

POLÍCIA MILITAR
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIVISÃO DE ENSINO

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA
MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

Oficial - Aluno: Everton Pedro de Cunha

MONOGRAFIA C A O - 88

Goiânia, Go Julho de 1988

BAPM

EVERTON PEDRO DA CUNHA

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

Goiania , Go , 1988

EVERTON PEDRO DA CUNHA.

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS

ESTA MONOGRAFIA FOI APRESENTADA
NO CURSO DE APERFEIÇAMENTO DE
OFICIAIS COMO PRÉ-REQUISITO PARA
CONCLUSÃO DO REFERIDO CURSO REA-
LIZADO NA ACADEMIA DE POLÍCIA
MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS.

Goiânia, Go, 1988

PENSAMENTO

AVANTE

Dez vezes te derrubam: te levantas
Outras dez, outras cem, outras quinhentas...
Não te hão de ser as quedas tão violentas
Nem tampouco, por lei, hão de ser tantas!

ALMAFUERTE

Poeta argentino (1854-1917)

AGRADECIMENTOS

1. À minha mãe e à minha esposa, a retribuição ao incentivo que me deram por ter conseguido terminar esta monografia.
2. Aos meus filhos - Giullian e Ludmila - o meu muito obrigado, pelo silêncio, pelos beijos e pelo boa noite, fique escrevendo iluminado por Deus.
3. Ao TC PM Ananias, meu orientador, que o GRANDE ARQUITETO DO UNIVERSO, o ilumine e guarde nos momentos mais difíceis de sua vida.
4. A todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente pela conclusão deste trabalho, que Deus lhes iluminem.

ÍNDICE

SUMÁRIO.....	6
1. INTRODUÇÃO.....	7
2. DESENVOLVIMENTO.....	8
a. Evolução da Educação Física.....	8
b. A nova Educação Física.....	9
c. Política Nacional de Educação Física e Desporto....	10
d. Desporto Militar no Brasil.....	12
e. Educação Física Prolongamento da Juventude.....	13
f. Os nervos e o Policial Militar.....	13
g. O Policial Militar e a falta de exercício físico... 14	
h. O fator tempo, problema do Século XX.....	15
i. O que ocorre quando se deixa de fazer Educação Físi ca.....	16
j. Atual treinamento físico da PMGO.....	16
1) Regularização.....	16
2) Sistema utilizado.....	18
3) Diferença em sua aplicação.....	18
4) Testes de Aptidão Física - TAF.....	19
l. Conscientização da necessidade de atividade física. 20	
m. Como deveria ser o treinamento físico para o Polici al Militar.....	21
1) Objetivos.....	21
2) Divisão por grupamentos - faixa etária.....	22
3) Obrigatoriedade, controle e acompanhamento-Ficha de Aptidão Física.....	22
4) Sistema puramente recreativo.....	23
5) Efeitos do treinamento.....	25
n. Competições esportivas na PMGO.....	26
3. CONCLUSÃO.....	27
Sugestões.....	28
Anexo nº 01.....	31
Anexo nº 02.....	40
Bibliografia.....	41

SUMÁRIO

Devemos cuidar de nosso corpo e educá-lo, porque vivemos por ele e por meio dele nos movemos na vida.

O piloto, quando é bom, antes de decolar inspeciona o motor do avião. Prevê o necessário para fazer boa viagem.

Nós também devemos inspecionar nosso corpo e nossa saúde e convertermo-nos em pilotos de nossas próprias energias, dirigindo-as a tempo.

Ao menos para realizar com alegria esta curta ou longa viagem que é a vida, a qual será tanto mais sadia, feliz e agradável quanto mais dermos ao corpo, não o que ele quer, mas o que lhe convem.

Não devemos desgastar ou maltratar nossa saúde e nem temos o direito a isso.

Um corpo cansado e enfermo é mau servidor da sociedade;

Um espírito velho e deprimido consome, lastimavelmente, o vigor físico.

Ser sempre jovem, forte e alegre não é trabalho de um dia, exige cuidados durante toda a vida.

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física tem por finalidade precípua auxiliar o homem a edificar sua própria personalidade e integrar-se de maneira ativa e criadora no mundo em que vive. Deve ser iniciada com o nascimento do pequeno ser e se prolongar durante toda a sua existência, estimulando e desenvolvendo o físico e a mente através de alternâncias, mais ou menos intensas, de acordo com as diferentes fases do seu desenvolvimento, da maturidade e inclusive da velhice. (1)

A Educação Física é um ensinamento que nos possibilita tomar consciência de nossa própria realidade, razão porque deve ser colocada e mantida acima de toda influência. Por meio dela, aprendemos a considerar a vida sob um novo aspecto, em que cada coisa toma seu real significativo e seu autêntico valor, o homem afirma-se ao ritmo da existência livre e natural.

A Educação Física, ou atividade ginástica, apresenta-se como jogo ou trabalho. Correspondente a uma atividade muscular controlada, regida por normas e métodos, com objetivos bem definidos, desde o desenvolvimento morfofuncional do organismo jovem, até a manutenção do equilíbrio homeostático do indivíduo adulto e a readaptação orgânico-funcional do indivíduo doente ou com sequelas traumáticas ou de doenças anteriores, colaborando decisivamente na educação do indivíduo.

Neste trabalho vamos abordar a Educação Física, considerando sua evolução, os tempos atuais, necessidade de praticá-la, política de desenvolvimento, desporto militar e como é o atual treinamento físico da Polícia Militar de Goiás, enfim, propor ao escalão superior como deveria ser o treinamento físico para o Policial Militar.

Vale ressaltar que o mais importante de tudo isto é que o ser humano deve cuidar com carinho do seu corpo e educá-lo, porque vive por ele e por meio dele se locomove na vida. Um espírito velho e deprimido consome, lastimavelmente, o vigor físico.

Um corpo cansado e enfermo é mau servidor da sociedade.

(1) TEIXEIRA, Hudson Ventura, PIMI, Mário Carvalho. Aulas de Educação Física 1º Grau(1978)-1ª Ed.São Paulo:Editora IBRASA S/A.

2. DESENVOLVIMENTO

a. Evolução da Educação Física

Quanto mais evoluído é um ser na escala biológica, mais complexo e melhor estruturado é seu sistema nervoso. Quanto mais evoluído seu sistema nervoso, maiores são suas possibilidades de relação. Assim, os símios antropóides possuem uma variedade de gestos expressivos e de formas de locomoção' muito mais rica do que a dos quadrúpedes em geral. Estes, por sua vez, superaram os répteis e assim sucessivamente.

O homem, ocupando o ápice da pirâmide evolutiva, possuindo o sistema nervoso mais evoluído do que se tem conhecimento, goza evidentemente de uma riqueza ímpar de gestos, de expressão, de extravasamento de sentimentos' e de formas de locomoção. Isto não só lhe proporcionou uma maior facilidade' de adaptação ao meio físico como também um grau muito mais avançado de comunicação com seus semelhantes, dando como resultantes a organização de sociedades complexas e o surgimento das culturas humanas.

Portanto, se por um lado o ser humano não é o mais forte, nem o mais rápido, nem o mais resistente entre os seres vivos, por outro goza de ' uma maior variedade de gestos e movimentos opcionais para enfrentar e expres_sar situações.

Daí podermos dizer que as atividades físicas nasceram com o homem, se adotarmos a tese evolucionista. Se vida é movimento, nasceu naturalmente com a atividade física compreendida em seu sentido mais lato.

O que podemos afirmar categoricamente é que a atividade física ' sempre existiu, e que o homem, não se sujeitando ao determinismo locomotor ' das demais espécies, modificou seus meios de exercitação através dos tempos, segundo seus objetivos.

LANGLADE elaborou interessante quadro sinótico demonstrando as : diferenças de objetivos e concepções predominantes da atividade corporal em' diferentes épocas (2).

(2) MEC.(1978) Revista de Educação Física e Desportos nº 38 P 58.

ÉPOCA	OBJETIVO
Pré-História	Luta pela vida
Antiguidade	Terapêuticos, bélicos e religiosos
Período Clássico: Atenas	Formação do homem integral
Período Clássico: Esparta	Guerreiro
Período Clássico: Roma	Guerras de conquista, o circo: profissionalismo resultantes do desprezo pela vida humana (dos outros, é claro)
Idade Média	Guerras Santas, formação do cavaleiro e do pagão e a exaltação da mulher (objeto das justas e combates).
Renascimento	Formação educativa do homem integral
Período Contemporâneo	O homem passa a ser encarado como uma unidade psicobiológica atendida em seus aspectos físico, psicológica e intelectual.

A partir do século XVIII com Jean Jacques Rousseau a Educação Física sofreu influência de todos os iniciadores, no campo prático, surgindo quatro grandes escolas: A inglesa, a francesa, a sueca e a alemã.

Dali para cá o mundo "diminuiu" devido à melhoria e à intensificação dos meios de comunicação entre os povos e, na atualidade, estamos sem nenhuma linha diretiva. No entanto a Educação Física está por toda a parte e em todo lugar e para ser sempre jovem, forte e alegre, precisamos trabalhar o físico diariamente.

b. A nova Educação Física

A nova educação física deve preparar o homem para a época nova. Mas, que exige a época nova? Que espécie de energia requer? Não é, evidentemente, a energia muscular, mas a energia nervosa. Não o poder da força, mas

o vigor orgânico. (3)

A nova educação física deve fazer os músculos, em vez de grandes, fortes. Não deve consumir a energia nervosa, como o fizeram muito dos esportistas atléticos do passado. Ao contrário, tratará de economizá-la, porque a idade moderna precisa muito desse valioso elemento. Procurará a maneira de evitar todo esforço violento e fatigante, de exigir pouco a atenção e permitir o repouso, ensinando tanto o descanso como o trabalho. O passado deu importância capital à estrutura. O presente dá mais valor ao funcionamento.

A nova era pede homens equilibrados e senhores de si mesmos. Por conseguinte, a nova educação física deve preocupar-se especialmente com as formas de exercício e treinamento que produzem o domínio do indivíduo sobre si mesmo, a coordenação e a flexibilidade.

A Polícia Militar requer homens de iniciativa, criteriosos. Será necessário, portanto, empregar tipos de atividade que desenvolvam essas qualidades. Estas características desenvolvem-se geralmente nos jogos. O jogo é criador e contagiante. Tem um grande valor como estimulante da imaginação.

A Polícia Militar precisa de homens eficientes e otimistas. A nova educação física ensinará o Policial Militar a viver da melhor maneira possível. Fará com que cada um dos seus hábitos físicos contribua para o aumento da sua eficácia e persistência no trabalho.

Um corpo cansado e enfermo é mau servidor da sociedade.

c. Política Nacional de Educação Física e Desporto

A Lei nº 6.251 de 08 de outubro de 1975 em seu artigo 5º diz o seguinte: "o Poder Executivo definirá a Política Nacional de Educação Física e Desportos, com os seguintes objetivos básicos": (4)

- 1) Aprimoramento da aptidão física da população;
- 2) Elevação do nível dos desportos em todas as áreas;
- 3) Implantação e intensificação da prática dos desportos de massa;

(3) Nogueira, Paulo. Educação Física Integral. (1982)1ª Ed. São Paulo: Editora Parma Ltda.

(4) Secretaria de Educação Física e Desportos. Legislação Desportiva. (1982)Brasília: Seed/MEC

4) Elevação do nível técnico-desportivo das representações nacionais;

5) Difusão dos desportos como forma de utilização do tempo de lazer.

O sistema desportivo nacional é integrado por órgãos públicos e entidades privadas que dirigem, orientam, supervisionam, coordenam, controlam ou proporcionam a prática do desporto no País. Sendo reconhecidas as seguintes formas de organizações dos desportos:

- 1) Comunitária;
- 2) Estudantil;
- 3) Militar;
- 4) Classista.

O Desporto Comunitário, amadorista ou profissional sob a supervisão normativa e disciplinar do Conselho Nacional de Desportos - CND, abrange as atividades das associações, ligas, federações, confederações e do Comitê Olímpico Brasileiro - COB.

As pessoas jurídicas de direito privado que proporcionam a prática de atividades desportivas e não se integram no Sistema Desportivo Nacional serão classificadas como entidades RECREATIVAS.

Cada confederação, especializada ou eclética, organizar-se-á mediante a reunião de três federações e estas mediante a reunião, facultativa de três ligas (dirige os desportos municipais) ou clubes.

O Desporto Estudantil compreende o desporto universitário e o escolar 1º e 2º graus.

O Desporto Militar será enfocado no sub item, seguinte a este.

O Desporto Classista poderá ser organizado em qualquer empresa, que desejar ter uma associação desportiva, com personalidade jurídica de direito privado, integrada, exclusivamente, pelos seus empregados e dirigentes.

O Decreto nº 80.228, de 25 de agosto de 1977 regulamenta a Lei nº 6.251, de 08 outubro 75, e no seu art. 7º diz: "A Ação do Poder Público exercer-se-á, prioritariamente: (5)

(5) Secretaria de Educação Física e Desportos. Legislação Desportiva. (1982). Brasília: Seed/MEC

- 1) Na área de Educação Física Estudantil;
- 2) Na área de Desporto de massa;
- 3) Na área de desporto de alto nível.

A Política Nacional de Educação Física e Desportos tem por finalidade orientar, em todo País, o desenvolvimento da educação física e dos desportos.

d. Desporto Militar no Brasil

Os desportos militares serão praticados nas Forças Armadas e Forças Auxiliares, sendo compreendido como toda atividade desportiva que interesse direta ou indiretamente à eficiência individual ou coletiva dos integrantes das Forças Armadas e Auxiliares.

Nas escolas de formação de oficiais é permitida a criação de associações desportivas, as quais poderão participar das competições oficiais e filiar-se às federações desportivas regionais. (6)

Cada Ministério militar tem seu órgão especializado, para dirigir, controlar e executar a política nacional de educação física e desportos, a saber:

- 1) Marinha - Comissão de Desportos da Marinha (CDM);
- 2) Exército - Comissão de Desportos do Exército (CDE);
- 3) Aeronáutica - Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Existem ainda o órgão máximo, no Brasil, que dirige o desporto militar que é a Comissão Desportiva Militar do Brasil, dirigida pelo Ministro Chefe do EMFA e presidentes das comissões acima.

Todas as Polícias Militares do Brasil fazem parte, legalmente, do Desporto Militar, podendo organizarem-se e disputar, como nas Forças Armadas, as Olimpíadas das PPMM ou fazerem entre si competições de menores portes, o que realmente deveria ocorrer, visando fortalecer e confraternizarem-se.

(6) Secretaria de Educação Física e Desporto. Legislação Desportiva (1982). Brasília: Seed/MEC.

e. Educação Física, prolongamento da juventude

A Educação Física é uma fase da educação que, servindo-se do exercício corporal, ajuda a aperfeiçoar a vontade. É a preparação do corpo com o objetivo de alcançar um estado ideal de saúde e equilíbrio.)

É conseguir com esforço próprio dominar as tendências desordenadas: comodidade, negligência, relaxamento, é fugir da vida sedentária, a qual, sem se perceber, leva a uma inatividade física que entorpece lentamente. Com a prática da Educação Física, da Ginástica não se consegue a perfeição do corpo unicamente por se ter força e agilidade, mas sim se procura um corpo bem formado, são e harmonioso.

A falta de exercício atrofia os órgãos. A absoluta carência de exercício de um órgão reduz sua capacidade funcional. Entretanto, o excesso de atividade física pode esgotar um órgão ou a mente. (7)

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

f. Os nervos e o Policial Militar

Intranquilidade, nervosismo, irritabilidade podem ter como causa acúmulo excessivo de trabalho intelectual, sem compensação nenhuma de exercício físico.

Existem pessoas doentes dos nervos devido a uma série de idéias perturbadoras, que, às vezes, têm por causa algum defeito físico, mas muitas vezes a causa não é outra a não ser imaginação doentia, produto, talvez de um egocentrismo sem limites.

(7) Strauss, Carla. Ginástica A Arte do Movimento. (1977). São Paulo: Editora Hemus.

χ Os Policiais Militares que trabalham diuturnamente, nas mais variadas frentes de serviços, enfrentando os mais difíceis problemas, ora são os menores delinquentes, ora são os perigos advindos das mentes doentias e criminosas dos malfeitores etc., tudo isto vai acumulando uma certa inquietação, intranquilidade, medo, e uma série de problemas, que ao final deixa o PM super agitado, nervoso, precisando urgentemente esquecer os fatos, buscar orientação, paz e tranquilidade, para poder enfrentar tudo novamente e, é aí, que entra a educação física como uma fórmula de influir beneficemente na mente do indivíduo, sendo sem dúvida, um dos meios mais eficazes de buscar a paz interior.

As pessoas de temperamento sanguíneo e nervoso devem realizar os movimentos de ginástica muito lentamente. As mais tranquilas e sossegadas devem realizá-los um pouco mais rápido, o que não quer dizer apressadamente.

g. O Policial Militar e a falta de exercício físico

χ O Policial Militar precisa de muito exercício físico, devido seus afazeres, sua profissão, o desgaste e principalmente por levar uma vida mais intelectual que física e por não estar quase nunca em contato com a natureza.

χ Chegou-se a uma época em que quase não se anda, e até diria que respirar, a pleno pulmões, ao ar livre, tornou-se artigo de luxo. O automóvel, o trem, o ônibus são geralmente usados para ir de um lugar a outro mais rapidamente.

Tem-se a impressão de que o homem moderno trabalha mais do que seus avós; mas, se fosse possível medir ou pesar o trabalho realizado durante o dia, ver-se-ia com grande pasmo que não é realmente assim, e que o que se tem conseguido hoje é um aumento de excitação nervosa. A produção aumentou, em relação à época de nossos avós, não porque o homem trabalhe mais, e sim porque as máquinas suprem sua atividade.

É certo que movimentamos muito mais, mas não é pelo fato da agitação que aumenta a produção. O homem anda mais excitado de um lado para outro porque se esqueceu de que é um ser humano e não uma máquina.

A vida é um meio para nós desenvolvermos, e não um fim.

Poucos são os que avaliam o verdadeiro sentido da vida. Se este fosse de fato conhecido, dedicaríamos um pouco mais de tempo à meditação e um pouco menos à agitação.

O Policial Militar consome vigor e energias, muita das vezes não por excesso de trabalho, mas pela tensão nervosa com que o realiza. Esse desgaste faz com que ele envelheça antes do tempo.

Como já dissemos, o nervosismo e a irritabilidade do PM não tem outra causa, na maioria das vezes, além da ausência total de tranquilidade, apoio financeiro e material para realizar a sua nobre missão de dar segurança e paz aos seus semelhantes.

O que se deve ficar bem claro é que: Primeiro devemos pensar, para depois realizar.

h. O fator tempo, problema do século XX

Tornou-se por demais insuportável este maravilhoso século XX pelo fato mesmo de termos deixado absorver, envolver pela geral agitação. Já não há tempo para pensar, rir ou sonhar. Mas não maldigamos a falta de tempo, e sim lamentamos a falta de força de vontade, porque querer é poder.

É de importância vital atendermos à necessidade de ordenar a vida de modo a podermos fazer algo de positivo e agradável em relação a outras pessoas e a nós mesmos.

× A educação física é meio maravilhoso para adestrar esta máquina que é nosso corpo, o qual, sem que se perceba, debilita-se cada dia progressivamente e paradoxalmente, à medida que se avolumam, dia a dia, os objetos de utilidade saídos das mãos do homem.

× Chegada é a hora de canalizarmos vontade e força (energia) se não quisermos passar o resto da vida na base de sedativos, como recurso pouco aconselhável para acalmar os nervos.

O Policial Militar de hoje, trabalha muito, devido a falta de efetivo suficiente, para todas as frentes de serviços existentes, sendo assim natural que ele leve uma vida agitadíssima, mas quando caímos na realidade nos convencemos de que estamos nervosos por não ter tempo para nada.

É necessário que se faça uma boa distribuição do tempo, realizando um planejamento eficiente e que alcance a eficácia.

Se o trabalho não se faz com amor, falta-lhe vida, e uma vida sem amor é uma morte que passa pela vida.

i. O que ocorre quando se deixa de fazer Educação Física

O corpo se comporta como uma máquina, quando se deixa de lubrificá-la e de pô-la em uso oxida-se e envelhece.

Assim é e assim reage o corpo quando não é disciplinado e estimulado diariamente. Volta a tornar-se flácido como antes. Além disso, traz a desvantagem de deixar de produzir saúde e energia, trazendo com isso um sentimento de desalento e derrota.

O Policial Militar ao iniciar sua carreira na Corporação (fazendo curso), adquire um preparo físico aceitável, ficando em condições de desempenhar suas tarefas. No entanto com o término do curso, termina também a obrigatoriedade da prática da Educação Física, o que traz como consequência o armazenamento das calorias não queimadas, ocasionando a obesidade, devido estar comendo nas mesmas proporções ou mais e estar consumindo menos energia.

O PM que não pratica a Educação Física com certa regularidade, não está em condições de realizar a sua nobilitante função de "DAR PROTEÇÃO", para tal é preciso ter um porte físico atlético aceitável, para impor respeito, admiração e confiança ao seu semelhante, enquanto que o PM obeso, gordo, além de ser feio esteticamente, dá a impressão contrária, de falta de instrução, boa vontade e condicionamento.

Quem não pratica a Educação Física, deixa de ser forte e viver com saúde e harmonia.

Um corpo cansado e enfermo é mau servidor da sociedade.

j. Atual Treinamento Físico da PMGO

1) Regularização

Na Lei 8.033, de 02 de dezembro de 1.975, Estatuto dos Policiais Militares de Goiás, temos no seu título II, Capítulo I, Seção II da ética policial militar Art. 27, inciso VI que diz: "zelar pelo preparo próprio, mo

ral, intelectual, físico e, também, pelo dos subordinados, tendo em vista o cumprimento da missão comum (8)

A Lei 8.000, de 25 de novembro de 1.975, dispõe sobre os critérios e as condições de Promoção dos Oficiais da PMGO, temos no seu capítulo III, art. 14, o seguinte:

Para ingresso no Quadro de Acesso é necessário que o Oficial PM satisfaça os seguintes requisitos essenciais, estabelecidos para cada posto: (9)

I - Condições de acesso:

- a) Interstícios;
- b) Aptidão física;
- c) ...

O Decreto 886, de 12 de abril de 1.976, regulamenta a Lei 8.000 acima, no seu capítulo I, Art 7º diz: Aptidão Física é a capacidade indispensável ao Oficial PM para o exercício das funções que lhe competirem no novo posto.

§ 1º - A aptidão física será verificada previamente em inspeção de saúde. (10)

Através das Normas para o Planejamento e Conduta da Instrução - NPCI, é estabelecido a orientação do Comandante Geral da PMGO, e assim na NPCI 88/89, temos as seguintes orientações para o treinamento físico na PMGO:

- Objetivos a atingir: manter o vigor físico, a agilidade e a destreza, através das sessões de treinamento físico;
- Incentivar a prática de esportes individuais e coletivos;
- Será destinado para grupamentos de oficiais, subten e sgt e Cb e sd;
- Será realizado, 3 (três) vezes por semana;
- A cada fim de semestre - 30 de julho e 30 de novembro, deverá ser aplicado, tanto para os oficiais quanto às praças o Teste de Aptidão Física (TAF). (11)

(8) Alencar, Vicente Peixoto. Memento do Secretário Geral. (1983) Goiânia: Centauro-Gráfica e Editora-Lei 8033 de 02/12/75

(9) Memento do Secretário. (1983) Lei 8033 de 25/11/75.

(10) Memento do Secretário. (1983) Dec-lei 886 de 12/04/76.

(11) Normas p/Planejamento e conduta da Instrução-NPCI.88/89/PMGO.

Através da Portaria nº 1/88-DE, foi aprovado pelo Comando Geral' da PMGO a Diretriz nº 01/88-DE, a qual regula os novos padrões de desempenho físico individual. (12)

Conforme anexo nº 1.

2) Sistema utilizado

A Polícia Militar é uma organização que depende em muito do condicionamento físico de seus integrantes, considerando a sua atividade fim de mantenedora da ordem pública, manifestado por atuações predominantemente ostensivas, visando a prevenir e/ou coibir eventos que alterem esta ordem e ainda dissuadir e/ou reprimir os delitos.

A Polícia Militar necessita manter seus contingentes de trabalho bem qualificados e quantitativamente preparados para realizar, com eficiência, suas atividades, no entanto na parte física tem deixado muito a desejar, o treinamento físico, fica na dependência da preferência do Comandante da OPM, por este ou aquele esporte, se não gosta, não importa se sua OPM pratique ou não a educação física.

Não existe na PMGO um método de treinamento físico definido, algumas OPM, com parte reduzida de seu efetivo, fazem a preparatória prevista' no C-20-20 e logo após participam de um futebol, tanto de salão como campo e só, sendo muito pouco, considerando a atividade fim da organização e que os seres humanos constituem o fator mais importante em todos os grupamentos sociais e que cada indivíduo tem uma vida complexa e a educação física praticada com hábito regular, controlada viria, sem dúvida, ampliar os horizontes da vida, dar força e coragem ao Policial Militar para poder enfrentar os óbices naturais do cotidiano.

Um corpo cansado e enfermo é mau servidor da sociedade.

3) Diferença em sua aplicação

Só se pratica a educação física regular, hoje na Polícia Militar, apenas aos cursos de formação, devido a obrigatoriedade prevista nos Planos' de Curso e a necessidade de obter uma nota para alcançar a aprovação.

Os PM profissionais não faz a educação física com regularidade , tendo em vista que não há uma obrigatoriedade e eles, na maioria, não sabem'

(12) Normas p/Planejamento e Conduta da Instrução-NPCI-88/89-PMGO.

de sua necessidade. Algumas OPM, aleatoriamente, praticam o futebol de salão, outras o futebol de campo e ficam só nisto.

Hoje o treinamento físico, raramente é fiscalizado, e quando isso ocorre, os elementos fiscalizadores, por não serem técnicos no assunto, não tem condições de constatarem as deficiências e darem uma orientação que proporcione a solução para estas falhas.

No entanto o primeiro passo já foi dado, com a aprovação da Diretriz nº 01/88-DE, conforme anexo nº 1, estabelecendo os padrões de desempenho físico para os Policiais Militares profissionais alunos (formação) e para os candidatos a ingressarem na PM, agora já podemos obter uma padronização nas ações de aplicação do TAF, falta simplesmente criar normas obrigando o PM a praticar com regularidade a educação física, visando o seu próprio benefício.

4) Teste de Aptidão Física - TAF

Conforme preceitua a NPCI para os anos de 1988/89, o TAF deverá ser aplicado a cada fim de semestre - 30 de julho e 30 de novembro, tanto para os oficiais quanto às praças e encaminhado para a PM/3, onde é arquivado imediatamente, sem qualquer tipo de análise ou outro posicionamento. Muitas das vezes este requisito deixa de ser obedecido e nada ocorre, também não são todos os Policiais Militares que o executam. Assim sendo, hoje o TAF não tem nenhuma validade, o que de certa forma nos preocupa muito, porque além de ser um professor de educação física somos também um policial militar que gosta e admira sua própria Corporação, que está navegando em barcos sem rumo.

Os Cmts de OPM, através de seus P/3 elaboram o Quadro de Trabalho Mensal - QTM, no tocante a educação física e enviam para a PM/3, no entanto não cumprem o que é planejado, algumas OPM chegam a repetir o TAF, copiando o resultado do teste anterior, e encaminham os mesmos resultados para a PM/3 e também nada ocorre. Assim está a Polícia Militar, no tocante a educação física, falta simplesmente TUDO.

1. Conscientização da necessidade de atividade física

É incontestável, hoje em dia, a afirmativa de que o treinamento físico sistemático, incorporado às técnicas e métodos especiais, compensa plenamente todos os esforços despreendidos. Nosso organismo é a máquina mais perfeita e complexa criada até hoje, e para viver e viver bem, para qualificar uma vida e quiçá prolongá-la, a única alternativa que existe, é o seu condicionamento e o respeito às estruturas e aos sistemas, que chamaremos de funções essenciais à vida.

São funções essenciais à vida: respirar, comer, defecar, urinar, dormir, procriar e movimentar-se. Todas essas funções são interdependentes, o que significa dizer que uma função mal cuidada, fatalmente acarretará problemas funcionais a todo organismo humano. E para mantermos tudo isto funcionando, é necessário cuidarmos da alimentação, da mente, do ambiente, enfim preocupar com o bem estar e os movimentos, porque na realidade a ausência ou pobreza de movimentos, corresponde um número cada vez maior de doenças degenerativas.

O corpo que não trabalha, torna-se gradativamente mais fraco e finalmente se atrofia. Esse atrofiamento de natureza predominantemente física, também se reflete no estado psicológico e na capacidade intelectual do indivíduo. (13)

Está faltando atrativo para a prática regular do treinamento físico, normalmente pela falta de instalações adequadas, equipamentos, instrutores especializados, programação inadequada e principalmente falta de incentivo, estímulo em especial à promoção de competições esportivas em todos os níveis, isto no âmbito interno e externo da Corporação.

É de fundamental importância ao planejarmos qualquer atividade física, identificarmos aquelas qualidades físicas mais utilizadas no serviço que realizamos, se não vejamos:

1) Policiamento ostensivo:

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

(b) a cavalo - devem ser desenvolvidos a agilidade, a coordenação

(13) Silveira, Enilton Corrêa. (1983). 0 nível da aptidão física. Porto Alegre - RS.

ção e o equilíbrio, visando maior domínio do corpo sobre o cavalo.

(c) Motorizado - devem ser desenvolvidas a descontração e as qualidades morais, audácia, auto-confiança e domínio.

2) Bombeiros:

Que visam o combate ao fogo em prédios altos ou não, em florestas, em rios e lagos, salvamento de pessoas, etc., para tudo isto é necessário que tenhamos agilidade, equilíbrio, flexibilidade, força, resistência aeróbica e anaeróbica, velocidade, enfim o bombeiro necessita ser um exímio nadador e com todas estas qualidades físicas bem desenvolvidas.

3) Serviço de Guarda (Quartel, estabelecimentos penais):

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

4) Escolas de Formação e Aperfeiçoamento:

Devem ser desenvolvidas todas as qualidades físicas para que o aluno possa suportar todas as cargas que lhes são impostas, com maior rigor e presteza.

Após estas colocações, vamos apenas mencionar as qualidades físicas, ressaltando mais uma vez, que da sua identificação e desenvolvimento, dependerá o condicionamento físico do policial militar. São qualidades físicas básicas: agilidade, coordenação, equilíbrio, explosão, flexibilidade, resistência em geral e velocidade.

Por todas estas razões, acreditamos que quanto melhor for o condicionamento físico, mais eficiente será o serviço que realizarmos.

m. Como deveria ser o treinamento físico para o Policial Militar

1) Objetivos

(a) Desenvolver as qualidades físicas e morais indispensáveis ao Policial Militar;

(b) Melhorar a aptidão física do PM pela aplicação de atividades físicas;

(c) Dar conhecimentos técnicos-utilitários (salvamento) que propiciem ao bombeiro o aprimoramento do seu valor profissional;

(d) Homogeneizar o treinamento físico na PMGO;

(e) Capacitar o PM especificamente para o desempenho de suas missões;

(f) Diminuir as tensões e extravasar os problemas inerentes ao serviço que realizamos;

(g) Desenvolver um sistema puramente recreativo, visando motivar o PM pela prática da educação física consciente.

2) Divisão por grupamentos - faixa etária

Se considerarmos que com a idade, há uma perda progressiva da condição orgânica do indivíduo, que refletirá numa perda consequente do desempenho físico e normalmente os Policiais Militares de idade mais alta são aqueles que têm postos e graduações mais elevados e que ocupam cargos que não exigem o mesmo desempenho físico do PM de postos e graduações inferiores.

Assim sendo, se aumentarmos a intensidade e a duração do trabalho, poderemos sobrecarregar, demasiadamente, alguns; enquanto que, se diminuirmos a intensidade e a duração do trabalho físico, outros não poderão desenvolver todo o seu potencial. É necessário que o treinamento físico, seja realizado para elementos da mesma faixa etária, com a observância do princípio da individualidade biológica.

O grupamento dos Policiais Militares profissionais deverá ser dividido em dois grupamentos:

1º Grupamento - PM com idade abaixo de 37 anos.

2º Grupamento - PM com idade acima de 38 anos.

O treinamento deverá ser realizado três vezes por semana de preferência (segunda, quarta e sexta feiras) intercalando os dias, observando o seguinte:

- Todos os dias deverá ser realizado uma preparatória em locais diferentes para cada grupamento, preferencialmente na quadra para o 2º grupamento e no campo de futebol para o 1º grupamento, logo após correr 10 minutos para o pessoal do 2º grupamento e 20 minutos o pessoal do 1º grupamento.

- Na sequência pode-se unificar os grupamentos para a prática do desporto escolhido, fazendo a divisão equitativa de todo pessoal.

3) Obrigatoriedade, controle e acompanhamento - ficha de aptidão física:

Hoje em dia, o ser humano que não tem o conhecimento necessá-

rio sobre este ou aquele assunto, e não tem interesse em conseguí-lo, normalmente procura ignorá-lo.

No caso da educação física, o beneficiado diretamente é, no nosso caso, o policial militar que terá mais saúde e indiretamente a organização porque se o PM a pratica com regularidade normalmente ele será dono de um invejável porte físico e atlético, tendo uma boa postura e por si só impõem respeito, dando à comunidade, uma sensação de tranquilidade e segurança.

Considerando que a educação física é de suma importância para a profissão Policial Militar, é necessário criar mecanismos que façam com que todos os PM a pratiquem com regularidade, se não vejamos:

(a) O oficial ou o Sub Ten e Sgt, para ser promovido, deverá antes da data da promoção, ser aprovado no Teste de Aptidão Física (TAF), assim sendo o TAF deverá ser realizado nos meses de março, julho e novembro, com o objetivo maior de obter o apto para a promoção, caso contrário, se inapto não será promovido,

(b) O Policial Militar que for indicado ou prestar qualquer seleção, para curso na Corporação, deverá antes fazer o TAF, só sendo matriculado se for considerado apto.

(c) A Ficha de Informações do Policial Militar será acompanhada, doravante de uma ficha de controle do TAF, conforme anexo nº 2, elaborada pelo oficial de educação física da OPM e encaminhada ao P/1 quando da transferência do referido PM.

(d) O resultado do TAF, deverá ser publicado em Boletim Interno da OPM, devendo constar a mensão obtida pelo PM e transcrita em sua ficha de controle.

(e) O Policial Militar que for julgado INAPTO no TAF, deverá compor um grupamento para instrução intensiva por 30 (trinta) dias consecutivos e realizar novos testes, se inapto continuar com o treinamento até que seja julgado APTO, neste caso o oficial de educação física da OPM, deverá acompanhar de perto este PM, realizando com ele novos métodos, no sentido de ajudá-lo.

4) Sistema puramente recreativo

Toda aula de ginástica tem uma parte introdutória, não importa se realizada no ginásio, no campo ou na piscina. Nessa parte o instrutor

organiza as formações necessárias para poder iniciar as atividades da aula, põe os praticantes a par do conteúdo e prepara-os para o esforço a ser despendido nas fases da parte principal, mediante a execução de determinados exercícios. Assim sendo a parte principal da aula abrange:

- (a) Formação, apresentação e saudação;
- (b) Comunicação do conteúdo da aula pelo instrutor;
- (c) Aquecimento orgânico e relaxamento muscular dos instruendos;
- (d) Propriamente dita e volta a calma (parte final).

A vida diária do Policial Militar por si só, já é agitada, são as pressões, seu temperamento, sistema nervoso, enfim o PM necessita encontrar, nem que seja por alguns momentos, a paz, o carinho e momentos alegres e, nada mais justo do que o Instrutor de Educação Física proporcionar tudo isto ao PM, através de sua aula de ginástica.

O Instrutor de Educação Física, deverá motivar o PM para que ele sinta vontade de participar de todas as aulas semanais, através de aulas puramente recreativas, utilizando sistemas simples, apresentando para cada aula, novidades que tragam satisfação aos instruendos.

Exemplos de aula de Educação Física que possam ser utilizadas pelo instrutor:

- (a) Exercícios de dupla.
- (b) Exercícios de trinca (a três).
- (c) Exercícios em grupos.
- (d) Exercícios em coluna.
- (e) Exercícios em fileira.
- (f) Jogos de pegar.
- (g) Jogos de revesamento.
- (h) Jogos mistos.
- (i) Exercícios com a medicinebol.
- (j) Exercícios com a corda.
- (l) Exercícios com o bastão.
- (m) Exercícios com a bola.
- (n) Grandes jogos (futebol, voleibol, basquetebol, peteca, handebol, futebol aquático.
- (o) Natação.

Para que o Instrutor tenha sucesso neste novo sistema de aula, é necessário que esteja sempre inovando, dando exercícios novos, sem repetí-
los em demasia, procurando sair da antiga calistenia dura, rígida, silenciosa para uma aula alegre, participativa, competitiva, cheia de lances e motivações novas, o instrutor deverá colocar sua imaginação para funcionar, visando alcançar os objetivos propostos.

5) Efeitos do treinamento

Um homem em forma pode ter um ritmo cardíaco com o coração em repouso, mais lento 20 (vinte) batimentos ou mais, que o homem fora de forma.

Em consequência, estará poupando seu coração em cerca de 1.200 (mil e duzentas) batidas por hora ou 10.000 (dez mil) batidas em uma noite ou 30.000 (trinta mil) em cada dia de vida.

Como provar isto, sente-se e permaneça quieto durante cinco minutos. Depois, conte as batidas de seu coração, por minuto, pelo pulso (resultado de 15 segundos vezes 4, dá 1 minuto). Se estiver com 80 (oitenta) ou mais, você não está em forma. Levante-se e trate de exercitar-se. O coração é um motor extraordinário, Ironicamente, ele trabalha mais rápido e com menos eficiência quando não o submetemos a esforço constante.

Um dos mais notáveis efeitos do condicionamento aeróbico é a vascularização = abrem-se mais vasos sanguíneos nos tecidos musculares. Essa vascularização é um fator vital da saúde do coração, por reduzir consideravelmente as probabilidades de crise cardíaca.

Lembre-se:

As doenças do coração são atualmente as responsáveis pela morte da maioria das pessoas.

Nossas atividades normais de trabalho não nos proporcionam o exercício que os músculos, o coração, os pulmões e todo o corpo exigem.

A incapacidade resultante da inatividade é uma forma complexa de doença.

A incidência de doenças degenerativas do coração é maior naqueles que não levam uma vida fisicamente ativa.

Eis alguns efeitos do treinamento:

- (a) Aumenta a eficiência dos pulmões;
- (b) Aumentar a eficiência do coração, que fica mais forte e bombeia mais sangue em cada batida;

- (c) Aumenta o volume total de sangue no corpo;
- (d) Melhora a tonicidade dos músculos e dos vasos sanguíneos;
- (e) Transforma o peso de gordura em peso muscular;
- (f) Melhora as condições gerais do organismo, formando uma defesa contra muitas moléstias;
- (g) O efeito do treinamento pode mudar a sua perspectiva de vida. Você aprenderá a relaxar, terá uma imagem melhor de si mesmo, ficando apto a tolerar melhor a tensão da vida diária, dormindo melhor e obtendo maior rendimento em seu trabalho, com menor fadiga.

n. Competições Esportivas na PMGO

Um dos principais meios de unir os povos, são as competições esportivas. O esporte não tem cor, sexo ou raça, ele tem sido um poderoso agente de integração. Quando se vê um atleta, olha-se para a sua capacidade técnica e não para a cor de sua pele, sua posição social ou sua religião.

O espírito esportivo é mais do que a rivalidade amigável por parte dos participantes. É também a participação consciente de um espectador que saiba apreciar um desempenho artisticamente executado, de compreender que os juizes, embora façam o possível para se manterem neutros, às vezes cometem erros, porque também são humanos.

Um fator muito importante na universalização dos esportes é a realização dos jogos olímpicos, a cada quatro anos. Pierre de Coubertin foi quem reviveu a Olimpíada Moderna em 1.896, como instrumento para a paz.

Os heróis da era moderna no Brasil são: Pelé, Oscar, Isabel, Renan e Garrincha, todos atletas notáveis dos esportes coletivos.

É através dos esportes coletivos que temos a oportunidade de desenvolver no Policial Militar, as qualidades físicas e morais necessárias ao seu bom desempenho, tais como: força, resistência, agilidade, flexibilidade, coordenação e espírito de luta, lealdade, decisão, iniciativa, auto-confiança, auto-domínio e espírito de corpo.

A Polícia Militar já participou de grandes eventos esportivos, em épocas passadas, tanto de âmbito interno como externo, no entanto, hoje, estamos ansiosos e esperançosos de que os Comandantes possam ver e sentir a necessidade urgente de voltarmos a praticar, com maior intensidade das competições esportivas, visando congregar e unir esta Corporação sofredora em tor

no do ídolo olímpico, porque o esporte é capaz de transcender a raça, o credo e a nacionalidade. As práticas esportivas servem como elemento relaxador da tensão e válvula de escape para músculos ansiosos e impulsos contrariados.

3. CONCLUSÃO

A Educação Física que pretendemos impor ao Policial Militar é aquela que trará benefícios ao homem, ao seu corpo, à sua profissão, não pretendemos formar atleta, longe disso. Carrel, um dos estudiosos da educação física afirmou "os músculos não são úteis senão porque contribuem para a harmonia e a força do corpo".

Não pretendemos formar super atletas na PM e sim formar homens modernos, justos, leais, sinceros e honestos, porque o Policial Militar tem necessidade de equilíbrio nervoso, de inteligência, de resistência à fadiga e de energia moral, maior do que de força muscular.

A finalidade da educação física é preparar o complexo somático humano para se harmonizar com o espírito e tornar o homem apto a viver em seu corpo como em sua alma, de tal forma que a felicidade lhe seja acessível.

A educação física, considerada em seus mais variados aspectos, ajuda o indivíduo, no desenvolvimento não só de seu físico, mas também na sua formação intelectual e moral. Uma educação física bem aplicada, concorrerá para a solução de sobrecargas de agressividade emotiva recalcada, consequência de uma época neurótica e agitada. A tensão nervosa é o mal do século. É nesse aspecto que a educação física, principalmente através das atividades esportivas e do emprego inteligente das horas de lazer, entra com primordial importância, para compensar a unilateralidade do trabalho do Policial Militar.

Neste trabalho procuramos falar sobre a evolução da educação física, como ela está situada no contexto nacional e dentro do Desporto Militar, apresentamos enfoque sobre como a educação física poderia funcionar no sistema nervoso do Policial Militar, os fatores que ocorrem quando uma pessoa deixa de fazer ou praticar a educação física; verificamos como está o atual treinamento físico da Polícia Militar de Goiás, sua regularização, sistema

utilizado, diferenças na aplicação e a validade do Teste de Aptidão Física - TAF - tentamos mostrar a necessidade primordial, básica, a atividade física para a carreira policial militar.

Na sequência, defendemos a tese de como deveria ser o Treinamento Física para o Policial Militar, os objetivos, a divisão dos grupamentos por faixa etária, obrigatoriedade e acompanhamento, novo sistema, a ser empregado, puramente recreativo, mostramos os efeitos de um treinamento físico bem feito e, finalmente, mostramos a necessidade premente da prática das competições esportivas, tanto no âmbito interno como externo, funcionando estas como elemento relaxador da tensão e válvula de escape dos músculos ansiosos e impulsos contrariados.

Ao identificarmos as qualidades físicas necessárias ao desempenho da função Policial Militar, devemos planejar o treinamento físico, visando atingir os objetivos específicos de cada OPM, devido suas características próprias, considerando o serviço a ser executado pela unidade.

Finalizando estes poucos aspectos, dos muitos que possui o treinamento físico dos policiais militares, diríamos que ele é mais que exercício. Ele é mais que um formador de músculos ou um acelerador da circulação. Ele é muito mais que um jogo, um divertimento ou uma competição. É muito mais do que mera distração sem objetivos.

O Treinamento Físico também tem conceitos a formar, experiências grupais a fornecer, alegria a dar; e o ensino de habilidades são todos os aspectos recreativos e duradouros é responsabilidade da Polícia Militar. O Treinamento Físico representa saúde, é paz de espírito, é alegria, é veículo socializador, é integralizador de usos e costumes.

Entretanto, queremos agora, ao concluirmos este trabalho, apresentarmos as seguintes SUGESTÕES, para ser, salvo melhor juízo, aplicadas na Polícia Militar do Estado de Goiás:

a. Que seja criado o Curso para Instrutores de Educação Física - CIEF - devendo ser matriculado 01 (um) 2º Tenente ou Aspirante a Oficial, por OPM, e que seja realizado na APM/GO, nos moldes do Curso de Técnica de Ensino, ao final que os aprovados passem a receber os 15% nos respectivos soldos;

b. Que seja criada as OLIMPÍADAS INTERNAS, regionalizadas, evitando os gastos em demasia, nos moldes dos jogos internos da APM e 3ª CIPM;

c. Que seja construído na APM/GO, 01 (um) Ginásio de Esportes e 01 (uma) piscina, com o intuito de melhorar o aprendizado dos futuros oficiais PM e Bombeiros;

d. Que seja convocada uma comissão formada por oficiais possuídores do Curso de Educação Física, para realizar estudos, visando a criação do Centro de Educação Física da PMGO e tentar um convênio com a Superintendência Estadual de Esportes no sentido de conseguir passar a Praça de Esportes' do Setor Pedro Ludovico à disposição da Polícia Militar;

e. Que seja alterado o parágrafo 1º do Art. 7º do Decreto Lei ' 886 de 12/04/76, que diz: "A Aptidão Física será verificada previamente em ' inspeção de saúde". Para: A Aptidão Física será verificada previamente em ' inspeção de saúde e através do Teste de Aptidão Física - TAF -, sendo pré-requisito para a promoção;

f. Que seja a aprovação no TAF considerada como pré-requisito ' para a promoção dos Oficiais e SubTenentes e Sargentos da PMGO;

g. Que o TAF passe a ser realizado nos meses de março, julho e ' novembro para os Oficiais e 01 (um) mês antes das datas previstas para as ' promoções dos SubTenentes e Sargentos;

h. Qualquer PM só poderá ser matriculado em curso ou estágio na' Polícia Militar, se antes for julgado APTO no TAF;

i. Que seja publicado em Boletim Interno, os resultados do TAF ' de cada Policial Militar e transcrito na sua ficha de controle, a qual deverá acompanhar a ficha de Informações de cada PM;

j. Que o Policial Militar julgado inapto no TAF, passe a frequentar intensivamente a instrução de educação física, devendo realizar de 30 (trinta) em 30 (trinta) dias novo TAF, até que seja julgado apto;

l. Que seja ministrado, por professores de Educação Física, a todos os Policiais Militares, por OPM, palestras e conferências com a participação de atletas famosos, a respeito da necessidade do treinamento físico;

m. Que seja organizado pelas OPM do Interior e Capital, jogos ' participativos entre as diversas camadas da sociedade e Polícia Militar, visando melhorar os laços de amizade e camaradagem entre ambas.

Ao terminar este trabalho, ressalta-se que as sugestões apresentadas, não acarretaria prejuízos à Corporação, quando de sua aplicação e sim viria trazer grandes benefícios e alegria a esta curta ou longa viagem que é a vida, a qual será tanto mais sadia, feliz e agradável quanto mais dermos

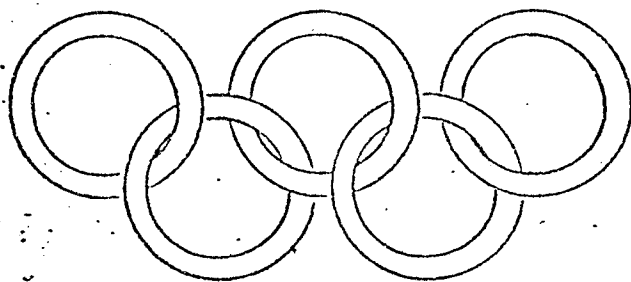
ao corpo, não o que ele quer, mas o que lhe convém.

A Polícia Militar e todos os seus dirigentes, jamais poderiam esquecer, que um corpo cansado e enfermo é mau servidor da sociedade.

ANEXO Nº 01

DIRETRIZ

001/88 - DE



TREINAMENTO FÍSICO

NA POLÍCIA MILITAR/GO

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
QUARTEL DO COMANDO GERAL
DIRETORIA DE ENSINO - DE

=====

DIRETRIZ Nº 001/88 - D.E

=====

1. FINALIDADE

Estabelecer os Padrões de Desempenho Físico Individual que orientarão o desenvolvimento do Treinamento Físico na Polícia Militar, o condicionamento físico do aluno e os critérios de seleção.

2. REFERÊNCIA

- a. NPCI 88/89
- b. NPCE 88/89
- c. C 20-20 - Treinamento Físico Militar

3. DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Os Padrões de Desempenho Físico estabelecidos na presente serão adotados nas OPM considerando-se, fundamentalmente dois aspectos:

- situação funcional do Policial-Militar
- faixa etária do Policial-Militar

a. Situação Funcional do Militar

Considerando este aspecto, na aplicação dos Padrões de Desenvolvimento Físico serão observados três situações específicas:

- Padrão Básico de Desempenho (PBD) - Para os PM Profissionais;
- Padrão Avançado de Desempenho (PAD) - Para os PM em Formação;
- Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) - Para os candidatos à inclusão na PMGO.

1) Padrão Básico de Desempenho (PBD)

Caracteriza as condições físicas necessárias e desejáveis para:

- o exercício das funções Policiais-Militares;
- ingresso no Quadro de Acesso para promoção (Art. 14, inciso I, letra "b" da Lei 8.000 de 24 novembro de 1975 - Lei de Promoção de Oficiais;
- o PBD deve ser entendido como condição de aptidão do Policial-Militar para o serviço ativo e deverá ser aplicado somente para os Policiais-Militares profissionais.

2) Padrão Avançado de Desempenho (PAD)

- Caracteriza as condições físicas necessárias e desejáveis para:

- o serviço em Campanha;
- para o Policial-Militar em formação (Alunos: CFO, CFS, CFC e CFSd).

3) Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI)

- Caracteriza as condições físicas necessárias e desejáveis para:
 - o ingresso na Polícia Militar;
 - verificar a existência das qualidades físicas inatas como:
Cordenação - Agilidade - Velocidade de Impulsão - Tempo de Reação e Equilíbrio.

b. Faixa etária do Policial-Militar

Além de considerar a situação funcional do Policial-Militar, os Objetivos Individuais de Instrução, OII, foram estabelecidos em função das diferentes faixas etárias, considerando que:

- com a idade, há uma perda progressiva de condição orgânica que refletirá numa perda conseqüente de desempenho físico;
- os Policiais-Militares de idade mais alta normalmente são aqueles que têm postos e graduações mais elevados e que ocupam cargos que não exigem o mesmo desempenho físico do militar de postos e graduações inferiores.

4.- VERIFICAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL

a. Finalidade

A verificação do Desempenho Físico será feita com as seguintes finalidades:

- 1) Constatar, periodicamente, se o Padrão de Desempenho Físico (PBD e PAD) foi atingido ao fim do Treinamento Físico de Desenvolvimento de Padrões;
- 2) Constatar, periodicamente, se o Padrão de Desempenho Físico (PBD e PAD) vem sendo mantido através do Treinamento Físico de Manutenção de Padrões (Apreciação de Suficiência);
- 3) Permitir a conceituação (atribuição de menção) do desempenho físico individual para os fins que a autoridade houver por bem estipular como uso administrativo do desempenho físico.

É fundamental que se entenda que a verificação não é um fim em si mesma mas o instrumento de acompanhamento do treinamento físico militar e de apreciação de Suficiência do Desempenho Físico Individual.

b. Condições de Execução

- 1) A verificação das OII que caracterizam o Desempenho Físico In

dividual, será procedida através do Teste de Avaliação Física (TAF)

Os OII serão verificados em dois dias consecutivos:

1º Dia - Meio Sugado - Flexão na Barra e Abdominal

2º Dia - Flexão de Braço e Corrida

2) Épocas de realização

O TAF será realizado nas seguintes épocas:

PBD - 30 de julho e 30 de novembro de cada ano;

PAD - Nas épocas previstas nos Planos de curso das OPM;

PAFI - Em qualquer época que houver candidatos à inclusão.

3) Tabelas

PBD - Conforme anexo "A"

PAD - " " "B"

PAFI - " " "C"

4) Apreciação de Suficiência

a) O PM profissional, deverá realizar o treinamento físico visando melhorar o seu condicionamento físico, devendo realizar todas as provas previstas na tabela do PBD, no entanto, no momento da realização do TAF, somente deverão ser computado os índices das provas de Flexão de Braço, Abdominal e corrida, devendo constar: S (suficiente) quando o PM tiver conceito (R - B - MB e E) em todas as provas e N = Não-suficiente quando o PM for julgado Insuficiente em qualquer prova. O PM que já tenha completado 50 (cinquenta) anos, inclusive, só realizará a prova corrida, para apreciação de suficiência.

b) O PM em formação (aluno), na época das verificações deverá realizar todas as provas previstas na tabela do PAD, exceto o PM feminino que não realizará a prova Flexão na Barra, devendo às notas obedecerem: A média final, será a média aritmética das 05 provas (masculino) e 04 provas (feminino), tendo a prova corrida peso 2 (dois). Exemplo: Meio Sugado (8,00), Barra (7,00), Braço (8,00), Abdominal (5,00), Corrida (4,00 x 2) = $\frac{8,00+7,00+8,00+5,00+(4,00 \times 2)}{6}$

6

6,00.

c) O candidato à inclusão na PMGO, deverá realizar todas as provas previstas na tabela conforme anexo "C" e para ser aprovado deverá tirar conceito S (R - B - MB e E), em todas as provas, caso tenha conceito N em qualquer prova, será julgado reprovado.

5.- PRESCRIÇÕES DIVERSAS

a. Os Comandos de todos os níveis deverão envidar esforços bus-

cando criar condições e motivar seus subordinados para a prática do treinamento físico, em conjunto, nos dias previstos para a prática da Educação Física ou individualmente, quando impossibilitados de acompanhar a prática em grupo, com vistas ao aprimoramento do desempenho físico e à manutenção de um elevado padrão de higiene.

- b. Todo Policial-Militar deverá ser submetido a exame médico sanitário, pelo menos uma vez por ano, antes do início do treinamento Físico Militar.

6. VIGÊNCIA

Esta Diretriz entrará em vigor a partir de sua publicação, ficando revogadas as disposições em contrário.

QCG, em Goiânia, GO, 15 de junho de 1.988

WALTERVAN LUIZ VIEIRA - CEL PM

- Comandante Geral -

TABELA PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF
PAD - PADRÃO AVANÇADO DE DESENVOLVIMENTO P/ POLICIAIS MILITARES
EM FORMAÇÃO (ALUNOS)

PROVAS	MEIO SUGADO		FLEXÃO NA BARRA		BRAÇO		ABDOMINAL		CORRIDA				
	TEMPO	1 MINUTO	SEM	TEMPO	SEM	TEMPO	SEM	1 MINUTO	MAS	FEM	12 MINUTOS	NOTA	
SEXO/NOTA	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	NOTA
	35	32	15	não	40	30	10,0	62	50	10,0	3.500	3.000	10,0
	34	31	14	"	38	28	9,2	60	48	9,6	3.450	2.950	9,6
	33	30	13	"	37	27	8,4	58	46	9,2	3.400	2.900	9,2
	32	29	12	"	36	26	7,6	56	44	8,8	3.350	2.850	8,8
	31	28	11	"	35	25	6,8	54	42	8,4	3.300	2.800	8,4
	30	27	10	"	34	24	6,0	52	40	8,0	3.250	2.750	8,0
	29	26	09	"	33	23	5,4	50	38	7,6	3.200	2.700	7,6
	28	25	08	"	32	22	4,8	48	36	7,2	3.150	2.650	7,2
	27	24	07	"	31	21	4,2	46	34	6,8	3.100	2.600	6,8
	26	23	06	"	30	20	3,6	44	32	6,4	3.050	2.550	6,4
	25	22	05	"	29	19	3,0	42	30	6,0	3.000	2.500	6,0
	24	21	04	"	28	18	2,4	40	28	5,6	2.900	2.400	5,6
	23	20	03	"	27	17	1,8	38	26	5,2	2.800	2.300	5,2
	22	19	02	"	26	16	1,2	36	24	4,8	2.700	2.200	4,8
	21	18	01	"	25	15	0,6	34	22	4,4	2.600	2.100	4,4
	20	17	-	"	24	14	-	32	20	4,0	2.500	2.000	4,0
	19	16	-	"	23	13	-	30	18	3,6	2.400	1.900	3,6
	18	15	-	"	22	12	-	28	16	3,2	2.300	1.800	3,2
	17	14	-	"	21	11	-	26	14	2,8	2.200	1.700	2,8
	16	13	-	"	20	10	-	24	12	2,4	2.100	1.600	2,4

ÍNDICES

Obs.: Média Final: é a média aritmética das 5 (cinco) provas, sendo que corrida tem peso 2 (dois)

Exemplo : Meio Sugado (8,00), Barra (7,00), Braço (5,00), Abdominal (8,00), Corrida (4,00)

$$MF = \frac{8,00+7,00+5,00+8,00+(4,00 \times 2)}{6} = 6,00$$

- 39 -
PADRÕES DE APTIDÃO FÍSICA INICIAL = PAFI
PARA SELEÇÃO DE CANDIDATOS ÀS ESCOLAS DE FORMAÇÃO

PROVAS	TEMPO	FAIXA ETÁRIA	I		R		M E N Ç Ã O		B		MB		E	
			MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
MEIO SUGADO	1 MIN	17 - 23	20	15	21 - 22	16 - 17	23 - 24	18 - 19	25 - 26	20 - 21	27	22	27	22
		24 - 30	18	13	19 - 20	14 - 15	21 - 22	16 - 17	23 - 24	18 - 19	25	20	25	20
FLEXÃO BARRA	SEM TEMPO	17 - 23	05	não	06 - 07	não	08 - 09	não	10 - 11	não	12	não	12	não
		24 - 30	03	não	04 - 05	não	06 - 07	não	08 - 09	não	10	não	10	não
FLEXÃO BRAÇO	SEM TEMPO	17 - 23	15	10	16 - 17	11 - 12	18 - 19	13 - 14	20 - 21	15 - 16	22	17	22	17
		24 - 30	13	08	14 - 15	09 - 10	16 - 17	11 - 12	18 - 19	13 - 14	20	15	20	15
ABDOMINAL	1 MIN	17 - 23	35	25	36 - 37	26 - 27	38 - 39	28 - 29	40 - 41	30 - 31	42	32	42	32
		24 - 30	33	23	34 - 35	24 - 25	36 - 37	26 - 27	38 - 39	28 - 29	40	30	40	30
CORRIDA	12 MIN	17 - 23	2.400	1900	2401-2600	1901-2100	2601-2800	2101-2300	2801-3000	2301-2500	3001	2501	3001	2501
		24 - 30	2.300	1800	2301-2500	1801-2000	2501-2700	2001-2200	2701-2900	2201-2400	2901	2401	2901	2401

Obs.: 1º Dia = Meio Sugado - Flexão na Barra - Abdominal
2º Dia = Flexão de Braço e Corrida - 12 minutos

BIBLIOGRAFIA

- ALENCAR, Vicente Peixoto. Memento do Secretário Geral. (1983). 1º e 2º Vol. ' Goiânia: Centauro Gráfica e Editora.
- MATHEWS, Dowald K; FOX, Edward L. Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos. (1980). 2ª Ed. Rio de Janeiro: Sedegra S/A.
- MEC. Revista Educação Física e Desporto. (1978). nº 38 p. 58.
- NOGUEIRA, Paulo. Educação Física Feminina Integral. (1980)- 1ª Ed. São Paulo : Editora Parma Ltda.
- Normas para Planejamento e Conduta da Instrução - NPCI. (1988/89)-PMGO.
- PEREIRA, José Erios dos Santos. Monografia A Instrução de Manutenção Física Na PMGO. (1986). São Paulo: CAO.
- Secretaria de Educação Física e Desportos. Legislação Desportiva. (1982) Brasília. Seed/MEC.
- SILVEIRA, Enilton Corrêa. Monografia O Nível Mínimo de Aptidão Física. (1983). Porto Alegre. CAO.
- STRAUSS, Carla. Ginástica A Arte do Movimento. (1977). São Paulo: Editora Hemus.
- TEIXEIRA, Hudson Ventura; Pini, Mário Carvalho. Aulas de Educação Física- 1º ' Grau. (1978). 1ª Ed. São Paulo: Editora Ibrasa S/A.

....

..

.