

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM POLICIAMENTO COMUNITÁRIO
CENTRO DE TREINAMENTO E DESENVOLVIMENTO – CETREDE**

FRANCISCO JOSÉ DE LIMA GONÇALVES

**QUALIDADE DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DE POLICIAIS MILITARES DO
ESTADO DO CEARÁ: UMA ANÁLISE DA PERFORMANCE FÍSICA DOS
MILITARES EM FUNÇÃO DO BOM DESEMPENHO DE SUAS ATRIBUIÇÕES.**

**FORTALEZA
2011**

FRANCISCO JOSÉ DE LIMA GONÇALVES

**QUALIDADE DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DE POLICIAIS MILITARES DO
ESTADO DO CEARÁ: UMA ANÁLISE DA PERFORMANCE FÍSICA DOS
MILITARES EM FUNÇÃO DO BOM DESEMPENHO DE SUAS ATRIBUIÇÕES.**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização
em Policiamento Comunitário – Turma I, da
Universidade Federal do Ceará (UFC) – Centro de
Treinamento de Desenvolvimento (CETREDE).
Orientador: Prof.º Dr. Leonardo Damasceno de Sá.

FORTALEZA
2011

Gonçalves, Francisco José de Lima.

Qualidade do condicionamento físico de Policiais Militares do Estado do Ceará: uma análise da performance física dos militares em função do bom desempenho de suas atribuições / Francisco José de Lima Gonçalves – Fortaleza, 2011. 56f.; 30 cm.

Monografia (Especialização) – Universidade Federal do Ceará – Departamento, Fortaleza (CE), 2011.

Orientador: Prof.^o Dr. Leonardo Damasceno de Sá.

1. PERIÓDICOS ELETRÔNICO - AVALIAÇÃO. 2. SERVIÇOS VIRTUAIS - AVALIAÇÃO – UFC. 3. BASES DE DADOS – UTILIZAÇÃO. 4. PORTAL DA CAPES – AVALIAÇÃO. I. Título.

FRANCISCO JOSÉ DE LIMA GONÇALVES

QUALIDADE DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DE POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DO CEARÁ: UMA ANÁLISE DA PERFORMANCE FÍSICA DOS MILITARES EM FUNÇÃO DO BOM DESEMPENHO DE SUAS ATRIBUIÇÕES.

Esta monografia foi submetida a Coordenação de Especialização em Policiamento Comunitário, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Especialista em Policiamento Comunitário outorgado pela Universidade Federal do Ceará – UFC e encontra-se à disposição dos interessados na Biblioteca da Universidade.

A citação de qualquer trecho desta monografia é permitida, desde que feita de acordo com as normas de ética científica.

Data da aprovação ____/____/____

FRANCISCO JOSÉ DE LIMA GONÇALVES

Prof.^a
Orientador(a)

Prof.^a
Coordenadora

RESUMO

O trabalho aqui aduzido possui em seu conteúdo introdutório no CAPÍTULO 1 - um apanhado informativo especificamente direcionado para a qualidade do condicionamento físico de Policiais Militares do Estado: uma análise da performance física dos militares em função do bom desempenho de suas atribuições. Sendo observado em especial os militares integrantes da 2ª COMPANHIA DO 6º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR. Preliminarmente no CAPÍTULO 2 - foi inserido para um profícuo discernimento sobre a conceituação do que realmente é o Treinamento Físico Militar que possui suas bases fincadas em metodologia eminentemente científica acoplada a realidade militar. Em seguida no CAPÍTULO 3 - foi abordada a contextualização geral do Treinamento Físico Militar, como a dinâmica da sistemática de exercícios físicos. Mais a frente no CAPÍTULO 4 - foi exposta à necessidade do treinamento físico e a cultura militar advinda da Escola de Educação Física do Exército a qual fundamentou com o método francês. Após as considerações históricas de suma importância para o entendimento do presente trabalho, adentra ao CAPÍTULO 5 – com relação a preponderância do fator saúde na dinâmica do Treinamento Físico Militar, sendo destacado os efeitos do sedentarismo, o perigo dessa situação mórbida que assola o mundo moderno, juntamente com a obesidade como uma situação de alerta. No Capítulo 6 - foi inserida aspectos da metodologia empregada junto aos policiais militares, mostrando a realidade física e sua repercussão na vida profissional e pessoal dos militares. No CAPÍTULO 7 – elaborou-se sobre os novos rumos para a ginástica na Polícia Militar do Estado do Ceará, tendo como fundamentação de um melhor aprimoramento a inserção da GINÁSTICA CALISTÊNICA como dinâmica adotada com total índice de aceitação perante as instituições militares; e a Polícia Militar não poderia ficar ausente dessa organização de exercícios que aprimora não apenas o condicionamento físico, mas sendo uma fonte disciplinar, de organização e condicionamento de vida no aspecto mental, servindo de suporte para as suas atividades profissionais. A partir dos momentos acima colocados de forma sinóptica, teremos uma visão abrangente do conteúdo a ser estudado, bem como uma idéia a importância específica a ser focada como o desempenho físico dos policiais militares inclusos a partir do questionário aplicado aos indivíduos. Tendo como fundamentação nas dinâmicas de exercícios físicos a GINÁSTICA CALISTÊNICA, como uma metodologia não apenas tradicional, mas plenamente usual com repercussão por demais positiva e acatada de forma universal.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
2. CONCEITO DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.....	10
3. CONTEXTO GERAL DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E A SUA DINÂMICA NA 2ª COMPANHIA DO 6º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR	13
3.1 A DINÂMICA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR	15
4. A NECESSIDADE DO PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR	19
4.1 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E CULTURA MILITAR	22
5. A PREPONDERÂNCIA DO FATOR SAÚDE NA DINÂMICA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR	24
5.1 OS EFEITOS DO SEDENTARISMO	27
5.2 SEDENTARISMO UM PERIGO DO MUNDO MODERNO	29
5.3 OBESIDADE UMA SITUAÇÃO DE ALERTA	32
6. METODOLOGIA	35
7. NOVOS RUMOS NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO CEARÁ, VIA GINÁSTICA CALISTÊNICA.	40
7.1 A ORIGEM DA GINÁSTICA CALISTÊNICA.....	40
7.2 A DINÂMICA DA GINÁSTICA CALISTÊNICA	43
7.3 A AMPLITUDE e PROJEÇÃO DO MÉTODO CALISTÊNICO	46
CONCLUSÃO.....	51
REFERÊNCIAS.....	55

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento da temática sobre a qualidade do condicionamento físico de Policiais Militares do Estado do Ceará, dentro de uma análise de performance física dos militares em função do bom desempenho de suas atribuições. Tendo o ambiente a ser visto mais amiúde com relação à 2ª Companhia do 6º Batalhão de Polícia Militar, tem por objetivo geral investigar o condicionamento físico dos policiais militares do Estado do Ceará. E conseqüentemente analisar os fatores que contribuem para o desempenho de suas atribuições funcionais, mantendo assim um elo entre atividade física sob a perspectiva da GINÁSTICA CALISTÊNICA e qualidade de vida.

O objetivo específico é possibilitar às autoridades competentes ligadas a instituição o conhecimento do quadro físico de seus militares, com um reflexo da gestão militar na tropa; bem como observar a importância para a preservação da saúde, suas reais necessidades de principalmente conscientizar os envolvidos sobre a problemática do sedentarismo.

A atividade policial militar identifica o local de trabalho como ambiente ideal para o desenvolvimento de programas de avaliação e promoção do estilo de vida e da aptidão física relacionada à saúde, pois pode atingir muitas pessoas ao mesmo tempo e estimular a participação de grupos. Podemos destacar ainda que no presente estudo o grupo analisado se encontra inserido em uma faixa populacional com grande risco de mobilidade e mortalidade.

A evolução demográfica tem demonstrado um envelhecimento da população geral, o que justificaria uma preocupação com o envelhecimento funcional, ou simplesmente uma perda para capacidade para o trabalho, que no tocante ao estudo realizado tornaria explícita e notória por se tratar de funcionários públicos desenvolvendo o trabalho diretamente com a sociedade.

A conscientização social a necessidade de desenvolvermos algum tipo de atividade física regularmente torna-se cada vez mais ampliada, no entanto políticas

públicas ainda são esperadas no sentido de fornecer maiores condições a população como um todo. Cientificamente podemos enfatizar através da literatura vigente que o quadro é favorável, a prova cabal disso é o envelhecimento populacional, resta buscarmos a qualidade dessa fase de vida. E o policial militar não está fora desse contexto, tendo vista que, a vida de um profissional da Segurança Pública é extremamente estressante, principalmente com quem lida com o público de forma generalizada.

A estrutura literal do trabalho aqui colocado foi implementada inicialmente através de bibliografia especializada, artigos oriundos da mídia eletrônica, sendo ainda realizado um estudo como uma amostragem extraída de aproximadamente 40 Policiais Militares do Estado do Ceará a serem avaliados. A amostra colhida na 2ª Companhia de Policiamento do 6º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Ceará, sediada no Município de Caucaia, pelo fato de ser Região Metropolitana e ter características similares ao resto do Estado. O tamanho da amostra corresponde há aproximadamente 20% do contingente da citada Companhia de Polícia.

As variáveis antropométricas mensuradas são: Massa Corporal em uma balança eletrônica com precisão de 100 g. A estrutura será determinada utilizando-se uma fita métrica afixada na parede tendo sido conferido sua verticalidade com um fio de prumo.

O objetivo desta amostra será desenvolver uma coleta de pesos e medidas necessários para a definição do índice de massa corporal dos militares envolvidos, sendo aplicada ainda uma entrevista contendo perguntas pertinentes a saúde física, biológica e social.

O índice de massa corporal é uma ferramenta internacional, e comprovadamente eficaz no contexto de análise física corporal, nesta pesquisa terá efeito comparativo, pois os dados coletados no ingresso do militar à corporação serão analisados, bem como o seu quadro atual de condição física e saúde.

A quantidade do condicionamento físico dos policiais militares do Estado do Ceará está diretamente ligada ao bem estar do indivíduo, correspondendo assim de maneira efetiva para o desempenho de suas funções.

Os benefícios das atividades físicas para os militares constituem elementos fundamentais ao trabalho e a saúde, contribuindo assim para a proteção e prevenção contra doenças crônicas degenerativas.

A Polícia Militar do Estado do Ceará como força militar auxiliar do Exército Brasileiro prima pelo militarismo conserva a tradição da EDUCAÇÃO FÍSICA CALISTÊNICA, o que implica em uma busca por uma maior qualidade de vida física profissional, e pessoal. Sendo isso uma conscientização por parte de todos em prol de um nível satisfatório de manutenção da saúde não só no aspecto eminentemente físico, mas qualidade de vida intelectual e uma saúde psíquica digna.

Buscando enfatizar que a ausência que os programas de exercícios físicos além de causar bastantes prejuízos à individualidade do soldado, bem como da tropa, a inaptidão física e mental é uma amostra visível da fragilidade causada pela ausência de dinâmicas físicas compatíveis com o enfiamento diário do Policial Militar.

O trabalho em alusão deve repercutir não somente nos aspectos da amostragem enfatizada na pesquisa de campo, mas tende a uma necessidade de se fazer uma análise de conjuntura de forma apurada. Mas averiguarmos dentro da realidade apresentada que devemos construir um raciocínio crítico e profícuo gerador de sugestões, adaptações e criatividade sem desviar do sentido original do Treinamento Físico Militar.

Procurando melhorias e amplas perspectivas de adequação, sem deixar a dinâmica entusiástica da dinâmica dos exercícios físicos militares, que é uma das virtudes e características que formata o perfil de compromisso, dever e hierarquia, estrategicamente arquitetado para uma firmeza de propósito prático.

Mas, antes de tudo preliminarmente se deve buscar operar cientificamente através de metodologias e postulados, para consumir a realidade de sucesso do

treino físico militar aplicado, sem se esquecer da saudável e positiva auto-estima que é a mola mestra das articulações, estratégias e exercícios; não só no campo das atividades militares, mas para todas as áreas dessa vida que está carente de reciprocidade e autêntica harmonia.

No intuito de otimizar e estabelecer uma política de prevenção de saúde, a Polícia Militar do Estado do Ceará implantar dentro de seus quartéis equipamentos e instalações voltadas para prática de atividades físicas, quadras de esportes, salas de jogos, tatames para prática de artes marciais, maquinários de academias, etc.

Outros paradigmas nesse surgiram com uma conscientização uníssona dos gestores de segurança, apoiando pesquisas do nível desta em que está em desenvolvimento, buscando provar cientificamente que os militares ativos adoecem menos, conseqüentemente suas funções são melhores desenvolvidas com eficiência e eficácia, gerando para a sociedade uma prestação de serviço com qualidade dos serviços especificamente prestados através da corporação militar acima observada.

A inovação causa na maioria das oportunidades um impacto visto como quebra de paradigma, no entanto assim através de pesquisas e experiências, sugerimos um projeto inovador com características interativas, onde a parceria entre setores públicos e privados agem de forma simultânea, dando um resultado que agrada ambas as partes. A Polícia Militar do Estado do Ceará ao longo do tempo aprimora suas condutas em relação à área de educação física, com seus currículos e uma visão social voltada para a proximidade com a sociedade, sendo ainda de uma forma lenta, o que não dá a necessidade de uma espécie de intervenção e buscar resultados eficientes seria o objetivo principal dessa batalha. Buscar um relacionamento interpessoal com o máximo de objetividade dentro de estrutura de política de segurança comunitária buscando empatia com o público alvo, visando aproximar e quebrar barreiras antigas de relacionamento entre sociedade e polícia.

Um convênio a ser celebrado entre o Comando da Polícia Militar do Estado do Ceará e CREF Conselho Regional de Educação Física seria forma do dando condições ao policial em determinados dias da semana a prática de exercícios em academias, que por convênios poderiam ser próximas de suas residências, mas que

devidamente inscritas no respectivo conselho, para garantir assim o profissionalismo necessário. As normas aprofundadas desse projeto seriam definidas pelas partes (PMCE e CREF), sendo de fundamental importância a obrigatoriedade da presença do policial, não tendo assim prejuízo em sua carga horária, o que permitiria assim atividade profissional do serviço e não algo extra função.

Tal procedimento é de relevante abrangência pois a inserção de suas dinâmicas estão inclusas no perfil da Gestão em Policiamento Comunitário como veículo capacitação de policiamento não só para o enfrentamento contra as adversidades sociais como uma metodologia mais comunicativa entre população e polícia. Adentrando no âmbito da sociologia do conflito, investigando elementos da difusão do crime no seio da sociedade. É uma forma também de capacitar o policial não como instrumento de repressão à violência, mas um interlocutor entre segurança pública e sociedade, sendo o mesmo um observador das nuances relacionais que envolvem a juventude, a violência e a participação ativa da polícia e repercussão social de sua atuação através de uma metodologia de ação.

O policial capacitado fisicamente, psicologicamente e intelectualmente é um fator de relevante valor para a sociedade no que concerne a sua desenvoltura positiva em operacionalidade e sociabilidade, pois o mesmo nessa condição é de fundamental importância como ser integrante da comunidade envolvido ativamente atuando em palestras nas redes de sociabilidades junto aos líderes de bairros e lideranças comunitárias. Imperando nessa dinâmica de segurança pública a comunicabilidade a preservação e evolução da cidadania, sendo um avanço para o progresso relacional de uma sociedade organizada.

2. CONCEITO DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

A disciplina do treinamento físico militar possui suas bases fincadas em uma metodologia de caráter científico, e como tal, pode-se conceituar o treinamento físico militar fundamentado naquilo que está preceituado no MANUAL DE CAMPANHA (1981, p. 1-2). que enfatiza o como sendo uma reunião de dinâmicas físicas, praticados mediante uma metodologia que adentra as qualidades físicas, intelectuais, morais, sociais, psicológicas e fisiológicas no intuito de ensinar movimentos disciplinados, hábitos musculares e assegurar o desenvolvimento harmônico do combatente com o fito de proporcionar um máximo de energia com um mínimo de esforço e fadiga.

A complexidade inicia-se com um variado conjunto de dinâmicas físicas, sendo as mesmas implementadas de maneira racionalizada obedecendo a preceitos metodológicos previamente elaborados, objetivando explorar qualitativamente as habilidades físicas a serem desenvolvidas.

Não só isso, mas uma busca de evidenciar virtudes intelectuais, ou seja, atividade física é um dispositivo de grande importância que de forma motivadora aumentando a disposição e predispõe o organismo e o cérebro para o aprendizado. A atividade física regrada e disciplinada continuamente diminui a necessidade de sono, reduzindo o número de lesões principalmente na coluna vertebral e aumenta a resistência e a atividade intelectual que também exige preparação física.

O Treinamento Físico Militar oferece a tropa firmeza não só em sua estrutura física, mas capacita o cérebro e o corpo melhora o humor e a disposição para o raciocínio e trabalho, auxiliando no combate de males que prejudicam o funcionamento do organismo, tais quais: obesidade, pressão alta e demais com a inércia do corpo conhecida como sedentarismo.

Mesmo no segmento militar existem negligência quanto aos cuidados físicos. O exercício físico libera no cérebro um neuro transmissor que funciona com antidepressivo relevante natural conhecida cientificamente como a beta-endorfina.

A moralidade é uma característica explorada na Educação Física Militar, pois trata da postura comportamental lícita e benigna para desempenho das funções atinentes ao labor militar, mas ser de paradigma e estilo de vida de caráter pessoal definidor da personalidade.

Outra qualidade extraída na conjuntura das atividades físicas são qualidades sociais, estas que servem de parâmetros não apenas estético, mas é fonte definidora de disciplina pessoal, assumindo perante a sociedade uma receptividade de caráter responsável.

Psicologicamente a atividade física atua de forma exemplar como aparelho motivado da psique humana sendo esta uma forma de transformar vida saindo do estágio de acomodação e morbidez.

No aspecto fisiológico há uma enormidade de benefícios, instrui a disciplina de movimentos dando subsídios práticos para que se tenham hábitos salutareos no tocante ao desenvolvimento da musculatura e preservação da mesma.

Todos os aspectos são de extrema importância, pois assegura o desenvolvimento harmônico do combatente a fim de proporcionar um máximo de energia com esforço minimizado, e reduzir a fadiga gerando dessa forma resistência, disciplina, na constância e melhorando o processo de longevidade.

Como foi abordado no Curso de Especialização em Policiamento Comunitário com relação a Gestão em Policiamento fundamentado no Projeto de Segurança Pública foi aduzida a seguinte proposição:

Além da nova abordagem, do novo sujeito de gestão pública que lhe é correspondente e de nova aliança entre o Estado e a sociedade, é também indispensável, para que se implante um processo sustentável de construção da paz, a transformação profunda das polícias, de seus valores fundamentais, de sua identidade institucional, de sua cultura profissional, de seu padrão de comportamento. (Projeto de Segurança Pública, p.21).

Na cultura profissional da Polícia Militar do Estado do Ceará está evidente a prática da educação física como forma de manter não só o corpo em bom estado físico aprimorado para prover as várias exigências no âmbito da operacionalidade militar enquanto polícia, mas serve ainda como fundamento de uma otimização no que concerne ao aspecto mental. Tal fator é relevante visto que visa equilibrar com a população a comunicação em uma fácil fluência verbal criando um aspecto de empática entre as partes, ocorrendo um momento de útil reciprocidade e facilitação na dissolução de questões que inicialmente podem aparecer com certo grau de complexidade.

3. CONTEXTO GERAL DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E A SUA DINÂMICA NA 2ª COMPANHIA DO 6º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR

Numa visão abrangente do Treinamento Físico Militar o mesmo tem como característica uma série de atividades físicas acopladas a procedimentos especializados, padronizando a educação física com a finalidade de atingir elevados índices de aptidão, sendo observado aquilo que é necessário e aonde se quer chegar.

A Educação Física Militar está ligada diretamente a saúde militar, é um fator preponderante e definidor do sucesso das dinâmicas a serem praticadas. O organismo deve funcionar normalmente, o qual, não basta apenas estar sadio sem patologias, porém conduzindo a vida mediante procedimentos que permitem compatibilidade orgânica fora dos fatores que proporcionem riscos.

A função militar implica em aptidões para trabalho físico, ou seja, é um serviço de intensa atividade que obriga terminantemente a realizar treinos físicos militares, os quais fazem parte da rotina. Tendo como objetivo geral a preservação da saúde, sendo assim busca-se atingir níveis de elevado desempenho físico proporcionais ao tipo de operação militar ao qual o mesmo está inserido. Aqui deve estar atento a complexidade operacional em que o militar atua de maneira efetiva.

O Treinamento Físico Militar trabalha com metodologias profissionais, sendo regido por princípios obedecendo a uma disciplinadora objetividade que intentam articular, manter a saúde do militar com ponto fundamental e indiscutível e avançar no desenvolvimento da manutenção e recuperação da condição física do militar em sua totalidade.

Além do aperfeiçoamento e manutenção da saúde, é fator de extremo valor a condição moral e profissional.

Tais objetivos vão servir de suporte para o indivíduo militar operacionalizar de forma total suas habilidades. Pois na área militar a preparação constante é fator

precípua, para as atividades de campo que envolve situações várias e adversas, tais como, espaço físico, clima, meio ambiente.

Todas as atividades a princípio devem ser executadas em sua integralidade, pois qualquer desleixo comprometerá a saúde física e mental, visto que, tais exercícios exigem uma elevada carga de “stress”. A saúde do militar nesse particular é uma condição “SINE QUA NON”, pois, tais situações acima mencionadas podem acarretar precocemente a saúde não só física, mas mental.

O desenvolvimento das dinâmicas militares obedece a procedimentos, e regras particularizadas não um treinamento para competições, e sim para ações de enfrentamento especificamente com relação a policia militar. Trata-se de combate e repressão a criminalidade que impera em sua grande maioria nas áreas urbanas das cidades.

Temos na atividade militar, peculiaridades que vão ser características que vão padronizar atitudes, valores e comportamentos, os quais estão intrinsecamente comprometidos com aptidão física que é a capacidade de duração, continuidade e resistência de preleções estressantes, incentivando ao militar agir com persistência em situações de extrema dificuldade que envolva que envolva até mesmo a vida. Situação esta que uma pessoa sem treinamento específico não teria a menor condição de resistir.

É necessário que sem entenda com relação ao Treinamento Físico Militar, trata-se de um complexo de atividades físicas fundamentadas com o caráter científico. E como se trata de ciência não podemos olhar de forma estática, há conteúdo que possibilita uma evolução.

Evidentemente para que construa uma mentalidade científica é necessário expor critérios plausíveis, pois assunto aqui tratado é decorrente de pesquisa científica baseada em aplicativos, avaliações e realimentação sistemática cujo teor precípua é termos o foco mais precioso do militarismo, no caso em questão é o ente militar soldado, isso em todos os níveis desde o recruta até ao oficialato.

O reflexo da operacionalidade da Polícia Militar está assentado no nível de preparação de seu contingente, sem isso não há policiamento militar operacional sem que seus integrantes usufruam de um nível de condicionamento exemplar comprometido com a tipologia de missão que deva executar.

A Polícia Militar do Estado do Ceará tem a plena consciência que está adequada diante dos parâmetros do rigor do Treinamento Físico Militar, porém existe sempre algo a buscar, pois o aperfeiçoamento é uma das características principalmente quando envolve todo o contingente operacional. A dinâmica do Treinamento Físico Militar torna-se um fundamento de bases solidificadas, as quais vão apurar e diagnosticar os verdadeiros e reais atributos gerais dos militares inclusos nesta dinâmica.

É fato que o treinamento militar é um complexo de ações que vão nivelar seus partícipes, pois os militares estão sendo avaliados, com isso observar-se que deverão ser feitas aptidões que proporcionarão um nível de desempenho sendo certamente um avanço profissional de valor extremo.

3.1 A DINÂMICA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

A qualidade do condicionamento físico passa por um entendimento histórico, por princípios científicos e desenvolvimento das atividades físicas e seus respectivos resultados.

Foram inseridos nesse trabalho princípios oriundos do Treinamento Físico Militar, os quais estão direcionados com relação ao condicionamento físico de Policiais Militares do Estado do Ceará. Evidentemente o desenvolvimento do trabalho está fundamentado em uma análise da performance realística do condicionamento físico dos policiais militares da 2ª Companhia do 6º Batalhão de Polícia Militar; tendo como finalidade precípua averiguar o desempenho físico, e mostrar a relação com a desenvoltura de suas atribuições.

A atividade militar está diretamente ligada as dinâmicas de trabalho que envolve condicionamento físico; com relação a Polícia Militar do Ceará o trabalho

físico repercute no dia a dia atingido também o comportamento, ou seja, o fator psicológico é preponderante nessa atividade de enfrentamento.

Os benefícios das atividades físicas para militares constituem elementos fundamentais ao trabalho, atendendo a outro requisito importantíssimo que de fato é a saúde física, contribuindo sensivelmente para a proteção com ações preventivas contra as doenças crônicas que degeneram as funções do corpo humano.

A Polícia Militar como força auxiliar do Exército Brasileiro, como está preceituado na Constituição Federativa do Brasil outorgada em 5 de outubro de 1988 em seu Art. 146, § 6º, possui sua fundamentação e regulamentos internos tradicionalmente vinculados em preceitos militares historicamente e culturalmente já estabelecidos.

A saúde é uma temática sempre em evidência, conforme foi estabelecido com dado histórico no REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA nº7 no ano de 1934, sendo o mesmo uma versão completa de um Regulamento de Educação Física da França, sendo adotado pela Escola de Educação Física do Exército Brasileiro. Tal regulamento teve como finalidade, atuar com um suporte capaz de guiar firmemente as tropas bem como os demais estabelecimentos militares, com finalidade de ser um referencial para combatentes nos trabalhos pertinentes as atividades físicas. Sendo evidenciado uma preocupação com a saúde do contingente militar, visando melhorar a capacitação física para atender significativamente as exigências laborais dos ambientes militares de combate, e enfrentamento das múltiplas atividades que exigem uma capacitação física operacional qualificada. Sendo observado as condições aqui expostas no REGULAMENTO C20-20, 2002, p.1-3.

Como todo campo de ação de trabalho, suas atividades são regidas por uma estratégia fundamentada em um padrão filosófico, e como tal, a filosofia do Treinamento Físico Militar na Polícia Militar possui sua raiz no Exército Brasileiro, fazendo assim um compartilhamento detalhado de idéias e dinâmicas. Reunindo na execução de um método com aplicabilidade direcionada para o corpo das Forças

Armadas, com a real finalidade de adotar capacitação física para a mesma dar suporte físico a tropa para execução positiva da missão previamente articulada.

A educação física no âmbito militar é um dos sustentáculos de sua existência, pois a atividade militar está intrinsecamente ligada ao Treinamento Físico Militar, evidentemente com metodologias e técnicas devidamente regulamentadas, com observância principal atrelada a saúde física do militar, a qual vai repercutir também no psicológico individual e coletivo.

As dinâmicas encontradas nas atividades físicas militares possuem em seu conteúdo uma multiplicidade de trabalhos físicos que vão gerar mudanças de caráter fisiológico no organismo dos militares. Trata-se da repercussão das dinâmicas implementadas junto à tropa, tendo assim resultados positivos com desempenho dentro do organograma determinado.

Tais trabalhos proporcionam uma busca de capacitação direcionada ao militar na execução funcional no real cumprimento daquilo que lhe entregue como missão. De acordo com que explicita o MANUAL DE CAMPANHA C-20-20, 1981, o militar deve executar seu mister fundamentado em princípios e objetivos principais, adequando seu caráter, personalidade e sua compleição física as exigências de ordem física tendo como base o momento em que o mesmo se encontra.

O intuito dessas exigências visa sempre melhorar a condição física, e sua aptidão focando a desenvoltura de suas qualidades físicas e de âmbito comportamental, pois a moralidade do militar é um fato indispensável nessa função.

Diante de tantas exigências temos sempre que refletir que tais físicas e observações morais são de fato, fundamentais aos militares seja ele recruta ou não. O treinamento físico atua para os militares individualmente e para a tropa como um todo, funciona como algo que tende sempre acrescentar principalmente no aspecto motivacional mantendo o contingente sempre em alerta como ponto equilibrado, e preparado para o desenvolvimento das missões a tempo, ou fora de tempo. Isto é, a preparação é efetuada para que os militares não se surpreendam e para os militares estejam preparados fisicamente e psicologicamente para suas tarefas.

O aparelho policial militar tem como característica agir como força repressiva, mesmo diante das impossibilidades de políticas sociais de caráter preventivo à redução da criminalidade e à violência. Conforme explicitado através de entrevista dada pelo Comandante Geral da Polícia do Estado do Ceará o mesmo observou o que se segue:

Nós não vamos resolver o problema da violência só com polícia, não. Para ter uma idéia, nós já desenvolvemos algumas *mega-blitz* no interior, só combatendo o problema de trânsito, pessoas andando sem capacete, com carros furtados, e, em duas e três blitz, nós conseguimos disciplinar um problema que já vem durando anos. Então, ações têm que existir hoje a mesma quantidade presídios ou a mesma quantidade de escolas e empregos, esta equação tem que ser melhor dividida. Agora não basta você estar próximo da comunidade, você tem que conversar, interagir, tem que criar um vínculo, uma empatia, se comunicar, fazer com que os projetos nossos se aproximem, se reúnam, que convoque vontades, que estabeleça um padrão de empatia e dê continuidade no desenvolvimento destas ações de policiamento bem com próximos das comunidades. (Entrevista em 05/02/2007 - Apostila do Curso de Especialização em Policiamento Comunitário – Turma I – Participação Cidadã e Policiamento Comunitário – CETREDE/UFC, pag. 130).

Ficou constatado que o policial militar para o enfrentamento diante dos problemas existenciais da sociedade deve buscar não só a excelência do treinamento físico, mas uma complexidade de fatores arregimentados para uma finalidade prática, tais como fatores psicológicos motivacionais que envolve empatia junto à comunidade, planejamento estratégico, conhecimento do ambiente a ser policiado e o termômetro da violência em seus respectivos ambiente sociais

4. A NECESSIDADE DO PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O Treinamento Físico Militar dentro de sua estrutura disciplinar obedece a princípios científicos que vão nortear a dinâmica de suas atividades, com isso claramente devem ser respeitados, buscando alcançar sistemas padronizados com sua respectiva especificidade de desenvolvimento, bem como usar subsídios capazes de manter o controle do treinamento.

Inicialmente temos os seguintes princípios norteadores do Treinamento Físico Militar: princípio da individualidade biológica, da adaptação, da sobrecarga, da continuidade, da interdependência do volume-intensidade, da especificidade, princípio da variabilidade.

Em função dos princípios acima colocados temos em seguida a implementação do Planejamento do Treinamento Físico Militar, que terá que estruturar em vários itens a seguir um a um delineados através do instrutor responsável. Devendo o planejamento estar concluído para fins didáticos antes da execução das tarefas.

Todo planejamento segue uma linha de raciocínio, estabelecida em seqüência previamente exposta, com relação ao Treinamento Físico Militar fica assim estrutura mediante o que foi designado no MANUAL DE CAMPANHA:

- 1) Determinação dos módulos de treinamento físico
- 2) Determinação de carga horária do período
- 3) Determinação de números de sessões
- 4) Escolha das modalidades
- 5) Distribuição das modalidades
- 6) Determinação de carga

O Treinamento Físico Militar tem uma durabilidade com relação ao tempo, cronometrado, e fixado em 90 minutos no máximo e no mínimo 45 minutos com uma frequência dividida em 5 sessões semanais e no mínimo 3 sessões.

Para que seja executada de forma sistematizada, com técnica racional para obter resultado satisfatório com relação às sessões divididas em três a seguir, a saber:

- 1) Aquecimento;
- 2) Trabalho principal;
- 3) Volta à calma

Uma das fases principais do treinamento físico militar é o aquecimento feito nos moldes da disciplina física exemplar. Tendo tal atividade preliminar como finalidade proporcional ao corpo humano modificações fisiológicas, visando adequar o organismo para execução de atividade física principal.

A dinâmica necessita utilizar-se de três tempos, inicialmente é desenvolvido o alongamento no intuito de estender a musculatura, preparando-a para uma carga de exercícios futuros, buscando evitar lesões no âmbito muscular. Em segundo lugar, serão executados exercícios de efeito localizado, com a devida preparação dos grupos musculares. E logo após empreende-se uma corrida, a qual sua dinâmica exercita um maior número de músculos gerando uma ação dos órgãos respiratórios, ativando a corrente sanguínea acionando ativamente a adrenalina.

A execução do trabalho trata-se do desenvolvimento do qualitativo físico, atribuído especificamente ao tipo de modalidade executada no Treinamento Físico Militar.

A terceira fase que compreende voltar a calma, ou seja, volta a um estágio que se busca após a execução do trabalho principal a recuperação física decorrente do esforço praticado. Esse estágio é de relevante valor para que os exercícios não tenham uma reação negativa. Começa com uma lenta caminhada, exercícios de alongamento e exercício de ordem unida. Orientações estas fundamentadas no CAO, METODOLOGIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR, 1998.

Um dos critérios de Planejamento de Treinamento Físico Militar deve ter em prioritária consideração o tipo de organização militar, ou sendo observados módulos divididos em três pontos a seguir estabelecidos:

I) Objetivo; II) Período de instrução; III) Pessoal.

No trabalho em alusão estamos focando o Treinamento Físico Militar a ser aplicado na Polícia Militar do Estado do Ceará, observando em particular policiais militares lotados na 2ª Companhia do 6º Batalhão de Polícia Militar localizado na Cidade de Caucaia-CE, a qual faz parte da Região Metropolitana de Fortaleza-CE.

Há pouco foi focado em primeiro plano objetivo, que é na realidade o fim específico o que se propõe o desenvolvimento, manutenção e ação recuperativa dos padrões de desempenho físico.

No tocante ao período de instrução, vai culminar com a observação na determinação do grau do adestramento do combatente, e conseqüentemente será visto e avaliado sua aptidão física.

O terceiro módulo, no caso pessoal indica nivelamento no tocante a real intensidade e compatibilidade a que o militar vai ser incluso. Ocorrendo nesse importante momento uma divisão de ordem cronológica no aspecto de identificar que é na realidade recruta, e quem não mais se enquadra nesta condição.

Averiguando-se de imediato que o treinamento físico é uma dinâmica por demais metódica e sistematizada; na realidade todas as suas atividades possuem um tempo de acompanhamento analisado de forma rigorosa no que diz respeito a sua execução, bem como na obtenção dos resultados.

A partir das observações delineadas na execução do Treinamento Físico Militar, se obtém resultados que vem demonstrar a realidade do condicionamento físico do contingente. Podendo ser feito análise individuais e coletivas que explicitam as potencialidades e desenvolturas dos militares, evidentemente verificando a condição física, idade, obesidade ou não, adaptação e tempo de execução das

atividades. Com isso foi feito um mapeamento onde serão ampliadas as virtudes e observadas com atenção as dificuldades com o fito de alterar o quadro deficitário.

4.1 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E CULTURA MILITAR

A preparação física do soldado (militar) é uma matéria que atrai a atenção de inúmeros países, principalmente no mundo contemporâneo com relação aos Estados Unidos da América do Norte. Tal nação possui a renomada Academia Militar de West Point, a qual explicita no pórtico da mesma a seguinte inscrição de autoria do General McArthur:

“São nos campos de luta amigáveis que são lançadas as sementes que, em outros campos e outras épocas, produzirão os frutos da vitória.”

Tais palavras originalmente se referem às disputas esportivas, mas está embutido em seu conteúdo o valor da preparação física com fundamento no treinamento militar.

Em caráter irrevogável o grande teor e importante valor da capacitação física, do treinamento tático e da preparação em termos de fator psicológico, moral do militar. Porém, o suporte físico recebido em treinamento constante é que faz a diferença de forma positiva.

O êxito enfrentamento diário da Polícia Militar recai uma elevada carga de “stress” e como tal, o soldado tem que possuir uma reserva física compatível com as exigências de sua função. São atitudes que envolvem o bom ânimo e a criatividade do soldado, mas o mesmo tem que possuir um condicionamento físico apto para enfrentar imprevistos, e manter a real segurança de sua vida.

A segurança da vida do policial militar e da sociedade que o mesmo atende, depende em muito não só do fator psicológico, mas de sua qualidade, de uma postura fisicamente preparada, e atenta. Em função disso a preparação física militar diferem do civil, pois vai mais além, existe um grau maior de rigor para enfrentar e

vencer situações adversas. São missões que vão exigir um esforço acima da média suficiente para atender a magnitude do enfrentamento a ser transposto.

Há uma interpretação que enfoca o uso da força policial a partir de critérios profissionais conforme explicita Klockars (1996): "Discerne violência policial, por exemplo, quando um agente usa mais força do que um policial, por exemplo, quando um agente usa mais força do que um policial bem-treinado julgaria necessário empregar".

A ênfase dessa vertente interpretativa recai sobre a necessidade de que uma profissão estabeleça seus padrões de conduta, a fim de se diferenciar social e economicamente. Diante desse discernimento, caberia basilarmente as próprias polícias a regulação da sua atuação profissional. Sendo evidentemente necessária uma auto-regulação profissional dever ser tomada com algumas ressalvas

5. A PREPONDERÂNCIA DO FATOR SAÚDE NA DINÂMICA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

A dinâmica do TFM por si só exige ampliação de esforços físicos, os quais, por conseguinte buscam uma qualidade de saúde física constante, ou seja, há prevalência de uma preservação do estado de saúde.

Quando se fala em saúde advém uma séria preocupação com relação as doenças que proliferam em muitas casos por não se executar uma conduta preventiva e disciplinar.

O binômio, saúde e doença exigem posturas de pesquisas e aplicações de vários ramos da ciência. A partir daí busca visualizar reflexões como a relação saúde e educação física no contexto da atividade executada no âmbito do Treinamento Físico Militar, que visivelmente é um ramo específico de atividade que atuam capacitação especial de caráter disciplinar, visando enfrentamento de entraves ou conflitos sociais que exigem técnica e capacidade física especializados de caráter objetivo e preciso.

É necessária para o grupo de militares que no Treinamento Físico Militar uma disposição mental inicial para evitar o sedentarismo, que atualmente é um problema existencial que envolve considerações na ordem de saúde pública não só no Brasil, mas em grande parte dos países do mundo, tornou uma assunto de saúde pública.

Além do sedentarismo temos as patologias que adentram na sociedade, patologias advindas do século XX, tais como as viroses que geram gripes que debilitam toda a fisiologia humana, juntamente com as demais doenças infectos contagiosas como difteria, cólera, tuberculose etc.

A partir do final da primeira metade do Século XX proliferou a incidência de patologias que degeneram a estrutura fisiológica do ser humano como os cânceres, úlceras e doenças coronarianas.

TAMBELLINI, 2003, definiu sobre a saúde coletiva a qual tem real importância quando envolve a área de conhecimento na esfera teórica, científica juntamente com suas práticas empíricas. Sendo uma multiplicidade de disciplinas que informam a sociedade as suas implicações várias que informa a sociedade as suas implicações várias no setor econômico, educacional e bioética, conduzindo o processo das ações e aplicativos a saúde e ao combate das patologias clínicas.

Nas organizações militares não é diferente, tudo é avaliado pormenorizadamente sendo observadas amiúde os experimentos científicos e empíricos com relação ao treino físico, mas a saúde é um fator de suma importância para o sucesso das práticas físico militares.

A Organização Mundial de Saúde – OMS conceitua saúde com o seguinte aspecto: o bem estar considerado perfeito ocorre quando atinge o físico, o mental e o social do indivíduo. Ou seja, a saúde é um processo harmônico que envolve áreas importantes da vida, não apenas na psique, ou na individualidade, partindo do particular para o coletivo. Visto que, a saúde plena repercute de forma positiva nos relacionamentos humanos gerando reciprocidade.

A execução a contento do Treinamento Físico Militar vai repercutir diretamente no compartimento do militar em seu desempenho. No tocante ao comportamento BOUCHARD, 1990, disse que: a sua uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem estar físico mental e social.

A saúde física disciplinada afeta positivamente o psicológico, sendo tal condição uma forma de enfrentar a vida e criar potencialidades que fazem resistir aos desafios profissionais e existenciais do presente século.

Tais desafios possuem aspectos negativos que estão fundamentados na morbidez e mortalidade. Quando se trata de Treinamento Físico Militar o quadro imaginário a ser idealizado trata-se de um ambiente coletivo, no entanto temos que observar a importância da saúde individual.

NAHAS, 2003, observou com relação a importância do comportamento individual vai exercer influência diretamente ao quadro de saúde e do bem estar. No âmbito militar é importante a colocação dessa vertente, visto que, parte do individual para multiplicidade, com isso a qualidade de vida do contingente surtirá um efeito de excelência no enfrentamento das nuances pertinentes ao dia a dia do policiamento militar, o qual possui particularidades totalmente diferentes de um cidadão civil comum.

A individualidade aqui tratada neste segmento denota-se a procedimentos no que tange a disponibilidade mental advinda de uma prática física disciplinada e orientada, que vai repercutir não só no comportamento do indivíduo, mas vai refletir no ambiente coletivo de forma positiva e pró-ativa dentro de um sincronismo direcionado a atividade policial militar.

O indivíduo militar preventivamente e disciplinarmente que possui o devido cuidado, metodicamente conduz o seu estado físico gerando psicologicamente bom ânimo, sendo procedimento uma forma de se prevenir contra doenças denominadas hipocinéticas, bem como não adquirir com facilidade problemas com relação a dores musculares.

O Policial Militar do Estado do Ceará realisticamente passa por percalços profissionais, que individualmente causa preocupação, tristeza e até mesmo arrependimento por ingressado na instituição, por conta de uma desvalorização tanto no que concerne as promoções, as quais não foram consolidadas em tempo hábil. Por conta do princípio da hierarquia militar, muitos assuntos de cunho profissional na saem do quartel, não são discutidos e quando os são o que a frente é uma punição como forma inibidora das aspirações profissionais, além das injustiças que ocorrem afetando diretamente o psicológico.

A partir daí como pode um treinamento físico militar surtir um percentual de positividade se a tropa não tem estímulo profissional, com que ânimo ele parte para o enfrentamento diário que envolve vidas, inclusive a do próprio militar. Muitos passam por necessidades prementes como a ausência de uma alimentação saudável, filhos e mulher doentes passando determinadas necessidades que

incomodam no dia-a-dia juntamente com uma remuneração diminuta e expediente estafante, sem o mínimo de reconhecimento dentro de uma sociedade diversificada de valores, e uma intensa marginalidade crescente e sem escrúpulos.

A saúde do militar fica comprometida a partir de sua estrutura mental, comportamental, intelectual, e repercute no dia após dia a partir das experiências negativas e positivas vividas, isso se soma as intensas e negativas variantes da própria instituição a que serve, causa traumas de intensa magnitude refletindo no caráter na personalidade, e futuramente em um desleixo no aspecto físico. Conclui-se que o militar precisamente ser tratado preferencial e inicialmente a sua mente, seguida o aspecto profissional e concomitantemente no aspecto físico, consumando todo um complexo que em tese deve atuar harmonicamente.

5.1 OS EFEITOS DO SEDENTARISMO

A realidade da preparação física militar na POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO CEARÁ deixa muito a desejar não pela qualidade dos exercícios, mas, por ausência de motivação por parte dos veteranos, visto que, na prática alguns militares não praticam os exercícios físicos, com tal inércia muitos policiais militares ficam obesos e adoecem pela inércia de seus corpos.

Outro fator comprometedor da deficiência físico é o teor da qualidade nutricional, tal fator vai cooperar sensivelmente e comprometer o desempenho do policial não só em suas atribuições diárias.

Foi desenvolvido um estudo acadêmico na UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA-UFSC, 2005, sobre atividade física e saúde foi exposto que atualmente doenças advindas da ausência de exercícios físicos podem provocar obesidade e uma complicação de ordem fisiológica, ou seja, a obesidade é fonte geradora da síndrome arterial coronariana – DAC, diabetes melitus tipo 2, hipertensão arterial, obesidade e síndrome metabólica.

Existe uma tendência negativa na atualidade, até mesmo no âmbito militar no que diz respeito ao sedentarismo. O contingente com o decorrer do tempo não

fica com condicionamento físico exemplar por uma infinidade de fatores, inclusive o psicológico, bem como uma remuneração não compatível com o exercício da função ou que não supre as suas necessidades pessoais dentre outras dificuldades que assolam a realidade desconfortável do policial militar do Estado do Ceará.

Existem fatores temporais bem particularizados no contexto do policial militar cearense, ou seja, o desestímulo em função do modelo retrógrado e limitado em termos de perspectivas de crescimento, que afetam a auto-estima.

MENEZES, 2004, avaliou que no Brasil o número de mortes ano é assustador, chega a 32,27% dos óbitos catalogados, ou seja, são dois milhões de pessoas que sofrem de doenças cardíacas, duzentos e quatorze mil morrem de infarto agudo.

A informação acima catalogada dá-nos um perfil da necessidade de educação para saúde; no âmbito militar existe por parte dos mesmos consumo em demasia de alimentação gordurosa, indo implicar no comprometimento do funcionamento do coração, causando entupimento das artérias e congestionamento nas paredes das coronárias. Tal procedimento faz o indivíduo seja avaliada sua condição de saúde para iniciar atividade física obter saúde, além de procurar superar problemas com relação a doenças se for o caso.

Entende-se na análise conjuntural do condicionamento físico da Polícia Militar do Estado do Ceará uma prioridade a seguir rigidamente adotada, ou seja, a capacitação física atua com uma caixa de ressonância das atividades militares diárias no mister que lhe é peculiar a execução. O exercício hábil da profissão policial militar é o reflexo de sua condição psíquica bem como da preparação a física.

GIANER, 2002, analisou o trinômio, atividade física, aptidão física e saúde, os quais funcionam objetos de importantes estudos na esfera mundial. Existem evidentemente inúmeros pontos de vistas, mas a ocorrência equaciona em visão única no que diz respeito aos benefícios de uma dinâmica com atividade física bem elaborada, porém disciplinada.

A saúde prospera de forma vertiginosa quando regularmente há exercícios físicos são racionalmente executados, pois o grande de tais dinâmicas como já foi mencionado, é o sedentarismo, tomando o indivíduo inativo e inapto para práticas que exigem ações de risco, provocando quando executadas problemas no coração.

POWERS E HOWLEY, 2000, através de pesquisas elaboradas nas décadas de 80 e 90 detectaram que o sedentarismo aumenta o índice de doenças cardiovasculares, gerando elevado colesterol e hipertensão arterial.. Podemos avaliar que se trata de uma questão informativa de caráter cultural, mas principalmente de saúde pública. É uma questão que já existe há décadas, e está tomando grandes proporções na sociedade brasileira por não existir um programa de saúde eficaz.

Tal programa deveria ser inculcido na esfera educacional, pois só assim, seria criada e implementada uma noção prática de educação alimentar com metodologias que facilitem não só assimilação, mas entender a necessidade dessa prática para a uma melhor estruturação de vida.

5.2 SEDENTARISMO UM PERIGO DO MUNDO MODERNO

O INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE, através de pesquisa realizada para averiguar a saúde do povo brasileiro, constatou que 70% da população não faz uso de atividade física rotineiramente. Isso quer dizer que aproximadamente 120 milhões de habitantes nacionais estão colocando um risco a própria saúde física e como consequência a saúde mental também fica comprometida seriamente.

A realidade do sistema mundial impõe condições de competitividade além do limite da racionalidade humana, as exigências de produtividade e pressões o campo profissional transforma as pessoas em objeto sistema.

Buscando ser melhores e primeiro em tudo diante das exigências de amplitude criativas cria no ser humano uma elevada carga de estresse, isso provoca em esquecimento de cuidados quanto à saúde física juntamente com a alimentação.

O sistema impositivo diz que os indivíduos não podem errar, tornando o homem moderno como um escravo sistematizado de um modelo severo de vida, pois não há mais espontaneidade, e sim constantes exigibilidades de resultados produtivos.

As grandes corporações indicam em seu perfil que seus subordinados necessitam exercitar-se fisicamente, o sedentarismo não é mais cabível dentro da qualidade de vida profissional, chegou-se a um consenso que para produzir de forma excelente necessita de perfil de saúde física e exemplar.

O cuidado com a saúde física é ponto fundamental em termos de quesito para qualificação profissional. Busca-se evidenciar que quem cuida do corpo cuida da saúde, esse raciocínio também é presente nas organizações militares, mais particularmente na Polícia Militar do Estado do Ceará.

O grande vilão da modernidade contra a saúde física é o sedentarismo, causando sérios prejuízos na saúde orgânica repercutindo negativamente no campo profissional. Tal fato está ocorrendo na Polícia Militar do Estado, basta visualizar o físico obeso de vários soldados, principalmente os mais antigos.

Alguns questionamentos de ordem lógica e estrutural de valorização do ser humano devem ser inseridos no presente contexto, tais como:

- I – O que está acontecendo com os policiais militares obesos?
- II - Na Polícia Militar existe recomendação para exames médicos constantes para a tropa?
- III - Existe nutricionista na instituição militar?
- IV – Os soldados acessam ao profissional da nutrição?
- V - A busca por uma qualidade vida saudável é tema exposto na corporação?
- VI – Como é a vida nutricional e física diária de um policial militar?
- VII – Os policiais militares fazem regularmente exames médicos?
- VIII – Nos intervalos das folgas fazem uso de bebida alcoólica?
- IX - Existem fumantes na corporação?

X – Os policiais militares da 2ª CIA do 6º BPM são conformados com sua condição física atual?

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS evidenciou que a ausência de exercícios físicos planejados e orientados estão vinculadas às doenças que são adquiridas não por transmissão, mas por falta de atividade física – gerando hipertensão arterial, depressão, obesidade mórbida, acidente vascular cerebral – AVC, acidente vascular coronariano. Tal fato preocupante conforme a OMS é responsável por cerca de 35 milhões de mortes no mundo.

Outro agravante sobre sedentarismo no mundo moderno e diminuição da longevidade, por ausência de atividade física se perde em torno de dois anos e meio de vida por não exercitar a compleição física.

O sedentarismo é uma condição mórbida de vida que é motivo de exclusão profissional, há pouco, estes quesitos fazem parte da entrevistas para aceitabilidade em emprego. Na atual conjuntura em várias áreas profissionais, exigem que o indivíduo seja ativo fisicamente.

Foi convencionado nos comandos das atividades profissionais da modernidade que profissionais que exercitam o físico, gerencia com melhor qualidade de vida o seu corpo, tem a tendência gerenciar o ativo principal. O trabalho é executado com melhor desenvoltura e fluidez, quando a saúde física está em boas condições, a produtividade é progressiva.

O investimento no bem estar físico gera retorno dobrado ou triplicado do que foi investido. O exercício faz com que o profissional tenha maior resistência a carga de desgastes emocionais diários, chamado de estresse.

Há também o estresse físico com relação àqueles que trabalham com o físico como meio da instrumentalidade de seu labor. Enquadra-se no perfil do policial militar em particular do Estado do Ceará, o qual passa por percalços de elevada periculosidade na confrontação com a marginalidade e o ambiente físico muitas vezes adverso.

A prática coordenada de exercícios físicos é fonte geradora de benefícios para a vida pessoal e profissional, implica em dar ao organismo maior resistência, dando uma capacidade maior de imunidade. A saúde otimizada desvincula a gastos com planos de saúde e compra de remédios da indústria farmacológica a disposição nas farmácias e drogarias são menos procurados e evidentemente consumidos.

O exercício físico contínuo equilibra não apenas a saúde física, mas atua sensivelmente no campo psicológico gerando disponibilidade mental para pleno exercício funcional produtivo, servindo como um fator de alegria interior, indo consumir naquilo que chamamos de auto-estima, criando assim o estado de felicidade.

Outro detalhe de fundamental importância para qualquer profissional é a assiduidade ao trabalho, ou seja, quem faz exercícios físicos e pratica esportes falta menos ao trabalho, há uma disponibilidade tanto física como mental para o dia a dia, bem como para as adversidades da vida. Estabelece com maior facilidade as metas de vida pessoal e profissional, e as executa ampla versatilidade. O desempenho físico e esportivo faz com que o indivíduo profissional encare os desafios com maior intrepidez, pois a atividade física oxigena o cérebro, e como tal, os raciocínios e decisões complexas serão dirimidas com maior rapidez e objetividade produtiva.

5.3 OBESIDADE UMA SITUAÇÃO DE ALERTA

A obesidade está ligada a uma falta de práticas físicas constantes, é o que se chama de sedentarismo, fato que está presente nas corporações militares. Muitos são os fatores desse tipo de acontecimento na Polícia Militar não é diferente.

Muitos policiais adquirem doenças consideradas crônicas justamente por estarem diretamente ligadas ao sedentarismo, como consequência, utilizam com maior frequência o plano de saúde disponível, a partir daí vem gastos que oneram sensivelmente a vida do indivíduo.

A saúde é um bem precioso a ser sempre cuidado, é uma responsabilidade pessoal e não do Governo do Estado, é algo a ser zelado de forma perseverante. É um caminho a ser percorrido individualmente dentro da responsabilidade e conscientização.

Existem critérios básicos a serem obedecidos como: manter o peso adequado fazer exercícios, ter uma alimentação adequada, o que vai gerar com resultado uma melhor qualidade de vida e oportunidades de melhor nível.

Quem é sedentário é colocado em plano apenas de existência, e não de vida plena, pois os exercícios físicos formatam um bom ânimo, com uma alimentação adequada cria-se uma maior resistência, regulariza a pressão e equilibra não só o físico, mas todo o complexo fisiológico do corpo humano e da mente.

A estrutura física fica fragilizada com o sedentarismo, complicando mais ainda quando vem a obesidade gerando mazelas múltiplas, são as denominadas doenças hipocinéticas, HIPO: significa pouco, insuficiente, CINE: diz respeito à movimentação, IA: com relação à doença. As doenças causadas pela ausência ou insuficiência de movimentos.

A definição das doenças hipocinéticas se dá da seguinte maneira, dando amplo complexo de modificações orgânicas funcionais ocorridas em quase os sistema, devido a falta de atividade física tendo com coadjuvante uma alimentação pessimamente selecionadas ou balanceadas, associada a super-estimulação nervosa, tabagismo e alcoolismo.

A Hipocinesia pode ser extrínseca ou intrínseca, sendo esta secundária a outra doença ou outra situação.

Adentram ao elenco das doenças hipocinéticas as seguintes a seguir selecionadas:

- Doenças ateroscleróticas
- Obesidade

- Diabetes mellitus
- Hipertensão arterial sistêmica
- Dislipidemias (CT e TG)
- Asma
- Doenças reumáticas (artrite reumatóide)
- Nefropatias
- Alterações neurológicas
- Alterações neurológicas
- Desvios posturais
- Neoplasias (alguns tipos).

Os policiais militares em grande parte sofrem os mesmos percalços das carências sociais, é um espelho da sociedade, visto que, existem policiais de padrão social e financeiro débil, com a saúde comprometida, sem alimentação adequada, consequentemente fisicamente inadequados. São problemas existenciais não só exclusivos da Polícia Militar do Estado do Ceará, é fato corrente em várias cidades e metrópoles brasileiras conforme bem coloca moradores de baixa renda no Rio de Janeiro:

Acho que o comportamento da polícia é comportamento da sociedade brasileira em geral. Porque essa lei da vantagem, na verdade, tá na cultura brasileira. Seja da classe pobre, media, alta, todos querem levar vantagem com alguma coisa. O pior disso tudo é que não é uma coisa dos policiais, as pessoas que estão em torno concordam. Eu cresci na Baixada Fluminense, [tem gente] acha que polícia pode fazer o que faz, normal matar. (Lemgruber, Musumeci e Cano, 2003).

Na tentativa de entender as da situação descrita até aqui, tem-se propostas diferentes explicações. Uma delas, assumida inclusive por segmentos progressistas das próprias polícias, atribui o descaminho das instituições policiais brasileiras ao regime militar sob o qual o país viveu durante 21 anos de 1964-1985. A subordinação direta das PMs ao Exército, a prevalência da doutrina de segurança nacional e a mobilização de ambas as polícias para repressão política, num contexto de suspensão dos direitos civis teriam deixado marcas profundas, ainda não superadas na lógica das organizações e nas práticas das instituições brasileiras de segurança.

6. METODOLOGIA

Pensando na possibilidade fática dessas deficiências acima identificadas foram elaboradas questões relativas ao trabalho científico em dados coletados na 2ª Companhia de Policiamento do 6º Batalhão de Polícia Militar sediada no Município de Caucaia – Região Metropolitana de Fortaleza, aplicadas aos militares que desenvolveram suas funções laborais nesta localidade, servirão de fundamento modelo para todo o Estado do Ceará.

NOME COMPLETO

IDADE

TEMPO DE SERVIÇO

POSTO/GRADUAÇÃO

ALTURA

PESO AO INGRESSAR NA PM/CE

PESO ATUAL

PESQUISA DE CAMPO

1- PRATICAVA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE ANTES DE INGRESSAR NA PMCE?

() SIM OU NÃO () QUAL? _____

2- PRATICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR ATUALMENTE?

() SIM OU NÃO () QUAL? _____

3- TINHA ALGUMA PATOLOGIA CLÍNICA, DOENÇA OU PROBLEMAS CÁRDIO-VASCULARES ANTES DE INGRESSAR NA PMCE?

() SIM OU NÃO () QUAL? _____

- 4- TEM ALGUMA PATOLOGIA CLÍNICA, DOENÇA CRÔNICA OU PROBLEMA CÁRDIO-VASCULARES ATUALMENTE?
() SIM OU NÃO () QUAL? _____
- 5- A PMCE PROPORCIONA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR A SEUS MILITARES?
() SIM OU NÃO () QUAL? _____
- 6- O TEMPO DE FOLGA É SUFICIENTE PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS?
() SIM OU NÃO () QUAL? _____

A metodologia utilizada foi fundamentada nas indagações do questionário acima exposta, sendo os dados coletados na 2ª Companhia do 6º Batalhão, sediada no Município de Caucaia, aplicada aos militares que desenvolvem suas funções laborais nesta localidade, servirão de base para todo o Estado do Ceará.

Foram utilizados no apanhado geral 30 (trinta) militares dentre soldados, cabos e oficiais os quais foram observadas suas condições ao ingressarem na Polícia Militar, bem como o quadro físico atual que é fator comprometedor de suas habilidades funcionais.

Foi elaborada uma amostragem estatisticamente dentro do contexto específico, a qual mostrará o nível do policial militar no Estado do Ceará com o objetivo geral de investigar o condicionamento dos militares, conseqüentemente analisar os fatores que contribuem para o desempenho de suas atribuições funcionais, mantendo assim um elo entre atividade física e qualidade de vida.

Especificamente vem possibilitar às autoridades ligadas a instituição o conhecimento do quadro físico de seus militares, a importância da preservação da saúde, suas reais necessidades e principalmente conscientizar os envolvidos sobre a problemática do sedentarismo.

Para a realização deste estudo, foram catalogados 30 policiais militares correspondendo aproximadamente 20% do contingente da citada Companhia.

O objetivo desta amostra será desenvolver uma coleta de pesos e medidas necessários para a definição do índice de massa corporal dos militares envolvidos, sendo aplicado ainda uma entrevista contendo perguntas pertinentes a saúde física, biológica e social.

O índice de massa corporal é uma ferramenta internacional e comprovadamente eficaz no contexto de análise física corporal, e nesta pesquisa terá também efeito comparativo, pois os dados coletados no ingresso do militar à corporação servirão de subsídios para análise.

Diante dos dados catalogados chegamos a seguinte realidade, apenas 26,3% estão pré-obesos enquanto 73,3% apresentam peso normal, 90% estão obesos ou pré-obesos e 10% peso normal.

A seguir observou-se que nenhum militar apresentou ao ingressar na Polícia Militar do Estado do Ceará doenças hipocinéticas, 20% dos policiais militares apresentam atualmente doenças hipocinéticas.

No tocante a prática de atividades físicas, 80% dos pesquisados praticavam alguma atividade física regularmente antes de ingressar na Polícia Militar, enquanto que atualmente apenas 36% atualmente desenvolvem atividade física regularmente.

Foi respondido com relação a prática de atividade física proporcionada pela Polícia Militar do Estado do Ceará aos seus militares, 96,6% disseram que não havia tal iniciativa, e 3,33% disseram que existem atividades físicas.

A respeito do tempo de folga dos policiais militares 73,3% responderam que o tempo de folga não é suficiente para prática regular de exercícios físicos, enquanto que 26,6% afirmaram que é suficiente.

Os dados acima relatados dão um perfil que algo não está devidamente em sintonia com as aspirações profissionais da tropa.

A seguir temos uma entrevista de maneira informal em data aproximada a realização do questionário supra especificado, o qual foi colocado à tropa para termos uma noção de uma realidade funcional e operante. Realisticamente constatou-se que o policial militar vem executando seu labor de forma insatisfeita em função das péssimas condições humanas obsoletas que interferem sensivelmente na motivação, no comportamento profissional, pessoal e familiar.

Tendo ainda por finalidade atuar como fonte questionadora da condição não apenas física do militar, mas observar a condição do ser como um ente humano que tem dificuldades múltiplas para viver em verdadeira harmonia nas áreas aqui mencionadas. Observando uma área pouco explorada como fator de saúde da corporação, que é o estado mental dos militares e as conseqüências comportamentais que afloram em seu caráter e personalidade.

A saúde humana psicológica principalmente daqueles que trabalha com segurança pública dever ser averiguada, é um item que não pode ser descartado visto que, saúde não quer dizer que só está exposta através do condicionamento físico, e da saúde fisiológica como um todo.

Há um mundo obscuro não perceptível pela visão humana ou um em simples quadro clínico, a psique humano é algo de fundamental importância para toda a complexidade e desenvoltura do ser humano, bem como sua evolução espiritual que é algo que não pode ficar inerte ou esquecido. Devemos entender que não somos máquinas, coisas, ou objetos de mera manipulação, mas existe um ser de elevada importância com varias nuances e complexidades de caráter subjetivo, as quais necessitam de atenção, zelo e respeito.

O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR na realidade não se limita ao estado físico do soldado, mas na realidade é uma forma de expandir as habilidades físicas, abrindo um precedente importantíssimo para o campo psicológico, chegando positivamente a uma auto-estima não só profissionalmente, ativando o desenvolvimento pessoal interior do militar.

Inicialmente foi formulada uma indagação sobre sua condição psicológica antes de ingressar nos quadros da Polícia Militar do Estado do Ceará. Visto que, o

comportamento do indivíduo explicitado antes do ingresso do mesmo na instituição vai definir de forma direta sobre a sua disposição e acatamento das atividades militares bem como seu senso de responsabilidade.

Em seguida foi indagado aos militares se após o ingresso na organização militar aqui mencionada, ocorreu problemas de ordem psicológica que veio repercutir física e profissionalmente de forma negativa. Pois muitos militares com o decorrer dessa atividade ficam desmotivados e até mesmo sem criatividade e bom ânimo, com isso vem a comprometer seriamente o desempenho funcional.

No tocante a remuneração dos militares, foi mencionada se a mesma é fator desestimulante para o exercício funcional bem como para prática de ser exercícios físicos.

Foi colocado perante a tropa se na conjuntura presente da PMCE faz com que o policial militar tenha auto-estima para praticar exercícios físicos continuamente

Logo após foi colocado em pauta se a PMCE se preocupado em otimizar a condição física e psicológica dos policiais militares obesos e sedentários. Pois há uma grande quantidade de policiais obesos e sedentários, e tal situação pode comprometer seriamente suas atividades profissionais.

Também foi incluso a seguinte questão, a PMCE se preocupa com a saúde mental como algo prioritário para execução de serviços e obtenção de pleno êxito.

Tais colocações foram unânimes a partir do segundo questionamento obtendo, sim como resposta, mostrando que a realidade dos policiais militares deve ser avaliada e tratada com maior atenção, e resposta constante as aspirações que comprometem a qualidade do serviço dos militares do PMCE.

7. NOVOS RUMOS NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO CEARÁ, VIA GINÁSTICA CALISTÊNICA.

7.1 A ORIGEM DA GINÁSTICA CALISTÊNICA

A palavra CALISTENIA é oriunda do idioma grego através da palavra “KAILÓS” que significa na tradução para o idioma português – belo STHENOS – força + o sufixo ia, sendo, cheio de vigor, força, buscar pelo exercício a harmonia do corpo.

Historicamente existem indícios de que a CALISTENIA é proveniente cronologicamente do Século XVIII, como sendo uma atividade física reconhecidamente relevante como uma forma de encarar os exercícios físicos, procurando apresentar-se de forma sistematizada no intuito atingir todos os segmentos do corpo humano, como cabeça, tronco e membros superiores e inferiores.

Tal dinâmica envolve exercícios de caráter linear, anguladas, com a presença de grupo de grupo de acompanhamento rítmico, ou sem. Sendo apresentado como um grupo de exercícios, tendo a CALISTENIA como forma analítica de exercícios em série ou mediante grupos de exercícios previamente estabelecidos.

O sistema da ginástica CALISTÊNICA sofre diretamente influência proveniente da área médica, tendo como personagem em destaque o Dr. DIO LEWIS o qual fez uma propositura de uma sistemática de ginástica para melhorar o condicionamento físico dos norte-americanos.

Evidentemente outras personalidades se destacaram desta feita o fato se consolidou no Século XIX, recebendo a denominação de Movimento do Centro com a forte contribuição de LING e com participações do Movimento do Norte, tendo como destaque BUKH e THULIN.

A CALISTENIA se mostrou com um sistema de exercícios físicos que busca valorizar as técnicas de construção e exercícios de atividades, ritmadas, que abrangiam integralmente todas as partes do corpo humano de forma linear.

A sistemática adotada na prática consiste na obediência de uma curva do esforço fisiológico, sendo os exercícios de caráter progressivo obedecendo aos seguintes grupos: GRUPO I – Dos braços e pernas; GRUPO II – A região postero-superior, tronco; GRUPO III – Região postero-inferior do tronco; GRUPO IV – Região lateral do tronco; GRUPO V – Equilíbrio; GRUPO VI – Região abdominal; GRUPO VII – Exercícios de sufocação como saltitos, trote curto, passos de dança; GRUPO VIII – Ombro e espádua (relaxamento). As sessões são iniciadas com uma marcha, e se encerram da mesma forma.

A CALESTENIA foi fundada nos Estados Unidos em 1828 no HARTFORD FEMALE SEMINARY no Estado de Connecticut com uma firme influência de seus fundadores, onde Miss CATHERINE E. BEECHER enfatizou que a CALISTENIA fosse considerada uma disciplina a ser inserida na grade curricular das escolas.

Foi publicado um livro com o título “PSICOLOGIA E CALESTENIA”, o qual defende a implementação nas escolas dessa dinâmica de exercícios.

No que diz respeito a implantação na América Latina da CALISTENIA, foram sob a influência das Associações Cristãs de Moços – ACM, bem como os Colégios Americanos. Tais estabelecimentos estavam voltados e associados a uma concepção do ser humano saudável forte psicologicamente, mentalmente com saúde, intelectual e moralmente apto, sendo tais requisitos como exercícios que exigiam fortemente o sistema respiratório e cardiovascular-respiratório.

No Brasil a implantação foi a partir dos anos 60 nas raras academias através dos professores da A C M acima mencionada; ganhando mais adeptos nos anos 70 com as inovações proporcionadas pelo avanço da ciência.

Tendo como ícone o Dr. WILLIAM SKARSTROTON, norte-americano de origem sueca, dividiu a CALISTENIA em oito grupos diferentes do original como aqui foi explicitado.

A educação física militar inicialmente possui seu caráter pedagógico, como fonte de renovação dos processos de trabalhos e dinâmicas físicas adotadas na tropa.

É necessário implementar a idéia de que o militar deve sempre está psicologicamente e fisicamente preparado, e que a ginástica é um excelente forma de preparação para o soldado exercitar o seu mister. Visto que, a vida militar está sempre vinculada às atividades físicas, com isso o soldado necessita de sessões preparatórias.

É necessário que se pratique uma ginástica que atue diretamente sobre as suas articulações, e sobre os músculos que as comandam a fim de obter particularmente, correção, postura, flexibilidade articular e muscular, qualidades obtidas através das marchas corretivas e dos exercícios de efeitos localizados, que constituem a chamada ginástica pura.

A flexibilidade articular e a força muscular passam, para os soldados destreza, a qual é uma das qualidades essenciais para o soldado.

A Polícia Militar do Estado do Ceará com relação à 2ª COMPANHIA DO 6º BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR faz seu serviço ostensivo não só na área urbana de Caucaia - CE, incluída nos serviços a área rural, onde é necessária uma força orgânica e força muscular, em função dos deslocamentos a serem de longo percurso e desgastantes em função da constância do clima quente.

Tradicionalmente a ginástica militar utilizou o fundo ginástico ou desportivo com: em primeiro lugar, ginástica com massas; ginástica americana com arma, ginástica com toras de madeira individual e coletiva; ginástica com pesos alçados e redondos, "medicine-ball", solo, sobre cama elástica.

Foi implementada na cultura militar ginástica clássica de aparelhos com cavalo, barra fixa, paralela, argola, ginástica acrobática com ou sem trampolim saltos livres e cambalhotas.

A ginástica militar adotou dinâmicas aeróbicas com e sem trampolim sobre obstáculos, sendo utilizado nessas práticas o cavalo com e sem alça, carneiro, plints, paralela com barras em plano, inclinado e outros obstáculos.

Em seguida a ginástica utilizada é a denominada em espaldares, a partir daí utiliza-se a ginástica utilitária, na qual os exercícios de marcha, trepar, saltar, equilíbrio, levantar e transportar, lançar, atacar e defender e correr.

A ginástica de fundo desportivo se utiliza a dinâmica para pequenos jogos reunidos em sessões, são os chamados jogos militares, os quais compreendem corrida através de campo, fora do quadro do atletismo. A natação é outra prática adotada, sendo utilizadas motivações fora do quadro dos desportos aquáticos.

7.2 A DINÂMICA DA GINÁSTICA CALISTÊNICA

A ginástica hodiernamente implementada na sistemática militar de dinâmicas físicas da Polícia Militar do Estado do Ceará, fundamenta-se na metodologia CALISTÊNICA.

A educação física começou nos primórdios com o homem primitivo sentiu a necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Assim o homem à luz da ciência executa os seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se colocou de pé: corre, salta arremessa, trepa, empurra, puxa etc.

A prática de atividades físico-desportivas foi e continua a ser uma das constantes do comportamento humano. A manifestação cultural da atividade física produziu-se de formas diferentes, em função das necessidades sociais e dos objetivos estabelecidos em cada período histórico e civilização: assim, tem sido visto como atividade utilitária que possibilita a sobrevivência; como preparação para a

guerra; como meio de invocação religiosa; como jogo ou atividade recreativa e de ócio; como método de educação física para a saúde; ou então como desporto espetáculo e de competição. Hoje em dia, para poder entender o conceito de educação física é conveniente conhecer a influência que as distintas civilizações exerceram sobre ela ao longo dos séculos. Dependendo do seu objetivo, cada cultura estabeleceu um modelo de educação física diferenciado, que em muitas ocasiões perdura.

No Século XXI, as escolas, sistemas e movimentos evoluíram e avançaram para a educação física, a qual tem como principal característica a sua consolidada inclusão no programa educativo de todo o mundo, enquanto elemento fundamental de uma educação integral. Porque, tal com dizia o espanhol JOSÉ MARIA CAGIGAL, a educação física é antes do mais, educação.

Assim, a educação física do novo milênio colabora na formação de uma pessoa íntegra, procura o seu desenvolvimento psicomotor e fomenta a qualidade de vida através do exercício físico e do desporto; prepara o ser humano para as exigências que a sociedade que lhe apresenta e desenvolve a sua criatividade e personalidade. Graças à educação física atual, democrática e integradora, as atividades físico-desportivas irão tornar-se numa forma de ser, em companheiras inseparáveis no decorrer de toda a sua vida.

A sistemática adotada pelas forças militares é a ginástica CALISTÊNICA, porque é considerada uma forma de trabalho já devidamente experimentada e consagrada em todo o mundo civilizado. É considerada a mais atraente das conhecidas ginásticas tidas como puras, tendo em vista que a dinâmica exercitada é com as mãos livres, com bastões ou com alteres de madeira. Ambos os aparelhos pesando apenas 230 gramas de valores relativamente baratos.

A dinâmica CALISTÊNICA se constitui uma sonoridade típica com a batida coletiva dos halteres comandando o ritmo, tendo em vista que a sonoridade da batida dos halteres proporciona harmonia coletiva na execução feita com perfeição obtendo dessa forma desenvolvimento simultâneo de movimento.

Para a Polícia Militar do Estado do Ceará, uma das grandes vantagens da tradicional de algumas antigas academias e alguns ginásios.

Uma outra vantagem da ginástica CALISTÊNICA é poder ser praticada por homens e mulheres, mulheres e crianças. Em tais condições a Polícia Militar prepara seus instrutores e monitores para ministrar esse tipo de ginástica.

A ginástica CALISTÊNICA militar é considerada melhor método para o corpo humano, pois atinge diretamente a massa muscular de conformidade com a seqüência dos exercícios, sendo assim escolhidas dez áreas do corpo para serem trabalhadas separadamente com as seguintes dinâmicas:

I – Marchas; II – Exercícios de braços e pernas; III – Exercícios para parte póstero-superior do corpo; IV – Exercícios para a parte póstero-inferior do corpo; V – Exercícios laterais do tronco; VI – Exercício de equilíbrio; VII – Exercícios abdominais; VIII – Exercícios gerais de ombros e costas; IX – Pequenos saltos; X – Acelerando e marcha final.

Os exercícios físicos acima apresentados são na realidade uma Sessão Preparatória completa, com exercícios de correção de postura, de aquecimentos de efeitos localizados sobre articulações e massas musculares, e finalmente exercícios de efeitos gerais para grandes funções, principalmente a circulatória e respiratória.

A Sessão Preparatória da educação física CALISTÊNICA trata da morfologia do corpo humano, sendo considerada principalmente para fisiologia do soldado como o método ideal para os soldados brasileiros.

Evidentemente são feitos alguns aplicativos que funciona com determinadas adaptações do método ao regime militar, bem como a introdução de exercícios respiratórios das tradições acolhidas na ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO para as demais instituições militares para volta do militar ao estado de calma.

7.3 A AMPLITUDE e PROJEÇÃO DO MÉTODO CALISTÊNICO

A Escola de Educação Física do Exército, através das Cadeiras de Ginástica e de Pedagogia, trabalha ativamente com a finalidade de propor ao Estado Maior do Exército a renovação dos processos de trabalhos físicos adotados na tropa.

A Polícia Militar como já foi citado como uma força constitucionalmente como fonte auxiliar do Exército Brasileiro, e como tal recebe todas as diretrizes, instruções práticas hierárquicas bem com o estilo padrão de condicionamento físico.

Observando a condição acima exposta vamos mostrar que há sempre uma preocupação no sentido de evoluir, evidentemente não saindo de dentro dos parâmetros da Doutrina Oficial.

A Escola de Educação Física do Exército, depois de anos de experiências com seus alunos e com soldados, está empenhada em lançar na tropa, naturalmente depôs da aprovação do Estado Maior do Exército, o MÉTODO CALISTÊNICO adotado nas Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro. O grande anseio da Escola se justifica por muitos e variados motivos que passaremos a explicar.

Um dos mais importantes é evitar que, nas práticas da ginástica, haja solução de continuidade entre civis e militares, uma vez que, o mundo civil no Brasil, a ginástica praticada é a CALISTÊNICA tipo WOOD SKARATROM. Desta forma, o soldado que haja passado por um clube civil encontrará, na caserna, a mesma ginástica que praticou quando criança, e o civil, desincorporado, voltando ao clube como é o caso normal acharão o mesmo trabalho físico dos seus hábitos.

Aproveitar um excelente método de ginásticas que jamais através dos tempos, sofreu crítica de qualquer autoridade no assunto. Trata-se de uma metodologia universal, cujas formas de trabalho são absolutamente fisiológicas e pedagógicas por isso que, cada dia que passa se firma, cada vez mais, no conceito universal.

Nenhuma metodologia de ginástica é tão atraente quando o CALISTÊNICO e a prova é que milhões de jovens, do mundo inteiro, o praticam nas ACM, voluntariamente.

Um dos motivos de atrativo do método é que os mesmos exercícios podem ser praticados com as mãos livres, com bastões, ou com halteres de madeira, aparelhos de peso nulo, que dão atrativo especial ao trabalho ginástico. Em outras palavras, os bastões e halteres aumentam, de maneira notável, o grau de interesse dos praticantes pela GINÁSTICA CALISTÊNICA.

Outra grande vantagem do MÉTODO CALISTÊNICO das ACM, é que por ele ser aplicado sem restrições, para pessoas de todas as idades, a partir dos 8 anos e, em consequência, para os indivíduos de mais de 35 anos do Exército que, de acordo com as prescrições fisiológicas, só devem praticar ginástica de conservação.

Outro motivo de atração do MÉTODO CALISTÊNICO é que a questão de ritmo, sendo dois ritmos que podem ser empregados numa mesma sessão de trabalho: o ritmo CALISTÊNICO clássico e o ritmo balanceado. Este último fisiologicamente é o ideal, porque com ele o praticante consegue o máximo de flexibilidade muscular e de mobilidade articular. Com este ritmo se obtêm ainda um maior encurtamento e um maior estiramento das fibras musculares, ações apropriadas para se conseguir, com mais facilidade, a correção de postura.

Isto tem tanto mais valor quando nos lembramos de que os movimentos que praticamos na vida cotidiana não são tão amplos com as articulações poderiam permitir aos músculos; ordenados pela vontade, executar.

Com o tempo, o ser humano vai limitando as possibilidades dos seus movimentos articulares e é justamente o ritmo balanceado que, exigindo o máximo de trabalho dos músculos flexores e extensores, põem em ação em toda a amplitude, as nossas articulações desgastadas com o avançar dos anos.

O ritmo balanceado de conformidade com o discutido nos últimos congressos mundiais de ginástica é a última palavra na matéria, e por isso, a Escola dentro da doutrina adotada através dos tempos, de que deve manter-se sempre atualizado, tornou-se proleto do referido ritmo praticado dentro do MÉTODO CALISTÊNICO.

O primeiro ritmo, o chamado clássico, por outro lado por sua virilidade e caráter marcial, é mais do que apropriada para as classes militares. Os dois ritmos se harmonizam, ou seja, há uma completude no encontro das duas metodologias bem como da sua receptividade.

Já que foi mencionado que é a velha doutrina de que a Escola de Educação Física deve manter-se sempre atualizada nos assuntos desportivos e ginásticos, é conveniente que esclareçamos; que não deve causar admiração o atual trabalho da Escola, desejando adotar o MÉTODO CALISTÊNICO das ACM, no Exército. E nessa mesma linha a Polícia Militar do Estado do Ceará deve adentrar a mesma sistemática de atualização capacitando sistematicamente a tropa.

Caindo o Método Francês, deverá ser adota um outro calcado em fundamentos fisiológicos e pedagógicos e que não apresente dificuldade e que não apresente dificuldade para ser praticado pelas classes militares.

O artigo 1º do regulamento da Escola de Educação Física do Exército em sua letra a, enfatiza que o próprio estabelecimento deve estudar as modificações a serem introduzidas nos regulamentos de educação física, tendo tal atitude por finalidade a promoção do aperfeiçoamento da metodologia praticada no Exército Brasileiro e conseqüentemente na Polícia Militar.

Tais forças militares estão intimamente atreladas em suas dinâmicas, visto que, a execução de suas atividades está previamente preconizada inicialmente através do Exército Brasileiro, sendo a Polícia Militar como uma projeção sendo observado obviamente os ditames legais e suas respectivas competências.

É dever da Escola de Educação Física, oferecer ao Exército e conseqüentemente a Polícia Militar uma metodologia compatível com as necessidades da tropa, sempre buscando atualizações compatíveis para adequar as exigências do âmbito militar. Diante disso que em 18 de junho de 1958 foi realizado o CONGRESSO PAN AMERICANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM PORTO RICO, no qual foi colocada a proposta que: é natural que se busque a evolução dos processos de trabalhos em uma Escola de Educação Física especializada. Ou seja, não é buscar desqualificar os demais métodos existentes, mas sim escolher um que atenda melhoras necessidades físicas dos militares, no entanto, que esteja no contexto das bases fisiológicas. O momento é coerente tendo em vista a retirada de forma oficial da metodologia francesa.

No tocante a parte fisiológica foram experimentos para concretizar apenas uma formalidade, pois o método aqui nominado jamais recebeu contestação de caráter contundente.

É de bom alvitre ressaltar sugestões práticas para que possa fazer uma inserção de forma otimizada com relação a participação ativa do Comando da Polícia Militar do Estado do Ceará e o Conselho Regional de Educação Física - CREF que seria forma de dar condições ao policial em determinados dias da semana a prática de exercícios físicos em academias, sendo isto consolidado através parcerias com academias especializadas através de celebração de convênios, e ainda com as respectivas academias próximas às residências dos militares, mas que devidamente inscritas no respectivo conselho, com a finalidade de garantir o profissionalismo e a legalidade da função.

A normatividade desse projeto teriam suas bases definidas pelas partes no caso Polícia Militar do Estado do Ceará - PMCE e Conselho Regional de Educação Física – CREF, sendo de suma importância a obrigatoriedade da freqüência do policial, não tendo assim prejuízo concernente a sua carga horária, o que permitira assim atividade profissional do serviço e não outra atividade fora de sua funcionalidade original.

Como bem está explicitado por Osborne e Galbler (1995):

O governo é uma instituição fundamentalmente diferente da empresa. Os empresários são motivados pela busca do lucro; as autoridades governamentais se orientam pelo desejo de serem reeleitas. As empresas recebem clientes a maior parte dos seus recursos; os governos são custeados pelos contribuintes. As empresas normalmente trabalham em regime de competição; os governos usam habitualmente o sistema do monopólio. Essas diferenças fazem com que no setor público os incentivos sejam fundamentalmente diferentes dos que existem no mundo empresarial. Por exemplo: no governo, o teste definitivo para os administradores não é um produto ou lucro, e sim, a reação favorável dos políticos eleitos. Como estes tendem a ser motivados por grupos de interesse, os administradores públicos, ao contrário dos gestantes das empresas, precisam incluir os grupos de interesse na sua equação. (Osborne e Galbler, 1995, pag.21)

Diante disso percebemos que o serviço público em particular a Polícia Militar do Estado Ceará – PMCE necessita urgentemente de uma reengenharia administrativa iniciando uma dinâmica entre os próprios militares em seu dia-a-dia no que diz respeito a otimização das dinâmicas pertinentes a melhor desenvoltura da corporação em seu ambiente de labor. A preparação física e psicológica é de fundamental importância quando levada de forma disciplinada e principalmente de maneira contínua, gerando frutos positivos não como empresa privada para auferir lucros, e sim como um policiamento profissional disciplinado e situado dentro das demandas de tempo e espaço do mundo contemporâneo.

CONCLUSÃO

Em pleno início do Século XXI a atividade física prevalece ganhando uma ênfase especial através dos exercícios, através de ginástica ou na prática de algum esporte, que é considerado uma atividade fascinante que agrega povos e diferenças sociais.

É importante ressaltar que os exercícios estão intimamente ligados a saúde física e mental, como uma atividade preventiva de doenças tem sido cada vez mais ressaltada nos mais diversos meios, tanto no âmbito acadêmico, governamental etc.

Para termos uma idéia de grande amplitude o PROGRAMA ESPORTE PARA TODOS é realizado em 57 nações, e em 52 países o mencionado programa foi associado a uma segura contribuição à saúde. A mentalidade moderna com relação à prática esportiva está sendo atrelada maciçamente à saúde.

Os exercícios físicos militares na realidade são para disciplinar, e condicionar o soldado no dia a dia de seu trabalho sobrecarrega a fisiologia dos sistemas biológicos do ser humano durante a execução dos exercícios quando colocado em níveis elevados. Tal dinâmica se torna complexa, visto que, são direcionadas para que a mente fique saudável, corpo fisicamente preparado e profissionalmente adestrado às adversidades do dia a dia.

Tal contexto exige a realização de exercícios que buscam uma adequação própria, proporcionando dessa forma um aumento de reserva funcional que permite o corpo a atual em várias situações patológicas criando no organismo uma propriedade curativa. A prática contínua de exercícios físicos gera benefícios a saúde, devendo evidentemente averiguar a estrutura fisiológica juntamente com uma prévia realização de uma bateria de exames. Visto que, fugindo a princípios racionais, o exercício físico pode gerar sérios efeitos colaterais.

Os exercícios físicos em qualquer situação devem utilizar medidas de caráter racional, enfocando uma mentalidade inicialmente de caráter preventivo, com

procedimento terapêutico empregado em inúmeras patologias clínicas próprias da raça humana.

A complexidade aumenta visto que, quando se trata de exercícios militares estamos tratando de uma coletividade, e ao mesmo tempo de profissionais de segurança pública com relação ao trabalho ostensivo da Polícia Militar especificamente. Em tal contextualização devemos observar detalhadamente o cotidiano das pessoas inclusas nessas situações, muitas das vezes vinculadas a atividades que degeneram a saúde que é o combustível do corpo humano para a execução de atividades complexas.

Outro detalhe a ser observado na vida dos policiais militares da 2ª Companhia do 6º Batalhão de Polícia Militar quais as atividades ocupacionais desses militares, visto que os mesmos não são robôs previamente programados para uma rotina estafante recheada de inúmeras exigências de constante subordinação hierárquica. A constituição física desses homens com o decorrer dos anos vão se deteriorando, bem como o sistema nervoso central já não mais responde com objetividade às condições psíquicas do momento, visto que, há um desgaste psicológico.

Que tipo de lazer é praticado pelos soldados em suas respectivas folgas? E as suas reais condições sócio-econômicas são precárias ou não? E com relação as suas condições de subsistência? Como está o nível de comportamento psíquico dos policiais militares?

Estas são poucas indagações, mas de teor importantíssimo quando levadas a sério com relação a busca de responde-las de forma efetiva. Originariamente o nível de condicionamento físico estava diretamente associado à necessidade de sobrevivência, atualmente as evidências apontam para um limite, e essa limitação esta intimamente vinculada a uma motivação que não está correta.

Sabemos que a atividade física para o contingente da Polícia Militar do Estado do Ceará é de fundamental importância, mas o ser humano policial não se trata apenas de fisiologia muscular adestrada a exercícios físicos contínuos. Há uma

complexidade psicológica não apenas individualmente, existe uma coletividade com atividades físicas similares, no entanto a dinâmica psicológica interior de suas mentes labora interiormente de forma individualizada.

A vida militar implica em um condicionamento de sobrevivência, e a temática a ser utilizada adota práticas sistematizadas de atividade física principalmente com relação ao militar do mundo contemporâneo.

O foco objetivo da presente pesquisa está vinculado a população de policiais militares da 2ª Companhia do 6º Batalhão de Polícia Militar sediada na Cidade de Caucaia, policiais os quais ingressos em tempo e concursos diferentes que se distribuem entre atividades de policiamento ostensivo em viaturas (carros e motos) ou a pé e atividades administrativas.

O instrumento revelador para coleta de dados foi um questionário fechado, porém, com bastante objetividade que traça um perfil realístico da condição física dos policiais militares alocados na companhia e batalhão respectivamente mencionado nesse estudo.

É perceptível que a aplicação de testes e atividades físicas tanto no aspecto individual como coletivo de grupos de militares possui resultados bastante significativo, isso tanto no que diz respeito a observância de planejamento do treinamento e identificar lideranças, visualizar o caráter motivacional no intuito de ser um demonstrativo do nível de satisfação em executar e avaliar os respectivos resultado.

Conhecer a capacidade física no ambiente militar é uma dinâmica sempre válida, pois tal condição é que vai dar a dimensão qualitativa do condicionamento físico da tropa, bem como vai influenciar diretamente no desempenho diário das missões, bem como no equilíbrio psicológico e disposição para o desempenho das várias atribuições do segmento da Polícia Militar.

O ideal seria que a tropa fosse avaliada sistematicamente, com isso o perfil da capacidade física seria algo a ser não somente avaliado, mas buscar

aprimoramento para sanar as mazelas físicas, patológicas e psicológicas, as quais servem de parâmetro para um nível positivo ou negativo de qualidade de trabalho..

O Treinamento Físico Militar com acompanhamento contínuo vai dar uma melhor qualidade de vida não só ao físico dos soldados, indo consolidar outro aspecto de extrema importância de forma prática e profissional que é repercussão no retorno na qualidade de trabalho, sendo enfatizado de momento: o raciocínio rápido, agilidade física, senso de crítica e autocrítica aliado ao senso de companheirismo e equipe, equilíbrio, concentração, metodologia, criatividade, senso de responsabilidade mais aguçado, havendo evidentemente uma conscientização disciplinar.

REFERÊNCIAS

Apostila do Curso de Especialização em Policiamento Comunitário – **Gestão em Policiamento** (Turma I). CETREDE/UFC - Fortaleza, 2009.

Apostila do Curso de Especialização em Policiamento Comunitário - **Participação Cidadã e Policiamento Comunitário** (Turma -1) – CETREDE/UFC - Fortaleza-Ce, 2009.

Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, ed. Rideel, 2008.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, 2006.

LEMGRUBER, Julita. MUSUMECI, Leonardo, CANO, Ignácio. **Quem Vigia os Vigias? Um estudo sobre externo da Polícia no Brasil**. Record. Rio de Janeiro – São Paulo, 2003.

GIANER, MF, **Nível de atividade física e aptidão física**, Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 2002.

KLOCKARS, Carl B. **A Theory of excessive use of and in control**. In Geller, William A. e Toch, Hans (orgs.). *Police Violence: understanding and controlling police abuse of force*. New Haven: Yale University Press, 1996.

Manual de Campanha, C.20-20, Exército Brasileiro, 1981.

MENEZES AS. **Comportamento dos Componentes de Síndrome Metabólica após o programa de Exercícios Físicos Estruturados**. Florianópolis, Centro de Desportos/UFSC, 2004.

NAHAS, M.V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 1999.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável**. 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, Genebra – Suíça, 3-5 de junho de 1997.

OSBORNE e GALBLER. **Reiventando o Governo. Como o Espírito Empreendedor Está Transformando o Setor Público.** MH Comunicação. 6ª Ed. EUA, 1995.

POWERS SK E HOWLEY ET, **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação no condicionamento e ao desempenho**, São Paulo, 2000.

Revista Eletrônica de Extensão, Universidade Federal de Santa Catarina, Número 3, ano 2005.

TAMBELLINI, A.T. **Questões Introdutórias: Razões, Significados e Afetos-Expressões do “Dilema Preventista”, Então e agora**, IN. AROUCA, Sérgio. O Dilema Preventista: contribuição para a compreensão e crítica da medicina preventiva. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2003.