

PROGRAMA DE SAÚDE DA EFO

O Programa de Saúde da EFO tem como objetivo implementar atividades e ações relacionadas a saúde física e mental dos discentes, utilizando-se de mensurações corporais e de desempenho, bem como atividades preventivas necessárias ao acompanhamento individualizado e personalizado desses. Visa, portanto, melhorar a condição física, diminuir o número de lesões e cuidar da saúde mental do público alvo.

Desta forma, fica instituído o Programa de Saúde da Escola de Formação de Oficiais, em vigor a partir de sua publicação e de execução obrigatória no âmbito da Escola.

Equipe de Elaboração:

Tenente Coronel PM Silvano Teodoro Pimenta

Tenente Coronel Andréa de Las Casas Moreira

Capitão PM Douglas Rodrigues Mendonça

1º Tenente PM Rafael Neves de Andrade

1º Tenente PM Renato Sena Farias

Aluno PM Marcela Cristina G. de Almeida

Cadete PM Eduardo Cardoso Araújo

Cadete PM Lúcio Flávio Moreira e Pereira

Cadete PM Breno Carvalho de Oliveira

Cadete PM Bárbara Apoline Simões Lopes

Cadete PM Túlio Santos Fonseca

Cadete PM Bernardo Costa Bax

Cadete PM Carlos Boaventura Dias Coura

Cadete PM Marcio Marcelino da Silva

Cadete PM Bruno Ataíde Avelino

Cadete PM Fabiano Lopes Nogueira

2º Sargento PM Breno Merlo Simões

Equipe de Colaboradores:

Major PM Mauro Lúcio da Silva Júnior

Major PM Paulo Bermudes Rezende

Professor Educação Física Ricardo Paulino Coelho

Professor Educação Física Guido Victorio Baeck

Professor Educação Física Alexandre de Mendonça Santos

Professora Educação Física Ana Flávia Rosa Alves

INTRODUÇÃO

A Escola de Formação de Oficiais (EFO) orienta-se pela legislação federal relativa ao ensino superior, tendo peculiaridades e características exclusivas que o identificam como integrante do Sistema de Educação de Polícia Militar.

Quadro 1: Legislação de base.

ANO	NORMA	ABRANGÊNCIA	EMENTA / TÍTULO
1996	Lei nº 9.394	Nacional	Diretrizes e Bases da Educação Nacional
2012	Res. nº 4.210	PMMG	Diretrizes de Educação de Polícia Militar
2015	Regimento	PMMG	Regimento da Academia de Polícia Militar
2015	Regulamento	PMMG	Regulamento da Academia de Polícia Militar

Fonte: EFO, 2019.

Integrante da estrutura da Polícia Militar de Minas Gerais, a EFO subordina-se diretamente à Academia de Polícia Militar, Diretoria de Ensino profissional da Corporação, a quem cabe supervisionar, controlar, orientar e coordenar as atividades didático-pedagógicas de todas as Unidades de Ensino profissional da PMMG.

O ensino na EFO compreende atualmente a graduação, sendo todo o processo educacional baseado nos valores, costumes e tradições da PMMG. Recepciona bacharéis em Direito para o Curso de Formação de Oficiais, bem como os Subtenentes e 1º/2º Sargentos da Corporação com mais de 15 (quinze) anos de experiência profissional para o Curso de Habilitação de Oficiais. A partir de 2017 passou a receber também os candidatos para o Estágio de Adaptação de Oficiais (EAdO), na condição de futuros oficiais de saúde da PMMG.

PROGRAMA DE SAÚDE DA EFO

No segundo semestre de 2018, o Curso de Formação de Oficiais passou a ser reconhecido como Bacharelado em Ciências Militares pela Secretaria de Ciência e Tecnologia, com duração de 3 anos, sendo 2 anos e 6 meses acadêmicos e mais 6 meses destinados ao estágio probatório, denominado aspirantado.

Quadro 2: Resumo dos cursos executados na EFO.

CURSO	DURAÇÃO	PERFIL DE INGRESSO
Curso de Formação de Oficiais	3 anos	Bacharel em Direito
Curso de Formação de Oficiais	1 ano	Policial Militar do quadro de praças, no mínimo 2º Sgt e com mais de 15 anos de serviço
Estágio de Adaptação de Oficiais	3 meses	Profissionais da área de saúde

Fonte: EFO, 2019.

O programa de saúde tem como objetivo geral o acompanhamento individualizado e personalizado dos discentes da EFO, como forma de melhorar a condição física, diminuir o número de lesões e cuidar da saúde mental dos discentes.

Para que a atividade física possa proporcionar a obtenção dos benefícios aos discentes, faz-se necessário que a difusão dos conhecimentos, por meio do treinamento, esteja baseada em teorias e princípios específicos para tal atividade, tendo como fator marcante a adequabilidade de sua execução e a individualidade biológica dos recursos humanos.

As origens do programa de saúde na EFO remetem à 2017, quando iniciou-se a mensuração das lesões dos discentes e organizações do Quadro de Trabalho Escolar, principalmente quanto às atividades físicas. Em 2018 foram implementadas atividades e ações detalhadas relacionadas a saúde física e

mental dos discentes, bem como mensurações corporais e de desempenho físico.

Figura 01: Programa Saúde da EFO



Fonte: EFO, 2019.

A figura representa os pilares em que o programa está sustentado, ou seja, o cuidado com a saúde física e mental, definindo a forma e atividades executadas com suas respectivas mensurações de resultados.

1 PROGRAMA SAÚDE EFO

1.1 Origens do Programa

O Programa originou-se da verificação de um número considerável de discentes com lesões nos membros inferiores, cuja prevenção não estava sistematizada no planejamento da EFO.

Há indícios de que as aulas de educação física estavam sendo canceladas e remarçadas a critério dos professores, o que proporcionava além da desorganização no ensino, sobreposição

PROGRAMA DE SAÚDE DA EFO

e sobrecarga de atividades físicas para os discentes em períodos específicos.

A Escola de Formação de Oficiais, a partir da observação e coleta de dados, mapeou as diversas atividades físicas desempenhadas pelos discentes da EFO, com objetivo de verificar os pontos sensíveis e os ajustes necessários.

Mediante esse cenário foram tomadas duas principais providências, quais sejam:

a) A Supervisão de Ensino assumiu o controle do Quadro de Trabalho Escolar (QTE) que estava à cargo das Coordenações, o que conferiu melhor coordenação e controle das atividades de ensino. Os cursos passaram a ter o QTE construído para o período de um ano e não mais semanal.

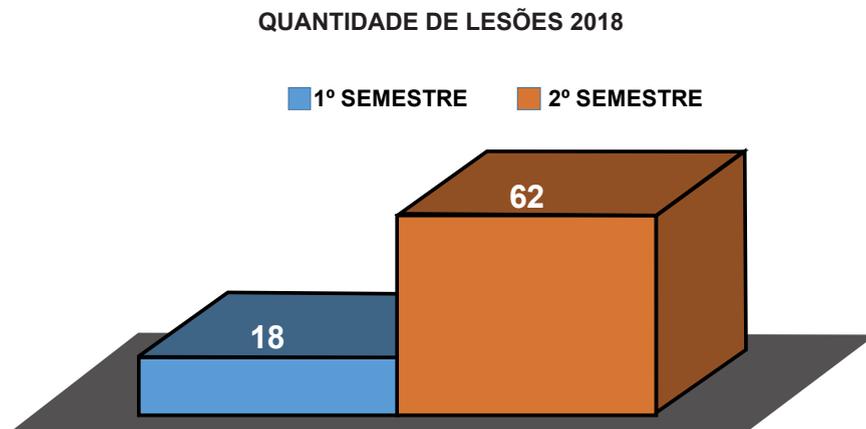
b) As atividades físicas foram equilibradas de forma a não ocorrer excesso de atividades ou falta dessas, bem como foram distribuídas em todo o período letivo.

Espera-se que a correta distribuição de atividades físicas no QTE, o equilíbrio de intensidade e o volume durante o ano tornem fatores determinantes para melhora da performance do discente e a redução de lesões.

Ainda destacamos o correto planejamento das atividades físicas com a participação dos profissionais de educação física, revisão dos tipos de exercício, execução por grupos musculares, semana de preparação para a atividade, hidratação dos discentes, etc.

A seguir será apresentado os dados referentes ao ano de 2018, momento que a Escola de Oficiais contava com um total de 192 alunos no 1º semestre e 409 alunos no 2º semestre.

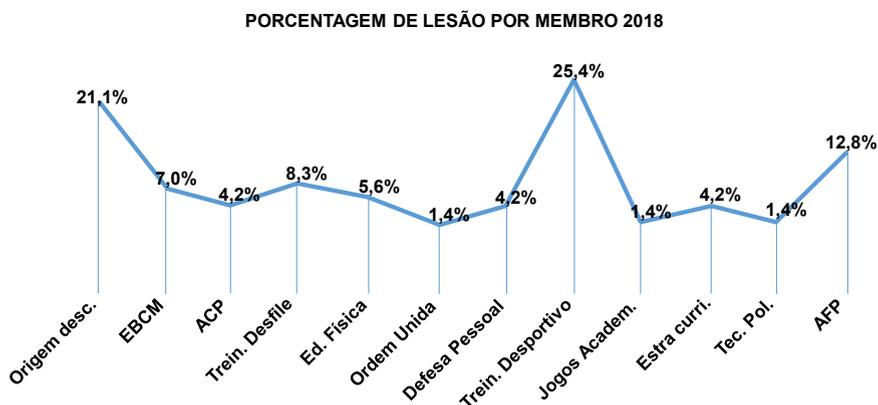
Gráfico 01: Quantidade de lesões no ano de 2018.



Fonte: Supervisão de Ensino – EFO, 2019.

Observa-se um número maior de lesões no segundo semestre. Há de destacar que no segundo semestre a EFO contava com 409 discentes enquanto que no primeiro semestre com 192, além do maior número das atividades se concentrar ao final do ano letivo.

Gráfico 02: Origens das lesões no ano de 2018.

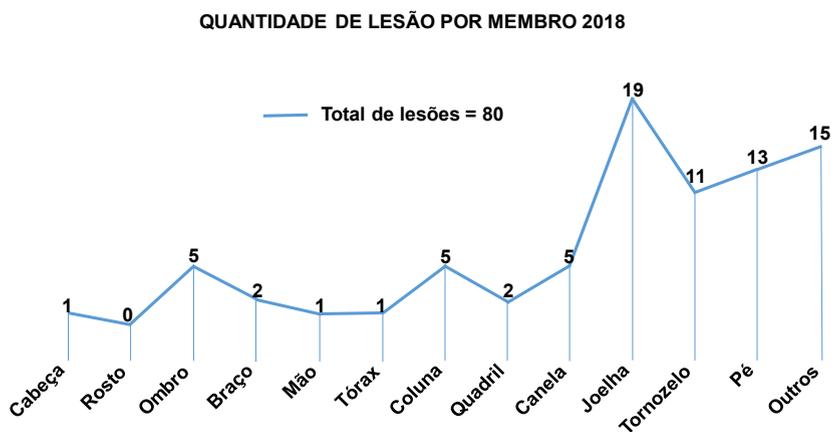


Fonte: Supervisão de Ensino – EFO, 2019.

O gráfico demonstra a origem das lesões, ou seja, a atividade em que o discente se lesionou. Uma importância significativa das lesões ocorreram no Treinamento Esportivo, cerca de 25%, ou seja,

20 lesões durante todo o ano.

Gráfico 03: Quantidade de lesões por membros lesionados.



Fonte: Supervisão de Ensino – EFO, 2019.

As lesões dos membros inferiores somam uma quantidade significativa de 50, enquanto que apenas as lesões de joelho somam 19. Torna-se necessário um acompanhamento bem aproximado na intenção de identificar as reais causas desses membros.

O potencial benéfico do programa de saúde poderá ser melhor visualizado no decorrer dos demais cursos/anos. Devido a alta complexidade das atividades desenvolvidas na Escola de Formação de Oficiais, que envolvem a sobrecarga, principalmente de membros inferiores, todos os programas de melhoria da saúde dos discentes carecem de um tempo maior para surtirem seus reais resultados.

1.2 Princípios do Treinamento Físico

Os princípios científicos que norteiam o treinamento físico são abordados por ZULIANI (1974, p. 18), TUBINO (1980, p. 99) e DANTAS (1986, p. 21) que o apresentam de forma mais objetiva.

Segundo os autores as bases fundamentais do treinamento físico são apresentados em seis princípios científicos, quais sejam:

a) Princípio da adaptação;

- b) Princípio da sobrecarga;
- c) Princípio da continuidade;
- d) Princípio da interdependência volume e intensidade;
- e) Princípio da especificidade;
- f) Princípio da individualidade biológica.

Os Testes de Capacitação Física ocorrerão conforme previsão nos programas de disciplinas de Educação Física e as mensurações nos discentes semestralmente, dentro das aulas da disciplina, conforme previsões contidas no Caderno de Indicadores da EFO, e terão como objetivo diagnosticar e fundamentar a confecção de um programa individualizado.

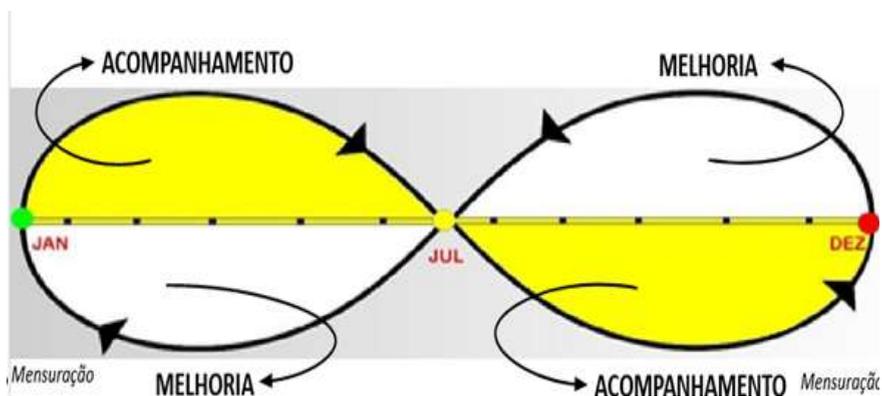
A Resolução Nº 4.643, de 28 dezembro de 2017, dispõe sobre orientações e critérios para a realização da Avaliação Física Militar na disciplina de Educação Física, nos cursos e no Treinamento Policial Básico da Polícia Militar de Minas Gerais e dá outras providências.

Art. 1º- O condicionamento físico dos militares da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG) será mensurado por meio da Avaliação Física Militar (AFM) que verificará as qualidades físicas necessárias para o exercício da função policial-militar, durante sua formação e por toda a sua vida ativa.

Art. 2º-A AFM é definida como a aplicação de exames médicos e Testes de Capacitação Física (TCF) que avaliam, periodicamente, a condição das capacidades físicas do policial militar, com objetivo de promover a manutenção do seu preparo físico e conscientizá-lo quanto à necessidade da prática de atividades físicas para uma melhor qualidade de vida e, sobretudo, maior aptidão ao exercício profissional.

Abaixo segue figura do Ciclo do Programa de saúde, ilustrando as mensurações e acompanhamento dos resultados bem como a possibilidade de implementação de melhorias.

Figura 02: Ciclo do Programa de Saúde



Fonte: EFO, 2019.

As melhorias no programa serão implementados após a análise de dados e depois de um ciclo de acompanhamento, com observância dos seis princípios fundamentais do treinamento físico, adaptando-os à realidade da Escola de Formação de Oficiais.

Alinhados aos princípios científicos que norteiam o treinamento físico bem como aos conceitos de Condicionamento Físico, Avaliação Física Militar e Testes de Capacitação Física da Resolução Nº 4.643, o Programa de Saúde da EFO terá quatro planos de ações a serem desenvolvidos.

2. AÇÕES DO PROGRAMA DE SAÚDE

2.1 Ação 01- Periodização das atividades físicas.

Consiste na periodização das atividades da escola que exijam e envolve o planejamento sistemático sequencial e progressivo por meio da manipulação do volume e intensidade das atividades físicas, considerado o calendário da EFO e outras atividades previstas.

Todas as atividades desempenhadas pelos discentes da EFO e que exijam esforço físico, ou possam possibilitar algum tipo de desgaste físico, deverão ser planejadas de forma sistêmica, observando as demais previsões do calendário, como exemplo a AFP (Atividades Físicas Programadas), JPR (Jornada Policial Rural), ACP (Atividades de

Campo Programadas), Treinamentos Esportivos, Jogos Acadêmicos, torneio Alberto Silva e a própria disciplina de Educação Física, que não poderão sofrer sobreposição.

1- Tabela das atividades físicas desenvolvidas na EFO.

	ATIVIDADE	CFO	CHO	EADO
Curriculares (avaliadas)	Educação Física	X	X	X
	Defesa Pessoal Policial - DPP	X	X	X
	Treinamento Esportivo	X		
Ex. de Atividades Educacionais Interdisciplinares - AEI	Atividade Física Programada - AFP	X	X	X
	Atividade de Campo Programada - ACP	X	X	X
	Estágio Básico de Combatente de Montanha - EBCM	X	X	
	Estágio Básico de Operações de CHOQUE - EBOQUE		X	
	Jornada Policial Rural - JPR	X	X	X

Fonte: Supervisão de Ensino – EFO, 2019.

O calendário anual de atividades da EFO é um dos documentos resultantes do planejamento da Escola para cada ano letivo. Aliado ao calendário, o Quadro de Trabalho Escolar - QTE resume as atividades planejadas de forma equilibrada, na busca do aperfeiçoamento físico e da prevenção de lesões nos discentes.

O efeito do excesso de atividades físicas, sem a recuperação adequada, intervalo de descanso e periodização é a ocorrência de lesões, baixa produtividade física e prejuízo para o discente e para a Instituição.

A escola não pode ser a responsável por desenvolver no aluno lesões que prejudicarão seu desempenho profissional após concluir o curso, pelo contrário, deve educar o profissional para que após formado consiga manter uma rotina saudável em sua vida, o que refletirá em melhores resultados para a Instituição.

Como planejamento macro, semanalmente haverá a realização de um encontro de educação física, alternando com dois encontros

PROGRAMA DE SAÚDE DA EFO

na semana seguinte. Soma-se a esse quadro dois encontros de treinamento esportivo e um de defesa pessoal. Assim os encontros da disciplina de Educação física poderão ocorrer nas segundas/quartas e sextas-feiras, os encontros de treinamento esportivo nas terças e quintas-feiras e os de defesa pessoal na quarta-feira, de forma que os discentes desempenhem apenas uma atividade física por dia.

Ainda fica restrita qualquer alteração nas aulas das disciplinas previstas acima. Na impossibilidade do professor, o substituto deverá ser acionado para que a atividade prevista realmente aconteça.

Em uma primeira análise, entende-se que o primeiro trimestre de entrada na EFO será de baixa intensidade, funcionando como um período de recondicionamento e de construção de uma base de fortalecimento para suportar as atividades do ano.

Deve-se observar que o ápice do condicionamento físico será alcançado no segundo semestre, quando normalmente ocorrem as atividades de maior exigência física. Para tal é fundamental a integração entre os professores de educação física e treinadores das equipes esportivas.

2.2 Ação 02 - Atuação sistêmica dos profissionais de saúde (Médicos, Fisioterapeutas, Psicólogos e Professores de Educação Física)

Algumas atividades desempenhadas pela EFO são precedidas de planejamentos realizados pelos discentes do curso líder, tais como AFP, JPR e ACP. Essas atividades são executadas por todos os discentes da Academia de Polícia Militar, momento que é oportunizado mensurar o condicionamento físico, bem como várias competências técnicas e profissiográficas que serão exigidas em seus respectivos cargos.

Anterior a execução das atividades será apresentado e socializado pelos discentes do curso líder o planejamento e modo de execução

de cada exercício. Nesse momento a participação dos profissionais citados acima é sobremaneira importante, pois poderão assessorar na melhor forma de desenvolvimento das atividades, modo de se realizar os exercícios, intensidade, volume, sobrecarga e continuidade.

Assim, todas as atividades a serem desenvolvidas terão a participação desses profissionais, os quais poderão contribuir na diminuição de lesões e melhoria da educação e qualidade de vida.

A participação desses profissionais deverão ocorrer antes, durante e depois da realização das atividades. Os discentes responsáveis pelas atividades físicas, juntamente com o Oficial árbitro, deverão validar seu planejamento junto aos professores de educação física da EFO e profissionais de saúde da APM, os quais devem emitir parecer técnico e modificações a serem introduzidas.

Dentro do conceito de interdisciplinaridade, serão ainda ministrados palestras com profissionais específicos da área da saúde, quando serão abordados temas que contribuam para a promoção da saúde e qualidade de vida no ambiente acadêmico. Alguns temas como qualidade de vida no trabalho, campanha de doação de sangue, prevenção ao uso de álcool e outras drogas, prevenção de acidentes de trabalho, prevenção ao suicídio, liderança, prevenção ao câncer, alimentação adequada, qualidade do sono e outros.

2.3 Ação 03 - Promoção da Saúde Mental

O cotidiano acadêmico é revestido de algumas características próprias que atingem o discente, tais como, por exemplo, a distância de casa e o conseqüente afastamento do convívio familiar e social, aumento de despesas financeiras, mudança de rotina exigindo um processo de adaptação de necessidades básicas como sono e alimentação, mudança de papel profissional, dentre outros.

Diante desse contexto, incentivar e manter o serviço de psicologia junto a tropa, contribui para ajudar no suporte da execução

PROGRAMA DE SAÚDE DA EFO

da rotina acadêmica, subsidia os chefes e comandantes na tomada de decisão, contribui para a consolidação de atitudes e comportamentos que primam pela manutenção de hábitos de vida saudáveis. Os discentes, oriundos de todas as unidades da PMMG, podem por conseguinte, atuar como multiplicadores de promoção de saúde na Instituição.

Caberá ao oficial psicólogo da EFO, o atendimento psicológico dos discentes seja através das demandas espontâneas, da busca ativa e ainda o cumprimento do Programa de saúde ocupacional psicológico (PSOPM-PSI).

O trabalho do psicólogo será desenvolvido também dentro do componente curricular “Programa de acolhimento e saúde do policial militar”. O acompanhamento em sala de aula é fundamental para a aproximação do psicólogo com os discentes. Nas atividades de sala são tratados assuntos afetos à área de saúde mental, que visam o desenvolvimento de habilidades interpessoais, entendimento e reflexão sobre aspectos emocionais e comportamentais que interferem na formação e desempenho profissional. Além de ministrar o programa de acolhimento e saúde do policial militar em sala de aula, o psicólogo promoverá a realização de seminários com temas prevalentes no público acadêmico, com o objetivo de prevenir e promover a saúde da tropa.

Este profissional terá como metas de trabalho o que for definido no Caderno de Indicadores da EFO, onde constam métricas como **Indicador de Atendimento Psicológico Individualizado (IAPI) e o Indicador do Programa de Acolhimento e Saúde (IPAS), cujas métricas estão definidas no Caderno de Indicadores da EFO.**

Será ainda de responsabilidade do Oficial Psicólogo da Escola assessorar e apresentar ao Comandante da Unidade, relatórios apontando sugestões, dificuldades e um panorama da EFO, bem como utilizar caso julgue necessário, instrumentos psicológicos nos discentes da EFO para detectar possíveis agravos à saúde mental.

Na ausência desse profissional na escola, outro psicólogo da APM será requisitado para assumir as atividades do Programa.

2.4 Ação 04- Aferição de performance e medições corporais

A ação 04 será de responsabilidade do Coordenador do Treinamento Esportivo da Escola de Formação de Oficiais, que apresentará os resultados através de Indicadores de Condição Física do Discente, composto pelo **Índice de Massa Corporal (IMC)** que tem o objetivo de avaliar o peso do indivíduo em relação à sua altura e assim indicar se está dentro do peso ideal, acima ou abaixo do peso desejado, dentro de uma tabela de referência; o **Percentual de Gordura (PG)** que tem por finalidade mensurar a quantidade de gordura na composição corporal. Ele é composto de massa magra (músculos e vísceras), massa gorda (gordura) e água; **Circunferência Abdominal (CA)** que tem por finalidade mensurar a quantidade de gordura visceral, ou seja, acumulada no abdômen. Tem importante relação com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e **Teste de Capacitação Física (TCF)** que tem por finalidade mensurar a capacidade aeróbica e a resistência da musculatura abdominal e dos membros superiores, dentre outras, conforme disposições previstas em normas da Polícia Militar.

Os professores de Educação Física serão responsáveis por executar essa ação, semestralmente, conforme previsão no programa da disciplina, conforme planejamento com o Coordenador do treinamento esportivo.

A cada início de semestre letivo serão realizadas as seguintes medições individuais: Peso; altura; circunferência abdominal; medição da gordura corporal (Protocolo de Guedes, 1994 - 3 dobras). Os professores, por meio do Coordenador de Educação Física, realizarão o controle de todos os dados, TCF e mensurações corporais, os quais serão planilhados e tabulados, permitindo estudos comparativos da capacidade física e resultados antropométricos.

A metodologia adotada, protocolo de Guedes 3 dobras, deverão

PROGRAMA DE SAÚDE DA EFO

tomar como base as seguintes medidas:

Homem: Tríceps, supra-ilíaca e abdômem.

Mulher: Subescapular, supra-ilíaca e coxa.

Tais medições destinam-se a um planejamento de treinos individualizados e personalizados para cada discente. Esse treinamento será indicado pelo professor de educação física ao discente, o qual será realizado fora do horário de atividades da escola, de acordo com sua disponibilidade e indicações feitas pelo profissional educador físico.

Em casos que forem detectados a necessidade de melhora nas condições físicas em discentes, conforme avaliação do coordenador do Treinamento Físico e da Supervisão de Ensino, este poderá ser remanejado para uma equipe de treinamento físico específica, até que consiga atingir os níveis definidos pelos indicadores.

O professor de educação física, de posse desses dados, também poderá sugerir ao discente um acompanhamento por médico da Academia de Polícia Militar ou outros profissionais, tais como nutrólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, etc.

No mesmo sentido, os técnicos das diversas modalidades esportivas deverão proporcionar aos discentes o preparo físico adequado para evitar lesões durante a atividade que participam. Assim, deverão destinar parte do tempo do treinamento esportivo para as atividades físicas preventivas, respeitando os princípios da especificidade, individualidade biológica, continuidade de atividades, volume, intensidade e sobrecarga.

Os TCF serão programados previamente com a Supervisão de Ensino da EFO, sendo distribuídos ao longo do período da disciplina, evitando esforços desnecessários e consequentes lesões físicas.

Cabe ressaltar que todas estas atividades serão realizadas pelos professores de educação física, no período das aulas, conforme

planejado aprovado pela Supervisão de Ensino. A Resolução Nº 4.643, de 28 dezembro de 2017, dispõe:

Art 5º - O TCF é constituído das seguintes modalidades:
I – força de resistência abdominal (abdominal tipo remador); II – força de resistência de braços na barra fixa (flexão estática IMC Classificação do IMC; Art. 6º - Será considerado aprovado em Educação Física o discente que, ao final da disciplina, e em conformidade com as Diretrizes de Educação da Polícia Militar (DEPM) obter, no mínimo, 60% de aproveitamento em cada modalidade do TCF.

A próxima seção apontará as tabelas de referências que serão adotadas pela Escola de Formação de Oficiais.

3 TABELAS DE REFERÊNCIAS

2- Tabela de referência do Índice de Massa Corporal (IMC)

IMC	Classificação do IMC
< 16	Magreza grave
16 a < 17	Magreza moderada
17 a < 18,5	Magreza leve
18,5 a < 25	Saudável
25 a < 30	Sobrepeso
30 a < 35	Obesidade Grau I
35 a < 40	Obesidade Grau II (severa)
> 40	Obesidade Grau III (mórbida)

Fonte: <http://portalms.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40509-imc-em-adultos> - OMS

Será verificado a quantidade de discentes que estão na faixa desejável. Considera-se faixa desejável aquela definida na tabela de referência, em cor verde (magreza leve, saudável, sobrepeso), sendo preferível a faixa saudável.

3- Tabelas de Referência do Índice de Percentual de Gordura (IPG)

TABELA % GORD. MASCULINA							
FAIXA ETÁRIA	MUITO MAGRO	MAGRO	MUITO BOM	SAUDÁVEL	SOBREPESO	GORDO	MUITO GORDO
20 - 29 ANOS	< 5,2	5,3 - 9,3	9,4 - 14,01	14,02 - 17,5	17,6 - 22,4	22,5 - 29,2	> 29,3
30 - 39 ANOS	< 9,2	9,3 - 14,0	14,1 - 17,5	17,6 - 20,6	20,7 - 24,2	24,3 - 30,0	> 30,1
40 - 49 ANOS	< 11,5	11,6 - 16,3	16,4 - 19,6	19,7 - 22,5	22,6 - 26,2	26,3 - 31,4	> 31,5
50 - 59 ANOS	< 12,9	13,0 - 18,1	18,2 - 21,2	21,3 - 24,2	24,3 - 27,6	27,7 - 32,4	> 32,5
> 60 ANOS	< 13,0	13,1 - 18,5	18,6 - 22,0	22,1 - 25,0	25,1 - 28,4	28,5 - 33,5	> 33,6

TABELA % GORD. FEMININA							
FAIXA ETÁRIA	MUITO MAGRO	MAGRO	MUITO BOM	SAUDÁVEL	SOBREPESO	GORDO	MUITO GORDO
20 - 29 ANOS	< 10,7	10,8 - 17,0	17,1 - 20,5	20,6 - 23,8	23,9 - 27,6	27,7 - 35,5	> 35,6
30 - 39 ANOS	< 13,3	13,4 - 18,0	18,1 - 21,8	21,9 - 24,8	24,9 - 30,0	30,1 - 35,8	> 35,9
40 - 49 ANOS	< 16,1	16,2 - 21,4	21,5 - 25,1	25,2 - 28,3	28,4 - 32,1	32,2 - 37,7	> 37,8
50 - 59 ANOS	< 18,8	18,9 - 25,1	25,2 - 28,6	28,7 - 32,5	32,6 - 35,6	35,7 - 39,6	> 39,7
> 60 ANOS	< 19,1	19,2 - 25,0	25,1 - 29,5	29,6 - 32,8	32,9 - 36,7	36,8 - 40,4	> 40,5

Fonte: <https://www.saudemelhor.com/porcentagem-gordura-corporal-como-saber-como-calcular-ideal>

Será verificado a quantidade de discentes que estão na faixa desejável. Considera-se faixa desejável aquelas definidas na tabela de referência acima, muito bom, saudável, ou sobrepeso, sendo preferível a faixa saudável.

4- Tabela de referência da Circunferência Abdominal (CA)

Relação entre Cintura e Quadril				
IDADE	RISCO			
	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
	HOMENS			
20 A 29	< 0,83	0,83 A 0,88	0,89 A 0,94	> 0,94
30 A 39	< 0,84	0,84 A 0,91	0,92 A 0,96	> 0,96
40 A 49	< 0,88	0,88 A 0,95	0,96 A 1,00	> 1,00
50 A 59	< 0,90	0,90 A 0,96	0,97 A 1,02	> 1,02
60 A 69	< 0,91	0,91 A 0,98	0,99 A 1,03	> 1,03

MULHERES				
20 A 29	< 0,71	0,71 A 0,77	0,76 A 0,83	> 0,82
30 A 39	< 0,72	0,72 A 0,78	0,79 A 0,84	> 0,84
40 A 49	< 0,73	0,73 A 0,79	0,80 A 0,87	> 0,87
50 A 59	< 0,74	0,74 A 0,81	0,82 A 0,88	> 0,88
60 A 69	< 0,76	0,76 A 0,83	0,84 A 0,90	> 0,90

Fonte: Tabela referencial da Organização Mundial da Saúde, acessado através do endereço <https://exercicioesaude.wordpress.com/saude/rcq>

Será verificado a quantidade de discentes que estão na faixa desejável. Considera-se faixa desejável aquelas definidas na tabela de referência acima, com risco baixo ou moderado, *sendo preferível o nível baixo*.

5- Tabela de Referência para Teste de Capacitação Física

PONTUAÇÃO	Valor médio a ser atribuído	CONCEITO
De 9,00 a 10,00 pontos	9,5	A - Nível Superior
De 8,00 a 8,99 pontos	8,5	B - Nível Alto
De 6,00 a 7,99 pontos	7,0	C - Nível Intermediário
De 3,00 a 5,99 pontos	4,5	D - Nível Baixo
De 0,00 a 2,99 pontos	1,5	E - Nível Inferior

Fonte: Diretriz de Educação da Polícia Militar de Minas Gerais

Será verificado a quantidade de discentes que estão na faixa desejável. Considera-se faixa desejável aquelas definidas na tabela de referência acima, com nível superior, alto ou intermediário, sendo preferível o nível superior.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa de saúde EFO busca atingir a excelência na área de edu-

cação física e saúde mental, propiciando aos discentes condições físicas mínimas necessárias ao desempenho do trabalho policial militar, bem como manutenção da higiene física.

Aliado a este objetivo, visa também fazer uma conscientização sobre a importância de manter um equilíbrio nas condições psicológicas, identificando possíveis indivíduos focos de atuação do setor de psicologia da APM.

A principal estratégia a ser alcançada é a distribuição das atividades físicas ao longo do período letivo, com realização de atividades adequadas a cada discente e devidamente acompanhadas por profissionais da saúde por meio de indicadores de resultado.

Outra ponto a ser destacado é a percepção por parte de cada discente da EFO da sua evolução pessoal ao longo do programa e que os futuros Oficiais possam disseminar as boas práticas aprendidas em todo o Estado de Minas Gerais, fazendo com que toda a tropa se preocupe com o bem estar físico e mental.

REFERÊNCIAS

DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 2ª ed., Rio de Janeiro: Sprint, 1986, 102 p.

MINAS GERAIS, Polícia Militar de. **Resolução Nº 4.643, de 28 dezembro de 2017**, que dispõe sobre orientações e critérios para a realização da Avaliação Física Militar na disciplina de Educação Física, nos cursos e no Treinamento Policial Básico da Polícia Militar de Minas Gerais e dá outras providências.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de *Burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Rev. psiquiatr. clín.** v.34, n.5. São Paulo. 2007. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004>. Acesso em: 03 nov.2017.

TULLI, Felipe Lucindo. **Estresse e Síndrome de Burnout na 6ª cia PM Esp.** 2009. 109 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Ciências Militares com ênfase em Defesa Social). Academia de Polícia Militar de Minas Gerais, Belo horizonte, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines for the primary prevention of mental, neurological and psychosocial disorders: Staff Burnout. In: **Geneva Division of Mental Health World Health Organization**, p. 91-110, 1998.