

O EMPREGO DOS ESPORTES DE AVENTURA NA PREPARAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA DO POLICIAL

BARBOZA, Celso Henrique Souza¹

RESUMO: o estudo buscou verificar a eficiência da utilização das atividades e dos esportes de aventura como forma de treinamento físico e psicológico do policial do Estado de Mato Grosso, influenciados pelas descargas de adrenalina diferenciadas e proporcionadas por esses esportes, buscando demonstrar o quão importante e necessário é a utilização dos esportes de aventura para treinamento com policiais, ajudando-os a superar medos, dificuldades e bloqueios a serem enfrentados no dia-a-dia.

Palavras-chave: Esportes de aventura, adrenalina, risco calculado.

INTRODUÇÃO

O serviço policial desempenhado por policiais, quer pelos da Polícia Militar, Civil, Federal, Rodoviária Federal e Federal é, na maioria das vezes, tanto aos que são empregados nos serviços operacionais ou nos serviços administrativos, de caráter estressante e, especialmente aos que se encontram na parte operacional, exigente em relação à esforços físicos extenuantes e prolongados, o que exige resistência à fadiga, devido à longos períodos de jornadas de trabalho que, infelizmente, são necessários ao cumprimento de algumas das missões dos policiais como por exemplo serviços de policiamento ostensivo em shows para grandes públicos, serviços em torres de presídios, operações de buscas em locais de mata e cerrado, investigações criminais que duram meses e, às vezes anos, além, é claro, do enorme grau de tensão por que passam durante

¹ Major da PMMT, Subcomandante da APMCV, Pós-Graduado em Educação Física pela UFMT, Especialista em Gestão de Segurança Pública e fez Curso Superior de Polícia pela UFMT-Cuiabá-2005. E-mail: celsoh@terra.com.br

todo o período das pré-faladas missões, afetando seus aspectos psicológicos, associando-se às pressões das mídias escritas e faladas e ao sensacionalismo explorado por alguns veículos de comunicação, que afetam sobremaneira esses policiais.

De acordo com Wiggins, *“a prática física e a esportiva trabalhadas regularmente preservariam a saúde, trariam melhor ânimo, maior satisfação e alegria para os indivíduos, como consequência uma maior eficiência nas tarefas intelectuais exigidas pela sociedade”*.²

Os chamados esportes e atividades de aventura aliam, em algumas de suas modalidades, tanto a necessidade de resistência física em face aos esforços necessários à realização das mesmas, bem como de certa dose de coragem e/ou no mínimo, desprendimento de alguns valores que superam as atividades normais e naturais, culturalmente praticadas pelos seres humanos de nossa sociedade, como superação do medo de altura (Escalada Esportiva), resistência à esforços físicos prolongados (Orientação) ou da presença em meio líquido (Rafting), por exemplo.

Outros esportes setorizam mais um aspecto em detrimento do outro. Podemos citar que no Triathlon há uma necessidade enorme de resistência física e psicológica de maneira predominante, sem a qual não será possível executá-lo, enquanto que no Pára-quedismo a maior exigência está no plano psicológico, na superação do medo da altura, pouco se exigindo de força física (muscular).

Obviamente que todos estes aspectos são treináveis e não são alcançados da noite para o dia, sendo necessários uma dedicação que extrapole o espaço físico e mesmo a carga semanal e normal de serviço e/ou instrução dos policiais.

Sendo assim, a prática desses esportes ou atividades proporcionará melhor desempenho dos policiais, sendo que os chamados esportes e atividades comumente conhecidas como de aventura, os quais efetuarão o treinamento físico e psicológico dos policiais, vez que várias habilidades físicas estarão sendo trabalhadas e, associados a algumas descargas de adrenalina, poderão oportunizar

² Wiggins apud BURITI, Marcelo de Almeida (org). **Psicologia do Esporte**. 2 ed. Campinas: Editora Alínea, 2001.

melhora em seus desempenhos físico e psicológico antes, durante e após a execução de tarefas profissionais e principalmente aquelas onde estarão mais expostos às atividades de risco, pois se aproximará da realidade de forma que tal risco seja controlado.

Vale salientar aqui o contato íntimo que se tem com a natureza em vários dos esportes ou atividades de aventura, por que não dizer em todos (as), provocando uma verdadeira higiene mental, equilibrando-se corpo e espírito, harmonizando-os de forma a extrair de si o máximo de desempenho quer no campo físico ou no intelectual.

Buscamos comprovar que o uso dos chamados esportes de aventura aproximariam os policiais de atividades de risco, que por sua vez são próximas da realidade vivenciada pelos mesmos no dia-a-dia da labuta profissional, sendo possível controlar os riscos com o uso de técnicas e equipamentos próprios, tendo como benefício direto a melhora da capacidade física e do desenvolvimento psicológico do Policial.

Histórico dos esportes de aventura no Brasil

Na historiografia brasileira ainda não são usuais os estudos que se dedicam a discutir profunda e especificamente as peculiaridades do Esporte e da Educação Física. Mais ainda, aparentemente esses dois objetos não tem sido considerado como relevantes para a compreensão de nossa sociedade, ao contrário de outros países, onde já ocupam significativo espaço nos meios acadêmicos. No Brasil, ainda estamos dando os primeiros passos no sentido de tornar mais estruturado um grupo de pesquisadores interessados nos estudos históricos ligados à Educação Física e ao Esporte.

A história dos esportes remonta a antigüidade e se estende desde o período clássico junto à Grécia, com a vida humana e inúmeras manifestações de atividade motora perpassando por todos os períodos humanos conhecidos, ressaltando-se as diferenças e salvaguardando-se as diferentes funções específicas da Educação Física nos períodos históricos básicos: primitivo, oriental, grego, romano, medieval, renascimento e do século XIX, até chegar em nossos dias.

No nosso país, os relatos concentram-se, no século XX, no reforço do esporte na confirmação das ideologias do Estado Novo, posteriormente, na manutenção das orientações do regime militar pós 64, confundindo-se, não raras vezes, com a Educação Física:

... Se existia naquela época, por parte desses professores, consciência de que a Educação Física estava sendo utilizada como instrumento de força, de auxílio a um Estado forte, repressivo? Não. Não havia essa concepção, porque o esporte no Brasil, até bem pouco tempo, era um grande fator de alienação política (...) naqueles tempos, a alienação política era muito grande, o esporte absorvia a totalidade da vida da pessoa. Dificilmente se encontrava um desportista de valor que fosse ligado à política".³

Sem delongas, encontra-se em curso por parte do Governo Federal trabalhos em inúmeras linhas de ação para o desenvolvimento do esporte, destacando-se principalmente aqueles voltados aos jogos de massa.

Dos Esportes de Aventura

Se para os chamados esportes convencionais contamos com falta de conteúdos científicos que viabilizem maior organização histórica e conceitual de alguns desses esportes, podemos assegurar que para os chamados esportes de aventura tal assertiva é um pouco mais verdadeira, dada à criação mais recente de várias modalidades de tais esportes, dificultando sobremaneira a caracterização dos mesmos em face de falta de estudos e materiais específicos de catalogação, classificação, conceituação e padronização de regras.

Os esportes de aventura são variados possuem regras de segurança e normatizações gerais, sendo algumas dessas comuns a outras modalidades e outras peculiares a cada modalidade que se espalham por inúmeras publicações própria, dada à vastidão de conceitos, regras de segurança e uso de equipamentos adequados e específicos.

³ Faria *apud* FILHO, Lino Castellani. **Educação Física no Brasil: a História que não se Conta**. 3 ed. Campinas: Editora Papirus, 1991

Muitos dos esportes de aventura caminham ainda para uma regulamentação e organização mais apuradas. É bem verdade que existem várias modalidades bastante organizadas em Entidades, Clubes, Associações e Federações, mas de maneira geral, no Brasil, a maioria delas ainda caminha no rumo da organização, visto que são bastante recentes, se comparadas a muitos outros esportes popularmente conhecidos, tendo muitos adeptos que aprendem de forma precária e se arriscam sem muitos conhecimentos naquilo que se propõem a fazer.

Dentre as modalidades existentes, poderíamos citar a Mountain Bike, Escalada Esportiva, Corrida de Aventura (que consiste em praticar várias modalidades de aventura como a Orientação, Trekking, Canoagem, Rapel, Escalada Esportiva, Duck além de técnicas de sobrevivência, Mountain Bike, dentre outras), Parapente ou Paraglider, Pára-quedismo, Rapel, Acqua Ride ou Bóia Cross, Bungee Jump, Kite Surf ou Kite Boarding, Mergulho, Orientação, Rafting, Skate, Triathlon, dentre outras, citando-se aquelas modalidades passíveis de serem praticadas no Estado de Mato Grosso.

As preparações física e psicológica

Preparação ou treinamento físico são todas as medidas adotadas por uma pessoa, ou por um treinador para uma determinada pessoa, que vise a ampliação ou a manutenção de uma determinada performance física, adequando tal performance às características de uma determinada modalidade esportiva ou área profissional que dela se necessite.

“Quando o Barão Pièrre de Coubertin, inspirado nas Olimpíadas da Antigüidade, criou os Jogos Olímpicos para que os mesmos servissem de meio de congraçamento entre os povos, não imaginou que essas competições mais tarde seriam o palco de manifestações ideológicas e políticas, e que seriam a causa principal de conflitos filosóficos, e até educacionais, entre as nações envolvidas nas disputas. Um desses conflitos foi sem dúvida a tendência de as atividades desportivas desvincularem-se da Educação Física, considerada em todos os tempos um dos mais efetivos componentes educacionais. Em outras palavras, a Educação Física começou em muitos países a constituir-se num meio para os desportos, ou mais precisamente, para o “grande resultado desportivo”.

⁴ TUBINO, Manoel J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. 10 ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

Esta tendência foi repudiada por René Maheu, ex-secretário da Unesco, e tem sido a causa do desaparecimento do “fair-play” (jogo limpo, justo) e do surgimento do chamado “chauvinismo” pela vitória, o qual leva as equipes de competição ao suborno, dopping, uso de anabolizantes, para a obtenção do sucesso a qualquer custo, mesmo até que essa vitória cause prejuízos aos atletas. Nesse contexto, os atletas cada vez mais tornam-se “matérias—primas” para as competições dos objetivos políticos.

“A preparação física assumiu nos últimos tempos uma grande importância no treinamento de alta competição, evidenciando inclusive uma certeza de que os grandes resultados desportivos serão sempre correlacionados com condicionamentos físicos de padrões elevados e sempre com a aplicação de programas atualizados nas concepções científicas mais modernas. A preparação física num contexto de Treinamento Desportivo pode ser compreendida como o componente que abrange os meios utilizados para o desenvolvimento das qualidades físicas básicas e específicas do desporto visado”.⁵

Sendo assim, a identificação das qualidades físicas do desporto em treinamento e a adequação dessas valências aos objetivos formulados é o passo fundamental para o êxito de uma preparação física. Sabe-se que mesmo na fase de planejamento do período pré-preparatório do treinamento, seria impossível uma adequação aos programas de preparação física, sem o reconhecimento prévio das qualidades físicas a serem visadas. Lamentavelmente, inúmeros profissionais têm omitido em seus treinamentos essa identificação inicial, causando uma preparação praticamente sem metas físicas a serem alcançadas pelos atletas, o que por sua vez traz implicações indesejáveis nas futuras performances. É essencial lembrar que cada desporto envolve-se com determinadas qualidades físicas, as quais deverão ser desenvolvidas e aperfeiçoadas nas diversas fases de treinamento. O ingresso de atletas de alto nível em competições para as quais foram realizadas preparações físicas em altos padrões, envolve a informação implícita de que esses atletas conseguiram

⁵ TUBINO, op. cit.

em treinamento melhorias significativas nos sistemas neuromuscular, circulatório, respiratório, de secreção interna e de termo-regulação.

Segundo a Polícia Militar do Estado de Mato Grosso:

É esperado que o profissional da área de segurança do cidadão apresente vigor físico, destreza mental e equilíbrio emocional. A inclusão da área de Saúde do Policial tem o objetivo de propiciar uma reflexão sobre a importância da saúde física e psicológica, através do estudo de temáticas relacionadas a essas condições, bem como o desenvolvimento de uma atitude preventiva em relação às doenças que possam advir do exercício de suas atividades. Por motivos didáticos, a área foi composta por duas disciplinas: Saúde Física e Saúde Psicológica; entretanto, deve-se observar a inseparabilidade dessas duas faces da saúde humana, garantindo-se que a abordagem realizada nas duas disciplinas inclua:

- *Acesso a informações relacionadas aos fundamentos da saúde física e psicológica;*
- *Os meios capazes de proporcionar condições de vida saudável;*
- *Domínio de conhecimentos relacionados à prevenção da saúde;*
- *A compreensão dos benefícios da educação física e o incentivo à prática desportiva;*
- *Domínio de técnicas de combate ao estresse e às doenças relacionadas ao trabalho;*
- *Desenvolvimento de uma postura emocionalmente madura e equilibrada;*
- *A oportunidade de otimização de todo seu potencial intelectual.⁶*

Sem que se perca o aspecto científico da preparação física, tem-se como objetivos gerais ao desenvolvimento de um trabalho policial satisfatório, de acordo com a Lei de Ensino da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, a consecução dos seguintes:

- *Familiarizar o profissional com os conceitos de saúde e doença;*
- *Avaliar a importância do bem estar físico e psicológico para o exercício profissional;*

⁶ MATO GROSSO (ESTADO). Polícia Militar. Proposta da Lei de Ensino da PMMT/2002.

- Estimular o cuidado preventivo com a saúde;
- Cultivar hábitos de vida sadia e sociabilidade;
- Incentivar a prática desportiva como recurso para a garantia de boas condições vitais;
- Capacitar fisicamente o policial para desenvolver sua atividade profissional;
- Desenvolver o espírito de equipe e disciplina individual; e,
- Conhecer os efeitos da educação física no seu organismo.⁷

A Preparação Psicológica:

A carência de materiais acerca da preparação psicológica, e principalmente voltada ao acompanhamento e preparação de policiais, nos induziu ao alicerçamento em obras correlatas acerca da psicologia aplicada ao esporte na obra *Psicologia do Esporte*:

A capacidade física dos indivíduos, que envolve seu comportamento socioemocional, está relacionada com os sistemas cardiovascular e muscular, fazendo parte do seu processo psicoenergético. [grifo nosso].⁸

“Os esportes de aventura na natureza utilizados pelos profissionais de Educação Física estão integrados a uma educação ambiental (CASTILLO e outros apud GREZZANA, 1995) e devem ser dirigidos ao âmbito escolar, os quais determinarão o comportamento do futuro usuário do meio ambiente. Finalmente, se os esportes de aventura exigem do praticante grande esforço no sentido dessa capacidade de autocontrole - como constatou-se no estudo realizado com pára-quedistas civis e militares experientes - estima-se, então, que o uso de técnicas intervencionistas podem contribuir para ajudar os praticantes de esportes de aventura na natureza a controlar melhor os seus níveis de ansiedade possibilitando um melhor desempenho”.⁹

⁷ MATO GROSSO (ESTADO). Polícia Militar. Proposta da Lei de Ensino da PMMT/2002.

⁸ Alonso apud BURITI, Marcelo de Almeida (org). *Psicologia do Esporte*. 2 ed. Campinas: Editora Alínea, 2001.

⁹ Rojas apud GREZZANA, José Francisco. *Um Estudo Inicial sobre Esportes de Aventura na Natureza: o Pára-quedismo*. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 8 - n° 57. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd57/paraque.htm>. Acesso em 05 jul 2004

Sendo assim, podemos dizer que com o uso das preparações física e psicológica citadas, aliadas às peculiaridades das modalidades esportivas de aventura, serão eficazes, para o policial, os usos desses esportes como treinamentos esportes de aventura nas preparações física e psicológica dos mesmos.

Nossa pesquisa constava de um questionário de dez (10) perguntas objetivas, para um público entrevistado de oitenta (80) policiais, faremos a apresentação de algumas questões, com os respectivos comentários, visando preparar os leitores para nossas conclusões:

a) Quanto à **questão n° 2**: A prática de esportes de aventura, utilizando-se de equipamentos de segurança adequados, proporcionará ao praticante a elevação de seus níveis de estresse acima do normal. No seu entendimento:

§ Para o público entrevistado, **92,6%**, maioria esmagadora, entende que: Tal atividade será **benéfica e altamente benéfica** para um policial, Utilizando-se de equipamentos de segurança adequados, proporcionando ao praticante a elevação de seus níveis de estresse acima do normal.

§ Se considerarmos as respostas de: Tal atividade será **indiferente** para um policial, como próximas de: Tal atividade será **prejudicial e altamente prejudicial** para um policial, teremos **6,4%** dos pesquisados com percepção negativa para os efeitos ocorridos ao policial que praticar esportes de aventura utilizando-se de equipamentos de segurança adequados.

§ Somente **um (01)** pesquisado não respondeu a este quesito.

b) Quanto à **questão n° 3**: A exposição à prática de esportes de aventura, rotineiramente, poderá provocar maior controle e equilíbrio dos policiais durante ações consideradas de risco?

§ **85,5%** dos entrevistados, maioria esmagadora, entendem que: A exposição à prática de esportes de aventura, rotineiramente, poderá provocar maior controle e equilíbrio dos policiais durante ações consideradas de risco. Denota-se que existe uma expectativa altamente positiva de que a prática de esportes de aventura poderá proporcionar ao profissional da área policial

maior controle e equilíbrio para as ações de risco, o que, conseqüentemente, possibilitará melhor desempenho deste profissional em tais situações.

§ Se considerarmos as respostas de *Talvez* como positivas esta percepção de positividade sobe para **98,7%**, ou seja, praticamente todos entendem que o uso freqüente de esportes de aventura poderá produzir maior equilíbrio e controle destes policiais em situações de risco.

c) Quanto à **questão n° 6**: Dentre os esportes ou atividades abaixo relacionados, marque o que o (a) Sr. (a) ou Srtª supõe que possibilitará ao policial o treinamento para superação de medos, dificuldades e bloqueios relacionados aos aspectos psicológicos e físicos dos mesmos:

§ A maioria dos entrevistados, **38,8%**, determinou a atividade de **Rapel** como aquela que "... supõe que possibilitará ao policial o treinamento para superação de medos, dificuldades e bloqueios relacionados aos aspectos psicológicos e físicos dos mesmos."

§ O esporte de aventura **Pára-quedaismo**, com **29,6%** da percepção do público figurou em segunda posição.

§ No terceiro patamar dos esportes ou atividades de aventura que podem ser usados como ferramenta na superação de medos, dificuldades e bloqueios do policial, surge a **Orientação** com **16,3%** da preferência do público pesquisado.

d) Quanto à **questão n° 8**: Desconsiderando-se o aspecto militar do policial, podemos afirmar que o policial, de maneira geral, deve possuir certa resistência a esforços prolongados, visto que em diversos tipos de eventos, tal requisito é obrigatório (policiamento de estádios, patrulhamento em rodovias, plantões noturnos, por exemplo). Sobre tal assertiva marque:

§ Verifica-se que **77,5%** percebeu que a assertiva proposta é correta, ou seja, independentemente da Instituição a que pertença o policial, este "... **deve possuir certa resistência a esforços prolongados...**" tendo em vista que o serviço policial necessita de tal requisito.

§ Se contabilizarmos os que responderam como **parcialmente correta** a assertiva, temos que **98,8%** tiveram percepção positiva

para a questão.

e) Quanto à **questão nº 9**: O treinamento de policiais nos chamados esportes de aventura promoverá melhora de desempenho físico e, conseqüentemente, melhor desempenho no campo profissional. Na sua concepção, em relação à afirmação acima, ocorrerá melhoria de desempenho profissional?

§ Nesta questão, o objetivo era verificar se o treinamento de policiais nos chamados esportes de aventura promoveria melhora de desempenho físico e, conseqüentemente, melhor desempenho no campo profissional do policial, sendo que a maioria, **77,5%** dos entrevistados, entende que haverá melhora do desempenho profissional.

§ Se considerarmos que as respostas *Talvez* (**21,3%**) como positivas, teremos que **98,8%** perceberam de forma positiva o presente questionamento.

f) Quanto à **questão nº 10**: Das atividades e esportes de aventura abaixo relacionados, atribua números de 1 a 10, considerando os números menores como as prioridades, ou seja, mais indicados para treinamento das valências físicas de força, resistência, coragem e controle emocional de policiais em pleno desenvolvimento de suas atividades profissionais:

§ A questão não foi compreendida por alguns entrevistados, os quais deveriam atribuir os números de **1** (maior prioridade) à **10** (menor prioridade), e nessa ordem, aos esportes e atividades de aventuras sugeridos, sendo que os números menores eram os de maior importância. Alguns entrevistados, elegeram com um mesmo número mais de um esporte ou atividade de aventura, o que justifica um total de **103** (cento e três) escolhas para a opção **1** (maior prioridade) acima dos **80** (oitenta) entrevistados, ficando a modalidade esportiva de aventura **Trekking** sem designação e os outros totais abaixo de **80** (oitenta).

§ O total de **80** (oitenta) para a opção **10** (menor prioridade) foi o correto, vez que para todas as modalidades esportivas e atividades de aventura sugeridas as escolhas foram divididas, com pelo menos **1** (uma) escolha.

- § A maior quantidade de opções **1** e **2**, maiores prioridades, foram atribuídas à atividade de aventura **Rapel**, com **22** (vinte e duas) escolhas e **21** (vinte e uma) escolhas, respectivamente, ou seja, a melhor atividade esportiva de aventura para treinamento com policiais, consideradas pelos entrevistados.
- § Os esportes de aventura, **Triathlon** e **Pára-quedaismo**, foram os eleitos em segunda e terceira posições com **20** (vinte) escolhas e **18** (dezoito) escolhas, respectivamente, consideradas pelos entrevistados.
- § A modalidade de aventura **Skate** obteve o maior número de escolhas **34** (trinta e quatro) com menor grau de prioridade, ou seja, a pior modalidade esportiva de aventura para treinamento com policiais, considerada pelos entrevistados.
- § As demais modalidades esportivas e atividades de aventura, tiveram suas escolhas aproximadas, merecendo destaque somente à modalidade esportiva de aventura **Orientação** com **17** (dezessete) escolhas para maior prioridade (opção **1**), figurando na quarta posição, considerada pelos entrevistados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sociedade mato-grossense, de forma acertada, exige bom desempenho profissional que se traduz desde o trato educado e cortês com aquele cidadão que infringe uma regra de trânsito, até ao atendimento de uma ocorrência de assalto à mão armada em uma rua qualquer num centro urbano movimentado, sem que o policial coloque em risco a vida das vítimas, dos assaltantes, de passantes ou a do próprio policial.

Inúmeras são as qualidades (físicas e psicológicas) e conhecimentos teóricos necessários ao bom desempenho profissional de um policial quer em execução de atividades meio (aquelas ligadas ao planejamento e logística das ações e/ou operações) quer em execução de atividades fim (aquelas de policiamento ostensivo fardado, atendimento de ocorrências, investigação, patrulhamento rodoviário). Tais conhecimentos são oriundos do meio familiar, escolar e sociais ao

qual o policial se encontra inserido e que o formou ao longo da sua vida pessoal, bem como do meio policial, adquirido ao longo do curso de formação executado, cursos de capacitação, acrescido das experiências de outros policiais e de sua própria vivência ao longo de sua carreira profissional.

Entretanto, como treinar os aspectos relacionados às tensões, estresses e riscos a que se submetem os policiais para efeito de atuação em ocorrências que às vezes requerem uma ação mais contundente e que pode ser de contenção, mediante o uso de força física que pode causar lesões em pessoas, até chegar, dependendo de cada caso, à ação de ceifar uma vida humana?

Como há muito tempo caiu em desuso nos Órgãos de Formação Policial do nosso país técnicas de “pressão psicológica” como forma de se aproximar de situações reais, vez que inúmeros abusos eram cometidos, sem contar que por si só, são atitudes que desrespeitam os princípios fundamentais de direitos e de respeito ao ser humano, garantias essas previstas na Carta Magna de nosso país, buscamos através dessa pesquisa, vasculhando livros, revistas, artigos, manuais, monografias e pesquisas na internet, além da aplicação de questionário para os policiais e entrevistas com praticantes de várias modalidades e atividades de esportes de aventura, com policiais civis, militares, federais e rodoviários federais, além de professores e psicólogos ligados às Instituições Policiais de nosso Estado ou não, para que possamos verificar o emprego dos chamados esportes e atividades de aventura como ferramenta de treinamento e simulação das atividades consideradas de risco, de maneira que tais esportes e atividades sejam efetuados com o risco calculado, propiciando elevação dos níveis de stress e verificar que o aprendizado do controle para realização dos esportes e atividades de aventura contribuam para o controle psicológico necessário no momento dos atendimentos de situações consideradas de risco para esse policial, bem como efetuando, concomitantemente, treinamento físico desse policial.

Dessa forma, através da opinião daqueles que efetivamente vivenciam as situações consideradas de risco no meio policial do Estado de Mato Grosso, quer civil, militar ou federal, é que chegamos a algumas conclusões:

1ª) O público policial mato-grossense pesquisado, particularmente das Unidades Policiais Especializadas dos municípios de Cuiabá, Várzea Grande e Porto Esperidião, tem conhecimento do que sejam atividades e esportes de aventura.

2ª) O uso de atividades e esportes de aventura, utilizando-se de equipamentos de segurança adequados, será benéfica para o policial mato-grossense pertencente às Unidades Policiais Especializadas.

3ª) O uso rotineiro de atividades e esportes de aventura provocará maior controle e equilíbrio psicológico para as ações consideradas de risco, possibilitando melhor desempenho do policial mato-grossense pertencente às Unidades Policiais Especializadas, que deles se utilizar como forma treinamento.

4ª) Para o treinamento físico e psicológico visando a superação de medos, dificuldades e bloqueios dos policiais pertencentes às Unidades Policiais Especializadas das Polícias do Estado de Mato Grosso, a atividade de aventura **Rapel**, é a mais indicada, seguida dos esportes de aventura **Triathlon, Para-quedaismo e Orientação**.

5ª) Há a necessidade de os policiais das Polícias do Estado de Mato Grosso possuírem resistência à esforços prolongados, face ao desempenho profissional executado em inúmeras atividades, sendo que o treinamento de tais policiais nas atividades e esportes de aventura produzirão melhor desempenho no campo profissional.

6ª) O uso do treinamento com as atividades e esportes de aventura promoverão melhora nos campos físico e psicológico dos policiais, por treiná-los fisicamente e aproximá-los do contato com a natureza, melhorando a qualidade de vida e, conseqüentemente, melhorando o desempenho geral no campo profissional desses policiais.

BIBLIOGRAFIA

Alonso apud BURITI, Marcelo de Almeida (org). **Psicologia do Esporte**. 2 ed. Campinas: Editora Alínea, 2001.

Faria apud FILHO, Lino Castellani. **Educação Física no Brasil: a História que não se Conta**. 3 ed. Campinas: Editora Papirus, 1991.

MATO GROSSO (ESTADO). Polícia Militar. Proposta da Lei de Ensino da PMMT/2002.

TUBINO, Manoel J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. 10 ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

Rojas apud GREZZANA, José Francisco. **Um Estudo Inicial sobre Esportes de Aventura na Natureza: o Pára-quedaismo**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 8 - nº 57. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd57/paraque.htm>. Acesso em 05 jul 2004

Wiggins apud BURITI, Marcelo de Almeida (org). **Psicologia do Esporte**. 2 ed. Campinas: Editora Alínea, 2001.