

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA A MISSÃO DE SEGURANÇA PÚBLICA

- * Cap PM Jairo Maio Borges
- * 1.º Ten PM Rúbio Paulino Coelho

“Tomar consciência de que manter-se em boa forma física é um fator de enriquecimento:

Para si

- . Vencer uma certa indolência em praticar regularmente um treinamento indispensável.
- . Tomar gosto pelo esforço.
- . Assegurar um melhor equilíbrio nervoso para resistir às diversas agressões da nossa vida “supercivilizada” (trabalho penoso, vida agitada, barulho, poluição).
- . Viver o mais intensamente possível dentro da dignidade física e moral, por um esforço sustentado, acrescido a vitórias, tentações, fraquezas e omissões.

Para os outros

- . Ser capaz de se adaptar às condições de vida não habituais ou imprevisíveis, às vezes dramáticas (acidentes, catástrofes...) que podem perfeitamente ocorrer.
- . Manter, graças a um esforço contínuo, o seu potencial de vitalidade, para sustentar a família;
ser útil à sociedade;
à Pátria;
à Humanidade”.

(A. Listello) — 1979

* Jairo Maio Borges e Rúbio Paulino Coelho — são possuidores do Curso de Educação Física da Escola de Educação Física do Exército Brasileiro e exercem as atividades de instrutores no Centro de Formações de Oficiais da APM/PMMG

1. INTRODUÇÃO

a. Generalidades

A Polícia Militar é prevista em nossa Constituição para a nobre missão de Manutenção da Ordem Pública.

Dentro deste contexto está o nosso policial como elemento irradiador de tranqüilidade e segurança à sociedade. Aquele que é visto nas ruas como Super-Homem, capaz de restabelecer a ordem, de amenizar ânimos acirrados, de proteger e socorrer com qualidade e objetividade.

Contudo, para que ele, o Soldado, possa cumprir com eficiência e eficácia a defesa do maior patrimônio da sociedade — a liberdade de ir e vir com segurança e tranqüilidade — recebe nos bancos escolares a formação integral, isto é, formação física, moral e intelectual.

É sobre esta formação física que iremos falar neste artigo, tão escassas nos documentos doutrinários da Corporação, mas tão necessária no dia-a-dia do policial militar, pois tudo que faz, seja sentado no banco da rádio-patrolha, durante o dia ou na madrugada, seja exercendo a perseguição a pé a um marginal, seja fazendo o policiamento a pé ou a cavalo, sem sucesso na atividade fim muito depende de sua preparação física, e ela não se esgota apenas nos períodos escolares, pois sua manutenção depende da consciência profissional que cada integrante da Polícia Militar deve possuir.

b. Estar em Forma

É uma expressão por demais conhecida a qual reflete um estado físico, ideal, desejável, que não está reservado somente a um segmento privilegiado, podendo ser alcançado por qualquer pessoa, desde que haja conscientização e vontade em fazer educação física.

O Estar em Forma como citado no parágrafo anterior não reflete apenas um estado físico ideal desejável, mas também um estado psicológico que está intimamente ligado ao seu bem-estar, à sua vontade de trabalhar, ao seu desprendimento em servir, pois os benefícios da atividade física não se prendem somente, como já está evidenciado, aos benefícios a nível físico, orgânico, mas também a nível cognitivo e sensitivo.

Este estado ideal que o policial militar, como profissional consciente, deve procurar atingir, o levará, certamente, a uma real interação com os objetivos profissionais, porquanto, sua prestação de serviço a níveis satisfatórios, muito dependerá da reunião destes dois aspectos, proporcionando ao mesmo, devido aos efeitos benéficos advindos desta preparação integral, um relacionamento sadio com seus colegas de trabalho, com seus familiares, em sua vida social, maior disposição para o trabalho e uma satisfação interior plena.

Deve ser levado em conta que a Educação Física praticada regularmente, além de funcionar como fator liberador de tensões e de desenvolvimento orgânico, agirá também como fator inibidor de vícios.

2. ATIVIDADES FÍSICAS MAIS COMUNS DESENVOLVIDAS PELO PM NO EXERCÍCIO DE SUAS FUNÇÕES.

“A EDUCAÇÃO FÍSICA TEM COMO OBJETIVO O DESENVOLVIMENTO DA CAPACIDADE FÍSICA MENTAL, EMOCIONAL E SOCIAL DOS CIDADÃOS, POR MEIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS”.

(CHARLES A. BUCHES — 1968).

a. Das Atividades:

O leque de atividades que o Policial Militar desempenha é muito extenso, e ele deve estar apto a executar bem suas funções, seja no policiamento montado, a pé, de radiopatrulha ou em embarcação, e cada um destes processos de policiamento requer do mesmo uma preparação física geral boa, pois mesmo sentado no banco de uma RP por várias horas lhe é exigido o esforço de vários músculos, principalmente os abdominais e costais, e havendo, ainda, a probabilidade de que seja empenhado na perseguição a pé de um marginal, onde, neste caso, lhe será exigido um bom condicionamento orgânico, aeróbico ou anaeróbico, dependendo do tempo e intensidade desse novo esforço.

Poderá ainda, durante a ocorrência, ter de saltar, nadar, rastejar, isto é, demonstrar coordenação motora, destreza e agilidade.

Não raras são as vezes em que o policial, já após ter realizado um esforço intenso na perseguição de um delinqüente, tenha ainda, de usar de força para prendê-lo ou dominá-lo.

Como vemos, o real sentido da expressão “estar em forma” vai além, muito além do sentido às vezes dado a ela, pois deve refletir uma situação real em que o policial, após executar um esforço intenso, deverá reunir condições de ir mais longe, ou seja, terá que estar “inteiro” para levar a “cabo” sua missão.

b. Preparação Física

O treinamento físico implica expor o organismo a uma carga de treinamento ou força de trabalho de intensidade, duração e frequência suficientes para produzir um efeito de treinamento observável, isto é, um aprimoramento das funções para as quais se está treinado. A fim de alcançar esse efeito de treinamento, torna-se necessário expor o organismo a uma sobrecarga, isto é, a uma força superior à que se encontra regularmente durante a vida cotidiana.

Esta preparação física divide-se em:

a) Preparação neuro-muscular, que visa a melhoria da musculatura, particularmente, pelo aumento da seção transversal do músculo, a que chamamos de hipertrofia muscular. Os métodos mais empregados no sistema são: a ginástica de efeitos localizados, o trabalho com peso, o circuit-training (treinamento em circuito) e o pomertraining.

b) Preparação orgânica, que visa melhorar as funções cardiovascular, respiratória e metabólica.

Os métodos mais empregados e que permitem alcançar os efeitos orgânicos citados são os de cargas contínuas e os de cargas intervaladas. Como exemplo citamos a corrida contínua e o interval-training (treinamento intervalado).

Quando falamos anteriormente em intensidade da carga é preciso esclarecer que a medida que a *performance* melhora, esta intensidade precisa ser aumentada, preocupando-se, evidentemente, com um dos princípios do treinamento físico — a Individualidade Biológica — que deve ser respeitada, pois os efeitos do treinamento variam de uma pessoa para outra.

A preparação física bem conduzida, procurando atingir o alvo das atividades desenvolvidas pelos nossos policiais-militares, pode influenciar uma série de fatores que constituem a capacidade da performance física, isto é, pode causar alterações não apenas na força muscular e na capacitação máxima de oxigênio como também alterações estruturais e funcionais nos sistemas orgânicos, assim como alterações psicológicas.

3. QUALIDADES FÍSICAS MAIS NECESSÁRIAS NO DESEMPENHO DA FUNÇÃO POLICIAL-MILITAR.

No item anterior discorreremos sobre as atividades físicas que o policial-militar, basicamente, desenvolve no desempenho de sua função, e agora abordaremos as qualidades físicas inerentes a estas atividades.

As qualidades físicas estão divididas em dois parâmetros: forma física e habilidade motora.

a. Forma Física

São aquelas qualidades que poderão ser adquiridas, desenvolvidas. Relacionamos aquelas que julgamos imprescindíveis para o policial-militar.

1) Força

Qualidade que permite ao músculo ou grupo de músculos vencer uma resistência (oposição), ao movimento do qual ele é o agente motor.

Diversos fatores influenciam no desenvolvimento da força sem os quais não haverá o aprimoramento desejado.

— Sistema nervoso

— Tipos de fibra

. vermelhas

. brancas

— Frequência das sessões de treinamento

— Sexo.

2) Resistência Aeróbica

É a qualidade que permite manter por longo tempo esforço de intensidade fraca para média, proporcionando um estado de equilíbrio entre a absorção e o consumo de oxigênio.

A resistência aeróbica se sobressai nas atividades físicas como corrida de longa distância, com uma intensidade fraca, em torno de 50% da carga máxima, mas de duração longa.

3) Resistência Anaeróbica

Qualidade física que permite ao policial-militar manter, por um período de média duração, esforço de intensidade média para forte.

Evidencia quando por exemplo um policial sai em perseguição a um indivíduo, que emprega no momento grande velocidade. A duração deste esforço não é longa, pois é realizada com débito de oxigênio.

É desenvolvida, basicamente, utilizando-se como métodos de treinamento, as cargas intervaladas, por exemplo, interval-training (corridas em curtas distâncias, com velocidade em torno de 80% da capacidade máxima, em várias repetições).

4) Resistência Muscular Localizada

Qualidade física que permite ao policial-militar manter um grupo muscular em ação pela realização de um determinado movimento, durante um período de duração média, de intensidade média para forte.

5) Flexibilidade

É a qualidade que condiciona a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas ações.

A flexibilidade muscular é decorrente da propriedade mecânica que possui o músculo de poder sofrer um alongamento face a um estímulo.

b. Habilidade Motora

1) Velocidade

Qualidade particular do músculo e das coordenações neuro-musculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração curta (Fauconnier/1978).

Os trabalhos de velocidade devem ser efetuados através dos métodos de cargas intervaladas, contudo, somente após o policial-militar ter adquirido a preparação física ideal no período básico, isto é, início de treinamento, através das corridas contínuas, pois só assim seu sistema cárdio-pulmonar poderá suportar bem os exercícios de intensidade maior.

2) Agilidade

É a qualidade que permite mudar a posição do corpo no menor tempo possível. Está intimamente ligada à flexibilidade e equilíbrio.

3) Coordenação

Qualidade que permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando-o a uma integração progressiva de aquisições, favorecendo-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma seqüência de movimentos com um máximo de eficiência e economia.

4) Equilíbrio

Qualidade que permite controlar o corpo em relação ao seu centro de gravidade, por combinação de ações musculares.

5) Tempo de Reação

Qualidade traduzida em tempo que permite, por intermédio de um estímulo, o controle mental sobre uma resposta.

Foram citadas as qualidades físicas básicas que normalmente são empregadas pelos policiais-militares, e que no desenvolvimento ou aprimoramento das mesmas, outras qualidades surgem, reforçando ainda mais a importância da formação física no contexto integral do comportamento de nosso miliciano, ou seja, qualidades morais como: auto-confiança, coragem disciplina, lealdade, auto-domínio e decisão.

Pelas qualidades evidenciadas diríamos ou reafirmamos, que o PM tem de ser um Super-Homem, e é assim que ele é visto pelo povo, onde todos estes atributos se reúnem para dotá-lo de condições plenas de bem servir à sociedade, basta que se conscientize desta confiança que lhe é depositada.

4. FATORES QUE AFETAM O DESEMPENHO FÍSICO DE UM POLICIAL-MILITAR

**"NÃO PODE SER BEM SUCEDIDO, QUEM, POR DESCUIDO OU FRAQUEZA, DEIXA-SE LEVAR PELOS VÍCIOS E EXTRAVAGÂNCIAS"
"MENTE Sã EM CORPO SADIO"**

Para que o PM tenha sempre um bom desempenho físico, necessário se faz que se abstenha por completo de hábitos e extravagâncias que a sociedade de consumo atual impõe, como práticas naturais e plenamente aceitas por todos os segmentos sociais, mas que, contudo, afetam decisivamente na qualidade do trabalho físico, e os quais chamamos de fatores exógenos.

Além destes fatores, outros denominados endógenos, existem e, por sua vez, exercem uma parcela de peculiar influência no desempenho físico.

a. Fatores Exógenos

1) O fumo

O tabagismo pode comprometer seriamente o desempenho físico e a saúde de uma maneira geral em decorrência do seu hábito.

O vício do fumo acarreta, a quem o tem, efeitos maléficos ao aparelho circulatório (coração, veias, vasos e capilares), e ao aparelho respiratório.

a) Efeitos Circulatórios

Está comprovado cientificamente, que a presença de quantidades até mesmo pequenas do monóxido de carbono, inaladas em decorrência da queima do fumo pode reduzir consideravelmente a capacidade transportadora de oxigênio do sangue, considerando que a hemoglobina, principal responsável por este transporte, tem muito maior afinidade com a referida substância do que com o oxigênio. O monóxido de carbono interfere também de maneira nociva na "entrega" do oxigênio a nível dos tecidos.

Entre outros malefícios há que se notar que o monóxido de carbono no sangue, não produz sintomas em repouso, enquanto a concentração sanguínea for baixa, o seu efeito só se verificará durante o esforço físico, quando ocorrerá um bloqueio da hemoglobina a um nível que reduzirá a captação de oxigênio e, conseqüentemente, o próprio desempenho estará prejudicado.

Ora, vejamos, também está comprovado que não existe como compensar essa redução da quantidade de oxigênio no sangue arterial durante o exercício.

b) Efeitos Respiratórios

Pesquisadores já comprovaram que com a inalação da fumaça de um cigarro, rapidamente os efeitos advindos se apresentam nas vias aéreas, ocasionando também um edema mais crônico nas membranas mucosas resultando um aumento da resistência das vias aéreas.

Contudo, isto só será perceptível quando a demanda respiratória for maior. O PM sentado no banco de uma RP, com certeza, não sentirá estes efeitos, mas no empenho físico em perseguir e prender um marginal, momento em que o volume de oxigênio necessário ao organismo é maior, este efeito maléfico torna cristalino, que pode consistir em sintomas subjetivos de angústia.

2) O Alcool

Um vício que deve ser estirpado daqueles que o possuem, principalmente, homens que trabalham em prol da Segurança Pública, pois o álcool traz o crime, a transgressão, a punição, a miséria.

Os prejuízos sociais, morais, psíquicos e físicos são grandes, pois o vício passa, a partir de certo tempo, a substituir todas as atividades do indivíduo.

O alcoólatra é perigoso num cargo, que inspire responsabilidades, no manejo de máquinas, nas oficinas, ao dirigir veículos, etc. Pode estar sujeito a delitos contra a moral, os atos de vidência e insubordinação.

Esta bebida, quando moderada, usada socialmente não produz efeitos prejudiciais, mas em quantidade excessiva pode agir como veneno lesando órgãos visuais.

Nos motoristas o álcool diminui seus reflexos, sua visão torna-se deficiente, e seu cérebro lento, assim tende a proporcionar ocorrências policiais e destruir a vida de seres humanos e também a sua e de seus familiares.

Os sintomas corporais mais característicos e freqüentes no alcoolismo são representados pelo comprometimento do sistema nervoso, do trato digestivo e do aparelho cardiocirculatório. No que diz respeito ao sistema nervoso, os sintomas que mais chamam a atenção são o tremor e a polineurite (sensibilidade à pressão dos troncos nervosos, dores nas extremidades).

Com relação ao aparelho digestivo, além da falta de apetite, que constitui um sintoma constante, a gastrite e a cirrose hepática também são complicações freqüentes.

No coração pode aparecer uma degeneração ediposa o que responde pela insuficiência circulatória, tornando o pulso irregular.

b. Fatores Endógenos

1) Idade

Sabemos, através de muitas pesquisas realizadas neste campo, que a idade é um fator que afeta a rentabilidade no treinamento físico, pois segundo Mellerowicz e Meller, a capacidade máxima de oxigênio que um indivíduo pode alcançar, está na faixa dos 20 anos para o homem e 18 para a mulher.

Porém, a queda do rendimento poderá ser atenuada a partir do momento em que o policial-militar estiver consciente de que possuindo a preparação física desejável, a mantenha a níveis satisfatórios, realizando um treinamento físico adequado à idade, e levando uma vida regrada por meio de hábitos saudáveis.

Outro fator que interfere no rendimento atlético é a mobilidade articular, que se enriquece à medida que a idade avança, devido à atrofia e à diminuição dos sistemas músculo-ligamentos.

2) Sexo

Nossa Polícia Militar hoje possui em suas fileiras a figura da mulher, e não poderíamos deixar de fazer um pequeno enfoque

comparativo das atividades físicas que ambos desempenham (homem e mulher) durante a jornada de trabalho, alertando sobre o rendimento físico diferenciado que se aflora.

Assim é que a própria forma do corpo, evidentemente distinta, já implica em diferenças, pois a gordura na mulher é maior que no homem, localizando principalmente nos quadris, coxas e seios, enquanto que no homem, se concentra em todo o tronco.

Daí deduzimos que o homem possui mais massa muscular e que a mulher possui mais gordura e menos massa ativa no corpo.

A mulher tem menos força porque tem menos massa muscular e seus músculos são mais delgados que os do homem, alcançando força muscular máxima entre 18 e 25 anos, enquanto que o homem entre 25 e 32 anos.

Do ponto de vista do rendimento físico, a mulher por apresentar órgãos menores, tem uma rentabilidade menor, prova disto são as diferenças de performances em provas idênticas. O homem apresenta maior quantidade de glóbulos vermelhos, e em consequência, maior número de hemoglobina, o que faz ter uma capacidade vital maior que a mulher.

Com todas estas diferenças o importante é que policiais-militares de um modo geral, se conscientizem que dentro de suas individualidades biológicas, tenham corpo sadio e sejam bem preparados fisicamente.

3) Constituição Física

Esta é tida como um fator que exerce grande influência na preparação física de um indivíduo, se caracterizando por diversos componentes físicos e psíquicos e é determinada por fatores genéticos, podendo sofrer influência de fatores ambientais.

Autores afirmam que cientificamente está comprovado que os fatores genéticos determinam a limitação das funções orgânicas. Neste caso, estas funções não se desenvolvem além de seus limites mesmo que através de um trabalho de preparação física mais intenso.

Mesmo os mais diferentes esforços possuem seu próprio limite, que atingido que seja, não terá mais alteração, não alcançará qualquer tipo de evolução no seu treinamento, em decorrência desta influência, sendo este um aspecto que vai variar de pessoa para pessoa.

Contudo, tal fator não tem grande relevância para os policiais-militares, considerando-se que estes são selecionados rigorosamente a fim de poderem integrar os quadros da PM.

Esta seleção não se atém apenas aos aspectos intelectual e social, ela se faz também a nível físico e orgânico, tendo em vista que para cumprir a nível satisfatório as atribuições inerentes à profissão policial-militar, o indivíduo não pode possuir defeitos físicos nem portar qualquer tipo de deficiência orgânica.

4) O sono

O sono corresponde ao que poderíamos chamar de processo inibitório generalizado destinado basicamente à reconstrução, recuperação e reparação do organismo como um todo, processo este iniciado no córtex.

Ele se apresenta em ciclos regulares, mas, há variações individuais consideráveis. Assim, alguns necessitam poucas horas de sono, a outros poucas horas não são suficientes. De qualquer maneira é tida como necessidade inexistível, e cuja privação pode provocar perturbações graves de conduta.

Segundo nos explica a mestra Ana Maria Pellegrini, em seu artigo "Aprendizagem Motora"; a pessoa "é vista como um sistema de comunicação recebendo informações do ambiente, através dos órgãos sensoriais e agindo sobre estas informações de modo a produzir uma mensagem que é a informação de saída".

Para melhor compreensão deste sistema é preciso que saibamos que estão envolvidos nele os mecanismos perceptivo, decisório e ejetor. O primeiro recebe a informação pelo canal sensorial e a classifica, organiza e a transfere ao mecanismo decisório. Este com base no que lhe é transferido toma decisão acerca do que deve ser feito e esta decisão é imediatamente transferida ao mecanismo ejetor. O mecanismo ejetor, por sua vez, seleciona e organiza os comandos e os envia à musculatura para que seja produzido o movimento.

Tratando-se então o sono de um processo inibitório, se o indivíduo já dorme, tudo bem, pois suas funções vitais não cessam, apenas diminuem, contudo, se o indivíduo está numa situação em que luta por não dormir, surgem aí os riscos, pois, nesta situação ele terá os seus reflexos inibidos, o que retardará as respostas aos estímulos, ou poderá levá-lo a omitir-se. Nesta segunda situação os estímulos não chegam ao mecanismo decisório, e o processo não se conclui.

Diante destas explicações devemos estar atentos quanto às noites mal dormidas e quanto à privação do sono, muito comuns na vida policial-militar, onde o profissional é levado pela necessidade do trabalho ao exercício de suas tarefas em turnos diversificados.

Segundo Robert B. Melmo e Walter Surwillo, a privação do sono produz efeitos desorganizadores e perturbações acentuadas, expressas sob a forma de alucinações que podem eclodir, portanto, nós policiais-militares temos que estar atentos quanto à necessidade do sono, para que não comprometamos nossa prestação de serviços, pois, durante nosso trabalho devemos pautar pelo equilíbrio e acertar nas tomadas de decisões.

5. CONCLUSÃO

Dentro das Políticas do Comandante Geral é abordado com proficiência e oportunismo, a importância do "Condicionamento Físico" como um dos fatores para a redução de perdas e aperfeiçoamento dos resultados, pois, os tempos são outros, a Polícia Militar cresceu, evoluiu como Instituição, e hoje, os desafios que se afluam ante a explosão demográfica, nos exige um comportamento seguro e altamente profissionalizado.

A Polícia Militar tem plenas condições de desempenhar com eficiência as missões de Policiamento Ostensivo, e a cada dia o trabalho deve ser aperfeiçoado para que a resposta às crescentes exigências das tarefas que nos apresentam sejam sempre satisfatórias.

E dentro deste contexto de Profissionalização que a PM vem atingindo, está a Educação Física, o Preparo Físico, que cresceu em importância não só pelo modismo da sociedade atual, mas, sobretudo, pela contribuição que esta pode prestar em termos de evolução dos valores morais e aperfeiçoamento das qualidades do integrante da Organização.

O Policial-Militar sempre foi visto como um "Forte", um "Herói", e este estigma não podemos deixar acabar, basta que nos engajemos, todos com a mesma vontade, no atual e verdadeiro espírito da Educação Física, fazendo com que nosso miliciano participe de jogos, competições e torneios, conscientizando-se de que, ESTAR EM BOA FORMA FÍSICA, acima de tudo é, antes que um dever que lhe é imposto, um dever consigo mesmo.

A partir do momento em que alcançarmos este nível de compreensão e amadurecimento, quanto à necessidade de fazer Educação Física, realizando um trabalho racional, metódico, paciente e inteligente, nosso rendimento, seja na atividade administrativa ou operacional, aumentará em quantidade e qualidade, pois isto nos assegurará um melhor domínio de nosso corpo e nossa mente.

BIBLIOGRAFIA

ARAÚJO, Cláudio Gil Soares de (coordenador)

Fundamentos Biológicos — Medicina Desportiva

1.ª Edição

Rio de Janeiro — Ao Livro Técnico — 1985

FERNANDES, José Luiz

O Treinamento Desportivo

1.ª Edição

São Paulo — EPU — 1981

TUBINO, Manuel José Gomes

Metodologia Científica do Treinamento Desportivo

2.^a Edição

São Paulo — IBRAJA — 1980

LISTELLO, Auguste

Educação pelas atividades físicas, esportivas e lazer

1.^a Edição

São Paulo — EPU — 1979

ASTRAND, Per-Olof

Tratado de Fisiologia do Exercício

2.^a Edição

Rio de Janeiro — Ed Interamericana — 1980

Manual de Campanha — C.20.20

Treinamento Físico Militar

1.^a Edição

Rio de Janeiro — Escola Superior de Guerra — 1981

AFFONSO, Cel PM Leonel Archanjo

Políticas do Comandante Geral — PMMG

1.^a Edição

Belo Horizonte — Ed Santa Edwiges — 1985

Apostilas do Curso de Pós-graduação em

Treinamento Desportivo

Belo Horizonte — PUC/MG — 1986