

## **Cap. QOPM SIDNEY COSTA**

### **A IMPORTÂNCIA DO PREPARO FÍSICO E BIOTIPO POLICIAL-MILITAR PARA A CREDIBILIDADE SOCIAL E EFETIVO DESEMPENHO FUNCIONAL**

Monografia apresentada por exigência curricular do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais, realizado pela Academia Policial Militar do Guatupê, APMG, em convênio com a Universidade Federal do Paraná, para obtenção do título de Especialista em Planejamento e Controle da Segurança Pública.

**Orientadora Metodológica:**

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sônia Maria Breda

**Orientador de Conteúdo:**

Maj QOPM Mauro Celso Monteiro

**CURITIBA  
2009**

## **AGRADECIMENTOS**

Aos Mestres do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais, cujos profissionais não mediram esforços em nos repassar seus vastos e valiosos conhecimentos, aos companheiros de turma, familiares, amigos e colaboradores que de uma forma ou de outra vieram a contribuir na realização deste, e exaltamos o Grande Arquiteto do Universo a nos cobrir com seu manto protetor nos presenteando com suas bênçãos.

À digníssima Professora Sônia Maria Breda, habilidosa mestra, orientadora metodológica deste trabalho monográfico, que mesmo com ínfima quantidade de tempo, com maestria e grande saber, transmitiu e inseriu um cabedal de conhecimentos, tornando esta empreitada tanto menos difícil, assim como o timoneiro dirige a nau a porto seguro, mesmo em meio à tempestade.

Ao digníssimo Sr. Maj QOPM Mauro Celso Monteiro, Orientador de Conteúdo, o qual não mediu esforços, sempre pronto no auxílio e ensinamento dentro da realidade em que estamos inseridos.

**“Para que as pessoas possam ser felizes em seus trabalhos, estas três coisas são necessárias:**

**Devem estar aptas para realizá-lo.**

**Não devem trabalhar em excesso.**

**Devem ter uma sensação de sucesso nele”**

*John Ruskin*

## RESUMO

O presente trabalho monográfico ressalta “a importância do preparo físico e biótipo policial militar para a credibilidade social e efetivo desempenho funcional”. A relevância do presente estudo encontra-se no fato de que a operacionalidade policial é uma atividade de extremo risco e complexidade, que exige um profissional bem qualificado e bem preparado física e emocionalmente para desempenhar suas funções, principalmente nos dias de hoje com o aumento da violência e da criminalidade. A importância deste trabalho habita na intenção de identificar a necessidade de o policial militar manter o preparo físico adquirido no período de formação, devido ao alto grau de exigência física e emocional exigidos no cumprimento da atividade de policiamento ostensivo, nos seus diversos tipos e processos. Constitui o objetivo geral da pesquisa identificar a necessidade de manter a boa forma física, como condição fundamental para melhorar o desempenho profissional, de forma a sedimentar a credibilidade social da instituição. A metodologia empregada constou de duas fases, sendo a primeira composta de pesquisa bibliográfica, em que foi identificado os principais aspectos da atividade policial militar, evidenciando a importância de se estar bem preparado fisicamente para o desempenho de sua função. Foi identificado, também, o biótipo necessário ao policial militar para o bom desempenho de sua função, baseando-se nos índices seletivos ao ingresso na corporação, bem como os índices exigidos para ingressar nos cursos internos ofertados aos policiais. Numa segunda etapa, foi realizada uma pesquisa junto a oficiais e praças da corporação, materializando o conteúdo teórico, e trazendo importantes informações e idéias à análise final deste trabalho. Chegou-se finalmente à conclusão que o policial é sabedor da importância da atividade física para o seu bem-estar geral, e para o bom desempenho de sua atividade profissional, porém a falta de estímulo e oportunidade, por parte da corporação, o leva ao comodismo e ao sedentarismo, acarretando prejuízo ao policial, à corporação e à sociedade em geral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Preparo Físico. Biótipo Policial-Militar. Credibilidade social.

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1	TEVE SEU BIOTIPO MUDADO DURANTE O TEMPO DE EFETIVO SERVIÇO .....	34
GRÁFICO 2	DE QUE FORMA FOI A ALTERAÇÃO DE SEU PESO .....	35
GRÁFICO 3	A QUE ATRIBUI AS ALTERAÇÕES DE PESO .....	36
GRÁFICO 4	SOFREU ALTERAÇÕES DE SAÚDE PELA FALTA DE PREPARO FÍSICO .....	36
GRÁFICO 5	FREQÜÊNCIA COM QUE FAZ EXERCÍCIOS FÍSICOS .....	37
GRÁFICO 6	JÁ EVIDENCIOU A FALTA DE PREPARO FÍSICO EM SERVIÇO .....	38
GRÁFICO 7	A QUE ATRIBUI O FATO DE NÃO FAZER, OU FAZER POUCA ATIVIDADE FÍSICA .....	39
GRÁFICO 8	QUE GRAU DE IMPORTÂNCIA ATRIBUI AO PREPARO FÍSICO DO POLICIAL MILITAR .....	40
GRÁFICO 9	GOSTARIA QUE A PMPR PROPICIASSE MAIOR ESTÍMULO/OPORTUNIDADE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO .....	40
GRÁFICO 10	ACHA QUE O EXERCÍCIO FÍSICO CONTRIBUI PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR .....	41

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

PM	Policia-Militar
p.	Página
LOB	Lei de Organização Básica
APMG	Academia Policial Militar do Guatupê
UFPR	Universidade Federal do Paraná
CAO	Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais
PM	Polícia Militar
OMS	Organização Mundial da Saúde
Dr <sup>a</sup>	Doutora
Cap	Capitão
Maj	Major
QOPM	Quadro de Oficiais da Polícia Militar
PCM	Peso Corporal Magro

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
1.1	APRESENTAÇÃO DO TEMA E JUSTIFICATIVA .....	11
1.2	ABORDAGEM GERAL DO PROBLEMA .....	12
1.3	OBJETIVOS DA PESQUISA .....	13
1.3.1	Objetivo Geral .....	13
1.3.2	Objetivos Específicos .....	14
1.4	METODOLOGIA .....	14
<b>2</b>	<b>ATIVIDADE POLICIAL-MILITAR</b> .....	<b>16</b>
<b>3</b>	<b>BIOTIPO DO POLICIAL-MILITAR</b> .....	<b>18</b>
3.1	OS MALEFÍCIOS DO SEDENTARISMO .....	20
3.2	OS BENEFÍCIOS DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES .....	25
3.2.1	Atividade Física Reduz a Ansiedade e a Depressão .....	26
3.2.2	Auto-Estima, Autoconceito e Imagem Corporal .....	27
3.3	DESEMPENHO NO TRABALHO .....	28
3.3.1	Aptidão e Trabalho .....	29
3.3.2	Capacidade de Trabalho .....	29
3.3.3	Capacidade Aeróbica e Capacidade de Trabalho .....	30
3.3.4	Peso Corporal e Capacidade de Trabalho .....	30
3.4	IMPORTÂNCIA DE SE TER PROFISSIONAIS FISICAMENTE APTOS .....	31
3.5	MANUTENÇÃO FÍSICA .....	32
3.6	CAPACIDADE DAS MULHERES PARA EXERCER PROFISSÕES QUE REQUEREM CONSIDERÁVEL FORÇA ...	32
<b>4</b>	<b>ANÁLISE E REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DOS QUESTIONÁRIOS</b> .....	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>43</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>45</b>
	<b>APÊNDICE</b> .....	<b>46</b>
	<b>ANEXOS</b> .....	<b>48</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O policial militar (PM) é o militar estadual, profissional responsável pela execução da política de segurança pública, funcionário público estatal (logo, tem o Estado como empregador) e é o único profissional que é julgado por duas justiças distintas (a civil e a militar), podendo ser submetido a punições por atos que não redundam em nenhum tipo de pena para o cidadão civil.

A atividade-fim do policial, o policiamento ostensivo, é exercida pelo policial fardado, em locais públicos, com caráter preventivo, pela observação e fiscalização, com a atitude de vigilância, tentando coibir a ação de infratores e evitar a ocorrência de atos delituosos.

Ao refletir sobre o papel da polícia, Monjardet (2003, p. 15) sugere que esta trata de problemas humanos, quando sua solução necessita ou possa necessitar do emprego da força e, “na medida em que isso ocorra, no lugar e no momento em que tais problemas surgem. É isso que dá homogeneidade a atividades tão variadas [...]”. Assim, para que o policial possa realizar o seu trabalho com eficiência, é fundamental que aprenda a intervir nos mais distintos espaços, de modo que exerça sua autoridade como profissional dentro das prerrogativas que lhe conferem o poder de polícia, mas sem abusar desse poder, de maneira arbitrária ou autoritária.

São exigidos do policial saberes relativos ao manuseio e ao emprego do armamento, do conhecimento, do ciclo completo de abordagem policial ostensiva e os processos de intervenção preventiva, dissuasiva e repressiva. De acordo com o Manual Básico de Policiamento Ostensivo (1999), as técnicas mais utilizadas pelo policial militar são: abordagem de pessoas a pé; abordagem de veículo suspeito; busca pessoal (conhecida vulgarmente como “revista”); desarmamento; condução de preso; perseguição; descrição e providências em local de crime. O policial se utiliza ainda de outros recursos que podem contribuir para a efetividade de sua ação, tais como os diálogos com a comunidade, palestras e orientações.

Na atividade policial-militar, a aptidão física torna-se fundamental, pois, nas adversidades de sua função, é necessário ao policial-militar que ele tenha um bom nível de aptidão física para que possa agir de forma eficiente e eficaz na preservação da ordem pública.

Essa preocupação é evidenciada já na seleção dos candidatos aos cursos oferecidos pela Polícia Militar do Paraná, pois o bom desempenho em uma bateria de testes de habilidades físicas é um dos requisitos essenciais para o ingresso na PM, ou seja, o candidato precisa estar fisicamente apto para o ingresso nas fileiras da corporação.

Segundo Marcineiro (1993), “a qualificação do policial militar está amparada no seguinte tripé: preparo técnico profissional, íntegros valores morais e higidez físico mental”. Essa qualificação é adquirida nos cursos de formação, de capacitação técnico profissional, e é fundamental para o bom atendimento nas ocorrências policiais.

Observa-se, de acordo com Marcineiro (1993), que “as condições de trabalho estressante, ausência da prática regular de atividades físicas, alimentação rica em gordura animal, hábitos nocivos, como tabagismo e o alcoolismo, levam à deterioração da aptidão física”.

Não resta dúvida que a atividade física é fundamental para que os policiais militares desempenhem de forma eficiente e com eficácia sua função. Além de ser importante para o profissional, ainda há de se ter em conta que o policial militar com o biótipo adequado à atividade causa um impacto positivo ao chegar no local da ocorrência, despertando confiança à vítima, e à população em geral.

O profissional que cuida de sua saúde, e de sua aparência, é aquele profissional comprometido com sua missão, comprometido com sua instituição e comprometido com sua clientela. O preparo físico, juntamente com o preparo técnico profissional são determinantes para o êxito das atividades de policiamento, que exigem do profissional um perfeito equilíbrio físico e mental.

O policial militar é a imagem de sua instituição. O que se espera é que o policial transmita à população sensação de segurança, por meio de sua aparência saudável, asseio, capacidade de comunicação, educação e preparo técnico-profissional.

## 1.1 APRESENTAÇÃO DO TEMA E JUSTIFICATIVA

Adquirir o tipo de equilíbrio físico e emocional necessário para alcançar o bem-estar total é algo contagiante. Quando a pessoa atinge um equilíbrio emocional, isto leva automaticamente a um maior equilíbrio familiar. E este equilíbrio familiar flui naturalmente para um estado mais equilibrado no mundo em geral, inclusive o local de trabalho.

De um modo geral, as pesquisas sobre pessoas que trabalham revelam que as fisicamente aptas encaram cada novo dia com mais entusiasmo e maior sensação de bem-estar que as que se encontram fora de forma. Conforme ensinamentos de Cooper (1982, p.228):

As pessoas fisicamente aptas conseguem eliminar grande parte do tédio de suas vidas porque seu alto grau de resistência lhes permite conservar um nível muito mais elevado de energia e, conseqüentemente, aumentar o interesse pelas atividades que exercem durante sua jornada de trabalho. Tendem a ser mais alertas e extrovertidas – e adoecem com menor freqüência que seus colegas flácidos.

A relevância do presente estudo encontra-se no fato de que a operacionalidade policial é uma atividade de extremo risco e complexidade, que exige um profissional bem qualificado e bem preparado física e emocionalmente para desempenhar suas funções, principalmente nos dias de hoje com o aumento da violência e da criminalidade, resultando no aumento da cobrança por parte da população, que exige policiais bem preparados, que resolvam de forma eficaz os problemas da segurança pública, e que demonstrem comprometimento com a causa da segurança pública, demonstrando de todas as formas empenho e dedicação em bem servir.

A importância deste trabalho habita na intenção de identificar a necessidade de o policial militar manter o preparo físico adquirido no período de formação, devido ao alto grau de exigência física e emocional exigidos no cumprimento da atividade de policiamento ostensivo, nos seus diversos tipos e processos. Um policial com bom preparo físico tem sua auto-estima elevada, e desta forma, executa seu serviço de forma mais confiante e com maior eficácia. Isto é o que a sociedade espera e exige da Instituição Policial Militar e seus integrantes. A credibilidade da corporação depende de cada um de seus integrantes, pois cada policial representa uma parcela

da instituição. Espera-se com este trabalho alertar os policiais e o alto escalão da corporação, para os benefícios da atividade física para a atividade policial-militar, tanto para o público interno, quanto para o público externo.

A necessidade de um estudo neste sentido é premente, pois inúmeros policiais deixam de exercer suas atividades devido a problemas de saúde ocasionados pelo descuido com a própria saúde, pela falta de atividade física que lhe proporcione melhor qualidade de vida, pela falta de auto-estima, que compromete seu equilíbrio emocional e psíquico, tirando-lhe o prazer de sua atividade profissional. Diante deste quadro, tem-se a opinião pública que clama por segurança, e está desacreditada nas instituições públicas que lhe deveriam proporcionar confiança e tranquilidade.

## 1.2 ABORDAGEM GERAL DO PROBLEMA

O avanço da tecnologia, juntamente com o processo de urbanização e industrialização, nas últimas décadas, e as facilidades do mundo moderno, contribuíram para a redução dos níveis de aptidão física, tendo em vista que as máquinas passaram a substituir grande parte das atividades e do trabalho físico, que antes eram realizados pelos homens. Esse progresso intensificou o sedentarismo, afetando a maior parte da população mundial com conseqüências graves, já que é influenciador direto no desenvolvimento de diversas doenças, como a obesidade, a hipertensão, osteoporose, e doenças cardiovasculares.

Todo profissional, independente da área de atuação, é uma marca. A sua marca o distingue das outras pessoas, fazendo com que não seja mais um na multidão. Quanto maior o valor de sua marca, mais disputado e valioso será para o mercado de trabalho.

O policial militar é investido de uma grande responsabilidade, sendo a sua atividade fim a manutenção da ordem pública. O policiamento ostensivo é realizado com a permanência do policial militar plenamente identificado pelo uniforme que usa, diuturnamente nas ruas e logradouros públicos, onde houver um aglomerado populacional.

Com base no grande desgaste físico, psicológico e emocional que envolvem a atividade policial, o ingresso na corporação obedece a um rígido processo de seleção, passando por exame intelectual, psicológico, saúde, antropométrico e físico, mínimos para o desempenho da atividade.

A atividade física é desenvolvida durante todo o período de formação, quando o policial militar deve adquirir a condição física adequada para o bom desempenho de suas funções. No entanto, após a conclusão do curso, quando os policiais são distribuídos para os vários batalhões para desempenharem as suas funções, a prática da atividade física geralmente deixa de existir, fazendo com que diminua o nível de aptidão, ficando uma lacuna perigosa para o aparecimento do sedentarismo, e conseqüentemente, para o desenvolvimento de certas doenças oriundas do sedentarismo, como do estresse e do desgaste provocado pela atividade policial militar.

O profissional que desenvolve um biótipo diverso do exigido para sua atividade laboral, acaba trabalhando desmotivado, eleva o nível de estresse, perde a auto-estima, e estes fatores acabam por influenciar diretamente na qualidade do serviço prestado.

Caindo a qualidade do serviço prestado, a população reage com críticas à instituição, muitas vezes generalizando situações particulares de serviços prestados de forma deficiente, criando na sociedade a sensação de insegurança, de descrédito em relação à instituição responsável pela sua segurança.

### 1.3 OBJETIVOS DA PESQUISA

#### 1.3.1 Objetivo Geral

Constituiu objetivo geral da pesquisa identificar a necessidade de manter a boa forma física, como condição fundamental para melhorar o desempenho profissional, de forma a sedimentar a credibilidade *social* da instituição.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

Constituem objetivos específicos do estudo:

- a) Identificar os principais aspectos da atividade policial militar;
- b) Identificar o biótipo necessário para exercer a atividade policial militar;
- c) Identificar os malefícios do sedentarismo e dos maus hábitos;
- d) Estabelecer os benefícios, e formas de se manter o preparo físico;
- e) Analisar a importância do policial militar manter-se em boa forma física.

### 1.4 METODOLOGIA

Esta pesquisa, em uma primeira fase, consistiu em um estudo de natureza bibliográfica, em que foi identificado os principais aspectos da atividade policial militar, evidenciando a importância de se estar bem preparado fisicamente para o desempenho de sua função. Foi identificado, também, o biótipo necessário ao policial militar para o bom desempenho de sua função, baseado nos índices seletivos ao ingresso na corporação, bem como os índices exigidos para ingressar nos cursos internos ofertados aos policiais.

Ainda por meio de pesquisa bibliográfica e à rede mundial de computadores, foram identificados os malefícios causados pelo sedentarismo, que atinge grande parte do efetivo policial, e também outros malefícios comumente verificados junto ao público interno, como o tabagismo, o alcoolismo e a obesidade, direta ou indiretamente ligadas ao sedentarismo e ao estresse da atividade policial militar.

Os benefícios de se manter uma boa forma física também foram abordados, assim como o que fazer para manter a boa forma, de modo a melhorar o desempenho individual no serviço, elevando a auto-estima e preservando a saúde física e mental.

Em uma segunda fase, foi realizado uma pesquisa junto a oficiais e praças da corporação, materializando o conteúdo teórico, e trazendo importantes informações e idéias à análise final deste trabalho.

Baseado em toda a informação recolhida pelas entrevistas, pela revisão bibliográfica, somada à experiência profissional do autor, estabeleceu-se o nexo entre a aptidão física do policial militar, com melhor desempenho funcional, e por conseguinte, a melhoria da imagem da instituição policial militar perante seu público, quer seja a sociedade paranaense.

## 2 ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

A atividade policial militar começou junto com a humanidade. A partir do momento em que o homem resolveu delimitar e cercar uma área, classificando-a como sendo sua propriedade, iniciaram-se aí os conflitos de toda ordem. Se prevalecesse a lei natural, somente os fortes é que se imporiam, ficando reservado aos vencidos o triste destino da humilhação e da servidão.

Entretanto, o Estado caracterizado como uma entidade abstrata, com personalidade jurídica, avoca para si a exclusividade de manter a ordem e aplicar a lei, coordenando as relações entre as pessoas de modo a minimizar os desentendimentos.

O artigo 144 da Constituição Federal de 1988, que trata das missões das polícias brasileiras, determina que compete às polícias militares "o policiamento ostensivo fardado e a preservação da ordem pública".

A Lei 6774, de 08 de Janeiro de 1976 dispõe sobre a Organização Básica da Polícia Militar (LOB). Em seu art. 2º, a LOB dá a competência da Polícia Militar:

Art. 2º. Compete à Polícia Militar:

- I - executar, com exclusividade, ressalvadas as missões peculiares às Forças Armadas, o **policiamento ostensivo**, fardado, planejado pelas autoridades policiais competentes, conceituadas na legislação federal pertinente, a fim de assegurar o cumprimento da Lei, a manutenção da ordem pública e o exercício dos poderes constituídos;
- II - atuar de maneira preventiva, como força de dissuasão, em locais ou áreas específicas, onde se presume ser possível a perturbação da ordem;
- III - atuar de maneira repressiva, em caso de perturbação da ordem, precedendo o eventual emprego das Forças Armadas;
- IV - atender à convocação do Governo Federal em caso de guerra externa, ou para prevenir ou reprimir grave subversão da ordem, ou ameaça de sua irrupção, subordinando-se ao Comando da 5ª Região Militar, para emprego em suas atribuições específicas de Polícia Militar e como participante da defesa territorial;
- V - realizar serviços de prevenção e de extinção de incêndios, simultaneamente com o de proteção e salvamento de vidas e material nos locais de sinistro, bem como o de busca e salvamento, prestando socorros em caso de afogamento, inundações, desabamentos, acidentes em geral, catástrofes e calamidades públicas.

O Decreto-Lei nº 667, de 02 de Julho de 1969, reorganiza as Polícias Militares e os Corpos de Bombeiros Militares dos Estados, dos Território e do Distrito Federal:

Art. 3º - Instituídas para a manutenção da ordem pública e segurança interna nos Estados, nos Territórios e no Distrito Federal, compete às Polícias Militares, no âmbito de suas respectivas jurisdições:

- a) executar com exclusividade, ressalvas as missões peculiares das Forças Armadas, o **policciamento ostensivo**, fardado, planejado pela autoridade competente, a fim de assegurar o cumprimento da lei, a manutenção da ordem pública e o exercício dos poderes constituídos;
- b) atuar de maneira preventiva, como força de dissuasão, em locais ou áreas específicas, onde se presume ser possível a perturbação da ordem;
- c) atuar de maneira repressiva, em caso de perturbação da ordem, precedendo o eventual emprego das Forças Armadas;
- d) atender à convocação, inclusive mobilização, do Governo Federal em caso de guerra externa ou para prevenir ou reprimir grave perturbação da ordem ou ameaça de sua irrupção, subordinando-se à Força Terrestre para emprego em suas atribuições específicas de polícia militar e como participante da Defesa Interna e da Defesa Territorial;
- e) além dos casos previstos na letra anterior, a Polícia Militar poderá ser convocada, em seu conjunto, a fim de assegurar à Corporação o nível necessário de adestramento e disciplina ou ainda para garantir o cumprimento das disposições deste Decreto-lei, na forma que dispuser o regulamento específico.

O Decreto nº 88.777, de 30 de Setembro de 1983, aprovou o Regulamento para as Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares (R200), e estabelece o seguinte conceito para policiamento ostensivo:

Policciamento Ostensivo - Ação policial, exclusiva das Polícias Militares em cujo emprego o homem ou a fração de tropa engajados sejam identificados de relance, quer pela farda quer pelo equipamento, ou viatura, objetivando a manutenção da ordem pública.

São tipos desse policiamento, a cargo das Polícias Militares ressalvadas as missões peculiares das Forças Armadas, os seguintes:

- ostensivo geral, urbano e rural;
- de trânsito;
- florestal e de mananciais;
- rodoviária e ferroviária, nas estradas estaduais;
- portuário;
- fluvial e lacustre;
- de radiopatrulha terrestre e aérea;
- de segurança externa dos estabelecimentos penais do Estado;
- outros, fixados em legislação da Unidade Federativa, ouvido o Estado-Maior do Exército através da Inspeção-Geral das Polícias Militares.

O policiamento ostensivo tem como função principal realizar a prevenção dos crimes, contravenções penais e de violações de normas administrativas em áreas específicas, como o trânsito, meio ambiente, poluição sonora entre outras. O policiamento ostensivo se constitui em medidas preventivas e de segurança, para evitar o acontecimento de delitos e de violações de normas.

### **3 BIOTIPO DO POLICIAL MILITAR**

Biotipos são características herdadas geneticamente por cada indivíduo e identificados por quatro tipos básicos: ectomorfo, mesomorfo, endomorfo e misto, cada qual com suas características próprias e que devem ser levadas em consideração ao se exigir resultados além dos quais a sua genética permite.

#### **ENDOMORFO**

São pessoas de elevado peso corporal que têm tendência a acumular gordura subcutânea, de formas arredondadas, abdômen saliente e braço e pernas proporcionalmente curtos. A musculação é bem indicada para agir na queima gordura e conquistar massa muscular. O endomorfo tem uma estrutura óssea larga e um metabolismo lento, por isso ganha peso facilmente e apresenta dificuldade para perder gordura.

#### **MESOMORFO**

É o corpo privilegiado, bem dotado fisicamente e ideal para a musculação - perfeito para os padrões estéticos atuais e possuem baixa gordura corporal. São pessoas de ossos largos, tórax grande, cintura fina, com musculatura predominante. Sua boa estrutura óssea e densidade muscular facilitam a prática de musculação.

#### **ECTOMORFO**

Têm ossos estreitos e salientes, músculos delgados, ombros caídos. Tendência a baixo percentual de gordura corporal. Estrutura óssea comprida, magros e longilíneos. Seu metabolismo é acelerado em comparação aos outros tipos e apresenta maior dificuldade de ganhar peso e volume muscular. Desde que se realize um bom treino, uma boa alimentação, o ectomorfo pode obter resultados surpreendentes.

#### **MISTO**

São os que não se encaixam em nenhum dos tipos definidos acima ou que têm características de dois ou mais tipos diferentes.

Vale lembrar que há indivíduos que não são totalmente ectomorfos, mesomorfos ou endomorfos. Podendo haver predominância de um tipo, ou de outro.

Portanto, compreender as características do próprio corpo e como ele responde a determinados tipos de estímulos é de extrema importância para o bom êxito no seu treinamento.

Para o ingresso na Polícia Militar do Paraná (PMPR), não se exige um ou outro biótipo, o que se exige é um preparo físico mínimo, capaz de ser aprovado em teste de aptidão física, conforme preceitua o Boletim Geral nº 121 de 28 jun. 2007 - Aj . Geral – da PMPR. Exige-se do candidato que ele some no mínimo 11 (onze) pontos, de um total de 15 (quinze), divididos em 03 (três) modalidades: schutle run, tração na barra fixa e corrida de 2400 metros.

**TESTE DE CAPACIDADE FÍSICA (ECAF) PARA O INGRESSO NA PMPR ATRAVÉS DO CFO/PM, CFO/BM E CFSD/PM E CFSD/BM**

<b>SCHUTLE RUN</b> (medido em segundos e décimos de segundo)				
<b>FEMININO</b>			<b>MASCULINO</b>	
tempo em segundos	pts		tempo em segundos	pts
Até 11,50	5		Até 11,00	5
De 11,51 até 12,00	4		De 11,01 até 11,50	4
De 12,01 até 12,50	3		De 11,51 até 12,00	3
De 12,51 até 13,00	2		De 12,01 até 12,50	2
De 13,01 até 13,50	1		De 12,51 até 13,00	1
13,51 ou mais	0		13,01 ou mais	0
<b>TRAÇÃO NA BARRA FIXA - PEGADA LIVRE NA BARRA</b> (medido em repetições)				
<b>FEMININO</b>			<b>MASCULINO</b>	
nº de repetições	pts		nº de repetições	pts
5	5		12 ou mais	5
4	4		De 09 até 11	4
3	3		De 06 até 08	3
2	2		De 03 até 05	2
1	1		2	1
0	0		1	0
<b>CORRIDA DE 2.400 METROS</b> (medido em minutos e segundos)				
<b>FEMININO</b>			<b>MASCULINO</b>	
tempo em minutos	pts		tempo em minutos	pts
Até 13,00	5		Até 11,00	5
De 13,01 até 13,30	4		De 11,01 até 11,30	4
De 13,31 até 14,00	3		De 11,31 até 12,00	3
De 14,01 até 14,30	2		De 12,01 até 12,30	2
De 14,31 até 15,00	1		De 12,31 até 13,00	1
De 15,01 ou mais	0		De 13,01 ou mais	0

**IMPORTANTE**

**Para ser considerado APTO o candidato deverá fazer uma somatória de no mínimo 11 (onze) pontos, de um total máximo de (15) quinze pontos. Será considerado INAPTO o candidato que não alcançar o mínimo exigido.**

Para o ingresso no Corpo de Bombeiros, além destas provas descritas acima, ainda há mais quatro modalidades: subida no cabo, mergulho, deslocamento em meio líquido e transposição em trave suspensa.

Após a conclusão do curso de formação, o policial militar só fará outros testes de aptidão física quando for ingressar em cursos de especialização internos da

PMPR, e durante os cursos, obedecendo a tabelas de pontuação conforme a faixa etária.

### 3.1 OS MALEFÍCIOS DO SEDENTARISMO

O sedentarismo pode ser definido como falta de atividade física suficiente, o que pode afetar potencialmente a saúde da pessoa. Na verdade a falta de atividade física não necessariamente está ligada a não praticar esportes. O indivíduo que tem atividades físicas regulares, como limpar a casa, caminhar para o trabalho, ou realiza funções profissionais que requerem esforço físico, não é classificado como sedentário. O sedentarismo acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com atividades físicas. O sedentarismo é muitas vezes chamado de "doença do século" por causa dos vários malefícios que causa à saúde.

Conciliar uma rotina saudável aos tempos modernos não é tarefa para qualquer um: após um dia de trabalho árduo, tudo o que se quer é chegar em casa e descansar. Mas, se o descanso é importante para combater o estresse do dia-a-dia, manter a atividade física também é. Mesmo quando se trabalha o dia todo na maior correria, deve-se saber que o esforço no trabalho não substitui a atividade física. Neste caso, de acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde) este indivíduo é um sedentário.

O sedentarismo é um comportamento induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna. Com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades física ( que demandam gasto energético) por facilidades automatizadas (carro, computador, celular etc.), o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo assim o consumo energético de seu corpo. O exercício é um excelente modo de prevenir o aparecimento de doenças, como infarto do miocárdio, diabetes, hipertensão, obesidade, depressão, osteoporose, câncer e outras. Vale dizer que, além do exercício, é importante uma boa alimentação e técnicas de manutenção do estresse.

Uma boa forma de começar o programa contra o sedentarismo, é mudando alguns hábitos bem simples, como usar escadas em vez do elevador, descer um ou dois pontos de ônibus antes ou depois do destino, estacionar o automóvel distante ou não utilizar escadas rolantes. Procurar realizar o máximo de atividade física

semanal optando por caminhadas, corridas, natação, ginástica, musculação ou futebol. A recomendação geral é realizar sessões de exercícios de 30 minutos no mínimo, pelos menos três vezes por semana.

Aqui estão alguns dos benefícios propiciados pela atividade física:

- Redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares;
- Redução do risco de desenvolver a obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial e dislipidemias;
- Redução do estresse;
- Aumento da Massa Muscular;
- Aumento da Força e flexibilidade do corpo;
- Sono com mais qualidade;
- Maior desempenho sexual.

Em artigo publicado no site Lincx Serviços de Saúde, a Dr<sup>a</sup> Elisabete Almeida cita alguns cuidados que se deve ter antes, durante e depois das atividades físicas:

#### **Cuidados: antes, durante e depois**

Não adianta começar um programa de exercícios se você ao invés de exercitar apropriadamente, castiga seu corpo porque não toma os devidos cuidados. Veja a seguir, uma lista fácil e prática de cuidados para manter sua saúde antes, durante e depois dos exercícios.

- Beba bastante água, no mínimo 2 litros por dia. Quando for se exercitar, leve uma garrafinha de água.
- Durma 8 horas por dia. Esse é o tempo necessário para você recuperar as energias gastas durante o dia e manter a saúde.
- Opte por alimentos leves antes e depois dos exercícios, como verduras e legumes e carnes magras. Não esqueça de comer frutas, e se puder, coma 2 frutas diferentes por dia.
- Alongue a musculatura, antes e depois da atividade física. É um hábito saudável e inteligente: previne lesões, câimbras e outras complicações comuns em quem não pratica exercícios com regularidade. O ideal é alongar por 8 minutos, sempre respeitando os limites do seu corpo. Uma boa dica é comer alimentos que possuam potássio (como a banana), pois previnem a fadiga muscular. Lembre-se: alongar não é sentir dor.

O sedentarismo pode ainda levar a pessoa a adotar outros maus hábitos, como por exemplo, o tabagismo, o alcoolismo, ou a obesidade.

#### **a) Tabagismo**

É desnecessário detalhar os malefícios provocados à saúde, e em especial ao coração, pelo cigarro. As campanhas governamentais e a própria postura da maioria dos não-fumantes se encarregam de lembrar ao tabagista que seu vício é indesejável.

Todas as formas de uso do tabaco, inclusive os cigarros com mentol, filtros especiais, com baixos teores (light, extra-light) etc. têm uma composição semelhante, não havendo, portanto, cigarros "saudáveis" ou cachimbos e charutos que façam menos mal. Isso ocorre porque, mesmo escolhendo produtos com menores teores de alcatrão e nicotina, os fumantes acabam compensando essa redução, fumando mais cigarros por dia e tragando mais freqüente ou profundamente, ou seja, fazendo outras modificações compensatórias em consequência da dependência à nicotina.

A fumaça do cigarro é uma mistura de cerca de 5 mil elementos diferentes. Ela é formada pelos seguintes componentes:

Nicotina - considerada droga pela OMS. Sua atuação no sistema nervoso central é como a da cocaína, com uma diferença: chega entre 2 e 4 segundos mais rápido ao cérebro que a própria cocaína. É uma droga psicoativa, responsável pela dependência do fumante. É por isto que o tabagismo é classificado no Código Internacional de Doenças (CID-10) como grupo dos transtornos mentais e de comportamento decorrentes do uso de substâncias psicoativas. A nicotina aumenta a liberação de catecolaminas, acelerando a freqüência cardíaca, com consequente vasoconstricção e hipertensão arterial. Provoca uma maior adesividade plaquetária, e juntamente com o monóxido de carbono leva a arterosclerose. Contribui assim para o surgimento de doenças cardiovasculares. No aparelho gastrointestinal, a nicotina estimula a produção de ácido clorídrico, podendo levar ao aparecimento de úlcera gástrica. Também estimula o sistema parassimpático, o que pode causar diarreia. A nicotina libera substâncias quimiotáxicas, que vão atrair para o pulmão os leucócitos neutrófilos polimorfonucleares, a maior fonte de elastase, que destrói a elastina e provoca o enfisema pulmonar (Orleans e Slade, 1993; Rosemberg, 1996).

Monóxido de Carbono (CO) - tem afinidade com a hemoglobina (Hb), contida nos glóbulos vermelhos do sangue, que transportam oxigênio para os tecidos de todos os órgãos do corpo. A ligação do monóxido de carbono com a hemoglobina forma o composto chamado carboxihemoglobina, que dificulta a oxigenação do sangue, privando alguns órgãos do oxigênio e causando doenças como a arteriosclerose.

Alcatrão - composto de mais de 40 substâncias comprovadamente carcinogênicas que incluem o arsênio, níquel, benzopireno e cádmio. Carcinogênicos são substâncias que provocam câncer como os resíduos de agrotóxicos nos produtos agrícolas, como o DDT, e até substâncias radioativas, como é o caso do polônio 210 e do carbono 14, todos encontrados no tabaco. Vale ressaltar que as substâncias da fumaça do cigarro têm efeitos sobre a saúde do fumante, mas também sobre a saúde do não-fumante, exposto à poluição do ambiente causada pelo cigarro.

b) Álcool:

O álcool causa alterações múltiplas no funcionamento do organismo a partir do quinto minuto de sua ingestão até atingir seu pico máximo, 30 a 90 minutos depois, seja no abuso (consumo esporádico), seja na dependência (compulsão que leva à doença, o alcoolismo).

Efeitos imediatos do álcool: sonolência ou agressividade, irritabilidade, agitação, alteração de equilíbrio e marcha, alteração de memória, vômitos, convulsões, coma e até morte. Efeitos tardios: cânceres do sistema digestivo, cirrose, pancreatite alcoólica, perda de sensibilidade em membros inferiores, atrofia do cérebro (alterações de comportamento, convulsões, demência), arritmia cardíaca, impotência sexual, esterilidade e síndrome de abstinência fetal (bebê nasce dependente de álcool, apresentando os sintomas acima). Abortamentos, baixo peso ao nascer e prematuridade, bem como retardos mentais, são freqüentes em filhos de mães alcoólatras.

As conseqüências sociais são desajuste familiar, mau rendimento e relacionamento no trabalho, predisposição a acidentes em linhas de produção, falta ou atraso no emprego, suscetibilidade para produzir e sofrer acidentes e violência, assim como ocorrências policiais. Atenção para riscos de ingerir álcool com medicamentos, quando os efeitos colaterais aumentam e os efeitos necessários se alteram.

Estudos mostram que ingestões exageradas em uma única vez tendem a matar mais que o alcoolismo crônico, seja em festas ou em happy hours, além de induzirem à dependência química. O indivíduo está dependente do álcool a partir do momento em que não consegue mais realizar tarefas diárias sem ingerí-lo, adquirindo-o mesmo quando não pode e sentindo-se mais seguro junto do mesmo.

Mulheres e homens têm tolerâncias diferentes ao álcool. Doses médias toleráveis por dia em homens são de até dois drinques, enquanto que em mulheres e idosos é de apenas um, considerando uma dose como 350 ml de cerveja, 150 ml de vinho ou 45 ml de licores e congêneres de alto teor alcoólico. O alcoolismo (dependência) é considerado doença sem cura, porém com controle através de programas multidisciplinares de desintoxicação, medicação, aconselhamentos, psicanálise, acompanhamento psiquiátrico, reforço espiritual, resgate da auto-estima e grupos de ajuda mútua.

c) Obesidade:

Um grande número de condições médicas e psicológicas estão associadas à obesidade. São categorizadas como sendo originadas por aumento da massa de gordura (osteoartrite, apnéia do sono obstrutiva e estigma social) ou pelo aumento no número de células adiposas (diabetes, câncer, doença cardiovascular e hepatite).

Pesquisadores já concluíram que o aumento da incidência de obesidade em sociedades ocidentais nos últimos 25 anos do século XX teve como principais causas o consumo excessivo de nutrientes combinado com crescente sedentarismo.

Embora informações sobre o conteúdo nutricional dos alimentos esteja bastante disponível nas embalagens dos alimentos, na internet, em consultórios médicos e em escolas, é evidente que o consumo excessivo de alimentos continua sendo um problema. Devido a diversos fatores sociológicos, o consumo médio de calorias quase quadruplicou entre 1977 e 1995.

Porém, a dieta, por si só, não explica o significativo aumento nas taxas de obesidade em boa parte do mundo industrializado nos anos recentes. Um estilo de vida cada vez mais sedentário teve um papel importante. Outros fatores que podem ter contribuído para esse aumento -- ainda que sua ligação direta com a obesidade não seja tão bem estabelecida -- o estresse da vida moderna e sono insuficiente.

Como tantas condições médicas, o desequilíbrio metabólico que resulta em obesidade é fruto da combinação, tanto de fatores ambientais quanto genéticos. Polimorfismos em diversos genes que controlam apetite e metabolismo predispõem à obesidade, mas a condição requer a disponibilidade de calorias em quantidade suficiente, e talvez outros fatores, para se desenvolver plenamente. Diversas condições genéticas que têm a obesidade como sintoma já foram identificadas (tais como Síndrome de Prader-Willi, Síndrome de Bardet-Biedl, síndrome de MOMO e

mutações dos receptores de leptina e melanocortina), mas mutações genéticas só foram identificadas em cerca de 5% das pessoas obesas. Embora se acredite que grande parte dos genes causadores estejam por ser identificados, é provável que boa parte da obesidade resulte da interação entre diversos genes e que fatores não-genéticos também sejam importantes.

Mais difícil do que perder peso, é manter o peso reduzido. Entre oitenta e cinco e noventa e cinco por cento, daqueles que perdem 10% ou mais de sua massa corporal, recuperam todo o peso perdido em dois a cinco anos. O corpo tem sistemas que mantêm sua homeostase em certos pontos fixos, incluindo peso.

### 3.2 OS BENEFÍCIOS DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES

Os exercícios físicos proporcionam inúmeros benefícios vitais às pessoas, por exemplo, melhora do condicionamento físico, ou seja, aumenta-se a capacidade de “trabalhar” do **sistema cardio-respiratório**, a resistência muscular geral e localizada se desenvolve juntamente com a força, flexibilidade, agilidade, conseguindo com tudo isto um melhor equilíbrio corporal e coordenação motora.

#### **Algumas das razões para praticar atividades física:**

- Emocionalmente ocorre uma melhora, pois ao se exercitar a auto-estima progride, diminuindo lentamente as emoções negativas, melhorando a sua qualidade de vida;
- A oxigenação tecidual é elevada, ou seja, o exercício físico melhora o fluxo sanguíneo levando mais oxigênio e nutrientes para todas as regiões do corpo;
- O Sono melhora porque a prática de exercício físico auxilia na manutenção do peso corporal, contribuindo para que a pessoa durma melhor e tenha maior disposição vital. As pessoas muito acima do peso sofrem com a falta de disposição por não conseguir uma posição ideal e relaxante na hora de dormir;
- Hipertensos (pessoas com pressão alta) com o auxílio da atividade física conseguem aumentar a rede de capilares em seus músculos. Assim, o

sangue consegue difundir-se com maior facilidade reduzindo a pressão como um todo;

- Durante o exercício é possível sintonizar harmonicamente sua mente e seu corpo, respeitando e conhecendo ainda mais seus limites;
- O exercício físico fortalece o músculo e aumenta o metabolismo de cálcio fortalecendo assim os ossos;
- Quando nos exercitamos regularmente, nossos músculos usam proporcionalmente mais gordura que glicose, e isto mantém os níveis de glicose sanguínea (glicemia) mais estáveis, diminuindo a fome;
- A vida sexual melhora, pois o exercício físico faz com que você se sinta melhor com seu corpo, beneficiando sua performance sexual

A atividade física é importante a todas as pessoas, independente da idade, porque proporciona bem-estar, saúde, sociabilização, gerando uma melhor e maior qualidade de vida. Obviamente, as pessoas portadoras de alguma doença como os cardiopatas, hipertensos, diabéticos, osteoporóticos etc, acabam minimizando e muitas vezes solucionando, dentro de suas condições físicas especiais, seus problemas vitais através de exercícios físicos bem orientados e elaborados.

A qualidade de vida portanto, está diretamente ligada a prática regular de atividade física.

### 3.2.1 Atividade Física Reduz a Ansiedade e a Depressão

Se a atividade física fosse uma droga, e pudesse mostrar-se efetiva na prevenção e tratamento de ansiedade e depressão, ela seria aclamada como um milagre moderno e render bilhões à companhia que possuísse os direitos legais sobre a fórmula. A atividade física não é uma droga, mas sim um comportamento adquirido que requer a motivação para começar e a persistência para aderir a um programa .

A ansiedade tem sido definida como uma apreensão difusa de alguma ameaça indefinida, caracterizada por sentimentos de incerteza e desamparo. É mais do que uma preocupação normal, uma vez que ela pode ser percebida como uma ameaça à auto-estima da pessoa.

A depressão é caracterizada por tristeza, auto-estima baixa, pessimismo, desesperança e desespero. Os sintomas variam de fadiga, irritabilidade, falta de direção e retraimento, até pensamentos de suicídio. Enquanto a depressão leve pode ser resolvida sem tratamento, e a depressão moderada pode desaparecer em 6 meses, casos graves, em que o suicídio é um caso real, são comumente tratados com drogas. A maioria dos estudos sobre a atividade tem sido conduzida em casos leves a moderados ou casos não-clínicos.

### 3.2.2 Auto-Estima, Autoconceito e Imagem Corporal

A atividade física regular ou uma aptidão melhorada podem ter um efeito benéfico na auto-estima e no autoconceito? E podem reduzir ou evitar ansiedade ou depressão? Um teste de autoconceito largamente utilizado emprega 100 declarações e uma escala de respostas de cinco alternativas para determinar cinco componentes de autoconceito: eu pessoal, eu social, eu familiar, eu moral/ético e eu físico (imagem corporal). Não se deve esperar que a atividade e aptidão alterem todas as escalas, mas mudanças no eu físico, social e pessoal parecem possíveis.

Um extenso trabalho de revisão de pesquisa com crianças demonstrou que a atividade física estava associada com um autoconceito positivo, que a participação em programas de condicionamento físico contribuiu para a auto-estima, e que as atividades de aptidão foram mais efetivas do que outros componentes do programa de educação física no desenvolvimento do autoconceito (Gruber, 1986). Uma pesquisa com adultos concorda que a atividade física e aptidão melhoram o autoconceito. Quando você tem o controle de sua vida, perde peso e melhora a força, a resistência e sua aparência, você se sente melhor em relação a si mesmo e a seu corpo. Essa nova confiança pode alterar seu modo de ver a vida, até mesmo sua personalidade. Quando homens de meia-idade, sujeitos de um estudo sobre aptidão, discutiram a influência de sua participação num programa de aptidão, muitos alegaram uma melhora em suas vidas sexuais. À medida que a atividade e aptidão física alteram a imagem corporal, essa confiança renovada no corpo pode ser um passo importante em direção a relações pessoais melhores.

### 3.3 DESEMPENHO NO TRABALHO

Até recentemente, na história, a principal fonte de potência para a produção de trabalho eram as contrações dos músculos, tanto humanas como animais. Naturalmente, as pessoas arquitetaram formas de aumentar a potência muscular com o uso engenhoso do vento e da água, mas não foi antes do Século XVIII que a mecanização começou a reduzir a necessidade de trabalho muscular. Máquinas eram projetadas para suplementar ou substituir o esforço humano. Robôs, computadores e outros aparelhos substituíram a necessidade de potência muscular humana. Hoje, quando homens e mulheres vão trabalhar, de poucos se exige o emprego de esforço muscular vigoroso.

Boa parte do crédito pela redução no trabalho físico deve ir para os inventores e engenheiros cujas tentativas para a mecanização e, mais recentemente, para a automação e robótica tornaram o trabalho relativamente sem esforço. Algum crédito também é devido a especialistas no estudo científico do trabalho, a ergonomia. Fisiologistas do trabalho, psicólogos e engenheiros combinaram em estudar homens e mulheres em seu ambiente de trabalho, com o objetivo de adaptara o trabalho à capacidade do trabalhador médio. Ao mesmo tempo, aparelhos para poupar trabalho eliminaram a necessidade de trabalho muscular em casa, e o automóvel realiza a tarefa de leva e traz do trabalho sem esforço físico (SHARKEY, 1998, p. 284).

As conseqüências dessas tendências são óbvias: o trabalhador médio é incapaz de empregar um dia de esforço num trabalho com demanda física, e doenças degenerativas associadas com a inatividade, tais como doença cardíaca - a causa número um de morte nos Estados Unidos - são epidêmicas. Se as exigências do trabalho são continuamente reduzidas para ajustar-se à capacidade do trabalhador médio, a tendência continuará. Talvez seja o momento de mudar; talvez seja possível beneficiar-se desempenhando além das exigências do trabalho, não aquém. Talvez seja a hora de adaptar o trabalhador ao trabalho, ao invés de simplesmente adaptar o trabalho ao trabalhador.

### 3.3.1 Aptidão e Trabalho

Certos trabalhos ainda requerem força e resistência pelo menos parte do tempo. De trabalhadores da indústria pesada, construção, agricultura, florestais, de segurança pública e de militares, freqüentemente se exige que empreguem esforço vigoroso. Sem condicionamento apropriado, o estresse do trabalho vigoroso pode ser desagradável ou pior, assim, a preocupação com a saúde e segurança desses trabalhadores incitou procedimentos de avaliação para certificar que o trabalhador é capaz de ajustar-se às exigências do trabalho. Muitas empresas instituíram programas de aptidão para os empregados para auxiliá-los a atingir e manter níveis de exigência de capacidade de trabalho.

Estudos mostram que trabalhadores inaptos fisicamente podem tornar-se um risco para a própria segurança e a de seus colegas. Trabalhadores aptos fisicamente são mais produtivos que seus colegas sedentários, faltam menos ao trabalho e têm muito menos chances de sofrer invalidez decorrente do trabalho ou de se aposentarem precocemente devido a doenças cardíacas ou outras doenças degenerativas. Além disso, os trabalhadores aptos fisicamente têm uma atitude mais positiva em relação ao trabalho e à vida em geral. Para segurança, saúde, produção, e disposição, a aptidão é um bom negócio.

### 3.3.2 Capacidade de Trabalho

A capacidade de trabalho é definida como a capacidade de alcançar metas de produção sem fadiga excessiva e sem tornar-se um risco para si próprio e para os colegas. É o produto de uma quantidade de fatores, incluindo dom natural, habilidade, nutrição, capacidade aeróbica e muscular, inteligência, experiência, aclimação e peso corporal magro.

A capacidade aeróbica ou muscular, a aclimação ao calor ou a altitude e mesmo a habilidade e experiência não asseguram rendimento de trabalho. Um trabalhador pode ter um escore alto em todas as categorias, mas não conseguir produzir adequadamente devido à falta de motivação. Por outro lado, até mesmo os trabalhadores mais motivados falharão se lhes faltar força ou resistência, ignorarem

a necessidade de aclimatação a um ambiente de trabalho quente, ou se carecerem de habilidades físicas exigidas para o trabalho.

### 3.3.3 Capacidade Aeróbica e Capacidade de Trabalho

O corpo requer energia para desempenhar trabalho, energia que é liberada no metabolismo de gordura e carboidrato. Esse processo utiliza oxigênio; quanto mais pesado o trabalho, mais energia e oxigênio são necessários. Quando as necessidades de oxigênio e energia são pequenas, como para deveres de escritório, o desempenho de trabalho não é tão fortemente relacionado à aptidão aeróbica, mas, quando são altas (mais de 7,5cal/min), a produção tem relação direta com a capacidade de produzir energia aerobicamente.

Quando o trabalho pesado é exigido, indivíduos com um nível baixo de capacidade aeróbica são capazes de trabalhar com apenas 25% da capacidade durante 8h. Aqueles com aptidão média conseguem sustentar aproximadamente 33%, enquanto aqueles com aptidão abaixo da média conseguem manter 40% de sua capacidade durante 8h (SHARKEY, 1998, p.285).

Somente indivíduos altamente condicionados e motivados conseguem sustentar níveis de até 50% de seu nível de capacidade aeróbica por 8 h. Indivíduos com níveis de aptidão física comparativamente mais altos têm a capacidade de superar o desempenho de indivíduos menos aptos. Em alguns trabalhos, o trabalhador apto é capaz de produzir 4 a 6 vezes mais do que o inapto.

### 3.3.4 Peso Corporal e Capacidade de Trabalho

A gordura em excesso certamente limita a capacidade de trabalho; quando considerável força muscular é necessária no trabalho, o indivíduo com um elevado peso corporal magro (PCM) tem mais chances de se sobressair (PCM equivale a peso corporal menos peso de gordura ). O PCM indica quanto de músculo está disponível.

O peso corporal por si só não diz o suficiente sobre a composição corporal de um indivíduo. A porcentagem de gordura corporal pode também ser enganosa: 20% de gordura parece alta, a menos que esteja no topo de 90,8 Kg de peso magro (músculo). Em um estudo com bombeiros florestais, descobriu-se que a capacidade de trabalho está totalmente relacionada ao PCM. O PCM tem relevância quando as mulheres se envolvem em trabalho pesado (SHARKEY, 1998, p.287).

Considerando que as mulheres tipicamente têm uma maior porcentagem de gordura corporal do que os homens, homens e mulheres do mesmo peso não terão o mesmo PCM. A candidata feminina terá de ter menos gordura ou pesar mais do que o homem médio para ter um nível similar de PCM.

### 3.4 IMPORTÂNCIA DE SE TER PROFISSIONAIS FISICAMENTE APTOS

Empregados fisicamente aptos são um bom investimento. Milhares de empresas gastam bilhões em programas de aptidão e saúde (bem-estar) para seus empregados. SHARKEY (1998, p.288), relata que o gasto é justificado por diversas razões:

- a. **Custo-benefício:** Cada real gasto com aptidão/bem-estar no local de trabalho, economiza vários reais. Trabalhadores fisicamente aptos são menos propensos a fumar, e o tabagismo custa bilhões à indústria e ao comércio para gastos com saúde e limpeza, tempo gasto e perdido e, é óbvio, incêndios.
- b. **Produção:** Empregados fisicamente aptos são mais produtivos em qualquer ramo de trabalho.
- c. **Segurança:** Trabalhadores fisicamente aptos são trabalhadores seguros; são muito menos propensos a experimentar problemas incapacitantes da região lombar e outras lesões e, quando lesionados, faltam menos dias.
- d. **Saúde:** Trabalhadores fisicamente aptos faltam menos ao trabalho; são muito menos propensos a sofrer de problemas degenerativos como doença cardíaca. Gastam uma parte menor do dinheiro despendido pela companhia com cuidado com a saúde.
- e. **Disposição:** A disposição é mais alta entre os trabalhadores fisicamente aptos e aqueles que participam de programas de aptidão. Programas de aptidão e saúde aumentam a lealdade e reduzem a rotatividade de pessoal.

### 3.5 MANUTENÇÃO FÍSICA

O teste relacionado ao trabalho conclui pouco se utilizado somente em recrutamentos. A única maneira de manter a capacidade física de trabalho ao longo da carreira de um trabalhador é requerer testes anuais e a participação em programas de aptidão relacionados ao trabalho.

Corpos de Bombeiros são famosos pelo cuidado que dispensam aos seus equipamentos: adquirem equipamentos rigorosamente testados e os mantêm com manutenção meticulosa. Além disso, somente contratam empregados que passam por um teste de seleção, e assim ignoram a necessidade de manutenção física permanente. Infelizmente, a necessidade de manter a capacidade de trabalho tornou-se uma garantia no processo de acordo coletivo.

Um programa bem planejado mantém ou desenvolve as capacidades aeróbica e muscular exigidas no trabalho, enquanto satisfaz as necessidades de saúde e bem-estar dos trabalhadores. O programa também promove a prevenção de lesões com exercícios de alongamento e fortalecimento, assegurando a aclimação necessária ao calor e à altitude e ensina a importância da nutrição e hidratação.

Quando a aptidão relacionada ao trabalho é uma prioridade alta, é dispensado um horário de trabalho para isso, a fim de manter o desempenho na profissão. Esse é um bom negócio, uma vez que os trabalhadores são menos propensos a sofrer lesões incapacitantes e voltam mais rapidamente ao trabalho depois de uma lesão (SHARKEY, 1998, p.290).

A aptidão melhora o desempenho no calor, diminui o tempo necessário para aclimação e eleva sensivelmente a produção no trabalho. Em estudos com bombeiros florestais mencionados anteriormente, trabalhadores altamente aptos fisicamente e motivados superaram os trabalhadores menos aptos em um fator de 3 para 1.

### 3.6 CAPACIDADE DAS MULHERES PARA EXERCER PROFISSÕES QUE REQUEREM CONSIDERÁVEL FORÇA

Nos anos 70, com a ajuda do Ato dos Direitos Civis de 1964, as mulheres começaram a procurar emprego em profissões anteriormente dominadas por homens, tais como operário de construção. Em muitos casos, a transição ocorreu

com facilidade, mas em alguns tem sido uma luta. Os homens ainda questionam a capacidade das mulheres para exercer profissões que requerem considerável força na parte superior do corpo.

Testes relacionados à profissão, utilizados para selecionar empregados, têm sido rotulados de discriminatórios quando desqualificam uma grande proporção de mulheres. Por exemplo, em um teste de mais de 6.000 recrutas para o Corpo de Bombeiros de Chicago, nenhuma mulher atingiu um escore nos 2.000 melhores. Considerando que havia menos de 200 vagas, o teste pareceu discriminar as mulheres.

As Orientações Uniformes Federais para Procedimentos de Seleção de Empregados [1976] estabelecem que um teste de seleção tem impacto adverso quando uma classe de empregados alcança menos de 80% (quatro quintos) do índice da classe mais alta. Portanto, quando as mulheres são aprovadas com um índice menor do que 80% do índice de aprovação dos homens, é exigido do empregador que demonstre a validade do teste e justifique sua necessidade.

Quando testes para um emprego requerem força na parte superior do corpo, é virtualmente impossível evitar impacto adverso, considerando que as mulheres possuem a média de 50% da força do homem na parte superior do corpo.

Infelizmente, muitos testes eficazes têm sido suspensos por medo de impacto adverso e de ações judiciais abertas pelas comissões estaduais e federais de direitos humanos e oportunidades iguais. É um prejuízo para as mulheres. O desempenho no esporte prova que as mulheres são capazes de treinar para vencer desafios físicos.

Recordes mundiais femininos em corridas estão apenas 10% abaixo dos obtidos por homens em distâncias que vão de 100m até a maratona (42km). Muitas mulheres têm o que é exigido para obter sucesso em ocupações fisicamente difíceis. Atletas femininas treinam para desenvolver força e resistência muscular, e mulheres podem treinar para competir em profissões antes exercidas apenas por homens.

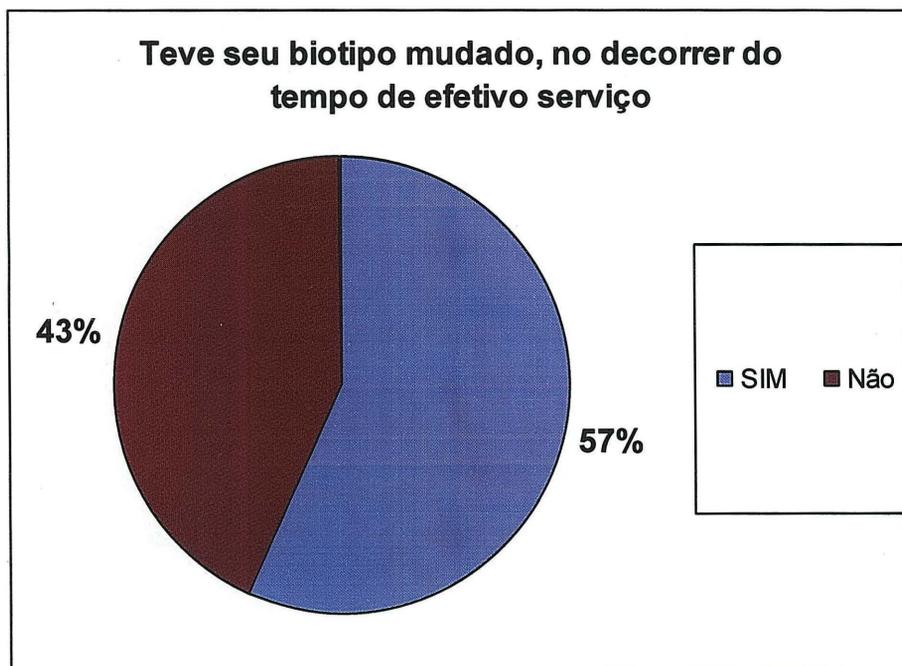
Enquanto as mulheres não tiverem a chance de atingir padrões de trabalho defensáveis, nunca se saberá o quão boas elas podem ser. Ao se estabelecer testes válidos relacionados à profissão, deve-se divulgar os padrões e oferecer programas de treinamento de preparação para o emprego. Se poucas mulheres se qualificarem, não se deve abaixar os padrões. Tem que ser firme, e ver como as mulheres aparecem para aceitar o desafio.

#### 4 ANÁLISE E REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DOS QUESTIONÁRIOS

Foi aplicado um questionário contendo dez perguntas a 30 (trinta) policiais militares do Quartel do Comando Geral, com a finalidade de ilustrar a importância do preparo físico, sob a visão do público interno.

Os policiais militares respondentes a este questionário ocupam a faixa etária de 30 a 40 anos de idade, e contam com 10 a 20 anos de tempo de serviço em atividade policial militar.

Perguntado aos policiais se o seu biótipo mudou no período de serviço efetivo, obteve-se as seguintes respostas:



**GRÁFICO 1 – OCORRÊNCIA DE MUDANÇA DO BIOTIPO**  
FONTE: Pesquisa de Campo

Pode-se perceber, da análise do gráfico 1 acima, que mais da metade dos policiais questionados (57%) responderam que sim, que tiveram o seu biótipo alterado, desde que entraram para a Corporação.

A segunda pergunta feita aos policiais, foi em que sentido seu peso sofreu alterações, desde que entrou para a PMPR:

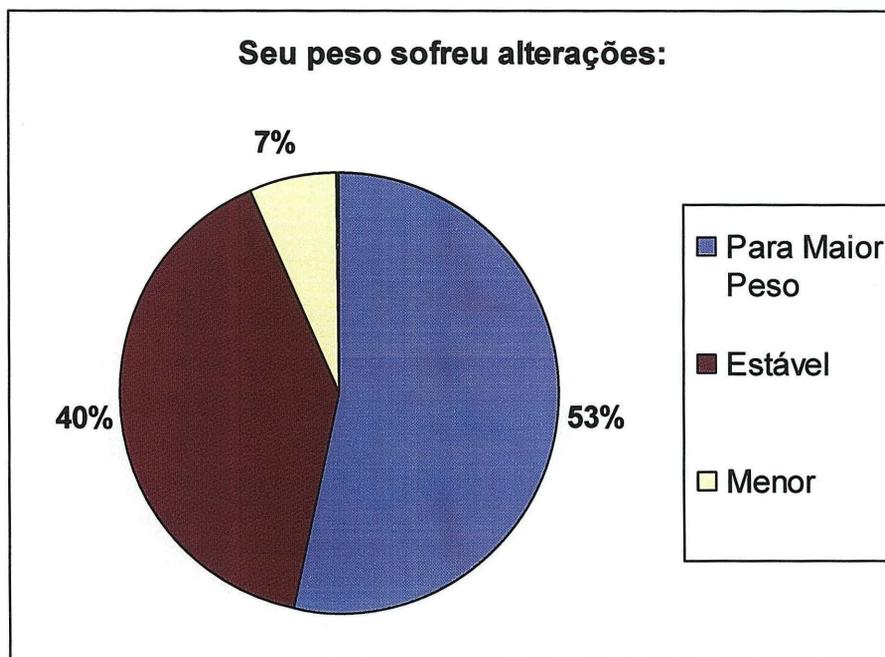
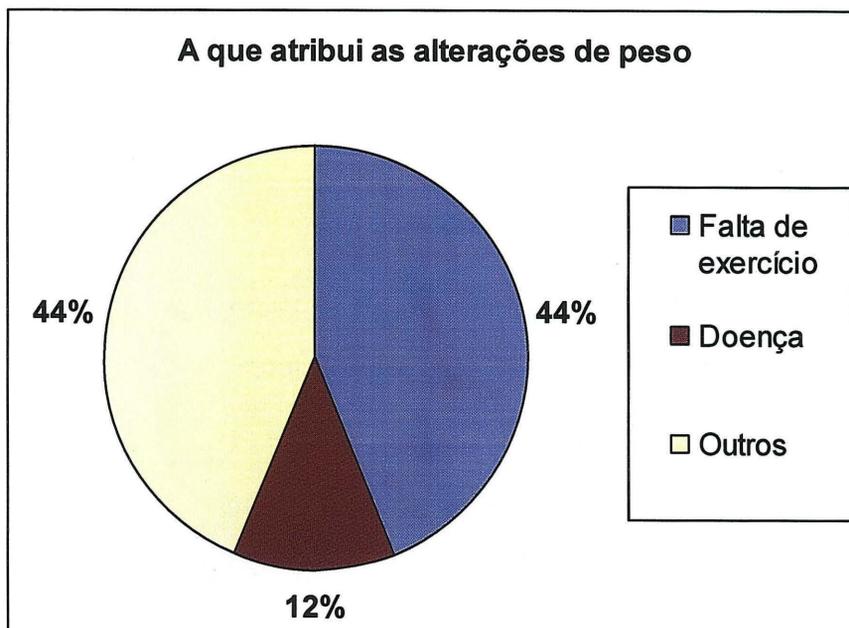


GRÁFICO 2 –FORMA DE ALTERAÇÃO NO PESO

FONTE: Pesquisa de Campo

Percebe-se que a maioria dos policiais teve seu peso aumentado (53%), enquanto quase metade (40%) manteve seu peso inalterado.

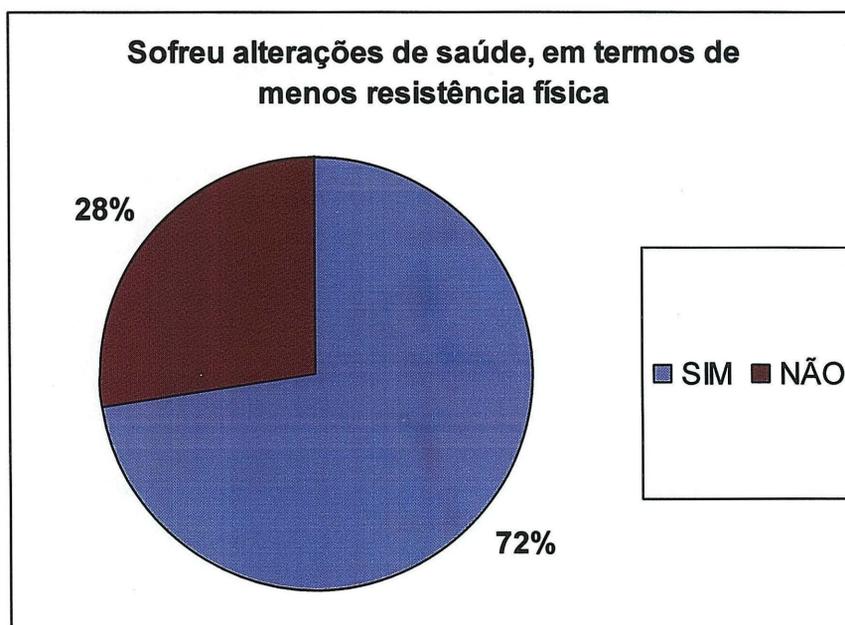
A terceira pergunta do questionário versou a respeito do fator a que o policial atribui a alteração de seu peso:



**GRÁFICO 3 – FATORES QUE CONTRUBUIRAM PARA A ALTERAÇÃO DE PESO**

FONTE: Pesquisa de Campo

Da análise que se pode fazer do gráfico, conclui-se que a falta de exercício físico é a principal causa das alterações de peso, corroborada com outros motivos diversos, e apenas 12% por motivo de doença.

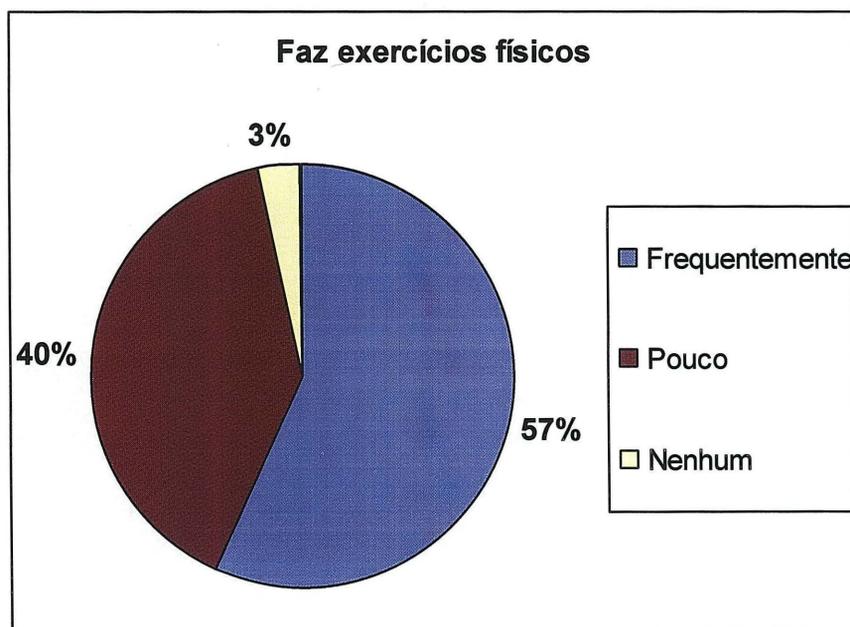


**GRÁFICO 4 – OCORRÊNCIA DE ALTERAÇÕES NA SAÚDE**

FONTE: Pesquisa de Campo

Perguntado ao policial se ele já enfrentou problemas de saúde, decorrente da falta de exercício, ou falta de preparo físico, a resposta obtida pela grande maioria dos policiais militares (72%) foi que sim, já teve problemas de saúde por estes motivos.

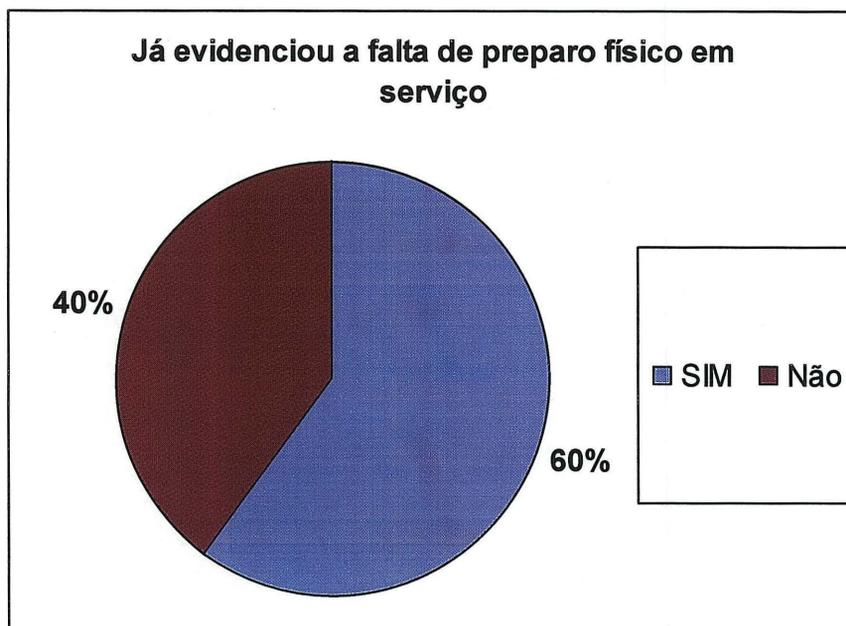
A quinta pergunta versa sobre a frequência com que o policial realiza atividades físicas:



**GRÁFICO 5 – FREQUÊNCIA COM QUE FAZ EXERCÍCIOS FÍSICOS**

FONTE: Pesquisa de Campo

Observando-se o gráfico 5, conclui-se que a maioria dos policiais (57%) declaram fazer exercícios físicos com frequência, enquanto que 40% fazem pouco exercício físico, e apenas 3% declararam não fazer nenhuma atividade física.



**GRÁFICO 6 – EVIDÊNCIA DA FALTA DE PREPARO FÍSICO EM SERVIÇO**

FONTE: Pesquisa de Campo

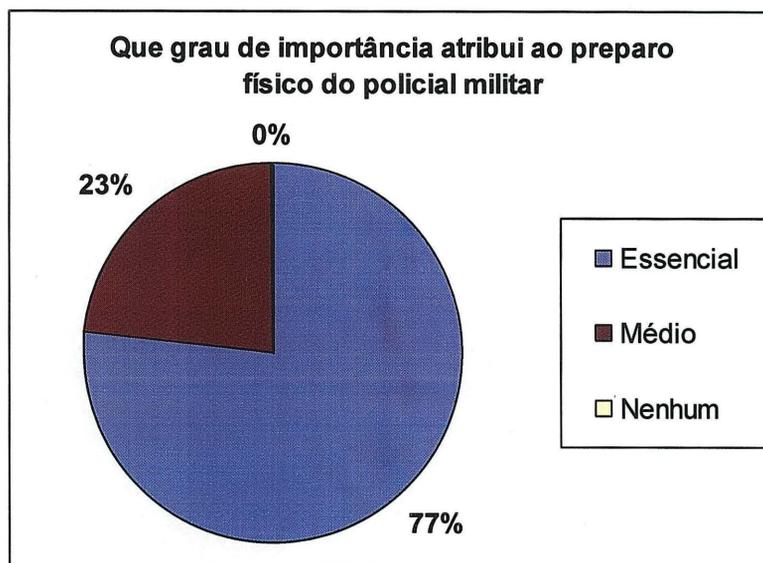
A maioria dos policiais militares declararam já ter passado por situações em que a falta de preparo físico ficou evidenciado, e isto é um dado preocupante, pois quer dizer que o policial militar não está devidamente preparado para realizar suas atividades em um bom nível de eficiência.



**GRÁFICO 7 – FATORES QUE INFLUENCIAM O DESCASO COM A ATIVIDADE FÍSICA**

FONTE: Pesquisa de Campo

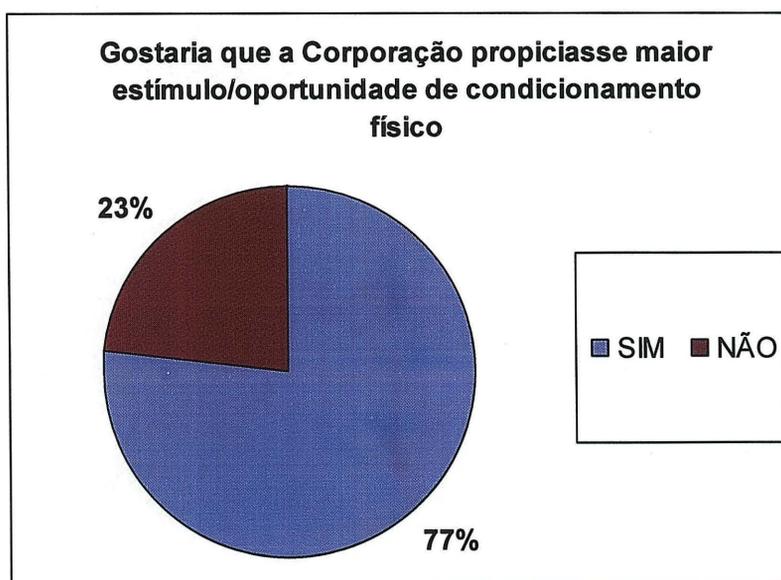
Houve equilíbrio na resposta à sétima pergunta, a respeito da razão que o policial militar dá para deixar de fazer ou fazer pouca atividade física. A falta de interesse pela atividade física foi a resposta dada por 50% dos questionados, evidenciando a falta de motivação, e mesmo falta de comprometimento com a profissão. Os demais 50% declararam não fazer atividades físicas por falta de tempo. A falta de tempo poderia ser corrigida por instruções regulares com recolhimento da tropa ao quartel, ou outra dependência propícia a esta atividade.



**GRÁFICO 8 – GRAU DE IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDA AO PREPARO FÍSICO**

FONTE: Pesquisa de Campo

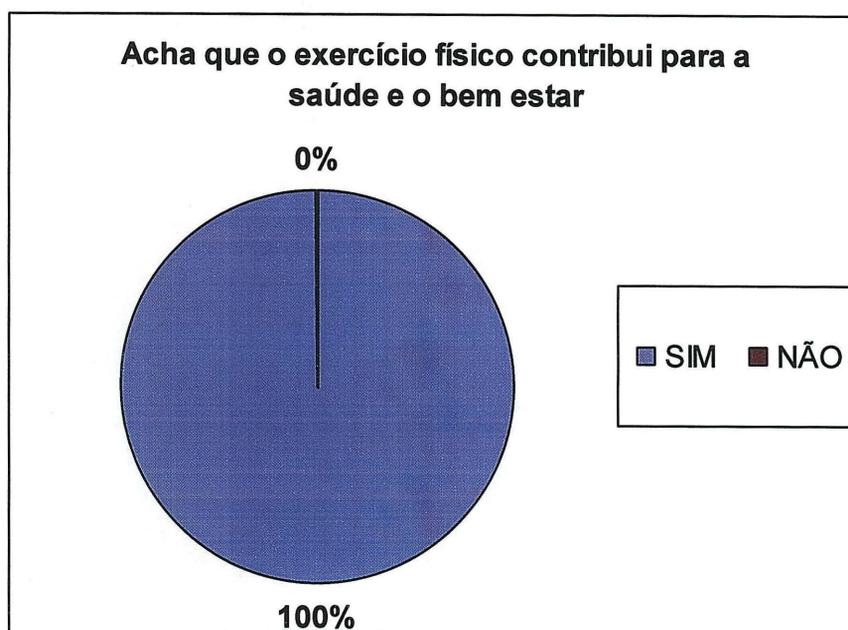
Grande parte dos policiais, ao serem questionados a respeito da importância do preparo físico do policial militar (gráfico 8), responderam que o preparo é essencial para a atividade.



**GRÁFICO 9 – NECESSIDADE DE ESTÍMULO E OPORTUNIDADE POR PARTE DA CORPORACÃO**

FONTE: Pesquisa de Campo

O gráfico 9 mostra que a maioria dos policiais gostariam que a corporação proporcionasse a eles estímulo e oportunidade de realizarem atividades físicas com maior frequência.



**GRÁFICO 10 – CONTRIBUIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE E O BEM ESTAR**

FONTE: Pesquisa de campo

A totalidade dos entrevistados (100%) afirmaram ter ciência que o exercício físico faz bem para a saúde.

A análise que se pode fazer, diante das respostas obtidas, é que a maior parte dos policiais militares ganham peso, com o passar dos anos, devido a falta de atividades físicas. Juntamente com o ganho de peso, vêm também as doenças que acompanham a obesidade e o sedentarismo. O reflexo deste quadro, é que, conforme evidenciado no gráfico 6, a falta de preparo irá influenciar diretamente na qualidade do serviço prestado, e o policial acaba por se sentir desestimulado, perde a auto-confiança, e muitas vezes a auto-estima, o que irá contribuir para um serviço

de baixa qualidade, afetando também a imagem da corporação perante seu público externo.

O policial sabe da importância de se manter bem preparado fisicamente para o bom desempenho de suas atividades profissionais, porém, ele sente falta de um estímulo por parte da Corporação, pois somente é exigido em seu ingresso na corporação, e depois somente quando vai fazer algum curso de atualização ou especialização profissional.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitas pessoas questionam o porque devem exercitar-se regularmente, quais os benefícios poderia ter com a atividade física regular. A resposta é muito simples, com a atividade física regular, a pessoa passa a sentir-se melhor no geral, permanece saudável, perde peso, aumenta a força, combate o estresse, obtém aptidão física, aumenta a força do coração e pulmões, proporciona a socialização, o entretenimento e a diversão, isto somente para citar algumas benesses da atividade física regular.

Se para o indivíduo civil a atividade física já é importante, o que se dizer então da importância da atividade física para o policial militar, que enfrenta, no seu dia-a-dia diversas situações em que é exigido não só psicologicamente, mas fisicamente. Não é à toa que para o ingresso na carreira de policial militar exige-se um rigoroso teste físico, além de exames de saúde. O preparo físico está intrínseco à atividade policial militar.

Além da necessidade citada anteriormente, tem-se ainda a atividade física como um escape para fugir do estresse que aflige grande parte da tropa. A atividade policial militar é, sem sombra de dúvidas, uma das atividades mais estressantes, e requer do profissional equilíbrio emocional e físico para suportar as dificuldades do cotidiano.

A aparência física do policial militar é extremamente importante, também, para a imagem da corporação. Uma instituição que tem seus agentes cansados, abatidos, com aparência não saudável, não consegue o crédito e a confiança de seus clientes, ou seja, da população. A população enxerga no policial militar uma fortaleza, aquele que irá defendê-la nos seus direitos de cidadão, e para isto idealiza um policial bem fardado, com aparência saudável, e com boa compleição física.

Pelas respostas dadas ao questionário, pode-se perceber que o policial sabe da importância de se manter em boa forma física, porém como não há uma cobrança por parte da instituição, ou nem ao menos um incentivo, ou uma oportunidade criada para que se mantenha em forma, acaba caindo no comodismo, no sedentarismo, e isto acabando trazendo sérias conseqüências para o indivíduo, para a corporação, e para a sociedade em geral.

Atualmente, na PMPR, a aptidão física só é exigida esporadicamente, quando o policial está para ser promovido, ou fazer algum curso de especialização. Porque

não adotar algum programa contínuo junto às Unidades, para que seja proporcionado ao policial que o mesmo de mantenha em boa forma física? Todos teriam a ganhar com tal situação: o indivíduo ganha em saúde, qualidade de vida e auto-estima, a corporação ganha em eficiência do profissional, diminuição dos afastamentos do trabalho por motivo de saúde, melhora da imagem da corporação perante a comunidade, dentre tantos outros benefícios (veja-se reportagens anexas ao presente trabalho).

O presente estudo demonstrou os malefícios causados pelo sedentarismo, pela obesidade, pelo fumo, álcool, enfim, pela falta de atividades saudáveis, e excesso de atividades prejudiciais. Cabe à Corporação elaborar projetos que estimulem o policial-militar a manter seu preparo físico, e criar as condições favoráveis para que isto ocorra, como por exemplo:

- a) Realizar periodicamente testes de aptidão física e avaliação médica em todos os policiais;
- b) Criar e manter, em todas as Unidades, academias de ginástica e condicionamento, com instrutores especializados, desenvolvendo programas individuais de treinamento, de acordo com o biótipo de necessidade de cada policial;
- c) Elaborar programas educativos, que mostrem ao policial a necessidade de manter-se em boa forma, e os benefícios à sua saúde, e à qualidade do seu serviço, criando, com o passar do tempo, esta cultura no policial militar, assim como já ocorre no Corpo de Bombeiros;
- d) Elaborar projeto criando um benefício financeiro, para que o policial possa investir em seu condicionamento físico, condicionando o benefício aos resultados positivos dos testes de aptidão física, a exemplo do Dec. Est. 2.276 (03 Dez 2003), alterado pelo Dec. Est. 3.649 (20 Out 2008) – **Bônus pecuniário x incentivo ao desarmamento**; Dec. Est. 5.061 (20 Nov 2001) – **Indenização x SV extraordinários**.

Enfim, é necessário conscientizar o policial, e ao mesmo tempo, dar-lhe as condições e oportunidades para que mude seus hábitos, e assuma uma postura mais responsável consigo mesmo, beneficiando a si, sua família, a Corporação, e a sociedade em geral.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Elisabete de. **Saúde do Homem: Sedentarismo**. Disponível em: [http://www.lincx.com.br/lincx/saude\\_a\\_z/saude\\_homem/sedentarismo.asp](http://www.lincx.com.br/lincx/saude_a_z/saude_homem/sedentarismo.asp). Acesso em: 15 fev. 2009.
- ASSIS, Jorge César de. **Lições de Direito para a Atividade Policial Militar**. 2. ed. Curitiba: Juruá, 1992.
- BACAYCOA, Cida. **Dá pra se sentir seguro? Jornalismo FM**. Disponível em: <http://jornalismofm.com.br/2009/05/da-pra-se-sentir-seguro/>. Acesso em: 15 out. 2009.
- BRASIL. Ministério do Exército. **Manual Básico De Policiamento Ostensivo**. Inspeção-Geral das Polícias Militares, Porto Alegre, 1999.
- CANADÁ. Royal Canadian Air Force. **Mantenha-se Fisicamente em Forma**. 3. ed. São Paulo: Global, 1995.
- COOPER, Kenneth H. **Aptidão Física em Qualquer Idade**. 6. ed. São Paulo: Forum, 1972.
- COOPER, Kenneth H. **O Programa Aeróbico para o Bem-Estar Total**. 4. ed. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982.
- GALEMBECK, Glória. **Fora de Forma**. Jornal de Londrina – Edição do Dia. Disponível em: <http://portal.rpc.com.br/jl/geral/conteudo.phtml?id=772271>. Acesso em: 17 out. 2009.
- GUISELINI, Mauro Antonio. **Qualidade de Vida: um programa prático para um corpo saudável**. São Paulo: Gente, 1996.
- LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão Física, Esporte e Saúde**. 3. ed. São Paulo: Robe Editorial, 2000.
- MARCINEIRO, N. **Susceptibilidade dos Policiais Militares de Santa Catarina aos Fatores de Risco de doenças Coronarianas**. Monografia apresentada ao Curso de Especialização. Florianópolis, UDESC, 1993.
- MONJARDET, Dominique. **O que faz a polícia: Sociologia da Força Pública**. Tradução de Mary Amazonas Leite de Barros. São Paulo: EDUSP, 2003. (Série Polícia e Sociedade, n. 10)
- POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PARANÁ. **Legislação**. Disponível em : [www.pmpr.pr.gov.br](http://www.pmpr.pr.gov.br). Acesso em: 09 fev. 2009.
- SHARKEY, Brian J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4. ed. Porto Alegre: ArtMed, 1998.

## APÊNDICE

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
 SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
 DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE  
 CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS  
 CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PLANEJAMENTO E CONTROLE DA  
 SEGURANÇA PÚBLICA

### ROTEIRO DE QUESTIONÁRIO

Finalidade: Visando subsidiar o trabalho de monografia sobre "A IMPORTÂNCIA DO PREPAROP FÍSICO E BIOTIPO POLICIAL MILITAR PARA A CREDIBILIDADE SOCIAL E EFETIVO DESEMPENHO PROFISSIONAL".

**Faixa etária idade entre 30 a 40 anos - Tempo de Serviço PM de 10 a 20 anos/Sv PM**

1. Seu biótipo físico mudou no período de serviço efetivo:

(    ) SIM                      (    ) Não

2. Seu peso sofreu alterações:

(    ) Para maior peso                      (    ) Estável                      (    ) Menor

3. A que atribui alterações de seu peso:

(    ) Falta de exercício                      (    ) Doença                      (    ) Outros

4. Sofreu alterações de saúde em termos de menos resistência física:

(    ) SIM                      (    ) Não

5. Faz exercícios físicos:

(    ) Freqüentemente                      (    ) Pouco                      (    ) Nenhum

6. Já evidenciou a falta de preparo em SV:

(    ) SIM                      (    ) Não

7. A que atribui o fato de não fazer / ou fazer poucos exercícios físicos:

(    ) Falta de tempo                      (    ) Desinteresse Pessoal

8. Que grau de importância atribui ao preparo físico do policial militar:

Essencial       Médio       Nenhum

9. Gostaria que a Corporação propiciasse maior estímulo / oportunidade de condicionamento físico:

SIM       Não

10. Acha que o exercício físico contribui para a saúde e o bem estar:

SIM       Não

**ANEXOS**

**ANEXO 1 - REPORTAGEM DO JORNAL DE LONDRINA**

**ANEXO 2 – REPORTAGEM JORNALISMO FM**

## ANEXO 1 – REPORTAGEM DO JORNAL DE LONDRINA



### EDIÇÃO DO DIA

FORA DE FORMA

## ‘Não posso obrigar o PM a fazer educação física’

Tenente-coronel reconhece dificuldade em promover a boa forma dos policiais; sobrepeso atinge 63% em Cascavel

03/06/2008 | 22:31 | GLÓRIA GALEMBECK

O Comando Geral da Polícia Militar no Estado recomenda aos batalhões regionais que incluam em suas atividades a prática de educação física pelos PMs, mas a própria instituição reconhece as dificuldades para que esta recomendação seja colocada em prática. As informações são do tenente-coronel Marcos Teodoro Scheremeta, chefe da sessão de Planejamento Operacional. Ontem, o JL publicou reportagem mostrando que parte dos PMs na cidade está acima do peso desejado.

“A corporação não defende policiais sedentários, mas a escala é entre 40 e 44 horas semanais, não vou tirar o policial da rua para ele fazer ginástica. O que existe são escalas distintas para permitir que, nas horas de folga, o policial faça a sua atividade”, explicou Scheremeta. A recomendação para que os policiais façam educação física consta do Plano Anual de Instrução da Polícia Militar.

“Tenho que dizer que é importante cuidar do corpo, mas não posso obrigar o policial a fazer educação física e nem cobrá-lo disciplinarmente por isso”, contou. A PM não subsidia o treinamento dos policiais em academias particulares.

Uma pesquisa realizada em Cascavel por nutricionistas mostrou o tamanho do problema de sobrepeso entre policiais. A análise de dados, coletados entre 2005 e 2006, revelou que 63,1% de um total de 400 policiais sediados no 6º Batalhão estavam obesos ou com sobrepeso.

Numa parcela correspondente a 12,6% foi verificado risco aumentado de doenças cardiovasculares em função do tamanho da circunferência abdominal. Para homens, o perigo é quando a circunferência da cintura passa de 102 centímetros e, para mulheres, 88 centímetros – dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Na mesma época, 150 homens do Exército em Cascavel, que têm atividade física regular, foram avaliados: todos estavam em forma.

O problema associado ao sobrepeso mais encontrado em Cascavel, segundo a nutricionista Ana Flávia Oliveira, que desenvolveu o trabalho, foi a hipertensão arterial, agravada pelo fator estresse. “Quem garante que o policial vai estar em condições de cuidar da nossa segurança se ele não estiver saudável?”, questionou.

De acordo com a nutricionista Elis Carolina Fattel, que fez desta pesquisa parte de seu mestrado, o trabalho deu origem a uma intervenção por iniciativa do Batalhão de Cascavel, que consiste em atendimento psicológico, mudanças no rancho onde eles fazem refeições e implantação de atividades de educação física.

Como a profissão de policial militar exige habilidades físicas, o ideal, segundo Ana Flávia, é que os policiais façam exercícios dentro da escala. Ela também recomenda adequação de cardápio e exames médicos periódicos.

**INTERATIVIDADE – Na sua opinião, o cuidado com a forma física dos policiais deve ser da corporação ou deles próprios?**

## ANEXO 2 – REPORTAGEM JORNALISMO FM

### Dá pra se sentir seguro?

8.mai.09 às 16h22 | Por Cida Bacaycoa, em Todo dia | sem resposta ainda



Uma pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz revelou que 48% dos policiais militares do Rio de Janeiro consomem bebidas alcoólicas toda a semana ou diariamente. O estudo foi feito durante um ano e ouviu cerca de 1.300 policiais. Já com os policiais civis os dados são de 18,4%. Tranquilizantes, maconha e cocaína são outras substâncias usadas pelos policiais

De acordo com a pesquisa o consumo teve início a partir do momento em que eles começaram a ser policiais, se expor a riscos, expor a sua vida, não ter as condições adequadas para o desenvolvimento das suas atividades. A pesquisa revelou também que boa parte dos policiais está acima do peso, têm colesterol alto e faz pouca atividade física . E como será que está a situação dos policiais de outros estados? Infelizmente não deve ser muito diferente.