educação Física a organização e fiscalização dos procedimentos.

A carga horária prevista no currículo do CFO é 90 (noventa) horas/aula e o treinamento é estendido para todo o corpo de alunos até a realização dos 'JABPM'.

## **6. ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS**

Na APM/GO, até o final do ano de 1996, o treinamento desportivo era obrigatório e estendido a todo o corpo de alunos, com uma carga horária prevista de 140 (cento e quarenta) horas aulas, distribuídas durante todo o ano letivo, e, apesar de não estar devidamente documentado, tinha como principal finalidade o aprimoramento das qualidades físicas, morais e profissionais através da prática desportiva.

Neste último ano houveram mudanças na concepção e condução do treinamento desportivo que passou a ter como objetivo principal a disputa dos 'JAPBM', sendo restrito tão somente aos atletas e equipes com capacidade de bem representar a APM/GO no cenário de competições nacionais. Os alunos que não reúnem condições atléticas para participação nas equipes são empregados em outro tipo de atividade estabelecido pela administração da Escola.

O treinamento desportivo é organizado e supervisionado pelo Chefe da Seção de Educação Física e Desportos que, com auxílio professores civis, promove a formação de equipes e divisão dos treinamentos.

Atualmente a carga horária prevista no Currículo do CFO, para os 1º, 2º e 3º anos continua a mesma, ou seja, 140 (cento e quarenta) horas/aula, mas nem sempre é gasto todo esse período de tempo pois a continuidade do treinamento de equipes e atletas está condicionada à classificação para a segunda fase dos 'JAPBM'.

---

## CAPÍTULO 3

### ANÁLISE DOS DADOS COLETADOS

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

#### **1. DIFICULDADES ENCONTRADAS**

A documentação é uma das mais importantes fontes de pesquisa. Assim, a falta de registros anteriores da forma de desenvolvimento do Treinamento Desportivo na Academia de Polícia Militar de Goiás, e em outras academias do Brasil, evidentemente dificultou nossos trabalhos e análises acerca do assunto abordado.

Dentre as 20 (vinte) Academias de Polícia e Corpos Bombeiros Militares para as quais enviamos questionário solicitando o fornecimento de informações, somente 5 (cinco) se dignaram em respondê-lo, dificultando um pouco o embasamento prático de nossa pesquisa e prejudicando a formulação de um panorama nacional acerca do Treinamento Desportivo.

Então, por se tratar de um trabalho pioneiro nesta área de conhecimento, procuramos utilizar os conceitos e metodologias consagrados pelos grandes estudiosos do assunto, nos prendendo aos que julgamos serem os mais propícios para nossa realidade.

## 2. ANÁLISE DO ASPECTO ECONÔMICO

No ano de 1996, como podemos comprovar analisando o 'quadro nº 01', que mostra a distribuição de tempos para os professores que atuavam diretamente com o treinamento desportivo, foram gastos 2.137 (duas mil, cento e trinta e sete) horas/aulas, distribuídas entre os 09 (nove) professores no treino de equipes e atletas na APM/GO.

### QUADRO Nº 01

DISTRIBUIÇÃO DE CARGA HORÁRIA PARA OS PROFESSORES  
DO TREINAMENTO DESPORTIVO NO ANO DE 1996

	PROFESSOR	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	TOTAL
1	Aida Inácio Fernandes	40	40	32	39	20	14	24	24	16	<b>249</b>
2	Charles Jone de Souza	38	40	18	41	20	16	34	24	18	<b>249</b>
3	Claúdio Luiz Ferreira	36	40	32	41	12	12	26	24	16	<b>239</b>
4	Domingos S. dos Santos	36	40	14	36	26	12	24	24	16	<b>228</b>
5	Leon Diniz da Silva	34	40	14	36	26	12	24	22	16	<b>224</b>
6	Napoleão Antônio Luiz	36	40	16	47	14	16	26	20	16	<b>231</b>
7	Ramon Rodrigues	39	40	28	34	12	14	28	24	16	<b>235</b>
8	wellington da Mota Correia	35	40	30	42	20	18	26	18	12	<b>241</b>
9	Wesley Rodrigues Rocha	36	40	36	29	16	18	26	24	16	<b>241</b>
	<b>TOTAL HORAS/AULAS</b>	<b>330</b>	<b>360</b>	<b>220</b>	<b>345</b>	<b>166</b>	<b>132</b>	<b>238</b>	<b>204</b>	<b>142</b>	<b>2137</b>

Em 1997, devido a mudança de postura na condução do treinamento desportivo, houve uma economia considerável no número de horas/aulas gastos nesta atividade (ver 'quadro nº 02'). Assim, em termos econômicos, houve uma redução de 54,23 % nas despesas orçamentais com o pagamento de professores, deixando nítida a sua viabilidade econômica neste momento de crise em que vivemos.

## QUADRO Nº 02

DISTRIBUIÇÃO DE CARGA HORÁRIA PARA OS PROFESSORES  
DO TREINAMENTO DESPORTIVO NO ANO DE 1997

	PROFESSOR	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	TOTAL
1	Aida Inácio Fernandes	25	34	12	24	22	0	0	0	117
2	Charles Jone de Souza	25	28	12	20	24	0	0	0	109
3	Claúdio Luiz Ferreira	25	32	18	20	20	0	0	0	115
4	Domingos S. dos Santos	15	24	14	22	20	0	26	0	121
5	Leon Diniz da Silva	15	24	12	20	20	0	26	0	117
6	Napoleão Antônio Luiz	14	30	14	24	24	0	0	0	106
7	Ramon Rodrigues	15	30	14	18	30	0	0	0	107
8	wellington da Mota Correia	15	30	12	32	0	0	0	0	89
9	Wesley Rodrigues Rocha	25	26	18	24	4	0	0	0	97
10	Colemar Elias Campos	0	8	18	0	0	0	0	0	26
	<b>TOTAL HORAS/AULAS</b>	<b>174</b>	<b>258</b>	<b>126</b>	<b>204</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>978</b>

### 3. OPINIÃO DO CORPO DE ALUNOS

Entendendo que o corpo de cadetes é o público alvo do treinamento desportivo, efetuamos uma pesquisa de opinião, através da aplicação de um questionário com perguntas objetivas, com os 99 (noventa e nove) alunos que mantiveram contato com esta atividade durante o ano letivo de 1997.

Para facilitar a correta interpretação dos dados colhidos utilizamos a seguinte legenda:

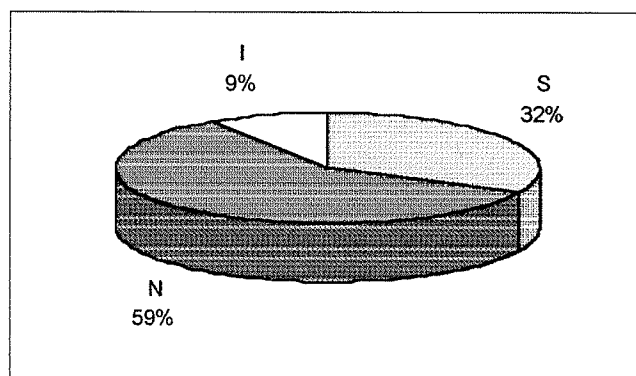
**S** - RESPOSTA POSITIVAS À PERGUNTA

**N**- RESPOSTAS NEGATIVAS À PERGUNTA

**I** - INDIFERENTE AO ASSUNTO PERGUNTADO

1ª PERGUNTA:

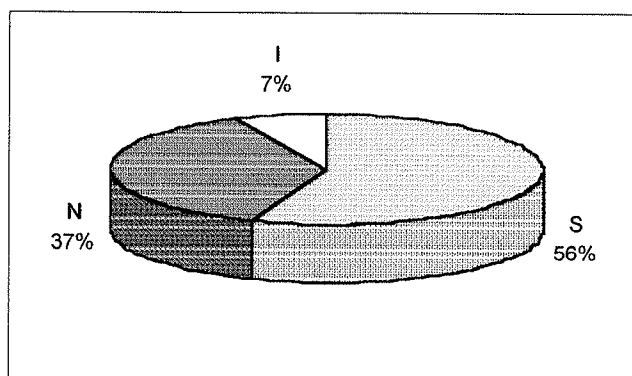
NA SUA OPINIÃO A FORMA ATUAL DE DESENVOLVIMENTO DO TREINAMENTO DESPORTIVO É A MAIS INDICADA?



Analisando-se as respostas obtidas neste quesito temos a impressão que a maioria dos alunos não está satisfeita com a atual forma de condução do Treinamento Desportivo. Porém, há de se considerar que tais respostas foram prejudicadas pois, a partir do segundo semestre deste ano na APM/GO, o treinamento ficou limitado a tão somente dois alunos, ficando o restante do corpo docente empregado em outras atividades (tais como a limpeza e manutenção do quartel), o que promoveu uma grande influência no aumento de respostas negativas.

**2ª PERGUNTA:**

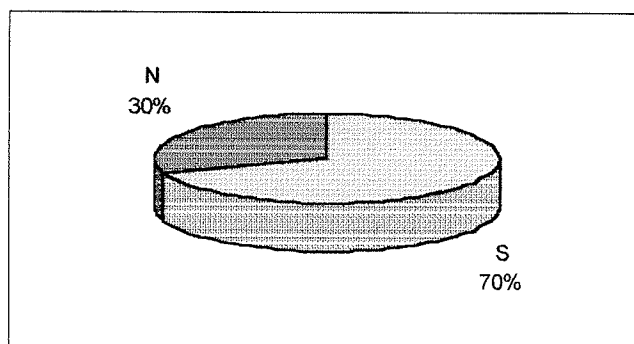
VOCÊ APROVARIA A OBRIGATORIEDADE DO TREINAMENTO DESPORTIVO PARA O CORPO DE ALUNOS?



Destaca-se, na análise desta resposta, a grande voluntariedade dos cadetes em participar de atividades desportivas.

**3ª PERGUNTA:**

VOCÊ SE JULGA CAPAZ DE PARTICIPAR DE COMPETIÇÕES DESPORTIVAS E OBTER BONS RESULTADOS?

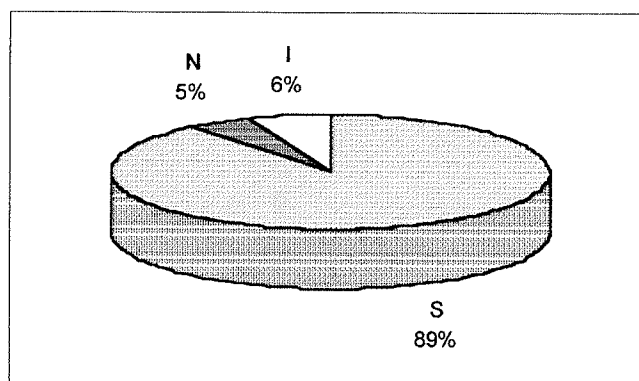


Analisando o gráfico anterior percebemos que a grande maioria dos alunos se julga capaz de participar e obter bons resultados em competições desportivas. Contudo, sabemos que infelizmente estas respostas não correspondem a realidade, tendo em vista o número reduzidíssimo de atletas

que se classificaram para a 2ª Fase dos 'JAPBM'. Concluimos, portanto, que o grande percentual de respostas positivas colhidas neste quesito são devidas a uma visão otimista de seus próprios potenciais.

#### 4ª PERGUNTA:

A PRÁTICA DESPORTIVA É IMPORTANTE PARA A SUA FORMAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL?



Fica patente a grande conscientização dos cadetes da APM/GO, quanto a importância da prática desportiva na formação física e moral do indivíduo.

## CONCLUSÃO

Na preparação de atletas para competições, mesmo os de maior nível técnico, são observados grandes períodos de tempo para o treinamento de qualidades físicas (força, resistência aeróbia, resistência anaeróbia, flexibilidade, elasticidade, etc.), que sirvam de base, de ponto de apoio para o desenvolvimento das diferentes aptidões específicas que levam ao aumento potencial de seu rendimento. Na APM/GO, o desenvolvimento destas qualidades físicas básicas devem ser trabalhadas nas sessões de Educação Física Militar e o aperfeiçoamento das qualidades e aptidões físicas específicas para cada esporte em particular, ficam a cargo Treinamento Desportivo.

Segundo ZAKHAROV:

*“Há acúmulo de evidências no sentido de que o máximo de eficiência no treinamento físico que se desenvolve ao longo do ano é obtido com programas de treinamento físico que apresentam sessões diárias de duração constante, com cargas alternadamente aumentadas e diminuídas, dentro de um ciclo de 3 dias, que se repete, aumentando-se progressivamente a*

*intensidade das cargas por um período máximo de 45/60 dias.*

*A ponderação dessas informações indica que a assimilação de cargas tem sua eficiência aumentada conforme a concordância entre a aplicação e as oscilações da capacidade do organismo em reter os efeitos da sobrecarga.”*

Assim, o ideal é que se adote na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás um sistema de periodização anual que procure satisfazer, mesmo que parcialmente, as exigências do treinamento desportivo para atletas profissionais, levando-se em consideração o nível de desenvolvimento de nossos atletas.

Não se forma um atleta do dia para a noite. Além de uma compleição física e genética que sejam favoráveis é necessário uma vida inteira de esforços, renúncia, disciplina e dedicação para se obter resultados satisfatórios no mundo dos esportes.

O treinamento desportivo na Academia de Polícia Militar de Goiás não tem o objetivo de formar atletas, ele é realizado com vistas a preparação de equipes e atletas para a disputa dos Jogos Acadêmicos das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares do Brasil, ou outra competição de interesse relevante.

Portanto, seu interesse não é o de promover uma iniciação desportiva para o corpo de cadetes, e sim, garimpar atletas com capacidade de obtenção de resultados satisfatórios nos Jogos Acadêmicos, e então, oferecer-lhes treinamento específico objetivando uma melhora de performance.

Nosso material humano é escasso, nossos recursos são poucos e seria desnecessário e pouco produtivo dispendir esforços excessivos para o

treinamento de atletas e equipes sem condições de obter um desempenho satisfatório em competições desportivas.

Então, atendendo ao pensamento de qualidade total na execução de tarefas e cumprimento de metas, nada mais indicado que viabilizar um programa de Treinamento Desportivo que seja eficiente e de baixo custo para a administração do Estado. Assim, estamos convencidos que proposta de normatização do Treinamento Desportivo apresentada no 'Anexo I', será capaz de satisfazer plenamente aos anseios do Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás nesta área de atividades.

---

## **SUGESTÕES**

Em consonância com os resultados do estudo realizado sugerimos que o Treinamento Desportivo na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás passe a figurar como uma atividade extra-curricular, estendida tão somente aos alunos com potencial atlético suficiente para obtenção de bons resultados nas competições que o Comando da Academia julgue necessária a sua participação.

Para estruturação do Treinamento Desportivo nossa sugestão é a sua divisão anual em dois ‘mesociclos’: o primeiro de 6 (seis) semanas, ou 48 (quarenta e oito) horas/aula, que servirá para preparação dos atletas e equipes para fase regional dos JAPBM, e o segundo de 8 (oito) semanas, ou 64 (sessenta e quatro) horas/aula, que servirá de preparação para a fase final dos jogos acadêmicos. Entendendo que, dentro de nossa realidade, essa é a distribuição de tempos mais indicada.

## ANEXOS

ANEXO I - .....NORMATIZAÇÃO

ANEXO II - .....QUESTIONÁRIOS

ESTADO DE GOIÁS  
POLÍCIA MILITAR  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIVISÃO DE ENSINO

NORMATIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO  
NA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS

**1. FINALIDADE**

- 1.1 - Regular e harmonizar os procedimentos a serem adotados na condução do Treinamento Desportivo, durante o ano letivo, na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás.
- 1.2 - Estabelecer normas e procedimentos para o desenvolvimento das atividades físico-desportivas.

**2. OBJETIVO**

- 2.1 - Preparar atletas e equipes para representação da Academia de Polícia Militar de Goiás na disputa de <sup>competições</sup> a nível nacional e estadual.
- 2.2 - Servir de instrumento de apoio para a maximização dos resultados com a prática do Treinamento Desportivo.

### 3. EXECUÇÃO

3.1 - o Treinamento Desportivo será ministrado em nove modalidades desportivas distintas, sendo:

- a) Atletismo
- b) Tiro
- c) Judo
- d) Natação
- e) Voleibol
- f) Basquetebol
- g) Futebol de Campo
- h) Futebol de Salão
- i) Xadrez

3.2 - O calendário anual de atividades e competições será montado pelo Chefe da Seção de Educação Física e Desportos em consonância com o comando da APM/GO.

3.3 - Ao início do ano letivo, o Chefe da Seção de Educação Física e Desportos deverá, juntamente com os demais professores da área, promover o selecionamento de equipes e atletas que reúnem condições atléticas para obtenção de bons resultados na disputa de competições.

3.4 - Selecionados os atletas e conhecido o calendário de competições, o Chefe da Seção de Educação Física e Desportos deverá, juntamente com o

treinador responsável pela modalidade, montar uma periodização de treinamento obedecendo as seguintes especificações:

#### 3.4.1 - PRIMEIRO MESOCICLO

a) Período: 6 (seis) semanas

b) Divisão: 6 (seis) microciclos

*1º- Microciclo Ordinário*

*2º- Microciclo de Choque*

*3º- Microciclo Estabilizador*

*4º- Microciclo Preparatório de Controle*

*5º- Microciclo Pré-competitivo*

*6º- Microciclo Competitivo*

c) Número de sessões por microciclo: 4 (quatro)

d) Período das sessões: 2 (duas) horas/aula

e) Total de horas/aula: 48 (quarenta e oito)

3.4.2 - O final do Primeiro Mesociclo deverá coincidir com o final da fase regional dos Jogos das Academias de Polícia Militar e Corpos de Bombeiros Militar (JAPBM).

3.5 - Terminada a fase regional dos JAPBM, o Treinamento Desportivo terá continuidade somente para os atletas e equipes classificados para a fase nacional. Novamente será montado um ciclo de trabalhos obedecendo os seguintes critérios :

#### 3.5.1 - SEGUNDO MESOCICLO

- a) Período: 8 (oito) semanas
- b) Divisão: 8 (oito) microciclos
  - 1º- *Microciclo Ordinário*
  - 2º- *Microciclo de Choque*
  - 3º- *Microciclo Ordinário*
  - 4º- *Microciclo de Choque*
  - 5º- *Microciclo Estabilizador*
  - 6º- *Microciclo Preparatório de Controle*
  - 7º- *Microciclo Pré-competitivo*
  - 8º- *Microciclo Competitivo*
- c) Número de sessões por microciclo: 4 (quatro)
- d) Período das sessões: 2 (duas) horas/aula
- e) Total de horas/aula: 64 (sessenta e quatro)

#### **4. ADMINISTRAÇÃO**

4.1 - O Chefe da Seção de Educação Física e Desportos será o responsável pela orquestração e condução dos trabalhos relativos ao Treinamento Desportivo, atentando para o fiel cumprimento da presente normatização.

4.2 - Após a participação de qualquer equipe representativa em competições desportivas, o Chefe da Seção de Educação Física e Desportos e o Técnico responsável pela modalidade deverão apresentar um relatório pormenorizado do evento.

4.3 - As instalações e recursos materiais necessários para o bom desenvolvimento do Treinamento Desportivo deverão ser viabilizados pela Seção de Educação Física e Desportos.

## **5. PRESCRIÇÕES DIVERSAS**

5.1 - A Divisão de Ensino será responsável pela indicação dos Professores e Treinadores para condução das equipes nas diversas modalidades desportivas.

5.2 - O Chefe da Seção de Educação Física e Desportos será o responsável pela fiscalização do andamento dos trabalhos relativos ao Treinamento Desportivo, devendo analisar e emitir pareceres a respeito do nível técnico dos atletas e das equipes e sobre a necessidade, ou não, de continuidade dos treinos.

5.3 - Os casos omissos a esta normatização serão solucionados pelo Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás.

ESTADO DE GOIÁS  
POLÍCIA MILITAR  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIVISÃO DE ENSINO

## QUESTIONÁRIO

(Enviado para todas as Academias de Polícia e Corpos Bombeiros Militares do Brasil)

### I. INSTRUÇÕES

- a) O presente questionário tem por objetivo colher dados para a elaboração de um Trabalho Técnico Profissional com vistas a oferecer uma proposta de normatização e uma maximização dos resultados obtidos com o treinamento desportivo ministrado na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás.
- b) O fornecimento de informações relativas aos métodos empregados no desenvolvimento dos treinamentos de equipes para disputa de competições e ensino de modalidades desportivas para o corpo de cadetes utilizados nessa Unidade de Ensino serão de extrema importância para um melhor embasamento e documentação de nossa pesquisa.

### II - QUESTÕES

- 01) Qual a carga horária do treinamento das equipes e atletas para participação nos Jogos Acadêmicos das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares do Brasil?
- 02) Esta Carga horária é prevista no currículo do CFO?
- 03) O treinamento é estendido a todo o corpo de alunos ou somente aos que possuem capacidade técnica para obtenção de bons resultados nos jogos?
- 04) Como é a distribuição anual dos treinamentos?
- 5) Existe alguma pesquisa, norma ou trabalho técnico que regulamente o desenvolvimento do treinamento das equipes e atletas para a disputa dos JAPBM?(em caso afirmativo favor enviar cópia)

ESTADO DE GOIÁS  
POLÍCIA MILITAR  
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIVISÃO DE ENSINO

## QUESTIONÁRIO

(Aplicado aos cadetes da Academia de Polícia Militar de Goiás que participaram do Treinamento Desportivo no ano de 1997)

### I. INTRUÇÕES

1) O presente questionário tem por objetivo colher dados para a elaboração de um Trabalho Técnico Profissional com vistas a oferecer uma proposta de normatização e uma maximização dos resultados obtidos com o treinamento desportivo ministrado nesta Unidade-Escola.

2) Sua resposta sincera e consciente será uma contribuição de extrema importância para um melhor embasamento e documentação de nossa pesquisa.

### II - QUESTÕES

1) Na sua opinião a forma atual de desenvolvimento do Treinamento Desportivo é a mais indicada?

Sim                       Não     Indiferente

02) Você aprovaria a obrigatoriedade do Treinamento Desportivo?

Sim                       Não     Indiferente

03) A prática de desportiva é importante para sua formação pessoal e profissional?

Sim                       Não     Indiferente

04) Você se julga capaz de participar de competições desportivas e obter bons resultados?

Sim                       Não     Indiferente

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. ZAKHAROV, Andrei. **Ciência do Treinamento Desportivo**. 1.ed. Rio de Janeiro. Grupo Palestra Sport, 1992.
2. COSTA, Lamartine Pereira da. **Treinamento Desportivo e Ritmos Biológicos**. Rio de Janeiro. Atlas, 1987.
3. TUBINO, Manuel José Gomes. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. 8. Ed. São Paulo. Ibrasa, 1992.
4. EDWARD, L. Fox et all. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos desportos**. 4.ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 1991.
5. HEGEDUS, Nicolay. **Considerações sobre o Treinamento de Atletas**. 1.ed. São Paulo. McGraw-Hill, 1969.
6. SELYE, Davis M. L. **O Stress no Treinamento Desportivo**. 5.ed. São Paulo. Nordica, 1985.
7. CANNON, William Hurthgan. **Princípios Científicos do Treinamento Desportivo**. 9.ed. Rio de Janeiro. Atlas, 1979.
8. ZENON, Johnson C. B. **Treinamento Desportivo - Conceitos e Metodologia**. 2.ed. São Paulo. Ibrasa, 1987.