

PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO POLICIAL MILITAR COM FOCO INSTITUCIONAL

Almir de França Ferraz¹

RESUMO

A presente pesquisa científica trouxe em voga a questão da saúde policial militar que, atualmente, é um dos assuntos mais discutidos na Instituição Policial Militar do Estado de Mato Grosso. A temática abordada é o treinamento físico desse profissional que desenvolveu a razão investigativa que se possui a necessidade de um programa de treinamento físico no âmbito institucional com o advento da nova tabela de avaliação de desempenho físico da PMMT (ADF), que inclusive insere o exercício de natação. A metodologia de pesquisa é a aplicada com abordagem quantitativa e qualitativa. Com aplicação dos métodos e técnicas na pesquisa, ficou claro que a vigência da tabela de ADF trazendo uma nova perspectiva de um aumento do desempenho físico, conclui-se que de acordo com que a instituição pretende padronizar os procedimentos que regulam a Educação Física Policial Militar e a saúde dos seus integrantes, ficou notório que existe uma necessidade de implantação de programa de treinamento físico policial militar no âmbito institucional em decorrência da mudança dos parâmetros das exigências física mínima institucional.

Palavras-chaves: *Exercícios físicos - Programa de Treinamento Físico - Polícia Militar.*

ABSTRACT

This scientific research has brought into vogue the issue of military police that health is currently one of the most discussed issues in the Police Military Institution of Mato Grosso. The theme addressed is the physical training of a trader who developed the investigative reason that if you have the need for a physical training program at the institutional level with the advent of new physical performance evaluation table PMMT (ADF), which also enters the year swimming. The research methodology is applied quantitative and qualitative approach. With application of methods and techniques in research, it became clear that the effectiveness of the ADF table bringing a new perspective to an increase in physical performance, it is concluded that according to the institution intends to standardize the procedures governing the Police Physical Education Military and the health of its members, it became apparent that there is a need for deployment of military police physical training program at the institutional level in the course change the parameters of institutional minimum physical requirements.

Keywords: *Physical exercises - Physical Training Program - Military Police.*

¹ Major da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso. Bacharel em Segurança Pública pela APMCV, Especialista em Gestão de Segurança Pública pela APMCV. Pós-Graduado (Latu Sensu) em Educação Física Policial Militar pela Academia Policial Militar do Guatupê (APMG) no Curso de Instrutor de Educação Física Policial Militar.

INTRODUÇÃO

Constata-se através de relações sociais, profissionais e de veículos de comunicação que a atividade física e saúde ocupavam um local de destaque, pois o corpo humano é o nosso instrumento para realização de todas as tarefas, e uma das formas de preservá-lo é praticando exercícios físicos com treinos contínuos. Na atividade profissional do policial militar é imprescindível que tenha um condicionamento físico dentro dos padrões estabelecidos pela Instituição. Recentemente, houve uma inserção da tabela da Avaliação de Desempenho Físico da PMMT com índices mais elevados e novos estabelecimentos de parâmetros de avaliação.

Diante destas premissas gerou uma problemática do tema de pesquisa: os integrantes da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso necessitam de um programa de treinamento físico policial militar no âmbito institucional para que atendam as conformidades dos padrões estabelecidos pela instituição, haja vista que a nova perspectiva da aplicabilidade da nova tabela do ADF?

A hipótese da pesquisa fundamentou-se na existência da necessidade de um programa de treinamento físico policial militar em virtude das mudanças dos índices de desempenho (nova tabela de ADF) e a promoção da saúde do policial militar.

Neste sentido, o objetivo central de pesquisa é verificar a necessidade de um programa de treinamento físico policial militar dentro desta nova perspectiva da inserção de uma nova tabela de ADF e a promoção da saúde deste profissional, sendo um dos pontos de construção do trabalho, baseando primeiramente no entendimento do treinamento físico, os seus aspectos históricos, conceitos, princípios, exercício e saúde, programa de treinamento físico, metodologia e análise, além da discussão dos resultados e as considerações.

O método da pesquisa é aplicado na área da saúde policial, focalizando a temática do treinamento físico. Os procedimentos metodológicos tiveram uma abordagem quantitativo-qualitativa, com foco na parte bibliográfica e levantamento de dados junto ao efetivo da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso,

compreendendo 762 policiais militares pesquisados na ADF e 68 policiais militares oriundos da capital e interior: 1° CR, QCG, CFAP, APMCV, CRESP, 2°CR, 3°CR, 4°CR, 5°CR, 6°CR, 7°CR e 8°CR responderam o questionário e, nesta lógica, somando totaliza 830 policiais militares como amostra da pesquisa, sendo uma amostra de 12,92% do efetivo total² da PMMT, atribuindo uma metodologia de emprego hipotético-dedutivo, exploratório e de campo.

Com efeito, a análise e discussão dos resultados abordam a metodologia da análise através de três dimensões: o questionário que explora a percepção dos policiais militares, os resultados das avaliações de desempenho físico e comparativo entre a nova tabela do ADF e os resultados obtidos pela tabela do Teste de Aptidão Física (TAF) antiga para chegar a um entendimento no sentido de dar suporte, sustentação ou refutação dos pressupostos da temática abordada.

TREINAMENTO FÍSICO

Histórico

A ótica do treinamento físico é uma acepção que possui uma evolução histórica, o qual perpassa por vários períodos históricos, marcando surgimento de métodos, fracassos, descobertas e evoluções. O treinamento físico nasceu nos tempos remotos quando o homem primitivo tinha a preocupação de atacar e defenderem-se contra seus ofensores que sobrevivia nos ambientes hostis e realizavam atividades físicas de forma eminentemente utilitárias por terem um preparo físico para poderem sobreviver.

Historicamente, o incentivo à prática dos exercícios físicos tem seus primeiros registros da origem mais remota, datam de 3.000 a.C. na China, onde o imperador, Hoang Ti, pensando no progresso do seu povo pregava os exercícios físicos com finalidades higiênicas e terapêuticas, além do caráter guerreiro (SAKUMA, 2008).

O treinamento físico nas civilizações mundiais tem sua prática antiga e diversa, mas seu conhecimento é recente (BARBANTI, et al, 2004) e existem registros

² Efetivo total é de 6.421 policiais militares até a data de 14 de novembro de 2014, sem incluir do efetivo que está cursando o 29° Curso de Formação de Soldados (CFSD) – Fonte: Diretoria de Gestão de Pessoas da PMMT.

de acordo com Tubino (1984) que na antiga Grécia e o Egito foi possível constatar a utilização dos princípios do treinamento físico que atingissem vários objetivos para as competições dos jogos olímpicos e para preparação aos combates à guerra. Não há dúvida de que foi na antiguidade que se deu o ponto de partida para a evolução do entendimento e prática dessa área, o mais importante é que os jogos olímpicos proporcionaram uma sensível mudança de metodologia do treinamento físico, seguindo a mesma linha cronológica da antiguidade corroborada por Filóstrato, um ateniense que se preocupava e proponha uma preparação antecipada as competições e, muito tempo depois, inspirou o Barão Pièrre de Coubertin a instituir novamente as olimpíadas.

Os gregos e romanos na antiguidade iniciaram o processo de treinamento físico com a metodologia do condicionamento generalista usavam cargas de progressão, que Almeida; Almeida e Gomes (2000) pronunciam que se iniciou a evolução do senso comum quanto ao entendimento do treinamento físico e desportivo que foi voltado a estética corpórea dos atletas e público em geral, no condicionamento para as guerras e nas competições que foram criados outros Jogos, além dos Olímpicos, que foram os Capitólicos e Augustos.

Almeida, Almeida e Gomes (2000), fundamentam no seu artigo relacionando a informação científica com uma abordagem da evolução histórica do treinamento físico durante o período da evolução humana nas civilizações do mundo, que os períodos desta evolução estão divididos na ordem cronológica, com particularidades de objetivos e sua evolução de cada um dos sete períodos do treinamento físico e desportivo, escalonado por Pereira da Costa (1972), que modificado por Fernandes (1979), Tubino (1985) e, posteriormente, por Dantas (1995):

1º- Período do Empirismo - Duração: dos métodos arcaicos de preparação física das antigas civilizações; **2º- Período da Improvisação - Duração:-** do surgimento do Renascimento (século XV)- até as I Olimpíadas da Era Moderna (1896 - Atenas); **3º- Período da Sistematização - Duração:-** das I Olimpíadas da Era Moderna (1896 - Atenas) - até das XI Olimpíadas (1936 - Berlim); **4º- Período Pré-Científico - Duração:** - das XI Olimpíadas (1936 - Berlim) - até as XIV Olimpíadas (1948 - Londres); **5º- Período Científico - Duração:** - das XIV Olimpíadas (1948 - Londres) - até as XXI Olimpíadas (1972 - Munique); **6º- Período Tecnológico - Duração:** - Das XX Olimpíadas (1972 - Munique) - Até as XXV Olimpíadas (1992 - Barcelona); **7º- Período do Mercantilismo Desportivo - Duração:-** A partir das XXV Olimpíadas (1992 - Barcelona). (ALMEIDA, ALMEIDA E GOMES, 2000)

Constata-se nas revisões de literatura que estes vários períodos possuem dinâmicas diferentes, que atribuem características próprias para cada período, verificando que um desenvolvimento durante um lapso temporal e decadência, que outro período desenvolve outras características diferentes com outros métodos e inovações.

Verifica-se na evolução histórica de forma resumida sobre o treinamento físico e desportivo, que são períodos de grande importância para a humanidade. É importante salientar que a atividade física sempre motivou e angariaram grandes públicos para promoção de espetáculos e para o desenvolvimento das performances dos atletas, neste aspecto, o sucesso, a participação do esporte e a educação física foram fatores responsáveis e inegáveis a preparação física (aplicação de programas de treinamento físico).

O treinamento físico foi aperfeiçoando de acordo com a metodologia experimental, utilizações de aquecimento e alongamentos, melhorias de rendimento preparo psicólogo e sistemas de estratégias para atuação.

Conceitos de Treinamento Físico

É extremamente essencial conhecer o significado de qualquer tema do qual se pesquisa como forma de ser mais um instrumento para melhor construção do conhecimento, todo o processo técnico científico de produção de conhecimento é essencial saber a epistemologia da temática, sendo assim, vários assuntos atinentes ao âmbito de treinamento físico, o qual Dantas (2003, p. 41): “A preparação física constitui-se pelos métodos e processos de treino, utilizados de forma sequencial em obediência aos princípios da periodização e que visam a levar o atleta ao ápice de sua forma física específica, a partir de uma base geral ótima”.

Verchoshanskij (1998) constatou que o aumento constante do potencial motor e a melhoria da capacidade do praticante de exercícios físicos em realizá-lo, eficazmente, deve ser considerado a variável principal no processo de treinamento. Logo, a definição de treinamento físico no entendimento de D' Elia e D' Elia (2005) constitui a base de qualquer treinamento físico é o estímulo no corpo, que pode ser

estimulado de inúmeros modos e reage de outras tantas maneiras, gerando adaptações. Com isso, tornam-se mais fortes, mais ágeis ou mais rápidos.

Princípios do Treinamento Físico

Sem dúvida que os helênicos foram os primeiros a desenvolver o "treinamento total" há quase 2.800 anos (ANDRADE et al, 1978). Os treinamentos eram fatigantes que a carga era sempre forte, casos de morte de atletas eram comuns, que com toda certeza a superação psicológica também era continuamente trabalhado. Neste período, para prática de toda atividade física estava estruturada em três partes: aquecimento, treinamento específico - período da preparação física - e volta à calma.

Com evolução do conhecimento acerca do treinamento físico foi se aperfeiçoando o conhecimento através dos processos de aprimoramento de forma que iniciou uma nova metodologia no período da sistematização o emprego de metas no desempenho, e logo após, os estudos mais aprofundados entre os períodos pré-científico e científico, sobre o treinamento físico e, bem como, dos seus princípios.

Paoli (1996, p.14) preconiza que "[...] o treinamento esportivo de qualquer modalidade e nível de exigência, não surtirá efeito se não obedecer aos princípios científicos que são básicos para todo profissional que atua na área esportiva."

Para que o educador físico realize treinamentos físicos e elabore um programa de treinamento deve obedecer e conhecer, imprescindivelmente, os princípios de treinamento que são diretrizes ou "normas" que fundamentam a base para a elaboração de um programa de treinamento com exercícios. Desta forma, devem-se destacar os princípios científicos do treinamento físico são: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade e interdependência volume-intensidade (TUBINO, 1984; DANTAS, 2003). Dantas (2003) acresce o princípio da especificidade, enquanto McArdle, Katch e Katch (2003), o da reversibilidade. Desta forma, estará em destaque é o princípio individualidade biológica que será comentado sobre do educador físico, porém este profissional na sua atuação deve observar todos os princípios que são imprescindíveis para o alcance das metas no treinamento físico.

O princípio da individualidade biológica caracteriza-se pelo fato do educador físico tem a consciência plena de todos os seres humanos são diferentes um dos outros e que partindo desta premissa os indivíduos necessitam de prescrições diferenciadas, analisando um programa de treinamento físico personificada. É importante ressaltar que Tubino (1984) “chama-se *“individualidade biológica”*, o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, pode-se concluir que não existam pessoas iguais entre si (...)”.

O educador físico ao elaborar um programa de treinamento deve ser objetivo ao analisar todas as situações, principalmente a aptidão do praticante, seja ele atleta ou não. Para cada pessoa o treinamento físico tem que ser específico obedecendo ao princípio especificidade, como é o caso do treinamento físico policial militar que é essencial, específico e direcionado aos militares estaduais da PMMT.

Após realizar um programa de treinamento específico, o praticante com o decorrer da mudança na fisiológica em resposta ao tipo de treinamento que sendo feito e o processo de adaptação, que um princípio do treinamento (PLOWMAN, 2009). Chega a um determinado momento em que para produzir uma evolução é necessário que a sobrecarga e progressão (princípio do treinamento) que deve ser imposta ao corpo e o treinador físico deve saber dosar esta sobrecarga observando três fatores: frequência, intensidade e duração (IDEM, 2009).

Devido à continuidade (princípio do treinamento) das sessões de treinamento, o educador deve conduzir a manutenção através da periodização com planos de treinamento observando a interdependência entre volume/intensidade, controlando qualquer descontinuidade do treinamento evitando, desta forma, a reversibilidade (destreinamento do atleta ou praticante).

EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

Embora a atividade física desempenhe aos indivíduos importantes funções que auxiliem na melhoria condicionamento físicos e prevenção de doenças crônicas, é uma realidade que se torna triste as estatísticas brasileiras que segundo, a última pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2010, e

divulgada em 2012, 80% dos brasileiros são sedentários, que conforme Negrão et al (2000), o sedentarismo é “compreendido como ausência de prática de exercício físico”. Uma pesquisa foi publicada pela revista médica Lancet que 13,2% morrem por este motivo no mundo.

Dados do Ministério da Saúde, 64% da população brasileira está acima do peso, e nos últimos 30 anos de acordo com a pesquisa da Universidade de Brasília (UNB), a obesidade atingiu os patamares de 225% de aumento na população brasileira.

A obesidade é uma doença que mais mata no mundo sendo considerado o mau do século, por se tratar, de acordo com Guyton (1997, p. 680-682) um acúmulo excessivo de gordura no organismo é causado por vários fatores, logo estes fatores podem ser determinados endógenos e exógenos, que vários fatores determinantes genéticos, psicológicos, ambientais, alimentares, hormonais, sedentarismo, raciais, e outros fatores pertinentes, sobretudo, incluindo vários fatores citados Nahas (1999, p. 27 e 28).

Hipócrates, filósofo grego, dizia que o exercício é essencial para que o corpo não adoça. E várias pesquisas comprovam que o exercício físico é um importante instrumento de manutenção corpórea, segundo Booth et al (2000) apud Gualano (2011) a inatividade física é dos grandes problemas de saúde que na sociedade moderna e que 70% população adulta não atinge os índices recomendados de exercícios físicos, dessa forma, os exercícios físicos, em geral, ganha “*no hall*” com fins terapêuticos inigualáveis a qualquer método que tente o substituir. Gualano (2011) corrobora que os exercícios físicos consideram-se tratamentos de primeira linha para as doenças crônicas tais como: diabetes, hipertensão, obesidade, câncer etc.

No mesmo sentido, os exercícios físicos são tão essenciais à população em geral, que de acordo com a pesquisa do Instituto de Pesquisa de Saúde de Taiwan feita durante oito anos com 400 mil pessoas de diversas idades mostrou que as pessoas que exercitam pelo menos 15 minutos por dia aumentam em 3 anos a mais

sua expectativa de vida, ou seja, melhora a longevidade das pessoas, e reduz em 14% os riscos de mortalidade³.

Nesta perspectiva, os exercícios físicos são extremamente importantes aos militares estaduais, que esta denominação é atribuída aos policiais militares do Estado de Mato Grosso prevista à luz da Lei Complementar nº 231/05. O conhecimento e prática dos exercícios físicos são considerados essenciais aos integrantes da Polícia Militar para que pratique exercícios físicos. Logo, existe uma metodologia de treinamento dos militares estaduais que é tratado forma específico denominado Treinamento Físico Policial Militar.

PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO POLICIAL MILITAR

Neste panorama, o termo treinamento é uma palavra usada em várias áreas científicas e profissionais, que segundo Barbanti et al (2004) “(...) é caracterizado como um processo repetitivo e sistemático composto de exercícios progressivos que visam o aperfeiçoamento do desempenho (...)” e para delimitar a temática do estudo é importante, primeiramente, conceituar o que significa a palavra treinamento físico, que Plowman (2009), preceitua o seguinte:

O treinamento é uma progressão consistente ou crônica de sessões de exercício destinadas a aprimorar as funções fisiológicas para melhorar a saúde ou o desempenho no esporte. O treinamento com exercícios tem dois objetivos principais: 1 - aptidão física relacionada à saúde e 2 - aptidão física específica para cada desporto, às vezes denominada aptidão atlética.

Com efeito, vale afirmar que idem (2004), o treinamento físico é uma atividade física repetitiva e sistemática com a composição de progressão de exercício no sentido de aperfeiçoar o desempenho. De acordo com Rochel et al (2011) divide didaticamente, os estudos relacionados ao treinamento físico e esportivo em quatro grande eixos: “1) avaliação do treinamento; 2) controle do treinamento; 3) modelos

³<http://www.news.med.br/p/medicaljournal/229960/the+lancet+15+minutos+de+atividade+fisica+moderada+ao+dia+ou+90+minutos+por+semana+podem+aumentar+a+expectativa+de+vida+em+ate+3+anos.htm>

de organização da carga de treinamento e 4) desenvolvimento das capacidades motoras.”

É fundamental que o profissional tenha ciência desta área do conhecimento, sendo imprescindível para trabalhar de forma coesa o treinamento físico com intuito de maximizar o rendimento.

O treinamento físico é uma arte e profissionais do exercício enfrentam o desafio de convencer pessoas a praticarem exercícios físicos e que elas assumam o compromisso com estilo de vida fisicamente ativo durante toda a vida (HEYWARD, 2013). Um exemplo de desafio é o de trabalhar a motivação como se pode exemplificar a população dos Estados Unidos de acordo com a fonte de Centers for Disease Control and Prevention (2005), que 24% da população adulta não pratica nenhuma atividade física.

No Exército Brasileiro e na Polícia Militar do Estado de Mato Grosso tem-se a preocupação com o treinamento físico. No Exército Brasileiro foi instituído o Manual de Campanha do Exército Brasileiro C20-20 (2002) focalizam principais pontos do treinamento físico militar que é na operacionalidade da tropa e saúde dos integrantes das Forças Armadas.

Na Polícia Militar de Mato Grosso está estabelecido o Manual de Educação Física Policial Militar da PMMT, uma Proposta de Vida Saúde que possui um dos tópicos a abordagem do Treinamento Físico Policial Militar em vários aspectos e particularidades do treinamento físico da instituição, metodologia e sessões de treinamento físico policial militar que visa além de oferecer informações de consulta para prática da educação física, no intuito de preservar a saúde do profissional, identificar e desenvolver as qualidades físicas necessárias ao cumprimento da atividade policial.

METODOLOGIA

A metodologia é emprego da ferramenta para alcançar os objetivos e como forma de responder os pressupostos da propositura da pesquisa foi empregado o método de abordagem e de procedimentos ao tema que são hipotético-dedutivo, explicativo e exploratório.

A metodologia da pesquisa baseou-se em colher dados através de questionários, resultados de ADF e entrevistas. Com relação à aplicação dos questionários feitos pesquisados 68 policiais militares da capital (34 PMs) e interior (34 PMs) de várias Unidades Policiais Militares do Estado de Mato Grosso com a intenção de verificar a percepção dos policiais militares acerca do Treinamento Físico Policial Militar e no seu local de trabalho.

Os participantes envolvidos na pesquisa dos resultados do ADF são uma amostra de policiais militares da Capital, áreas compreendidas pelos CR I e II, que resultaram no levantamento do desempenho físico de 762 policiais militares, cujo perfil dos policiais militares é de 91,21% masculinos e 8,79% são femininos referentes à amostra, que realizaram a Avaliação de Desempenho Físico (ADF) no ano de 2014 sendo incluídos entre Oficiais e Praças, no sentido de verificar a aptidão física destes policiais militares e correlacionar à nova tabela do ADF.

A coleta de dados baseou-se em informações obtidas junto ao Comandante Geral da PMMT sobre a perspectiva acerca do treinamento físico policial militar continuado sendo colhido as informações através de entrevistas e solicitado informações à Coordenadoria de Educação Física da PMMT sobre o mesmo assunto.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A dinâmica que permeou a busca pelos resultados na pesquisa de campo foi se existe necessidade de um programa de treinamento físico policial militar no âmbito institucional para que atendam as conformidades dos padrões estabelecidos pela instituição, haja vista a nova perspectiva da aplicabilidade da nova tabela do ADF? Partindo deste pressuposto os questionários buscaram-se as respostas com relação ao entendimento próprio acerca do treinamento físico.

A análise do desempenho físico dos policiais militares é a tradução real da aptidão física dos policiais militares que são analisadas através dos exercícios físicos da ADF ou antiga denominação de TAF (Teste de Aptidão Física), que será verificada a real necessidade de implantação de um programa de treinamento físico policial militar em nível institucional sendo comparada com a nova tabela do ADF instituída

pela Polícia Militar do Estado de Mato Grosso através da Portaria nº 308/QCG/DGP, de 11 de novembro de 2014.

As entrevistas realizadas com o Comandante Geral da PMMT e o Coordenador de Educação Física da PMMT têm o intuito de traduzir a visão institucional e técnica acerca do treinamento físico na Instituição Policial Militar.

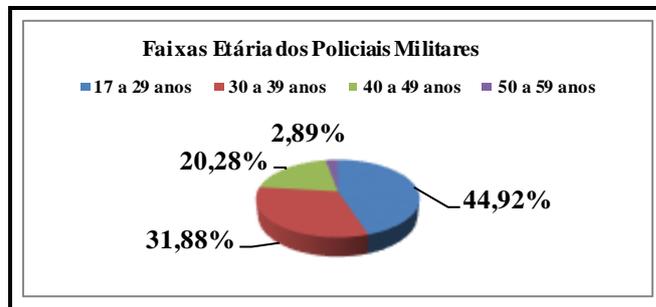
Dos Resultados dos Questionários

A pesquisa de campo utilizou a metodologia de pesquisa por questionários fechados composto de sete perguntas com suas alternativas, sendo aplicadas em todas as unidades policiais militares do Estado de Mato Grosso num total de 68 questionários, sendo 34 questionários respondidos por policiais militares da Capital (CR I, QCG e CRESP) e 34 questionários respondidos por policiais militares do Interior (2ºCR, 3ºCR, 4ºCR, 5ºCR, 6ºCR, 7ºCR e 8ºCR).

O objetivo da pesquisa através dos questionários foi de obter informações mesmo que de forma parcial, se os policiais militares julgam sentir falta do treinamento físico voltada para qualificação e aperfeiçoamento da atividade policial militar de forma continuada, indo muito além da prática desportiva de futebol no interior dos quartéis que o hábito comum das educações físicas no âmbito institucional.

A utilização da ferramenta do questionário é uma oportunidade para extrair informações dos policiais militares que traz a sua opinião para contribuição da pesquisa. Foram realizados sete questionamentos onde o primeiro e o segundo solicitam informações sobre idade, sexo e unidade policial militar em que trabalha; já a terceira questão solicita informações sobre o hábito de praticar exercícios físicos; o quarto pergunta, se o policial militar pratica ou não o treinamento físico policial militar; a quinta questiona sobre os objetivos da prática da atividade física do PM; a sexta pergunta sobre a Unidade Policial Militar em relação ao acompanhamento nos treinamentos físicos e a última questão solicita que informações acerca do estímulo da prática do treinamento físico policial militar.

Na primeira questão, materializa através da figura 1 que mostra estatisticamente as faixas etárias dos policiais militares sendo divididos em quatro faixas etárias.

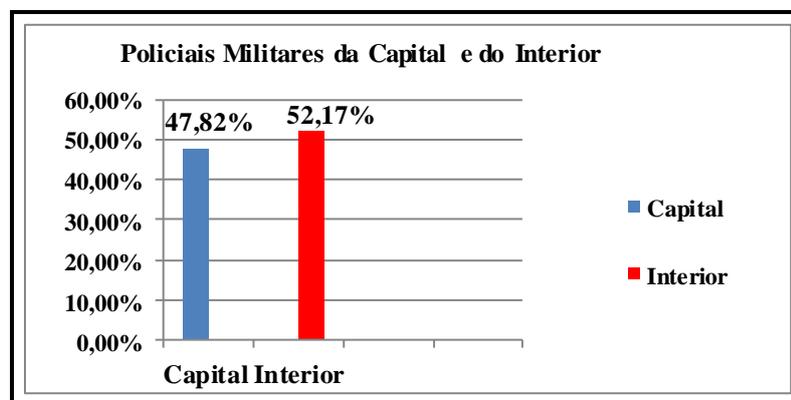


Fonte: Pesquisa de Campo

Gráfico 01: Faixa Etária dos questionados

Na figura 1, mostra que dos policiais militares pesquisados 44,92% estão na faixa etária de 17 a 29 anos, 31,88% estão na faixa etária de 30 a 39 anos, 20,28% estão na faixa etária de 40 a 49 anos e 2,89% estão na faixa etária de 50 a 59 anos.

Na sequência, a segunda verificou quais são as origens dos locais laborativos dos policiais militares na sua atualidade, que na pesquisa foi mais viável dividirem os grupos de policiais militares da Capital (trabalham no 1º CR, QCG, CFAP, APMCV e CRESP) e o segundo grupo são compostos por policiais militares lotados nas Unidades Policiais Militares do Interior do Estado de Mato Grosso (2ºCR, 3ºCR, 4ºCR, 5ºCR, 6ºCR, 7ºCR e 8ºCR), contando com um número grande de policiais militares das mais variáveis regiões do estado.

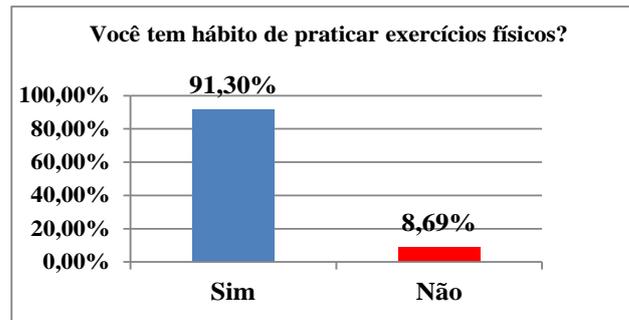


Fonte: Pesquisa de Campo

Gráfico 02: Policiais militares da Capital e Interior

Na figura 2, ilustra a porcentagem de policiais militares pesquisados na amostra que constam 47,82% dos policiais são da Capital e 52,17% são os profissionais que servem no interior do Estado.

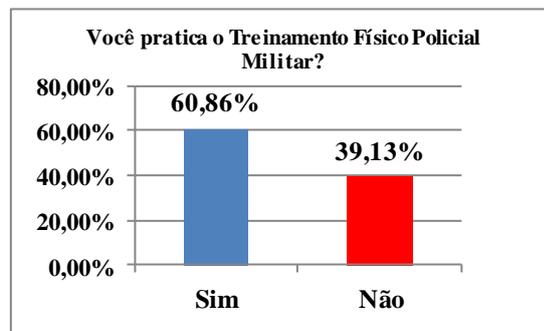
A terceira questão pergunta se o policial militar tem o hábito de praticar exercícios físicos?



Fonte: Pesquisa de Campo.

Gráfico 03: Questionamento acerca do hábito de praticar exercícios físicos

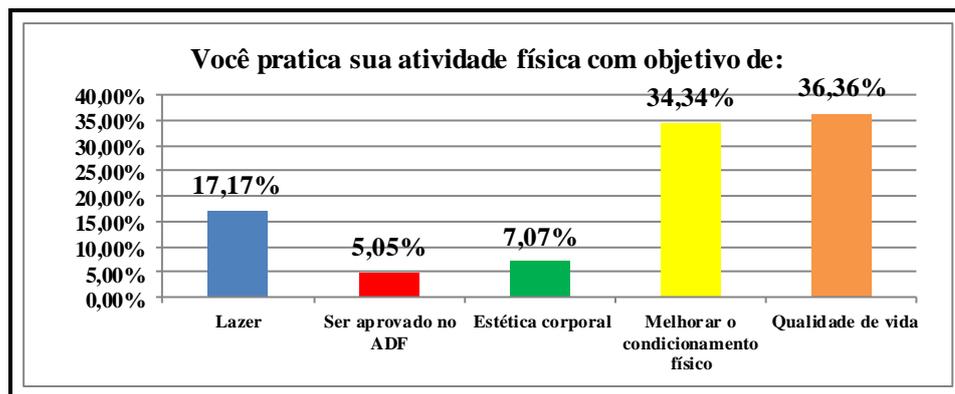
Com a grande maioria das respostas que representa 91,30% dos policiais militares que possui o hábito de fazer exercícios físicos e com 8,69% que não possui hábito de fazer exercícios físicos.



Fonte: Pesquisa de Campo.

Gráfico 04: sobre Policiais Militares que praticam o Treinamento Físico Policial Militar

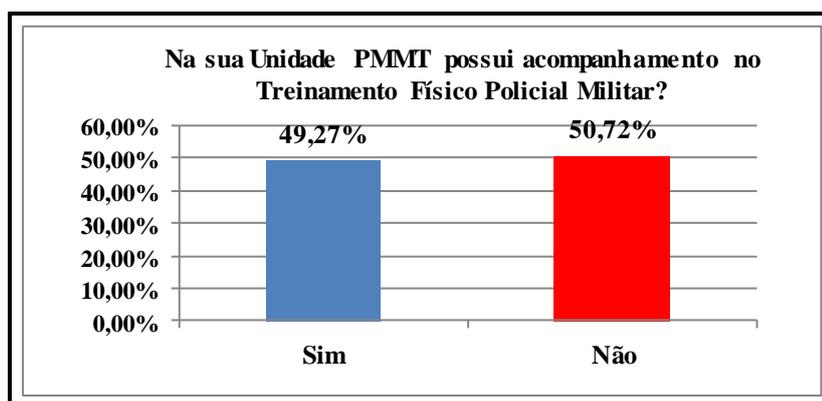
A pesquisa de campo chegou ao resultado de 60,86% praticam o Treinamento Físico Policial Militar e 39,13% não praticam o treinamento específico aos policiais militares. Nesta perspectiva, dos policiais que praticam exercícios físicos foi aprofundado qual era a intenção dos policiais militares que praticam a atividade física.



Fonte: Pesquisa de Campo.

Gráfico 05: sobre Qual é o objetivo da pratica de atividade física do policial militar

Os policiais militares que foram pesquisados a intenção que mais pretendem com atividade física indicando 36,36% é promover uma qualidade de vida, 34,34% querem melhorar o condicionamento físico, 17,17% fazem exercícios físicos no intuito de promover o lazer, 7,07% buscam a estética corporal e 5,05% expressaram que querem ser aprovados no ADF. Neste sentido, será dando ênfase na proposta da necessidade que são os últimos dois gráficos que tratam de um assunto acerca do acompanhamento e estímulo ao treinamento físico policial militar.

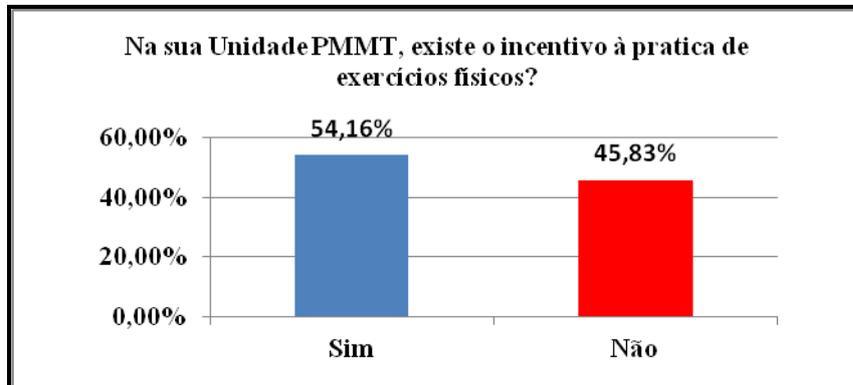


Fonte: Pesquisa de Campo.

Gráfico 06: sobre a questão se policiais militares possuem acompanhamento no seu treinamento

Com efeito, na figura 6, fica explícito que os policiais militares informaram que 50,72% não possuem acompanhamento do Treinamento Físico Policial Militar e, consta que 49,27% dos policiais militares informaram que possui um

acompanhamento do seu treinamento físico. E neste mesmo raciocínio, é importante observar sobre a existência do incentivo a prática de exercícios físicos nas Unidades Policiais Militares de Mato Grosso.



Fonte: Pesquisa de Campo.

Gráfico 07: sobre a UPM incentiva a prática dos exercícios físicos

É importante ressaltar que 54,16% dos policiais militares informaram que existe incentivo a prática de exercícios físicos, logo, 45,83% negam que há incentivo nas Unidades Policiais Militares. Este incentivo refere-se ao fato de existir um planejamento específico pelo Comando e ações contínuas para que os treinamentos físicos sejam frequentes mesmo que sejam as atividades desportivas no interior do quartel, como é caso do futebol.

Foi realizada uma entrevista com o Comandante Geral da PMMT, Cel PM Nerci Adriano Denardi que expressou a preocupação com condicionamento físico e qualidade de vida dos policiais militares através do treinamento físico e solicitado informações à Coordenadoria de Educação da PMMT pontuou sobre a importância de informatizar e controlar os dados referentes aos desempenhos dos policiais militares.

Desempenho Físico dos Policiais Militares

Neste tópico serão analisados os desempenhos físicos de 762 policiais militares lotados na Capital e nas regiões metropolitanas que foram aplicados os testes físicos com base na tabela do Teste de Aptidão Física, que foi criado em virtude da suspensão da tabela do Manual de Educação da PMMT e até então estava sendo

aplicada, a composição de cinco exercícios físicos compostos pela Barra Fixa, Corrida 12', Abdominal Remador, Flexão de Braço e Meio Sugado, estes resultados estão registrados nos Boletins Gerais Eletrônico da PMMT (BGE) n° 764, 775, 843, 989, 1067, 1068, 1069, todos realizados no ano 2014.

É interessante ressaltar que esta tabela do TAF (tabela antiga) não propõe as progressões de desempenho por idade, que deveria ser observado para analisar o nível de aptidão física do policial militar, pois segundo Silva et al (2007) com o passar do tempo, o organismo naturalmente vai diminuindo nível da "performance" física conduzindo a um enfraquecimento geral e um declínio das funções biológicas e do rendimento motor. Neste sentido, esta tabela não incorpora os princípios da especificidade, progressão e reversibilidade do treinamento físico, pode-se ver a tabela de figura 8, abaixo:

MASCULINO					
NOTA	BARRA	CORRIDA 12'	ABDOMINAL	FLEXÃO DE BRAÇO	MEIO SUGADO
1	4 (repetições)	2.000 m	35 (repetições)	10 (repetições)	13 (repetições)
2	4 (repetições)	1900 m	33 (repetições)	9 (repetições)	12 (repetições)
3	4 (repetições)	1800 m	31 (repetições)	8 (repetições)	11 (repetições)
4	4 (repetições)	1700 m	29 (repetições)	7 (repetições)	10 (repetições)
FEMININO					
NOTA	BARRA	CORRIDA 12'	ABDOMINAL	FLEXÃO DE BRAÇO	MEIO SUGADO
1	4 (segundos)	1.800 m	33 (repetições)	10 (repetições)	10 (repetições)
2	3 (segundos)	1.700 m	31 (repetições)	9 (repetições)	9 (repetições)
3	2 (segundos)	1.600 m	29 (repetições)	8 (repetições)	8 (repetições)
4	1 (segundos)	1.500 m	27 (repetições)	7 (repetições)	7 (repetições)
Obs: o (a) policial militar deverá alcançar no mínimo 10 (dez) pontos no somatório dos exercícios e no mínimo 1(um) ponto em cada exercício para ser considerado (a) apto (a).					

Fonte: Coordenadoria de Educação Física da PMMT.

Quadro 01: Representa a Tabela de Teste de Aptidão Física da PMMT

Portanto, a tabela de Teste de Aptidão Física que está referenciada acima não se localizou o tipo de protocolo de sua criação e onde foi originária, que fora utilizada por muito tempo em vários testes e avaliações de desempenho físico da PMMT.

No ano de 2014, o Comando da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso instituiu a Tabela de Avaliação de Desempenho Físico (ADF) como forma de promover novos conceitos e termos diferenciados para utilização da avaliação física na PMMT. A tabela do ADF materializa a necessidade de acompanhamento e avaliação do condicionamento físico dos policiais militares e a promoção da qualidade de vida durante a sua carreira policial militar, bem como, concretizar a padronização da avaliação para que tenham um referencial dos padrões estabelecidos pela Instituição Policial Militar. Este instrumento de avaliação possui uma divisão de oito faixas etárias que envolvem diferenças das relações de sobrecarga do exercício e condicionam tipos de índices voltados para individualização e especificação da idade, gênero e diferentes de exigibilidade dos índices como forma de classificação de aptidão física e condicionamento.

A tabela do ADF possui um formato diferente, ou seja, não é compacta com a outra tabela do Teste de Aptidão Física, pois possui cinco tabelas compostas pelos exercícios de Barra fixa, Corrida 12', Flexão de Braço, Abdominal Remador e Natação, que não se inseria a natação nos Testes Físicos da PMMT, abaixo serão ilustradas as tabelas do ADF/PMMT:

BARRA FIXA

Pontos	Sexo	Até 24 anos	25-29 anos	30-34 anos	35-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50-54 anos	55-60 anos
1,0	masculino	04	03	02	01	01	01	01	01
	feminino	04"	03"	02"	01"	01"	01"	01"	01"
2,0	masculino	06	05	04	03	02	01	01	01
	feminino	07"	06"	05"	04"	03"	02"	01"	01"
3,0	masculino	08	07	06	05	04	03	02	01
	feminino	10"	09"	08"	07"	06"	05"	04"	03"
4,0	masculino	10	09	08	07	06	05	04	03
	feminino	14"	13"	12"	11"	10"	09"	08"	07"
5,0	masculino	13	12	11	10	09	08	07	06
	feminino	16"	15"	14"	13"	12"	11"	10"	09"

Obs: O exercício acima é opcional aos Policiais Militares com idade maior ou igual a 38 anos.

CORRIDA DE 12 MINUTOS

Pontos	Sexo	Até 24 anos	25-29 anos	30-34 anos	35-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50-54 anos	55-60 anos
1,0	masculino	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m
	feminino	1600m	1500m	1400m	1300m	1200m	1100m	1000m	900m
2,0	masculino	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m
	feminino	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m	1200m	1100m
3,0	masculino	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m
	feminino	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m
4,0	masculino	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m
	feminino	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m
5,0	masculino	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m
	feminino	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m

FLEXÃO DE BRAÇO

Pontos	Sexo	Até 24 anos	25-29 anos	30-34 anos	35-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50-54 anos	55-60 anos
1,0	Masculino	10	09	08	07	06	05	04	03
	Feminino								
2,0	Masculino	16	15	14	13	12	11	10	09
	Feminino								
3,0	Masculino	24	22	21	20	19	18	17	16
	Feminino								
4,0	Masculino	32	30	28	27	26	25	24	23
	Feminino								
5,0	Masculino	40	38	36	34	32	30	29	28

ABDOMINAL REMADOR

Pontos	Sexo	Até 24 anos	25-29 anos	30-34 anos	35-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50-54 anos	55-60 anos
1,0	masculino	20	19	18	17	16	15	14	13
	feminino	16	15	14	13	12	11	10	09
2,0	Masculino	28	26	24	22	21	20	19	18
	Feminino	24	22	21	20	19	18	17	16
3,0	Masculino	42	39	37	35	33	31	29	27
	Feminino	36	33	31	29	27	25	23	21
4,0	Masculino	50	47	44	41	38	35	32	30
	Feminino	43	40	37	35	33	31	29	27
5,0	Masculino	60	57	54	51	48	45	42	40
	Feminino	50	47	44	41	38	35	32	30

Obs: não será utilizado tempo para execução deste exercício, porém este deve ser executado de forma ininterrupta.

NATAÇÃO

Pontos	Sexo	Até 24 anos	25-29 anos	30-34 anos	35-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50-54 anos	55-60 anos
1,0	Masculino	50	40	30	25	20	15	10	8
	Feminino								

2,0	Masculino	75	60	50	40	30	25	20	15
	Feminino								
3,0	Masculino	100	75	60	50	40	30	25	20
	Feminino								
4,0	Masculino	125	100	75	60	50	40	30	25
	Feminino								
5,0	Masculino	150	125	100	75	60	50	40	30
	Feminino								

Obs: não será utilizado tempo para execução deste exercício.

Fonte: Coordenadoria de Educação Física da PMMT.

Quadro 02: Representa a Tabela de Avaliação de Desempenho Físico da PMMT

Conceituação	Pontuação
Excelente	23 a 25
Muito Bom	20 a 22
Bom	15 a 19
Médio	10 a 14
Abaixo da Média	Abaixo de 9

Fonte: Coordenadoria de Educação Física da PMMT.

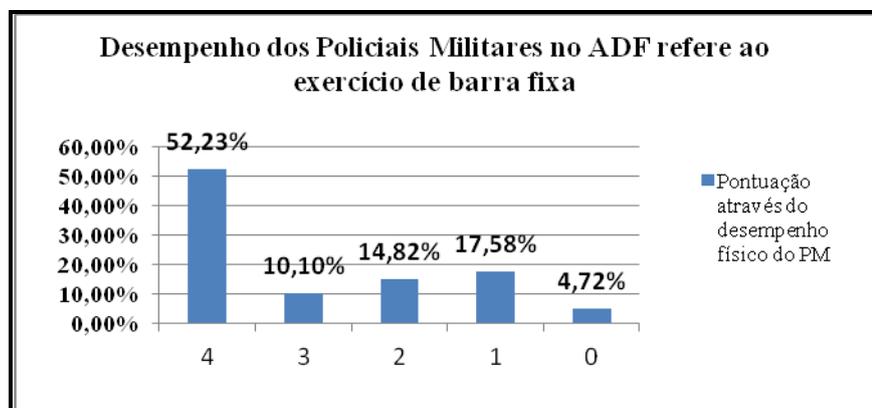
Quadro 02: Representa a Tabela de conceituação de desempenho físico da PMMT

Nesta pesquisa, um dos objetivos é analisar a necessidade de implantação do Treinamento Físico Policial Militar e inter-relacionar as diferentes tabela já citado com os resultados da Avaliação de Desempenho Físico com base nas avaliações de acordo com os índices da Tabela do TAF antigo, bem como analisar e correlacionar as percepções dos policiais militares acerca do treinamento físico policial militar com as conceituações de aprovação dos avaliados na tabela do ADF de acordo com a tabela normativa que define as conceituações de acordo com as pontuações, ressaltando o policial militar que atingir a abaixo da média (abaixo de 9 pontos) se enquadrará na situação de inapto (estará abaixo da exigência mínima).

Nessa dimensão analítica, outro item de análise importante é compreender o comportamento dos aspectos perceptivos e as reais condições da amostra do efetivo da PMMT, sendo composto por 762 policiais militares um número considerável para pesquisa no intuito de verificar as condicionantes sobre o treinamento físico policial militar no sentido ser mais um instrumento de resposta ao problema e confirmação

das hipóteses, assim construindo uma alternativa metodológica para atingir os objetivos da pesquisa.

O gráfico abaixo que refere ao desempenho do exercício de Flexão de Barra Fixa também conhecida elevação na barra fixa (para homens) e sustentação/tração na barra fixa (para mulheres), este exercício consiste em trabalhar a valência de força nos membros superiores do corpo, segundo Evans (2007), o praticante deve resistir e elevar o peso de todo o seu corpo momento da execução da barra, realizando tão somente a força dos seus braços e costas.



Fonte: Pesquisa de Campo.

Gráfico 08: Desempenho dos Militares Estaduais na Avaliação Física de Elevação na Barra Fixa

No exercício de barra fixa verificou-se que a grande maioria dos policiais militares como 52,23% atingiram a pontuação máxima, e sendo que 4,72% pesquisados não conseguiram aptidão neste exercício não realizando nenhuma barra, no entanto, levando estes dados em forma de gráfico para a comparação analítica da tabela do ADF verifica-se que os policiais militares os quais atingiram os quatro pontos da tabela do TAF estão enquadrados na pontuação mínima na tabela do ADF que somente após as faixas dos 25 a 29 anos (três pontos), 30 a 34 anos (dois pontos) e 35 em diante, passa a ter a pontuação mínima de um ponto. Houve uma diferenciação quantitativa na barra fixa dobrando a sobrecarga que, necessariamente, deve ter subsidiariamente um treinamento específico para esta amostra.

É importante ressaltar que o exercício de barra fixa, a avaliação deve estar em constante treinamento de devido a dificuldade de execução e se peso corporal estiver acima do normal sobrecarrega ainda mais a execução da barra fixa, em muitos

casos, ocorre à inaptidão, na maioria dos casos, em virtude do sedentarismo, falta de treinamento específico, falta de dieta e emagrecimento.

Correlacionando o desempenho da barra fixa com os resultados da percepção dos questionários dos policiais quanto ao treinamento físico policial militar pode-se verificar que a correspondência dos questionários que referenciam acerca da prática e treino físico resulta que existe uma relação correspondente, no entanto, com o fator acompanhamento e o estímulo com nova inserção da tabela do ADF, existe uma necessidade mudança da metodologia da realização do treinamento físico policial militar.

É importante ressaltar que o índice máximo da tabela do TAF é de 4 execuções de barras e na nova tabela do ADF o índice máximo chega até 13 execuções, conforme o aumento da idade e o sexo vão se reduzindo as execuções neste item existem a possibilidade prescrever um treinamento específico para este exercício.

Outro ponto a ser analisado é a Corrida Cooper 12', este exercício é adotado pela PMMT, que foi desenvolvido pelo Dr. Kenneth H. Cooper que realizou um teste de campo com Militares das Forças Armadas Americana, empregando um procedimento que fosse avaliativo para mensurar a capacidade de rendimento máxima aeróbica (VO₂ Máx⁴) o condicionamento dos militares, neste sentido, o método Cooper de corrida é utilizado também nas Forças Armadas e Auxiliares brasileiras.



Fonte: Pesquisa de Campo.

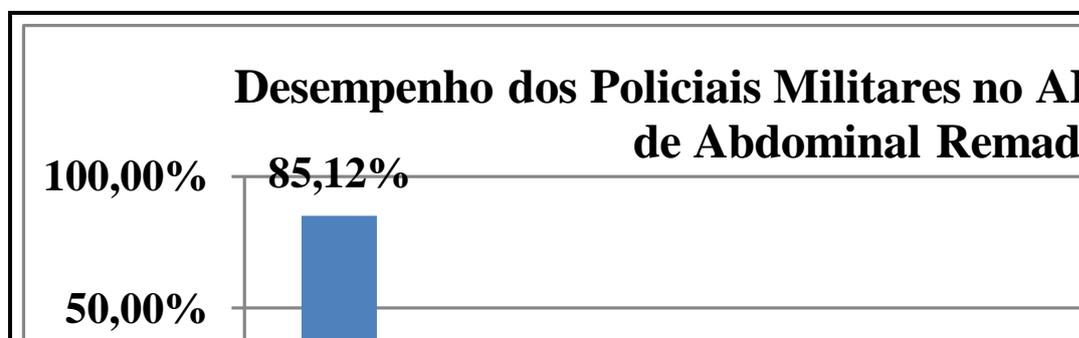
Gráfico 09: Desempenho dos Militares Estaduais na Avaliação Física na corrida 12'

⁴ Vo₂ Máximo - é a capacidade máxima do corpo de um indivíduo em transportar e fazer uso de oxigênio durante um exercício físico incremental, que se reflete a aptidão física do praticante.

É importante ressaltar que a pesquisa obteve o resultado de 78,47% atingiram o índice máximo da tabela do TAF e 2,36% estão na situação de inaptidão com relação aos padrões mínimos da resistência cardiorrespiratória. Em uma análise comparativa com a tabela do ADF os policiais avaliados que conseguiram pontuação máxima na tabela do TAF fariam somente o mínimo na tabela nova. O índice máximo da tabela do TAF é de 2000 metros e na nova tabela do ADF o índice máximo chega até 2800 metros conforme o aumento da idade e o sexo vão se reduzindo as execuções neste item existem a possibilidade prescrever um treinamento específico para este exercício.

Deve-se verificar neste exercício físico, a correspondência entre os desempenhos quanto às perguntas dos questionários 3, 4, 6 e 7 existe uma relação de pratica e treino dos policiais militares, porém, deve aumentar o auxílio técnico e o estímulo de forma positiva e específica. É importante frisar que os exercícios de barra fixa e corrida são tipos de exercícios que se deve manter a constância de execução, pois o processo reversibilidade é maior que outros exercícios.

O exercício de abdominal existe diversas variações que estimulam vários músculos na região do abdômen, que envolve valências físicas como pode se citar a potência muscular, flexibilidade e coordenação motora, o exercício que é utilizado na instituição policial militar é abdominal remador e supra, a tabela do ADF normal prevê, explicitamente, a execução do abdominal remador, na figura 9, ilustra os resultados obtidos através do desempenho dos policiais militares.



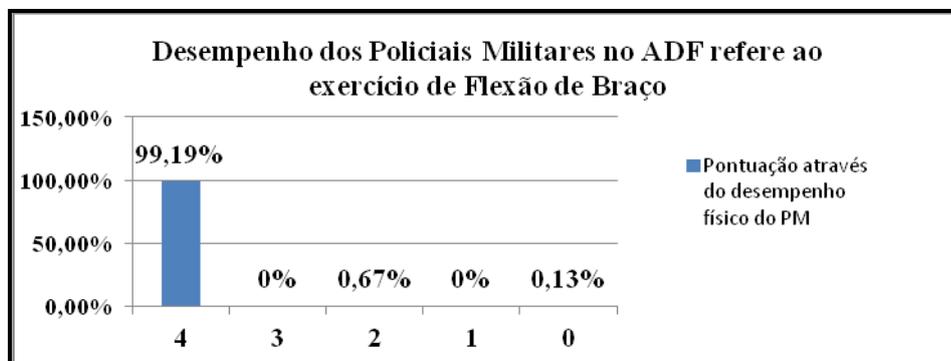
Fonte: Pesquisa de Campo.

Gráfico 10: Desempenho dos Militares Estaduais na Avaliação Física de abdominal remador

Constata-se que o exercício de abdominal remador representa um excelente desempenho que serve de base para estruturação muscular do abdômen, neste contexto, 85,12% dos policiais militares atingiram a pontuação máxima e 1,10% estão na situação de inaptos. Logo, a tabela do ADF em determinada faixa etária atinge 58,33% a mais que a tabela do TAF antiga e correlacionando com as respostas dos questionários, ressalta-se a grande preocupação de acompanhar tecnicamente, os policiais e fortalecer o incentivo da prática desses exercícios para os policiais militares.

É importante salientar que o índice máximo da tabela do TAF é de 35 abdominais e na nova tabela do ADF o índice máximo chega até 50 execuções, conforme a idade e o sexo vão se reduzindo as execuções neste item existem a possibilidade prescrever um treinamento específico para este exercício.

E o último tipo de exercício que será analisado é a flexão de braço é um exercício que compõe a melhoria do condicionamento físico, aprimoramento as valências físicas de força, potência, resistência muscular localizada e equilíbrio.



Fonte: Pesquisa de Campo.

Gráfico 11: Desempenho dos Militares Estaduais na Avaliação Física de flexão de braço

Constata-se que o exercício de flexão de braço é o exercício que os policiais militares possuem mais facilidade, pois quase 100% dos avaliados conseguiram atingir a pontuação máxima da tabela do TAF. É um exercício em que policial militar tem uma rápida capacidade de condicionar-se e obter um resultado satisfatório. De acordo com a percepção dos policiais militares é possível inferir que com um acompanhamento técnico, o policial militar atinge com maior facilidade os índices necessários da tabela do ADF.

No entanto, o índice máximo da tabela do TAF é de dez flexões de braço e na nova tabela do ADF o índice máximo chega até 40 execuções conforme o aumento da idade e o sexo vão se reduzindo as execuções neste item existem a possibilidade prescrever um treinamento específico para este exercício.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção da pesquisa foi um processo importante para compreender que o treinamento físico faz parte da história da humanidade, desde os tempos da antiguidade, e posteriormente, as novas bases científicas produziram conhecimentos científicos através de conceitos e princípios do treinamento físico ilustrando o exercício físico como alternativa de promoção da saúde delimitando para a temática do Treinamento Físico Policial Militar voltado ao aperfeiçoamento físico no suporte à atividade profissional.

A pesquisa girou em torno da problemática que postulou a questão: os integrantes da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso necessitam de um programa de treinamento físico policial militar no âmbito institucional para que atendam as conformidades dos padrões de condicionamento físico estabelecidos pela instituição, haja vista, a nova perspectiva da aplicabilidade da nova tabela do ADF?

Para fundamentar as respostas plausíveis ao problema foram trabalhados assuntos bibliográficos e pesquisa de campo com 830 policiais militares dos quais 68 responderam os questionários e 762 foram avaliados no seu desempenho físico. Na pesquisa de questionário obteve-se que a maioria dos policiais tem o hábito de praticar exercícios físicos 91,30%, e a pratica com devidos treinamentos representam 60,86%, mas a aplicabilidade nas unidades policiais não dispõe de acompanhamento técnico foi o que concretizou a maioria dos pesquisadores, que não tem um acompanhamento técnico para monitorar seu treinamento, em contrapartida 50,72%, porém, consta que nas Unidades Policiais Militares apoiam a pratica de atividade física.

Na avaliação de desempenho físico ficou evidente que a maioria dos policiais militares pontuou no índice máximo da tabela do TAF antigo, que são quatro pontos por exercício, nos quatro exercícios sendo desconsiderado o meio sugado exercício que foi substituído pela natação, porém, com a tabela do ADF em

vigor, os índices são bem diferentes e exige mais esforço físico para atingirem uma pontuação dentro dos padrões estabelecidos pela instituição de acordo com a Portaria nº 308/QCG/DGP/2014, público no BGE nº 1151 de 15 de dezembro de 2014, que ainda insere a avaliação da natação como exercício componente do ADF.

Desta forma, os índices atingidos pelos policiais militares na tabela do TAF não serão suficientes para atingir a aptidão física na nova perspectiva da tabela do ADF - PMMT e, sequencialmente, foi realizada correlações entre os resultados de desempenhos físicos com os padrões da nova tabela do ADF inter-relacionando com os aspectos perceptivos extraídos dos questionários.

Contribuindo para o amadurecimento dos resultados da pesquisa é que se chegam às conclusões de que os policiais possam atingir os níveis satisfatórios da nova tabela deve instituir um programa de treinamento físico policial militar de caráter padronizado para dar amparo ao policial militar e com foco na sua saúde e qualidade de vida, haja vista que existem índices que ultrapassam 100% da sobrecarga e para determinado público da PMMT, é necessário um treinamento físico específico com visão e amplitude no âmbito institucional de aplicação, mesmo porque se os índices não tivessem um aumento tão expressivo não necessitaria de programa de treinamento específico, pois os resultados que foram analisados mostram que maioria dos policiais militares estaria dentro dos padrões estabelecidos.

Outro fator que dificultou a análise mais completa entre as tabelas foi a diferença de parâmetro e método que não se enquadram na metodologia da pesquisa de uma comparação expressiva sobre a necessidade e aspectos técnicos sobre o desempenho dos policiais militares na perspectiva da nova tabela. Ao mesmo tempo, ficou prejudicado acerca da análise dos resultados do exercício natação policial militar, pois na tabela do TAF não contemplava a natação, somente está inserido na nova tabela e, em virtude desta situação, fica prejudicada aplicabilidade do método que contemplado no projeto, pois não segue a mesma metodologia dos outros exercícios do ADF, desta forma, foge dos pressupostos da proposta da pesquisa.

Conclui-se que existe uma necessidade de um programa de treinamento físico voltado atender o preparo físico específico do policial militar e comprovando as hipóteses e atingindo os objetivos estabelecidos, logo o que foi exposto, diante das

análises metodológicas e dos resultados que traduzem mais uma forma de promover o rendimento físico aliado com a qualidade de vida dos integrantes da Polícia Militar em nível institucional, pois existe uma vontade da Instituição de promover melhoria nesta temática e a percepção positiva do efetivo quanto às questões de saúde física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Helio Franklin Rodrigues; ALMEIDA, Dulcenira Coutinho Magalhães e GOMES, Antonio Carlos. **Uma Ótica Evolutiva do Treinamento Desportivo através da História**. Revista Treinamento Desportivo. Curitiba, v. 5, n 1, 2000, p 40-52.
- ANDRADE, P. J. A.; ROCHA, P. S. O.; CALDAS P. R. L. Treinamento desportivo. Brasília: MEC/DDD, 1978.
- BARBANTI, Valdir J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2º ed., São Paulo: Edgard Blücher, 1997
- _____, V.J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.18, número especial, 2004, p.101-9.
- BARBANTI, Valdir José; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. **Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico**. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, v.18, p.101-09, ago. 2004.
- DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 4. ed., Rio de Janeiro: Shape, 1995.
- _____, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- D'ELIA, R.; D'ELIA, Luciano. **Treinamento funcional: 6º treinamento de professores e instrutores**. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005. Apostila.
- EVANS, Nick. **Anatomia da musculação**. Barueri: Manole, 2007.
- FERNANDES, J. L., **O treinamento desportivo: procedimentos organização, métodos**. São Paulo: EPU, 1981.
- GUALANO, Bruno; TICUCCI, Taís. **Sedentarismo, Exercício Físico e Doenças Crônicas**. Revista brasileira de Educação Física Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011.
- HUARD, P.; WONG, J. **Cuidados e técnicas do corpo: na China, no Japão e na Índia**. São Paulo: Summus; 1990.
- McARDLE, Wiliam; KATCH, F. I.; KATCH, V. **Fisiologia do Exercício - Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.

- NEGRÃO, Carlos Eduardo Negrão; Ivani Credidio Trombetta; Taís Tinucci; Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz. **O Papel do Sedentarismo na Obesidade**. Revista Brasileira Hipertensão, Vol. 7, n° 2, 2000.
- PEREIRA DA COSTA, L. **Fundamentos do Treinamento Desportivo**. Caderno Didático, Departamento de Educação Física e Desportes, Ministério da Educação e Cultura, n°:7-24, 1972.
- PAOLI, Próspero B. **Percepções de técnicos do futebol profissional brasileiro, eferentes ao calendário de competições e ao planejamento estratégico**. Dissertação (Mestrado em Educação Física), UFMG, 1996.
- PLOWMAN, Sharon A. **Fisiologia do exercício para saúde, aptidão e desempenho**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.
- ROCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. **Treinamento físico: considerações práticas e científicas**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, número especial, dez. 2011, p.53-65.
- SAKUMA, R. **Aspectos teóricos e políticos que fundamentam a pratica de acupuntura pelo educador físico**. 2008. 82f. Monografia (Pós-graduação em Acupuntura) - Instituto Brasileiro de Therapias e Ensino, Maringá, 2008.
- TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.
- _____, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1985.

OBRAS CONSULTADAS

- ARAÚJO, A.P.S.; SAKUMA, R. **Os aspectos teóricos e legais que fundamenta a prática da acupuntura pelo educador físico**. Rev Educação Física do Exército, v.1, n.1, p. 32-39, 2009.
- SILVA, A.; CARVALHO, C.; SANTIAGO, L. VIEIRA, L.; CARVALHO, A. **Análise comparativa entre dois programas de treino (musculação versus hidroginástica) no incremento da Aptidão Física em sujeitos de meia idade de ambos os sexos**. In J. Carral. Cao, S. Martinez e M. Freire (Ed). Physical Activity, Health Promotion and aging - Book of abstracts. Pontevedra. Xlth International Conference EGREPA, 2007.

VERCHOSHANSKIJ, Yuri. **Os horizontes de uma teoria e metodologia científica do treinamento esportivo**. Tradução de: Guilherme Locks Guimarães e Lúcio Bernard Sanfilippo. 1998 Disponível em <
<http://efdeportes.com/efd34b/horizon.htm>>. Acesso em: 13 de outubro de 2014.