

A IMPORTÂNCIA DO TESTE FÍSICO PARA A POLÍCIA MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TESTING FOR THE MILITARY POLICE

TRINDADE, Jonathan Rodrigues Pedroso¹
OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de²

RESUMO

Este artigo tem como objetivos mostrar a importância do teste físico obrigatório destinado aos aspirantes ao cargo de soldado militar de 3ª Classe do Estado de Goiás. Antes mesmo de iniciar a preparação para o exercício de suas funções, o teste físico é realizado numa das fases do concurso e caso o candidato não atinja os resultados esperados, este pode ser automaticamente eliminado do processo de seleção. Para desenvolvimento deste artigo utilizou-se como metodologia a revisão bibliográfica, ou seja, análise de livros, artigos publicados em revistas especializadas e portal eletrônico. A pesquisa mostrou que o aspirante a soldado da Polícia Militar, ao final de todas as fases de seleção, se aprovado, encontra-se, de certa forma, preparado para as atividades físicas exigidas no curso de formação de soldados, mas o teste físico não tem como objetivos apenas a seleção e aprovação do candidato, mas também estimular o futuro profissional militar para que continue desenvolvendo atividades físicas. As conclusões preliminares da pesquisa são de que o teste físico obrigatório para ingresso na carreira militar pode tornar-se uma ferramenta para a conscientização dos policiais no sentido de continuarem se preocupando em desenvolver atividades físicas importantes no desenvolvimento de suas ações cotidianas.

Palavras-chave: Polícia Militar; Teste Físico; Soldado.

ABSTRACT

This article aims to show the importance of compulsory physical test for aspirants to the position of military soldier 3rd Class of the State of Goiás. Before even starting the preparation for the exercise of their functions, the physical test is performed in one of the phases of the contest and if the candidate does not achieve the expected results, this can be automatically eliminated from the selection process. For the development of this article, a bibliographical review was used as methodology, that is, analysis of books, articles published in specialized magazines and electronic portal. The research showed that the aspiring soldier of the Military Police, at the end of all phases of selection, if approved, is in some way prepared for the physical activities required in the training course of soldiers, but the physical test does not have as objectives only the selection and approval of the candidate, but also to stimulate the future military professional so that it continues carrying out physical activities. The preliminary findings of the research are that the mandatory physical test to enter the military career can become a tool to raise the awareness of the police in order to continue to worry about developing important physical activities in the development of their daily actions.

Keywords: Military police. Physical Test. Soldier.

¹Aluno do curso de formação de Praças, Turma A, Ceres. E-mail: Jonathanrodrigues.pt@gmail.com.

² Professor orientador, pós-graduado em musculação pela Universidade Veiga de Almeida-RJ e graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Goiás (UFG).

1 INTRODUÇÃO

O termo aptidão física é de origem inglesa e significa “*Physical Fitness*” e se refere ao estado físico-corporal do ser humano. A combinação destas duas palavras, levando em consideração a origem etimológica, remete para o conceito de capacidade, habilidade, disposição material que conduz e indica que o indivíduo está apto corporalmente para desempenhar determinada atividade (BÖHME, 2013).

O tema proposto para pesquisa cujo título é “A Importância do Teste Físico para a Polícia Militar” está em consonância com o que preceitua a Constituição Federal de 1988, que exige a aprovação em público e pode ser ou não, acompanhada de testes de aptidão física, dependendo do cargo oferecido pela instituição. No caso da Polícia Militar de Goiás (PM-GO) o teste é de extrema importância para a atuação efetiva dos atuais policiais militares.

O teste de aptidão física aplicado aos candidatos ao cargo de soldado da Polícia Militar de Goiás (PM-GO) não tem como objetivos apenas testar a capacidade física dos futuros policiais militares, mas também, estimular para que estes profissionais continuem com a prática regular de atividade física.

O concurso público proposto a concretização de novos policiais militares em Goiás teve em seu edital a exigência de aplicação dos seguintes exames: Tração na barra; abdominal *curl up*, flexão de braços, corrida de 12 (doze) minutos e natação de 25 (vinte e cinco) metros e só podem ser efetivados mediante declaração médica expedida por cardiologista, devidamente carimbado e assinado, constando o registro do médico no Conselho e atestando que o concorrente está apto para realizar os esforços físicos sem restrições. A partir destas informações, desenvolveu-se o seguinte problema: Qual é a importância do teste de avaliação física destinado aos aspirantes ao cargo de soldado 3ª Classe?

O que justifica a investigação sobre este tema é que os policiais militares, no exercício de suas atividades estão sujeitos à violência, risco de morte, brigas, conflitos emocionais e físicos, portanto, devem estar bem preparados fisicamente para o exercício de sua função. O policial também deve estar preparado para utilizar alguns equipamentos referentes ao trabalho, como por exemplo, coletes, armamento, cinto de guarnição, dentre outros que exigem preparação física adequada.

Espera-se com a pesquisa fornecer informações importantes para que os policiais militares evitem o sedentarismo e se preocupem em desenvolver atividades físicas que contribuam na eficiência da prática profissional militar.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

Mostrar a importância do teste físico obrigatório destinado aos aspirantes ao cargo de soldado de 3ª Classe da Polícia Militar do Estado de Goiás (PM-GO).

1.1.2 Objetivos Específicos

Descrever as atividades físicas propostas como teste obrigatório no processo seletivo para o cargo de soldado militar 3ª Classe;

Identificar a relação existente entre o teste físico realizado pelos aspirantes ao cargo de soldado militar 3ª Classe e as atividades desenvolvidas por estes durante o exercício da profissão;

Estimular os futuros soldados da Polícia Militar de Goiás (PM-GO) a desenvolver atividades físicas importantes para a manutenção da saúde, evitando o sedentarismo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A revisão da literatura neste artigo compreende um breve histórico da Polícia Militar de Goiás (PM-GO) enfatizando os fatores que contribuíram para a criação desta instituição, abordando também o contexto histórico, social e político da polícia militar e sua importância no processo de segurança no estado de Goiás.

Esta revisão da literatura contemplou também a descrição das atividades físicas propostas como teste obrigatório no processo seletivo para o cargo de soldado militar 3ª Classe, bem como a identificação da relação existente entre o teste físico realizado pelos aspirantes ao cargo de soldado e a importância do estímulo para que as atividades físicas sejam uma prática presente no desenvolvimento do exercício profissional dos futuros soldados, evitando-se o sedentarismo e promovendo atividades físicas que contribuam para uma vida saudável destes policiais.

2.1 Breve histórico da Polícia Militar de Goiás

Pesquisa desenvolvida por Pereira (2011) intitulada “A Criação da Academia de Polícia Militar de Goiás (1970-2000)” mostrou que a Polícia Militar, enquanto instituição de segurança pública foi criada no Brasil no século XIX. Inicialmente esta instituição foi denominada de Guarda Real de Polícia (1809), passando para Força Policial (1858), Corpo de

Polícia (1892), Batalhão de Polícia (1910), Força Militar (1940) e finalmente, a partir de 1949, passou a denominar-se Polícia Militar.

A Constituição Federal de 1988 assegura que a segurança pública é um dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, devendo ser exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio. O artigo 144 preconiza que “As polícias militares cabem a polícia ostensiva e preservação da ordem pública [...]” (BRASIL, 1988).

Independentemente da denominação e do período histórico em que a Polícia Militar foi criada seus objetivos apresentam uma característica preventiva, cujo objetivo é o de prever e evitar qualquer perturbação da ordem pública, além de garantir o respeito dos direitos humanos individuais e coletivos, conforme preceitua a Constituição Federal de 1988.

A Polícia Militar de Goiás foi criada através da Resolução nº 13, pelo presidente da província de Goiás, Dr. Januário da Gama Cerqueira. Inicialmente a Polícia Militar foi denominada de Força Policial de Goiás e sua jurisdição estava limitada à capital da província (Vila Boa), Arraias e Palmas (PEREIRA, 2011).

Os primeiros policiais militares possuíam pouca instrução, pois inicialmente foram recrutados de forma aleatória, em decorrência da escassez de recursos humanos e materiais. No entanto, contavam com a ajuda de homens civis, denominados bate-paus, que não possuíam nenhuma instrução, fardamento, armas privativas ou salário fixo. Estes auxiliares dos policiais militares recebiam apenas uma pequena ajuda de custo (PEREIRA, 2011).

Com a Proclamação da República em 1889, os estados brasileiros sentiram a necessidade de aparelhar os policiais visando uma maior segurança da sociedade. Os gestores dos estados brasileiros passaram a se preocupar com a formação e treinamento dos policiais militares. A partir de 1933, o interventor do Estado de Goiás, Pedro Ludovico Teixeira reestruturou a Força Policial de Goiás, transferindo sua sede para a nova capital que estava sendo construída (Goiânia) e em 1949 esta instituição passou a ser denominada de Polícia Militar do Estado de Goiás (PEREIRA, 2011).

Visando fortalecer a segurança pública no estado, em 1960, segundo pesquisa realizada por Pereira e Viventini (2014) intitulada “História e Educação da Polícia Militar de Goiás (1970-2000)”, Mauro Borges Teixeira assumiu o governo do estado de Goiás e iniciou a descentralização e expansão desta instituição para várias regiões do estado, delegando a seus comandos relativa autonomia.

Mais recentemente, a Polícia Militar de Goiás (PM-GO) foi reorganizada e descentralizada. Essa reorganização contemplou a área de gestão, ou seja, a área

administrativa, adequando-se aos objetivos da Polícia Militar e que compreende a proteção da sociedade e do meio ambiente, cumprimento da lei e promoção da paz.

A política institucional da Polícia Militar de Goiás tem como fundamentos “Valorizar as pessoas, promover a paz social, garantir o pleno exercício dos direitos, promover a participação de todos os setores da sociedade, estabelecer as parcerias e buscar a efetividade de seus serviços” (GOIÁS, 2016, p.22).

A partir destas constatações, no próximo tópico descreveremos a importância da atividade física para o ser humano proporcionando melhor qualidade de vida, enfatizando que o teste físico exigido no processo seletivo para ingresso na Polícia Militar de Goiás é de extrema importância para a conscientização do policial em relação às atividades militares exercidas no cotidiano da profissão.

2.2 Importância da atividade física para o ser humano

Toda prática de atividade física pressupõe adequação ao corpo do indivíduo e os objetivos propostos para tal prática. No caso do policial militar, além do fortalecimento motor, em decorrência de suas atividades profissionais, também visa desenvolver sua destreza, pois lhe é exigido atividades como correr, pular, dentre outras funções de seu cotidiano profissional.

Guedes (2012) em seu trabalho intitulado “Aptidão Física Relacionada à Saúde de Escolares: Programa *Fitnessgram*” explicou que as atividades físicas em toda a sua amplitude apresentam efeitos benéficos a todos os indivíduos, independentemente do sexo ou faixa etária, agindo na prevenção e desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, resultantes do sedentarismo e de maus hábitos alimentares.

Os estudos de Guedes (2012) enfatizaram a prática das atividades físicas regulares para que o indivíduo tenha uma boa qualidade de vida relacionada à saúde. Deste modo, entende-se que a prática da atividade física regular engloba um processo de comportamento preventivo e abrangente, caracterizando-se pela mudança de comportamento, hábitos alimentares e atividades físicas regulares.

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Desta forma, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GUEDES, 2012, p.6).

A partir dos estudos de Guedes (2012) também foi possível detectar também que a prática regular de atividades físicas tem sido apontada como um fator relacionado

funcionalmente à promoção da saúde dos indivíduos e à prevenção de algumas condições de risco a doenças. A prática de atividades físicas resulta em benefícios tanto para as crianças quanto para os adultos.

Um destaque especial foi dado nos estudos de Figueira-Júnior (2015) para as atividades físicas no exercício de qualquer profissão. Seu trabalho intitulado “Atividade Física na Empresa: Perspectivas na Implantação de Programas de Atividade Física e Qualidade de Vida” destacou que os programas de intervenção relacionados a atividade física e qualidade de vida no trabalho devem ser desenvolvidos sem mudanças drásticas nas rotinas do profissional.

Dessa maneira, este autor sugere que as atividades físicas no local de trabalho devem considerar os seguintes aspectos:

- a) Utilização do potencial de trabalho, tanto do local quanto do pessoal como forma de intervenção;
- b) Desenvolvimento de atividades físicas diversificadas e interessantes e multivariadas entre os diferentes setores da empresa;
- c) Permitir e estimular o intercâmbio entre os diferentes setores da empresa, considerando as experiências pessoais positivas relacionadas a atividade física;
- d) Criar mecanismos de estímulo para a aderência a atividade física ou aqueles que foram ativos retornem a prática regular de atividade física;
- e) Mostrar a importância da atitude pessoal para a comunidade e família;
- f) Procurar formar grupos permanentes e multidisciplinares de discussão enfocando as necessidades dos funcionários, expectativas e possibilidades de intervenção;
- g) Criar mecanismos para os grupos que apresentam necessidades especiais;
- h) Criar ciclos de palestras e formas de informação permanente e intervenção;
- i) Ter as formas de acompanhamento como atitude permanente da evolução e eficácia do programa de intervenção (FIGUEIRA-JÚNIOR, 2015, p.38).

As atividades físicas no local de trabalho resultam em prevenção de algumas doenças e conseqüentemente melhor produtividade. No entanto, as atividades físicas não devem ser realizadas de forma descontinuada. No que se refere ao exercício profissional do Policial Militar, deve-se resguardar a saúde e o bem-estar dos mesmos, para que estes desenvolvam satisfatoriamente sua função de proteção da sociedade. Nesse sentido, as atividades físicas estão relacionadas com a melhoria da qualidade de vida, bem como a funcionalidade da instituição, uma vez que o militar deve manter-se em boas condições de saúde para o desempenho de suas atividades profissionais.

O entendimento sobre a necessidade de aplicação dos testes de aptidão física no processo seletivo destinado ao ingresso na Polícia Militar de Goiás (PM-GO) exige a diferenciação entre aptidão física e aptidão motora. A aptidão física está relacionada às características cardiorrespiratórias e musculoesquelética, envolvendo o estado de saúde do indivíduo. Já a aptidão motora está voltada para os aspectos da saúde e também podem incluir testes de agilidade, força, equilíbrio e velocidade, como destacados por (FIGUEIRA-

JÚNIOR, 2015, p.45).

Não restam dúvidas de que as exigências dos testes de aptidão física do policial militar estão intrinsecamente ligadas às suas funções no exercício profissional, pois um policial bem preparado fisicamente tem maiores e melhores condições de atuar em prol da segurança pública. Não só isso, a promoção de atividades físicas, mesmo no curso de formação pode servir de estímulo para que os futuros policiais militares continuem desenvolvendo atividades físicas durante o exercício da profissional, proporcionando bem-estar e condições físicas e mentais para atuar na segurança pública.

3 METODOLOGIA

Os procedimentos metodológicos se referem às ações que serão desenvolvidas para confirmar ou refutar as hipóteses do artigo, bem como dar embasamento para a construção do referencial teórico. Para Severino (2015), a metodologia é indispensável para a confiabilidade do trabalho científico.

Todo e qualquer trabalho científico exige um método para seu desenvolvimento. Esse método deve ser baseado em ações que norteiam a prática da pesquisa, indicando caminhos, esclarecendo conceitos e contribuindo para a construção do referencial, principal objetivo do artigo. Os procedimentos metodológicos são utilizados ainda para conferir a veracidade das informações e sequência adequada das atividades de pesquisa, conferindo credibilidade aos resultados obtidos.

A escolha dos procedimentos metodológicos deve ser precedida de um estudo que esclareça quais as melhores ações para que o pesquisador possa apropriar de informações confiáveis. Essa escolha também exige uma reflexão sobre os objetivos que se quer alcançar e se são viáveis para o pesquisador.

Alguns pressupostos, segundo Gil (2013) são imprescindíveis na escolha dos procedimentos metodológicos. Em primeiro lugar, essa escolha deve permitir uma descrição da realidade investigada de forma clara, objetiva e precisa. Em segundo lugar, as ações devem ser desenvolvidas de forma racional, pautando-se na organização e na criticidade.

Foi adotada no desenvolvimento deste artigo a pesquisa descritiva, que segundo Marconi e Lakatos (2014) exigem do pesquisador a descrição e análise do objeto de pesquisa de forma clara e objetiva, exigindo ainda, uma leitura crítica dos dados. Para estes mesmos autores, as principais características da pesquisa descritiva são: análise crítica, observação,

registro das variáveis que envolvem os fatos. Estas características são importantes porque possibilita auferir a frequência em que um fenômeno ocorre para então ser analisado.

Quanto a sua abordagem, esta pesquisa foi qualitativa, ou seja, a descrição de dados a partir da análise do referencial bibliográfico utilizado na investigação. Para Gil (2013) a abordagem qualitativa propicia o entendimento dos dados descritivos de forma contextualizada a partir do tratamento e análise dos dados, permitindo que novos saberes possam contribuir na confirmação das hipóteses.

Dessa forma, quanto aos procedimentos técnicos, esta investigação foi bibliográfica, ou seja, análise e interpretação dos dados coletados nas diversas fontes utilizadas na pesquisa. A realização da pesquisa bibliográfica é imprescindível para que possa analisar os conhecimentos teóricos de outros autores e pontos de vista sobre o mesmo assunto pesquisado.

Gil (2013) ressaltou que por meio do levantamento bibliográfico, o mais importante não é a quantidade de fontes encontradas abordando o assunto pesquisado, mas o levantamento de informações precisas e relevantes relacionadas ao tema da pesquisa, em quantidade razoável afim de que possa ser lida, interpretada e analisada pelo pesquisador, resultando na construção de um referencial teórico que responda a questão norteadora.

Os dados coletados para construção deste artigo foram em diferentes fontes: livros, revistas especializadas, trabalhos de conclusão de curso e internet. A partir da leitura interpretativa e analítica dos textos, construiu-se o referencial teórico do artigo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O entendimento sobre o conceito de aptidão física é necessária para a reflexão proposta neste artigo sobre a importância da aptidão física exigida aos Policiais Militares. Além disso, é preciso contextualizar o tema com o desenvolvimento histórico da Polícia Militar no Brasil.

Tanto Pereira (2011) quanto Pereira e Viventini (2014) colaboraram com seus estudos sobre o contexto histórico de desenvolvimento da Polícia Militar no Brasil. Várias foram as mudanças implementadas na Polícia Militar desde que foi criada, sob a denominação de Guarda Real de Polícia (1809), a primeira instituição responsável pela segurança pública no país. Com o passar dos anos, estabeleceu-se como Polícia Militar e cada um dos estados brasileiros passou a apresentar essa denominação, com exceção do Rio Grande do Sul que mantém a denominação de “Brigada Militar” (BRASIL, 2013).

É importante destacar que a Polícia Militar, como corporação, insere-se:

Entre as instituições que exercem poder de polícia administrativa, praticando atos administrativos de polícia, notadamente ordens e proibições, que envolvem, não apenas a atuação estritamente preventiva, mas, igualmente, a fiscalização e o combate aos abusos e rebeldias, às mesmas ordens e proibições, no campo, por exemplo, da polícia de costumes, do trânsito e do tráfego, das reuniões, dos jogos, das armas, dos bens públicos, etc. destacando-se nesta área, suas funções de policiamento ostensivo e de contenção de movimentos multitudinários (VALLA, 2014, p.3).

A partir desta citação de Valla (2014), compreende-se que a Polícia Militar, como já esclarecido possui visão, valores, gestão operacional e organização bem definidos e que estão presentes “Plano Estratégico 2016-2022” desenvolvido pela Polícia Militar de Goiás (PM-GO).

Missão	Proteger as pessoas, cumprir a lei, defender o meio ambiente e garantir os direitos, promovendo a paz social				Ser referência nacional na prestação de serviços em segurança pública			Visão
Valores	Profissionalismo	Confiabilidade	Disciplina	Hierarquia	Honestidade	Respeito	Legalidade	Valores
Sociedade	Aprimorar a gestão institucional para atender as demandas da sociedade		Reduzir os índices de criminalidade	Proporcionar maior segurança para a população	Ser percebida como uma instituição promotora dos Direitos Humanos e da paz social			Sociedade
Gestão Operacional	Ampliar e fortalecer o sistema de tecnologia da informação e comunicação		Ampliar e qualificar a gestão de inteligência	Otimizar as ações de prevenção e as atividades polícia ostensiva	Ampliar a capacidade de atendimento e otimizar os resultados			Gestão Operacional
Organização	Valorizar e qualificar as pessoas		Aprimorar a logística	Atualizar a legislação	Adequar as instalações físicas			Organização
	Otimizar as atividades correcionais e disciplinares		Fortalecer o sistema de comunicação Organizacional	Aprimorar a gestão de recursos orçamentários e financeiros				

Quadro 1: Mapa Estratégico da Polícia Militar de Goiás

Fonte: Adaptado do Planejamento Estratégico da Polícia Militar de Goiás. Disponível em: http://www.pm.go.gov.br/upload/PLANO_ESTRATEGICO_2017.pdf

A compreensão de que o plano estratégico norteia a prática Policial Militar é de extrema importância para que todos estes profissionais entendam que sua formação e o aperfeiçoamento fazem parte de um conjunto de ações que devem envolver tanto o

desenvolvimento de habilidades intelectuais quanto físicas, propiciando condições para que o Policial Militar tenha condições efetivas de colaborar na segurança pública da sociedade.

Os testes de aptidão física são exigidos porque o Policial Militar enfrenta situações que exigem uma variedade de tarefas físicas ou motoras, como por exemplo, andar, correr, saltar, empurrar e lutar. Essas tarefas ocorrem em diversas situações e funções do trabalho independentemente do local ou região de atuação do Policial Militar.

Este Planejamento Estratégico (GOIÁS, 2017) também confirma a função de policiamento ostensivo e preventivo da Polícia Militar, corroborada pela Constituição Federal de 1988: “Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil” (BRASIL, 1988, § 5º).

Essa discussão inicial sobre o desenvolvimento dentro do contexto histórico de segurança pública da Polícia Militar, bem como suas funções caminham para a importância do teste físico, tanto para o sexo masculino quanto para o feminino, uma vez que para a eficiência do policial militar, a preparação física é preponderante no contexto da segurança pública.

Entende-se por aptidão física, a capacidade de movimentos, capacidade funcional, trabalho físico e desempenho de atividade física, além disso, Heyward (2014, p.32) classificou a aptidão física como a “Capacidade de desempenhar atividades profissionais, recreativas e da vida diária sem fatigar em excesso”.

Pate (2013, p.48) também contribuiu com seus estudos sobre o conceito do termo aptidão física, considerando que se trata do “Estado caracterizado pela capacidade de executar atividades diárias com vigor e a demonstração de traços e capacidades associadas com o baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas”.

Completa os estudos de Heyward (2014) e Pate (2013), os estudos de Carpesen et. al., (2015, p.49) afirmando que a aptidão física pode ser definida como “A capacidade de realizar atividades físicas sendo dependente de características inatas e ou adquiridas por um indivíduo”.

A partir deste entendimento do termo aptidão física, passa-se a reflexão sobre o teste de aptidão física inerente ao processo seletivo para ingresso na Polícia Militar de Goiás, presente no artigo 37, inciso II da Constituição Federal de 1988, que diz “A investidura em cargo ou emprego público depende de aprovação prévia em concurso público de provas ou de provas e títulos, de acordo com a natureza e a complexidade do cargo ou emprego, na forma prevista em lei” (BRASIL, 1988).

Com relação ao grupo de Policiais Militares, pode-se informar que o mesmo, por estar incluído no grupo de profissões que trabalham com a segurança pública, deve ter uma aptidão física acima da média populacional. Este nível elevado da aptidão física irá favorecer estes Policiais nas atividades inerentes a sua profissão (GONÇALVES, 2006, p.75).

Levando em consideração que os testes de aptidão são exigência do processo seletivo previsto em edital de abertura do concurso, no item 6 denominado “Teste de Aptidão Física- TAF” e que devem ser realizados por todos os candidatos aprovados na 1ª fase do referido concurso, nesta parte do artigo pretendemos mostrar que esse teste não é importante apenas para mensurar a capacidade física do candidato, mas também como estímulo para que os futuros soldados militares de 3ª Classe tenham condições físicas de exercer suas funções de forma plena e eficaz.

O teste físico é realizado na 2ª fase do concurso e tem caráter eliminatório. Para que o candidato seja aprovado nesta fase deverá realizar os seguintes testes: Tração na barra; flexão de braços, abdominal *curl up*, corrida de 12 (doze) minutos e natação de 25 (vinte e cinco) metros. Estes testes se referem a um conjunto de testes físicos que avaliam habilidades físicas específicas como força, coordenação e equilíbrio dinâmico e ou flexibilidade, potência muscular, capacidade aeróbica, anaeróbica e velocidade.

O quadro abaixo (Quadro 2) mostra a pontuação dos testes de avaliação física (TAF) para os cargos de soldado 3ª Classe e de Cadete (masculino)³ para ingresso na Polícia Militar de Goiás. Este teste é aplicado aos candidatos aprovados na primeira fase do concurso (constituído de provas objetivas).

Quadro – TAF/PI - MASCULINO				
PROVAS				
Tração na barra	Flexão de braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Pontos
2	20	40	2000	0,0
3	22	42	2100	1,0
4	24	44	2200	2,0
5	26	46	2300	3,0
6	28	48	2400	4,0
7	30	50	2500	5,0
8	32	52	2600	6,0
9	34	54	2700	7,0
10	36	56	2800	8,0
11	38	58	2900	9,0
12	40	60	3000	10,0
Prova de Natação				
Nado livre	Tempo		Parecer	
25 metros	Livre		Aprovado/Reprovado	

Quadro 2 - TAF/PI – Masculino

³ Há também exigência deste mesmo teste de aptidão física para as candidatas do sexo feminino, com algumas modificações. Para efeito de estudo, considerou-se apenas os testes exigidos ao sexo masculino.

Fonte: Adaptado do Edital de Abertura 005 – PM/GO. Disponível em: <https://www.concursosfunrio.org.br/uploads/47/concursos/8/anexos/de4d3e444d8b9825696a85e571b05dca.pdf>

O primeiro teste denominado tração na barra tem como objetivos medir a força muscular dos membros superiores (braços). Para o sexo masculino, parte-se da posição inicial em uma barra fixa, com a pegada em pronação, na qual o candidato deve executar no mínimo dois movimentos e flexão e extensão dos braços, mantendo-se suspenso do chão.

A flexão de braços tem como objetivos mensurar a força e resistência muscular localizada, trabalhando principalmente os flexores de braço e extensores de antebraço. Sua execução exige que o indivíduo, partindo da posição inicial, realize flexões e extensões com ambos os braços, sem tocar o solo com o tronco ou qualquer outra parte do corpo, mantendo o alinhamento da cabeça, coluna e pernas. Os braços deverão ser flexionados até formarem um ângulo mínimo de 90° (noventa graus, com os antebraços, na articulação do cotovelo).

Durante a execução da flexão de braços, o corpo deve permanecer em desequilíbrio, sendo sustentado horizontalmente, não podendo ser alçado (quadril para o alto) nem selado (quadril para baixo).

O Abdominal *curl up* é um teste de aptidão física que exige coordenação, *endurance* muscular localizada, flexibilidade e resistência, trabalhando principalmente os flexores do tronco (abdominais), reto abdominal, grande e pequeno oblíquo. Sua execução exige que o indivíduo fique em posição de decúbito dorsal (deitado de costas no solo), braços cruzados sobre o peito, mãos apoiadas nos ombros, pernas flexionadas e pés fixados em ponto de apoio (podendo ser uma barra ou mesmo o apoio do próprio contador ou de outra pessoa).

Sua execução exige que o indivíduo, partindo da posição inicial realize a flexão abdominal, mantendo os braços cruzados sobre o peito e as mãos apoiadas nos ombros, promovendo a retirada das escápulas do solo, até que o tronco forme um ângulo de aproximadamente 45° (quarenta e cinco graus) em relação ao solo, em seguida, retorna-se à posição inicial.

Na corrida de 12 (doze) minutos os atributos físicos exigidos são resistência aeróbica, *endurance* muscular localizada, capacidade aeróbica, trabalhando principalmente os flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios. Na execução da corrida de 12 (doze) minutos o executante percorre a maior distância possível no tempo cronometrado de 12 (doze) minutos, podendo modificar o ritmo de corrida, aumentando ou diminuindo, ou mesmo andando, sendo defeso a interrupção total do deslocamento no decorrer da prova.

O último teste físico é denominado de natação de 25 (vinte e cinco) metros e exige coordenação, agilidade, flexibilidade, capacidade de deslocamento em meio líquido, força e

flutuabilidade, trabalhando principalmente os flexores de braço e antebraço, os flexores e extensores da coxa e perna, e os músculos respiratórios.

Boçon (2015) em sua pesquisa intitulada “Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba” explicou que os testes de aptidão física se confirmam como um estímulo para que o futuro policial militar continue desenvolvendo atividades físicas periódicas em função do seu fortalecimento corporal.

Nesse sentido, no ambiente militar, a saúde e aptidão física são fatores essenciais para o bom desenvolvimento do trabalho desenvolvido pelos policiais. Dessa maneira, as atividades físicas contribuem consideravelmente para evitar doenças crônicas degenerativas e uma série de alterações fisiológicas e psicológicas provocadas pelo estresse em decorrência das atividades militares.

Pelas características da profissão, o policial é um forte candidato ao estresse crônico, caracterizado por apresentar sinais e sintomas de exaustão física, psíquica e emocional, decorrente da má adaptação do policial a um trabalho intenso, prolongado e resultante da falta de atividades físicas (BOÇON, 2015, p.38).

A falta de atividade física sugere o afastamento de muitos policiais de suas atividades em decorrência de algum tipo de enfermidade provocada pelo desgaste físico e psicológico, o que poderia ser amenizado por uma prática de atividade física constante.

CONCLUSÕES

A revisão bibliográfica utilizada na construção do referencial teórico deste artigo permitiu concluir que os testes de aptidão física (TAF) exigidos para ingresso à carreira militar no Estado de Goiás é de extrema importância em virtude das ações policiais que serão desenvolvidas no exercício profissional.

Durante o processo seletivo e de formação profissional do Policial Militar, exige-se uma aptidão física mínima necessária para o exercício de suas funções. Os testes de aptidão realizados no processo seletivo têm como objetivos não apenas treinar o Aluno Soldado para suportar física e organicamente as exigências da prática regular de atividades físicas a que será submetido durante o curso de formação profissional policial, mas também desempenhar as tarefas típicas do trabalho cotidiano.

Destacou-se também no artigo que as atividades físicas institucionais têm como objetivo principal aprimorar continuamente a aptidão física dos Policiais Militares ativos, capacitando-os para exercer suas atribuições com maior eficiência, tendo em vista a

metodologia de ação a que esses Policiais estão sujeitos no cumprimento das diversas competências desta instituição Policial Militar.

Ficou constatado com a pesquisa que os testes físicos não têm como objetivos apenas mensurar a capacidade corporal do futuro soldado militar de 3ª Classe, mas estimular a prática de atividades físicas após o curso de formação, proporcionando vigor físico e mental para o indivíduo. Os testes como tração na barra; flexão de braços, abdominal *curl up*, corrida de 12 (doze) minutos e natação de 25 (vinte e cinco) metros fazem parte de um processo de avaliação inicial exigindo um policial bem preparado, saudável e em condições de lidar com as adversidades provocadas pelo exercício da profissão militar.

Este artigo sugere que há uma relação importante entre os testes de aptidão física (TAF) exigidos do futuro policial militar e suas funções na instituição (Polícia Militar), provocando impactos na excelência e na produtividade desses policiais em seu trabalho. A falta de atividades físicas pode influenciar diretamente na queda do desempenho profissional do policial e conseqüentemente dos serviços prestados, ocasionando uma queda também nos padrões de aptidão física.

Durante a pesquisa, verificou-se que baixos níveis de aptidão física podem limitar o exercício da função policial, pois aumenta o estresse, diminui a percepção de bem-estar e pode influenciar na capacidade de decisão e de trabalho.

Sugere-se com este estudo, que os testes de aptidão física (TAF) possam conscientizar os futuros policiais no sentido de provocarem uma mudança de atitude e na promoção de ações que visem o desenvolvimento e aptidão física tão importantes nas ações desenvolvidas pelos policiais militares durante a execução de seu trabalho preventivo e de segurança para a sociedade goiana.

REFERÊNCIAS

BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 43 f. 2015. Monografia (Graduação em Educação Física) Universidade Tecnológica do Paraná-PR.

BÖHME, Maria Tereza Silveira. Relações entre aptidões físicas, esporte e treinamento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v.11, nº 3, jul./set. 2013.

BRASIL. **Constituição Federal de 1988**. Brasília: Gráfica do Senado Federal, 1988.

_____. **Polícias militares têm origem no século 19**. 2013. Disponível em:<<https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2013/11/25/policias-militares-tem-origem-no-seculo-19>>. Acesso em 10 jan. 2018, às 22h53min.

FIGUEIRA-JÚNIOR, Ailton J. Atividade física na empresa: perspectivas na implantação de programas de atividade física e qualidade de vida. **Revista Vitae**, Unicamp, v.1, n° 13, jan./mar. 2015.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2013.

GOIÁS. **Plano estratégico 2016-2022**. Disponível em:<http://www.pm.go.gov.br/upload/plano_estrategico_2017.pdf>. Acesso em 03 jan. 2018, às 17h48min.

GONÇALVES, Luís Gonzaga de Oliveira. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares do município Porto Velho-RO**. 100 f. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) Universidade de Brasília.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa *fitnessgram*. **Revista Brasileira de Esporte**, São Paulo, v.18, n°2, mar./abr.2012.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2014.

PEREIRA, Elio Gomes. **A criação da academia de Polícia Militar de Goiás**. 10f. 2011. Dissertação (Mestrado em História) Pontifícia Universidade Católica de Goiás-PUC.

PEREIRA, Elio Gomes; VIVENTINI, Albertina. História e educação da Polícia Militar de Goiás (1970-2000). **Anais do VI Simpósio Nacional de História Cultural – Escritas da História: Ver, sentir, narrar**. 2014. Disponível em:<<http://gthistoriacultural.com.br/VIsimposio/anais/Elio%20Gomes%20Pereira%20%20Albertina%20Viventini.pdf>>. Acesso em 03 jan. 2018, às 18h44min.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Pesquisa científica**. 12.ed. São Paulo: Cortez, 2015.

VALLA, Wilson Ordiely. **Polícia: funções, atividades e características**. 2014. Disponível em:<<http://www.pmpr.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=665>>. Acesso em 11 jan. 2018, às 15h05min.