

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADO AO TRABALHO POLICIAL

Serrano, Ednéia Vieira¹

RESUMO

Apresenta-se uma proposta de avaliação física relacionada à atividade-fim da Polícia Militar do Espírito Santo (PMES). O objeto desse trabalho é testar os elementos policiais em um contexto de treinamento físico, a fim de compor um Teste de Campo (TC) como uma possibilidade de representar parte do serviço operacional do policial. Para configurar o projeto foi selecionado um grupo focal de 96 policiais de uma Companhia de Choque da PMES. Os resultados construídos implicaram novas projeções sobre o TC, mormente, a consecução de dois elementos, a motivação e a mudança comportamental do indivíduo. A metodologia inclui testes físicos e aplicação do questionário Par-Q. Conclui-se que para parametrizar o TC como um componente de avaliação física que considerasse as aptidões necessárias a realização da atividade-fim policial foram, imprescindíveis, submeter o policial a uma preparação específica e testar os elementos dessa proposta, a fim de tornar o teste mais credível à realidade operacional e, no mesmo passo, provocar as subjetivações quanto às ações empenhadas no tocante ao fazer policial.

Palavras chave: Atividade-Fim Policial. Teste de Avaliação Física. Teste de Campo.

ABSTRACT

The research presents a physical evaluation proposal related to the core activity of the Military Police of Espírito Santo (MPES). The Object of this work is to test the police elements in a physical training context in order to compose a Field Test (FT) as an opportunity to represent part of the policeman operating service. The methodology includes physical tests and application of the Par-Q questionnaire. To set up the project, a focus group of 96 police officers from a MPES Shock Company was selected. The constructed results imply new projections on the FT, mainly, the attainment of two elements, the motivation and the behavioral change of the individual. It is concluded that in order to parameterize the FT as a component of physical evaluation, it was essential to subject the policeman to a specific preparation and to test the elements of this proposal and, at the same time, to provoke the subjectivations regarding the committed actions concerning the Police work.

Keywords: Core Activity. Physical Evaluation. Field Test.

Em 2014, a partir de um estudo realizado por Serrano (2014) sobre o teste físico na Polícia Militar do Espírito Santo (PMES) fomentou-se uma discussão a respeito dos parâmetros de verificação do condicionamento físico daquele policial militar inserido no processo de formação profissional. Dentre os apontamentos, inferiu-se sobre a necessidade de modificar o cenário de avaliação da disciplina de Educação Física nos Cursos de Formação da Corporação. Por essa ocasião, foram sugeridas duas propostas, dentre elas, uma nova medida de avaliação que se correlacionasse com a atividade-fim do policial militar capixaba.

¹ Tenente da Polícia Militar do Espírito Santo, servindo atualmente no Batalhão de Missões Especiais. Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Graduada no Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Espírito Santo. Especialista em Docência para o Ensino Superior pela Faculdade Batista de Vitória. Email: edneia.serrano@pm.es.gov.br

No ano que se segue, a discussão da Divisão de Saúde e Treinamento Físico Militar da PMES em torno da Educação Física toma a dianteira para ratificar a segunda proposta, isto é, uma urgente mudança na estruturação e metodologia da aplicação e execução do Teste de Avaliação Física (TAF). Como consequência, porém, e agora de modo institucionalizado, delinea um “novo teste físico”², aplicado na PMES a partir de 2016.

Não obstante, ainda era produtor de um detido trabalho científico que constituísse um melhor exemplo de teste para a avaliação de determinados componentes da capacidade física do policial militar relacionados à atividade laboral, ou seja, que solidificasse a primeira proposta. Isso porque existiam indicativos de que um teste para medir esses componentes relacionados a elementos do trabalho policial seria uma alternativa para avaliar, na prática, as “aptidões” necessárias ao serviço operacional. Assim sendo, ter-se-ia um parâmetro teste semelhante às exigências físicas durante a operacionalização de parte da atividade policial. No mesmo passo, dimensionava-se que esse novo modelo poderia promover a consecução de dois outros elementos importantes na preparação física, dentre eles, a motivação³ e a mudança comportamental do indivíduo.

A par dessas perspectivas, deu-se início à construção de um projeto piloto, o qual fora denominado Teste de Campo (TC), testado no Batalhão de Missões Especiais (BME) e que teve a participação de parte dos militares dessa Unidade da Polícia Militar.

Nesse ínterim, partiu-se do seguinte problema: como parametrizar o Teste de Campo (TC) como um componente da avaliação física dos policiais militares da PMES, a fim de que ele possa representar a identificação máxima do avaliado no exercício de sua atividade operacional?

Dessa questão surgiu o objetivo principal, qual seja, testar os elementos policiais em um contexto de treinamento físico, a fim de que essa conexão possa representar, para o avaliado, uma identificação máxima com a atividade policial exercida no ambiente operacional e que, por derradeiro, o policial possa se reconhecer enquanto construtor de sua história.

Posteriormente, a partir da análise dos dados e das informações obtidas, percebeu-se a partir da fala dos participantes do projeto piloto que aquele conjunto de situações pensadas

² O novo TAF da PMES foi inserido a partir da Diretriz de serviço nº 05/2016. Por ela fica estabelecido um TAF ANUAL para avaliação e acompanhamento físico do policial militar capixaba.

³ De acordo com Rushall (*apud* TUBINO; MOREIRA, 2003, p. 349) a motivação em Treinamento Desportivo é definido como o “conjunto de fatores e condições necessárias para mobilizar a disposição de um atleta ou de uma equipe para determinadas ações (de treinamento ou de competição)”.

para compor o TC eram possibilidades reais pelas quais certos policiais já haviam passado, sobressaindo-se, também, como um clássico exemplo da prática policial.

1 A CORRELAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR COM O TESTE DE CAMPO A PARTIR DA DIRETRIZ DE SERVIÇO Nº 012/2014 DA PMES

A diretriz nº 012/2014 é um conjunto normativo baixado pelo Comandante Geral da Polícia Militar do Espírito Santo, por meio do seu órgão de assessoramento, o Estado Maior Geral⁴, que regula o Programa de Treinamento Físico Militar (TFM) na Corporação. Tal medida visa institucionalizar a atividade física durante a jornada de trabalho do policial. Como uma alternativa às vicissitudes aludidas na Portaria Interministerial nº 02, de 15 de dezembro de 2010, consoante à qualidade de vida, ao bem-estar e à promoção da saúde dos policiais, a diretriz supracitada toma a iniciativa para fortalecer esses objetivos por meio do TFM.

Com a sistematização do treinamento físico na PMES, as Unidades Operacionais⁵ passaram a adaptar as suas rotinas de trabalho às exigências da diretriz. A partir daí, criaram-se metodologias de treinamento físico que possibilitassem ao policial a melhora de seu condicionamento físico. Isso porque, ao ser descrita, a diretriz traz como consequência a implementação do Teste de Avaliação Física (TAF) anual a partir de 2016. Assim sendo, esse teste anual passou a ser realizado também como medida para avaliar o desempenho físico de cada policial.

O direcionamento que é dado com a projeção da aplicação de um TAF Anual e a devida importância à prática sistematizada de exercícios físicos na caserna confluem com as orientações preventivas para “melhorar o estado de saúde mediante a redução dos fatores de risco”, assevera Marins (2003, p. 208).

⁴ Conforme especifica o art. 4º do Decreto 3032-R, de 19 de junho de 2012, o Estado Maior Geral/EMG é o órgão que tem a competência para assessorar o Comando Geral na elaboração e nos desdobramentos do planejamento estratégico e nos assuntos de relevância para o desenvolvimento e cumprimento das atribuições da Corporação.

⁵ Unidades Operacionais, segundo o inciso IV do art. 2º do Decreto nº 3032-R, de 19 de junho de 2012 são os batalhões, os regimentos e as companhias independentes.

Ainda assim, a Educação Física desenvolvida no âmbito dos Batalhões carecia de mais especificidade, mormente em se tratando da “prescrição do exercício físico⁶” – elemento importante para se alcançar os objetivos relacionados à saúde, segundo o ACSM (2007, p. 101). Tanto que chamava atenção a falta de objetividade de determinados treinamentos por vezes realizados.

Apesar de leigos considerarem que o TAF da PMES seja um ato final do julgamento do condicionamento físico do militar, em vez disso, trata-se de um dos processos capazes de servir como aporte de muitos objetivos consoante os ditames do treinamento físico. Ao abordar esse assunto, no que tange à prescrição e à avaliação física, Marins (2003, p. 22-24) enumera alguns desses objetivos, como “determinar o progresso do indivíduo, classificar os indivíduos, selecionar os indivíduos, diagnosticar, motivar, manter padrões, somar experiência indivíduo/profissional, servir como diretriz para a pesquisa”.

Ainda nessa perspectiva, pensava-se que era preciso criar uma filosofia de trabalho compatível com a realidade profissional do policial. A persecução desse objetivo, além dessa aproximação com a realidade - o que já somaria um alerta relevante para o treinamento físico, qual seja, aplicar na prática o treino ora estatuído no aquartelamento - traria também, como diagnóstico, certos aspectos importantes à avaliação do TFM na PMES.

Nesse passo, parafraseando Kirkendall *et al.* (1980), só seria possível desenvolver com sucesso o projeto supracitado se, de fato, aplicadores e executores acreditarem na possibilidade e no objetivo de se ter um treinamento físico aplicado. De outra maneira, seria impossível. O modo empírico como eram direcionadas as aulas de Educação Física antes da projeção da Portaria 012/2014, por demasiadas vezes submetendo os executores a longas corridas, parecia não motivar e, por conseguinte, não provocava a adesão da maioria dos participantes. Por assim dizer, as estratégias de treinamento não visavam à sistematização, malverse os resultados ora aquém do esperado, ora além da capacidade física dos policiais, ambos deveras prejudiciais se considerarmos, por analogia, segundo Tubino e Moreira (2003, p. 181), que o desenvolvimento da preparação física deve ser previamente objetivado pelo

⁶ “As prescrições do exercício têm por finalidade aprimorar a aptidão física, promover a saúde por reduzir os fatores de risco para doenças crônicas (p. ex., pressão arterial alta, intolerância à glicose) e garantir a segurança durante a participação nos exercícios. [...] Um objetivo fundamental da prescrição do exercício consiste em induzir uma mudança no comportamento pessoal em relação à saúde, de forma a incluir uma atividade física habitual. Assim sendo, a descrição mais apropriada do exercício para determinado indivíduo é aquela que mais ajuda a conseguir essa alteração comportamental. A arte da prescrição do exercício é a integração bem-sucedida da ciência do exercício com as técnicas comportamentais que resultam em adesão a longo prazo ao programa e na obtenção dos objetivos do indivíduo. Assim sendo, o conhecimento dos métodos que permitem modificar os comportamentos de saúde é essencial [...]” (ACSM, 2007, p. 103)

treinador para que as metas sejam alcançadas por parte dos seus instruídos, evitando as implicações indesejáveis na performance dos atletas.

Por isso, além da realização de uma prescrição da atividade física condizente com os objetivos da preparação física do combatente, almejava-se criar um teste que mais se aproximasse da situação de trabalho do policial militar e que pudesse ser mensurado para melhor avaliação dos componentes relacionados ao condicionamento físico policial.

É nessa esteira que se associa as condicionantes delineadas pelo TFM aos objetivos propostos com o TC, incentivando, nesse momento de institucionalização do treinamento físico, uma prática diferenciada, para que os policiais militares capixabas pudessem reconhecer nela uma extensão da atividade de policiamento.

1.1 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO TRABALHO POLICIAL: FORTALECENDO NOSSA POTÊNCIA

Pelas características do serviço policial militar, seria ideal a construção de um treinamento fundamentado a partir das especificidades da rotina de trabalho desse profissional. Isso porque, assevera o ACSM (2003, p. 483), a “especificidade⁷” continua sendo uma premissa no contexto do treinamento físico, perfazendo com que as técnicas utilizadas no treinamento simulem os movimentos utilizados pelos mesmos grupos musculares exigidos na atividade-fim ou atividade competitiva. Acontece que, em determinadas profissões e, nesse caso, o serviço policial militar, sobretudo as atividades operacionais desenvolvidas no BME, exigem um maior nível de condicionamento físico dos policiais, potencializado pelas diversas solicitações motoras decorrentes da complexidade que envolve as missões diurnas e de um estado de atenção constante para melhor execução do seu mister.

Com efeito, a realização desse teste pode transformar as inquietudes de um laborioso trabalho, nunca antes quantificado na PMES, dentro a especificidade do treinamento físico militar associado à realidade profissional, em uma prática previamente testada, assim sendo, minorando os imprevistos e erros decorrentes. Cita Mathews (1980, p. 1) que “a medida verdadeiramente reduz os erros na programação, assegurando assim, o caminho mais direto

⁷ A especificidade no treinamento físico trata-se de um princípio pelo qual os indivíduos, ao serem submetidos no treinamento, possam ter as devidas modificações anatômicas e fisiológicas que se correlacionam às necessidades do desporto em preparação. (BOMPA, 2002, p. 36).

entre a condição do aluno e os objetivos [...] propostos”. Reforça o ACSM (2003, p. 483) que “a especificidade se aplica também aos testes [...] para testar aspectos específicos da aptidão, uma modalidade de teste com atividade específica produz os resultados mais precisos.” Além do mais, o TC pode complementar a avaliação do TAF da PMES, potencializando o emprego a partir de uma prática menos estagnada.

Pela objetividade desta pesquisa, traz-se o TC como uma imanente investida do TFM no cotidiano operacional, sopesando o emprego saudável a partir de uma perspectiva do “treinamento físico”⁸. A diferença desse teste para os demais está na leitura dele como um projeto cultural na estrutura policial militar capixaba, que permita potencializar o caráter heterogêneo e múltiplo da ação do agente sobre determinada conjuntura na lida policial.

1.2 O TESTE DE CAMPO E AS PERSPECTIVAS SOBRE A MODIFICAÇÃO DO COMPORTAMENTO RELACIONADO À SAÚDE DO TRABALHADOR

Em um cenário de saúde e aptidão física, é importante ressaltar que um dos objetivos a serem alcançados é a modificação do comportamento do participante a partir da preparação física. O ACSM identificou algumas habilidades para o aconselhamento sobre esses aspectos. Dessa forma, o professor de Educação Física precisa também estar atento a relações psicológicas envolvidas durante os treinamentos. Dentre as quatro funções significativas a serem desenvolvidas, segundo esses conselheiros, destaca-se, aqui, a segunda função que consiste em:

[...] avaliar os **comportamentos relacionados à saúde** no que concerne ao efeito sobre o funcionamento ótimo e ao risco para a saúde, que inclui uma boa compreensão da perspectiva do participante acerca da maneira como esses comportamentos contribuem para a saúde e a qualidade de vida. (ACSM, 2003, p. 537, grifo do autor)

⁸ O treinamento físico tem por objetivos principais desenvolver o potencial fisiológico e as habilidades motoras do indivíduo. Para tanto, em um programa elaborado, o treinamento perpassa o treinamento físico geral (TFG), o treinamento físico específico (TFE) e o aperfeiçoamento das capacidades motoras. O treinamento físico geral (TFG) tem como foco a preparação do indivíduo para a melhora da capacidade de trabalho. Assim, considera Bompa (2002, p. 58 e 59) que “quanto mais alto o potencial de trabalho, mais facilmente o organismo adapta-se à elevação contínua das exigências físicas e psicológicas do treinamento”. Ainda, na fase preparatória, o TFE visa a “elevar o desenvolvimento das características fisiológicas e metodológicas do desporto”. Bompa (2002, p. 60) esclarece que o aperfeiçoamento das capacidades biomotoras específicas tem como objetivo aperfeiçoar essa faculdade nos indivíduos e elevar o potencial do atleta para cumprir as necessidades específicas da atividade visada.

Nunca é demais enfatizar sobre essa auspiciosa missão de tornar o TC uma referência para os participantes, absorvendo dois aspectos dentro dessa lógica acima referendada. Primeiro, a importância de se considerar uma avaliação comportamental; segundo, influir na avaliação motivacional. Quanto à avaliação comportamental, é estratégico fazer um influxo de informações a partir do automonitoramento do comportamento de saúde por parte dos participantes, inclusive colher dados de outras fontes, como os familiares dos policiais. Nesse passo, muitas vezes o profissional da área física terá à disposição um relatório mais minucioso sobre o comportamento de saúde que, por vezes, o próprio participante não seja capaz de fornecer ou até mesmo desconhece. Essas outras fontes complementam a avaliação comportamental e, sintetiza o ACSM (2003, p. 539), são expressivas para que o professor analise o ambiente social onde o participante está inserido, fomentando uma mudança em seu estilo de vida.

Quanto à avaliação motivacional - um componente psicológico de importância na preparação física - é salutar que os níveis de motivação do policial também sejam evidenciados por uma melhora em sua performance. Para Tubino e Moreira (2003, p. 349), a motivação constituir-se-á no “principal indicador desse estado psicológico favorável e imprescindível para que os meios de preparação possam realmente tornar-se instrumentos para os êxitos esportivos objetivados”. Note-se que a resposta dada à sociedade durante a resolução de situações conflituosas envolvendo a Polícia, tal que esta, agindo em consonância com a lei⁹ e os “princípios administrativos”¹⁰, cumprindo assim o seu dever legal, pode ser um marco para representar o “êxito esportivo” do policial do ponto de vista desse TC. Ou seja, o cenário de uma ocorrência pode representar para o policial o que é o momento competitivo para o atleta. Destarte, o uso de um cenário de treinamento físico similar às variáveis que o policial encontrará no ambiente de trabalho poderá criar um ambiente bastante favorável para a motivação dele durante o transcurso do treinamento na caserna. Prima-se com o TC, nesse compasso, provocar uma exegese prática da realidade policial em seu aspecto físico/psicológico que, por via consequente, poderá impulsioná-lo na melhora de sua proficiência.

⁹ O vocábulo “lei” em sentido amplo indica toda e qualquer norma jurídica, incluindo-se aí a lei propriamente dita, bem como os decretos, regulamentos e as medidas provisórias (REALE, 1999). No mesmo sentido, referindo-se a todas as normatizações que regem as instituições policiais e que, por via consequente, devem ser respeitadas por esses agentes públicos, bem como zelarem pelo seu fiel cumprimento.

¹⁰ Os Princípios administrativos descritos no caput do art. 37 da Constituição da República Federativa do Brasil são a legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência.

Tal teste pode, ainda, reforçar a prevalência do aspecto saúde no seio da Corporação, sobre uma perspectiva mais ampliada, vinculando o indivíduo ao seu meio. Nessa marcha, Canguilhem (2015) ensina que só será possível pensar em saúde a partir da capacidade de o indivíduo enfrentar as variações e as infrações do meio vivido, visto que, para o autor, a saúde não pode ser reduzida a um mero equilíbrio ou capacidade adaptativa, mas, deve ser pensada como a capacidade de instaurar normas em situações que são adversas, criando um cenário de maior potencialidade interna nos aspectos de melhora na qualidade de vida do trabalhador, no bem estar e no clima organizacional.

2 A CONSTRUÇÃO DO TESTE DE CAMPO

O Teste de Campo (TC) é apresentado como uma estratégia para monitorar certos aspectos relacionados à saúde e prever o condicionamento físico do policial. A reflexão em torno de um treinamento físico relacionado ao trabalho policial possibilitou a idealização de um teste que aferisse a capacidade do indivíduo para executar as demandas físicas da atividade de polícia ostensiva. Para tanto, foi imprescindível a testagem e um detido estudo calcado em bases científicas da preparação física, a fim de gerar um trabalho mais credível.

Tal teste, inicialmente pensado para ser um parâmetro complementar de avaliação física dentro do BME, pode ser facilmente inserido no planejamento físico dos demais Batalhões da PMES. Inclusive, após outros experimentos científicos, perfazendo e delineando *scores*, poderá ainda ser elevado à condição de teste para a avaliação física relacionada ao trabalho policial.

De um modo geral, a forma de se perceber o trabalho policial militar realizado no dia-a-dia ocorre, quase sempre, pela via de uma situação que é colocada como urgente. Por exemplo, quando da detenção de um infrator no cometimento de um delito; do acompanhamento a um sujeito envolvido em um ilícito; da salvaguarda do cidadão com o uso da força letal, dentre outros.

Assim, uma das hipóteses é que a conexão da atividade policial com as aptidões inerentes a esse serviço possibilita a análise das implicações que um treinamento físico pode acarretar no trabalho dos agentes de segurança pública. Por conseguinte, a interpretação dessas informações será imprescindível na construção de um teste padrão capaz de atender essa demanda e na elaboração do treinamento pelo profissional de Educação Física.

Deve-se enfatizar que a padronização de um teste não é apenas uma questão de ciência, mas também uma questão de fazer escolhas com base em argumentos estratégicos. A ciência pode contribuir para a elaboração de normas para o condicionamento físico desejado de uma população, mas são especialistas experientes, que deve decidir quais as normas que são clinicamente relevantes. (STRATING, M. *et al.*, 2015, p. 259)

É válido demonstrar que, no palco internacional, forças policiais utilizam-se de testes similares para representar a condição física do agente na sua relação profissional. Além disso, utilizam esses testes como uma medida para a seleção de candidatos ao cargo policial. Por exemplo, a Real Polícia Montada Canadense faz uso do teste denominado PARE (Habilidades Físicas Avaliação Exigência); a Polícia da Nova Zelândia trabalha com um teste de competência física; e a Polícia Holandesa idealizou o teste definido como PCT (*Physics Camp Test*), cuja projeção foi o aporte necessário para a construção do Teste de Campo iniciado no BME da PMES.

2.1 OS COMPONENTES DO TESTE DE CAMPO

Os elementos constitutivos do TC são apostos de modo a simular um cenário em que o policial, diante de um infrator da lei, segue no encalço deste, em um acompanhamento a pé, cuja finalidade seja dominá-lo e, por fim, realizar o transporte de um infrator ou um acidentado até um local de segurança. O teste foi projetado para ser executado em um determinado tempo padrão. Ou seja, estaria apto quem alcançasse a média da sua faixa etária. Contudo, neste trabalho, não foi concluído a análise de *scores*, sendo necessários novos estudos científicos para quantificar as zonas e índices de aptidões. Importa ainda mencionar que foram realizadas diversas testagens para que os componentes policiais fossem inseridos em um contexto de treinamento físico de forma produtora e que, por via conseqüente, pudessem representar a identificação máxima do avaliado no exercício de sua atividade operacional, objeto da questão aqui suscitada. Com efeito, após essas análises, seguem apresentadas, na tabela abaixo, as exigências físicas para o policial completar o Teste de Campo.

COMPONENTES DO TC	
–	Corrida em linha reta de 30 pés;
–	Salto sobre um colchão de 1,6 m de comprimento;
–	<i>Slalom</i> com controle de cano de arma portátil;
–	Subida e descida em escada (3x);

- Transporte de um saco de areia de 30 kg em uma distância de 5m;
- Transposição de obstáculos (1,2 m de altura);
- Transposição de três obstáculos baixos (30 cm, 40 cm e 60 cm de altura)
- Levantar uma borda de um pneu de caminhão, de aproximadamente 150 kg, com a borda inversa apoiada no solo e puxá-lo em uma distância de 5m;
- Apoiar-se no solo sobre 4 pontos, flexionar os braços até o peito ir ao solo e utilizar-se de partes do corpo apoiado no solo para levantar;
- Deslocar-se com 4 passadas a fundo;
- Realizar 5 disparos em seco com uma arma de porte, a mesma utilizada no serviço, com a empunhadura de apenas uma das mãos (mão direita 5 vezes e mão esquerda 5 vezes).

QUADRO 1 – COMPONENTES DO TC
 FONTE: A AUTORA

Sob um novo enfoque, em se tratando de uma nova metodologia de treinamento físico cujo intuito seja aproximar a dinâmica das instruções de Educação Física com a realidade operacional, e a partir dessa reprodução simulada da atividade-fim policial é que se pretende ter um projeto que se ambiciona ser uma referência nacional em teste de aptidão para o trabalho policial.

Ainda assim, a efetividade desse teste requer mais do que a simples execução dessa proposta, haja vista a ambição de que o policial, ao realizar os movimentos, compreenda que, de fato, eles representem uma significação diante da atividade de policiamento ostensivo.

É bastante variável o modo como o professor de Educação Física, no seio da Corporação, possa assentar as suas aulas, visando, ao final, avaliar o policial por meio dessa proposta. Isso, obviamente, dependerá de diversas variáveis, tais como os recursos disponíveis, a própria estrutura organizacional e o gerenciamento da Instituição onde trabalha. Longe de querer apresentar uma estrutura didática engessada do TFM, apresenta-se, aqui, uma possibilidade de intervenção de um dado conteúdo, semelhante ao encontrado no ambiente operacional. Assim, conflui-se com a perspectiva de Serrano (2014, p 76), qual seja, “os exercícios que atualmente são executados de forma fragmentada no TAF da PMES tornar-se-iam muito mais dinâmicos e expressivos da realidade policial” se a proposta trouxesse semelhança com a atividade operacional da Polícia.

Por esses passos, a Subseção de Educação Física do BME cria um objetivo a ser atingido pelos militares no que tange à aptidão física relacionada à atividade operacional. Dito isso, a projeção delineada com o TC vislumbra um novo paradigma que poderá ser avaliado como uma condicionante à atividade física realizada pelos militares do BME, bem como dos demais policiais da PMES.

2.2 A METODOLOGIA UTILIZADA PARA INICIAR O TESTE DE CAMPO

Para a montagem final do TC foi necessário realizar a preparação física de 96 (noventa e seis) policiais das Companhias de Choque do BME. Durante três meses, dos dias 04 de abril a 15 de julho de 2016, em duas sessões semanais, tais policiais foram inseridos em um programa de treinamento declinado para o desenvolvimento das habilidades motoras do Teste de Campo, a fim de se criar uma aptidão específica para o protocolo proposto. O planejamento das sessões de treinamento principiava pela “preparação física geral”¹¹ que pudesse corroborar com o desenvolvimento, de forma equilibrada, das qualidades motoras força, velocidade, flexibilidade, resistência e coordenação, seguida de uma preparação física especial que otimizaria as valências físicas empregadas nos pontos específicos de cada etapa do TC.

Vale ressaltar que para configurar o TC houve a preocupação inicial de selecionar um determinado grupo de amostragem que envolveu a seleção de quatro pelotões de Choque do BME que realizam o serviço em um turno de 24 horas¹², haja vista que a função basilar desses pelotões é efetuar o policiamento baseado no processo motorizado, cuja modalidade relaciona-se ao patrulhamento preventivo/repressivo, aproximando-se do tipo de “policiamento ostensivo geral”¹³ empregado pelas Rondas Ostensivas (ROs) das Unidades de área da PMES. Dessa forma, o teste poderia bem se adequar à maioria do efetivo policial que exerce suas funções nas ROs dos Batalhões Operacionais situados no Estado.

À medida que se avançou nas semanas de treinamento, também outros elementos eram acrescentados, unindo a preparação física com os elementos policiais. Todos os participantes realizaram os treinos em dias de serviço, especificamente no horário de serviço destinado à preparação física. Só não eram submetidos aos trabalhos aqueles que possuíam

¹¹ Citam Platonov e Bulatova (2003, p.9) que “um programa de preparação físico geral, racionalmente organizado, pressupõe o desenvolvimento múltiplo e simultaneamente proporcional das distintas qualidades motoras”.

¹² Há no BME, hodiernamente, duas Cias de Choque, contudo, em cada uma dessas Cias há um pelotão de Choque que realiza o serviço em um turno de 12 horas e mais dois pelotões que realizam o serviço em um turno de 24 horas. A principal diferença entre esses pelotões está na consecução da função basilar de cada uma dessas tropas. Dessa forma, primordialmente, o pelotão que trabalha na escala de 12 horas atuará como tropa de choque em ações de Controle de Distúrbios Cívicos, ao passo que a tropa de 24 horas realizará, precipuamente, as operações motorizadas e complementarará as demais missões do BME.

¹³ De acordo com a doutrina de Policiamento Ostensivo Geral (POG), inserida no Manual Unificado de POG da PMES (2014, p. 10 e 11), existem certas variáveis no policiamento definidas quanto ao tipo (Policiamento de trânsito, Policiamento Especial do BME, Policiamento Ostensivo Geral, etc); quanto ao processo (a pé, motorizado sobre 4 rodas, montado, etc); quanto à modalidade (patrulhamento, diligência, escolta, etc), dentre outras.

alguma restrição médica ou que no dia não se julgavam em condições. Para controle dos participantes, foi aproveitado o questionário Par-Q¹⁴, utilizado pela PMES em 2016, contendo informações como peso, altura, IMC e outras variáveis da avaliação de anamnese. O administrador do treinamento também foi submetido ao teste para melhor direcionar os executantes. Julga-se que tal atitude foi imprescindível para ajustes, tanto no planejamento das sessões de treino, como para repensar os componentes do TC.

Além disso, foi pertinente a construção de uma escada de madeira de oito degraus, sendo quatro lanços para subidas e quatro lanços para descidas. Também foi construído um plinto tipo piramidal de madeira nas mesmas dimensões daqueles utilizados em Ginástica Olímpica. Serviram para delimitar o *slalom* seis hastes construídas em canos de PVC. Um saco de areia de aproximadamente 39,8 kg foi projetado para simular o peso de uma criança de até 12 anos de idade, conforme referência da sociedade brasileira de pediatria¹⁵. Acrescenta-se o uso de um colchonete, um pneu de caminhão e uma corda para puxar o pneu.

Por fim, vale situar que o percurso deve ser realizado, estando o policial do BME com o fardamento completo, porém sem a gandola, fazendo uso do colete balístico, cinto NA com uma arma de porte no coldre e uma arma portátil em bandoleira.

3 OS RESULTADOS INFERIDOS DO TESTE DE CAMPO

A proposição do TC expressa uma preocupação com a preparação física do policial do BME. Por mais que a atividade física nessa Unidade da PMES seja uma constante, ainda não é a ideal. Existe uma cobrança por parte da sociedade, imprimindo aos agentes de polícia uma boa condição física, cobrança tal que, de certa forma, já está bem delineada nas normas que regem a PMES, vide como exemplo o que implica o inciso VI¹⁶, art. 26 da lei 3.196/78. Não obstante, se as ações de professores de Educação Física nas Unidades não tomassem a

¹⁴ O questionário PAR-Q, denominado questionário de prontidão para a atividade física foi desenvolvido para auxiliar o polícia militar no acompanhamento do estado de saúde, no incentivo à prática de exercícios físicos, bem como identificar aqueles adultos cuja atividade física seja inadequada. O questionário está disponível no anexo IV da Diretriz nº 005/2016 que versa sobre o TAF Anual da PMES.

¹⁵ Tabela de peso e estatura (percentil 50), utilizando como referencial o NCHS 77/8, padrão OMS, 2006, para ambos os gêneros. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/img/documentos/valores_referencia.pdf> Acesso em: 25 Jun 2016.

¹⁶ O art. 26, inciso VI do Estatuto dos Militares Estaduais, lei 3.196/78, diz que cabe como observância dos seguintes preceitos de ética policial militar: “zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual e **físico** e, também, pelos dos subordinados, tendo em vista o cumprimento da missão comum”.

dianteira da preparação física de fato, provavelmente o cenário seria ainda pior. Daí que urgia apresentar um projeto bem elaborado, do planejamento do mesociclo de três meses à especificidade das sessões de treinamento, tal como foi a dinâmica do TC.

Por via dessa compreensão, preciso foi demonstrar a importância de se ter um planejamento, modificá-lo quando fosse pertinente e a cada sessão dialogar com os participantes, com o fito de verificar se a ideia da subjetivação com o trabalho policial estava presente, para assim, também, perceber as mudanças comportamentais, a adesão aos treinos e as trocas de experiências entre o instrutor e os instruídos, traços que foram deveras imprescindíveis para as modificações e adaptações decorrentes.

Com a realização do treinamento sobre os parâmetros do TC nos três meses assinalados, foram observados alguns pontos relevantes. Aqui serão destacado apenas dois, sendo eles, a motivação com o treinamento e a melhora na compreensão da perspectiva do participante acerca da maneira como esses comportamentos contribuem para a saúde do trabalhador.

Sobre a motivação, há que se destacar que, antes de iniciar os trabalhos, ou seja, em meados de janeiro de 2016, período em que se pensou o planejamento das instruções e aulas de Educação Física no BME, foi realizado um diagnóstico com 121 (cento e vinte e um) militares da Unidade, tendo seis questões colocadas em discussão. Aqui, interessa demonstrar uma delas, isto é, foi perguntado aos policiais qual(is) disciplina(s)/treinamento(s) que eles consideravam imprescindível(is) ao militar do BME para o ano de 2016. Daí, tendo sido cinco disciplinas/treinamentos considerados(as) unânimes, verificou-se que o TFM encontrava-se entre os três primeiros a serem listados.

Cabe destacar que, entre fevereiro e março de 2016, o TFM no BME foi interrompido para ajustes internos e, principalmente, para o planejamento da proposta do TC e de outro projeto envolvendo o condicionamento físico dos militares. Nesse período, o tempo disponibilizado para as aulas de Educação Física foi alocado para outras instruções internas. Com isso, havia um questionamento por parte da tropa, reclamando a falta das instruções de Educação Física. Não obstante, a nova proposta descrita com o treinamento do TC foi iniciada em abril, após a apresentação para conhecimento e compreensão dos participantes.

Tal caminhada foi anotada pelos participantes que, apesar do lapso temporal sem treinamento físico, observaram nas sessões de treino um planejamento com bastante equilíbrio e comprometimento. Além disso, era novo para os militares do BME fazer parte de um

projeto cujo treino físico promovesse uma lógica próxima da realidade operativa do policial. Esse diferencial provocou mudanças no fator motivacional da tropa o que foi registrado na ficha de acompanhamento físico de cada policial.

Feito o acompanhamento e a avaliação física dos policiais que participaram desse projeto, verificou-se pelo controle e pelas observações anotadas nas fichas individuais que, dos 96 policiais, 9 obtiveram uma melhora percentual na ordem de 14% dos respectivos IMC's, outros 42 obtiveram de 8% a 9% de melhora no IMC, enquanto 29 policiais oscilaram com desempenho entre 3% a 5% de melhora em seus IMC's e 16 não apresentaram mudanças significativas em seus IMC's.

Reconhece-se nesse estudo pontos fortes, mas também pontos fracos. Entretanto, as informações iniciais com todo o planejamento do TC, a sistematização dos treinos e a avaliação constante da proposta fornecem informações valiosas sobre essa perspectiva de TC pensado para os policiais, abrindo assim um pressuposto para pensar a validade preditiva de um TC na PMES.

De forma que sejam estabelecidos padrões válidos para o TC é salutar outras testagens, como exemplo, a verificação de características psicométricas, a fim de que os dados sejam suficientes. Por fim, abre-se a pesquisa, especialmente no que diz respeito a, em um breve futuro, experimentar-se um TC como padrão a ser administrado para toda a tropa da PMES.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da projeção feita com a inserção do Teste de Campo na rotina do BME, reiteram-se os enfrentamentos descritos a partir da Diretriz 012/2014, trazendo a lume os aspectos relacionados ao TFM e à saúde do policial. Por ora, perpassando a esteira do treinamento físico e, ao mesmo tempo, reconhecendo nessa faculdade um movimento necessário para provocar mudanças, tanto no aspecto comportamental do policial, bem como na estrutura cultural coletiva, alude-se no sentido de apresentar um TC em que o policial militar, além de aprimorar sua prática por meio da preparação física, subjetivará suas ações por intermédio de um cenário semelhante ao encontrado em sua labuta diária.

O condicionamento físico é uma prática bem requisitada no BME, entretanto a realização de um treinamento que pudesse representar parte do trabalho policial vinha sendo

discutido como uma das estratégicas referendadas por meio da disciplina de Educação Física no âmbito do Batalhão. Com a nova abordagem, os policiais se reconheciam como integrantes e construtores do próprio cenário de trabalho. Por essa subjetivação, o policial, situado em seu ambiente de trabalho, reconhecendo neste espaço um ambiente por ele transformado, tende a influenciar de forma positiva no seu bem-estar, na qualidade de vida e no clima organizacional da Instituição.

Além disso, pretende-se com os treinos direcionados ao TC submeter, *a posteriori*, os policiais militares à testagem, diferindo da forma com que eram submetidos ao tradicional TAF da PMES, este muito estanque e fracionado.

Assim sendo, a projeção feita com o Teste de Campo cujos militares do BME foram submetidos em determinado período, demonstrou que esse novo paradigma, muito mais expressivo da realidade policial, também fora bastante representativo de uma mudança no comportamento dos aspectos relacionados à saúde do policial. Portanto, as bases iniciais pensadas para configurar esse treinamento físico realizado no BME estão aqui traçadas e testadas, abrindo espaço para novas reflexões e, com vistas a um maior aporte científico, para uma estruturação do TC como uma importante ferramenta capaz de monitorar a saúde desses trabalhadores.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

_____. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 7ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

AMERICAN HEART ASSOCIATION. *Statement on exercise*. **Circulation**, v. 86 n. 1, p. 2726-2730, 1992.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

BRASIL. Constituição (1998). **Constituição [da] República Federativa do Brasil**. Brasília: Senado Federal, 1998.

_____. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. **Portaria Interministerial nº 02**, de 15 de dezembro de 2010. Estabelece as Diretrizes Nacionais de

Promoção e Defesa dos Direitos Humanos dos Profissionais de Segurança Pública. Disponível em: <<http://www.sdh.gov.br/>>. Acesso em: 03 mar. 2015.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2015.

ESPÍRITO SANTO. Decreto nº 3032-R, de 19 de junho de 2012. Dispõe sobre a organização básica da Polícia Militar do Espírito Santo. **Boletim Geral da Polícia Militar nº 024**, de 21 de junho de 2012. Vitória, 2012.

_____. Lei nº 3.196, de 09 de janeiro de 1978. Dispõe sobre o Estatuto da Polícia Militar do Estado do Espírito Santo. **Diário Oficial [do] Estado do Espírito Santo**, Vitória, ES, 24 fev. 1978. Disponível em: <<http://www.pm.es.gov.br/legislacao/legislacao.aspx>>. Acesso em: 06 jul. 2014.

_____. POLÍCIA MILITAR. Diretriz de Serviço nº 012/2014 – Programa de Treinamento Físico Militar na PMES. **Diretriz de Serviço Estado Maior Geral 012**, de 24 de outubro de 2014. Vitória, 2014.

_____. _____. Diretriz de Serviço nº 005/2016 – Teste de Aptidão Física Anual na PMES **Diretriz de Serviço Estado Maior Geral 005**, de 25 de maio de 2016. Vitória, 2016.

_____. _____. **Manual Unificado de Policiamento Ostensivo Geral da PMES**. Vitória: Diretoria de Ensino Instrução e Pesquisa, 2014, 148f.

_____. _____. Portaria nº 489-R, de 26 de novembro de 2009. Aprova o Regulamento de Aplicação do Teste de Avaliação Física. **Boletim do Comando Geral nº 047**, de 26 de novembro de 2009. Vitória, 2009.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Em 2014, esperança de vida ao nascer era de 75,2 anos**. Disponível em:

<<http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias.html?view=noticia&id=1&idnoticia=3045&busca=1&t=2014-esperanca-vida-nascer-era-75-2-anos>>. Acesso em: 08 dez. 2015.

KIRKENDALL, D. R. *et al. Measurement and Evaluation for Physical Educators*. In: Wm. C. Brown Company Publishers, **California Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance**, Dubuque, v. 42, n. [?], 424 p., 1980. Disponível em: <<http://sowiport.gegis.org/search/id/csa-pei-4944082>>. Acesso em: 07 dez. 2015.

MATHEWS, D. K. **Medida e avaliação em educação física**. 5.ed. Rio de Janeiro: Ed. Interamericana, 1980.

REALE, M. **Lições preliminares de direito**. São Paulo: Saraiva, 1999.

SERRANO, E. V. **Teste de avaliação física na Polícia Militar do Espírito Santo**: Nova proposta para os cursos de formação. Monografia (Graduação) - Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Espírito Santo, Centro de Formação e Aperfeiçoamento, Cariacica, 2014.

_____. Programa de treinamento físico na Polícia Militar do Espírito Santo: implicações práticas a partir da diretriz de serviço nº 012/2014. In: **Revista Preleção**. No prelo 2016.

STRATING, M. et al. *A job-related fitness test for the Dutch police*. In: **Society of Occupational Medicine**, Oxford University Press, v. [?], n.[?], p. 255-260, 2010. Disponível em: <<http://occmed.oxfordjournals.org/>>. Acesso em: 28 nov. 2015.

TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. **Metodologia científica do treinamento Desportivo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. Biblioteca Central. **Normalização e apresentação de trabalhos científicos e acadêmicos**. Vitória, 2011.

_____. _____. **Normalização de referências: NBR 6023:2002**. Vitória, 2011.