

GUSTAVO PISKE MORALES
FABIANO MAIA LEMES
GUSTAVO ROCHA OBALDIA
JAMIR GAZEN SIQUEIRA
MAURICIO VALIENTE DE FREITAS
TIAGO SOUZA DUARTE

A ATIVIDADE FÍSICA NAS CARREIRAS POLICIAIS

SÃO PAULO | 2024



GUSTAVO PISKE MORALES
FABIANO MAIA LEMES
GUSTAVO ROCHA OBALDIA
JAMIR GAZEN SIQUEIRA
MAURICIO VALIENTE DE FREITAS
TIAGO SOUZA DUARTE

A ATIVIDADE FÍSICA NAS CARREIRAS POLICIAIS

SÃO PAULO | 2024



1.^a edição
Gustavo Piske Morales
Fabiano Maia Lemes
Gustavo Rocha Obaldia
Jamir Gazen Siqueira
Mauricio Valiente de Freitas
Tiago Souza Duarte

A ATIVIDADE FÍSICA NAS CARREIRAS POLICIAIS

ISBN 978-65-6054-114-6



Gustavo Piske Morales
Fabiano Maia Lemes
Gustavo Rocha Obaldia
Jamir Gazen Siqueira
Mauricio Valiente de Freitas
Tiago Souza Duarte

A ATIVIDADE FÍSICA NAS CARREIRAS POLICIAIS

1.^a edição

SÃO PAULO
EDITORA ARCHÉ
2024

Copyright © dos autores e das autoras.

Todos os direitos garantidos. Este é um livro publicado em acesso aberto, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que sem fins comerciais e que o trabalho original seja corretamente citado. Este trabalho está licenciado com uma Licença *Creative Commons Internacional* (CC BY- NC 4.0).



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

A872 A atividade física nas carreiras policiais [livro eletrônico] / Gustavo Piske Morales... [et al.]. – São Paulo, SP: Arché, 2024.
52 p.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-6054-114-6

1. Aptidão física. 2. Exercícios físicos. 3. Policiais – Aspectos de saúde. I. Morales, Gustavo Piske. II. Lemes, Fabiano Maia. III. Obaldia, Gustavo Rocha. IV. Siqueira, Jamir Gazen. V. Freitas, Mauricio Valiente de. VI. Duarte, Tiago Souza.

CDD 613.71

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

EDITORA- CHEFE

Dra. Patrícia Ribeiro, Universidade de Coimbra- Portugal

CONSELHO EDITORIAL

Doutoranda Silvana Maria Aparecida Viana Santos- Facultad Interamericana de Ciências Sociais - FICS

Doutorando Alberto da Silva Franqueira-Facultad Interamericana de Ciencias Sociales (FICS)

Doutorando Allysson Barbosa Fernandes- Facultad Interamericana de Ciencias Sociales (FICS)

Doutorando. Avaetê de Lunetta e Rodrigues Guerra- Universidad del Sol do Paraguai- PY

Me. Victorino Correia Kinhama- Instituto Superior Politécnico do Cuanza Sul-Angola

Me. Andrea Almeida Zamorano- SPSIG

Esp. Ana Cláudia N. Bastos- PUCRS

Dr. Alfredo Oliveira Neto, UERJ, RJ

PhD. Diogo Vianna, IEPA

Dr. José Faijardo- Fundação Getúlio Vargas

PhD. Jussara C. dos Santos, Universidade do Minho

Dra. María V. Albaronedo, Universidad Nacional del Comahue, Argentina

Dra. Uaiana Prates, Universidade de Lisboa, Portugal

Dr. José Benedito R. da Silva, UFSCar, SP

PhD. Pablo Guadarrama González, Universidad Central de Las Villas, Cuba

Dra. Maritza Montero, Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Dra. Sandra Moitinho, Universidade de Aveiro-Portugal

Me. Eduardo José Santos, Universidade Federal do Ceará,

Dra. Maria do Socorro Bispo, Instituto Federal do Paraná, IFPR

Cristian Melo, MEC

Dra. Bartira B. Barros, Universidade de Aveiro-Portugal

Me. Roberto S. Maciel- UFBA

Dra. Francisne de Souza, Universidade de Aveiro-Portugal

Dr. Paulo de Andrada Bittencourt – MEC

PhD. Aparecida Ribeiro, UFG

Dra. Maria de Sandes Braga, UFTM

1ª Edição- *Copyright*© 2024 dos autores.

Direito de edição reservado à Revista REASE.

O conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade do (s) seu(s) respectivo (s) autor (es).

As normas ortográficas, questões gramaticais, sistema de citações e referenciais bibliográficos são prerrogativas de cada autor (es).

Endereço: Av. Brigadeiro Faria de Lima n.º 1.384 – Jardim Paulistano.

CEP: 01452 002 – São Paulo – SP.

Tel.: 55(11) 5107-0941

<https://periodicorease.pro.br/rease>

contato@periodicorease.pro.br

Editora: Dra. Patrícia Ribeiro

Produção gráfica e direção de arte: Ana Cláudia Néri Bastos

Assistente de produção editorial e gráfica: Talita Tainá Pereira Batista

Projeto gráfico: Ana Cláudia Néri Bastos

Ilustrações: Ana Cláudia Néri Bastos e Talita Tainá Pereira Batista

Revisão: Ana Cláudia Néri Bastos e Talita Tainá Pereira Batista

Tratamento de imagens: Ana Cláudia Néri Bastos

EQUIPE DE EDITORES

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores se responsabilizam publicamente pelo conteúdo desta obra, garantindo que o mesmo é de autoria própria, assumindo integral responsabilidade diante de terceiros, quer de natureza moral ou patrimonial, em razão de seu conteúdo, declarando que o trabalho é original, livre de plágio acadêmico e que não infringe quaisquer direitos de propriedade intelectual de terceiros. Os autores declaram não haver qualquer interesse comercial ou irregularidade que comprometa a integridade desta obra.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Editora Arché declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art.º. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *ecommerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

É com grande entusiasmo que apresentamos este livro digital, que visa explorar e analisar as nuances da aptidão física no desempenho dos policiais, influenciando diretamente sua capacidade de executar tarefas exigentes e desafiadoras no cotidiano da profissão. Em um ambiente de trabalho que envolve situações de risco, como perseguições, confrontos físicos, patrulhamentos e operações, especiais, a condição física adequada pode ser determinante para o sucesso ou fracasso de uma intervenção. O preparo físico dos policiais não é apenas uma questão de saúde individual, mas uma necessidade operacional que impacta a segurança pública e a proteção da comunidade.

Além disso, a avaliação constante por meio de testes de aptidão física é uma prática comum nas corporações policiais, garantindo que os profissionais estejam sempre prontos para responder às demandas da função. Testes como a corrida de 12 minutos, abdominal, flexões e barra fixa são amplamente utilizados para medir a resistência cardiovascular, a força muscular e a agilidade, habilidades essenciais para o desempenho eficaz em situações de alta exigência física.

O Capítulo 1, "A História da Educação Física", o qual reflete sua evolução desde a Antiguidade, quando atividades físicas eram essenciais para sobrevivência e valorizadas por gregos e romanos, até os dias atuais. Na Grécia, os Jogos Olímpicos e o equilíbrio entre corpo e mente foram destacados, enquanto Roma focava no preparo militar. Durante a Idade Média, houve declínio devido à influência da Igreja, mas o Renascimento resgatou seu valor educativo. No século XVIII, sistemas de ginástica surgiram na Europa, e, no Brasil, uma disciplina foi institucionalizada no século XIX. Hoje, a Educação Física integra ciências como fisiologia e pedagogia, promovendo saúde e bem-estar.

No Capítulo 2, intitulado "A Educação Física na atividade policial contemporânea" exploraremos como a atividade física é essencial na vida policial, desde a seleção até a manutenção contínua na carreira, contribuindo para o desempenho operacional, saúde geral e bem-estar mental. Testes de exigência e programas regulares de treinamento garantem preparação para demandas físicas de profissão, como perseguições e emergências. Apesar de desafios como agendas intensas e necessidade de inclusão, o condicionamento físico é crucial para a prontidão e a eficácia no cumprimento do dever, além de atuar como forma de autocuidado e prevenção.

No Capítulo 3, “A preparação física nas carreiras policiais” O texto destaca como a preparação física é fundamental para a segurança e eficiência dos policiais, abrangendo desde o ingresso por meio de testes como corrida, abdominais, flexões e barra fixa até treinamentos contínuos. Esses testes avaliam resistência, força e flexibilidade, essenciais para operações e saúde geral. Além disso, a prática física reduz o estresse e previne lesões, sendo necessária para as demandas físicas e mentais da profissão.

Por fim, no Capítulo 4, “A manutenção da aptidão física e os desafios enfrentado” abordaremos as dificuldades para se manter a exigência física dos policiais brasileiros ao longo da carreira é essencial para a saúde e eficiência no trabalho, mas enfrenta desafios como falta de infraestrutura, limitações físicas individuais e rotinas exaustivas. Apesar dos esforços de corporações para oferecer treinamentos e espaços adequados, muitos agentes lidam com barreiras culturais e estruturais que dificultam a prática regular de exercícios. Programas mais inclusivos e uma cultura organizacional voltada ao bem-estar são fundamentais para melhorar a preparação física e a evolução dos policiais na profissão.

Ao final desta obra, esperamos que os leitores desenvolvam uma compreensão aprofundada dos desafios e das possibilidades que a Educação Física no contexto policial. Explorando a relevância

da aptidão física no contexto da atividade policial, discutindo sua influência na eficiência operacional, na prevenção de lesões e no bem-estar geral dos agentes de segurança. Que este e-book sirva como uma fonte de conhecimento e inspiração para todos aqueles envolvidos na busca por soluções inovadoras e eficazes no âmbito da preparação física policial.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 01	15
TÍTULO: A HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA	
CAPÍTULO 02	20
TÍTULO: A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL CONTEMPORÂNEA	
CAPÍTULO 03	25
CAPÍTULO 04	38
TÍTULO: A MANUTENÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA E OS DESAFIOS ENFRENTADOS	
CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS	45
ÍNDICE REMISSIVO	49

CAPÍTULO 1

A HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A história da Educação Física é rica e diversificada, com raízes que remontam à antiguidade. Ao longo dos séculos, essa disciplina evoluiu e desempenhou um papel significativo na sociedade. Neste contexto, abordaremos neste tópico a evolução da Educação Física.

Na antiguidade, a prática de atividades físicas era essencial para a sobrevivência, especialmente em sociedades como a dos gregos e romanos. A civilização grega, por exemplo, é amplamente reconhecida por sua ênfase no desenvolvimento físico, com os Jogos Olímpicos sendo um dos maiores legados dessa cultura. Os gregos acreditavam que o equilíbrio entre corpo e mente era fundamental para o desenvolvimento humano, uma filosofia conhecida como "kalokagathia" (LE BOUCH, 1987, P. 25).

Na Roma Antiga, os romanos adotaram muitos aspectos da Educação Física grega, mas com um foco mais prático, visando o treinamento militar. A Educação Física era vista como parte integrante da formação dos cidadãos romanos. Os jovens romanos eram ensinados a serem fisicamente aptos e ágeis, uma vez que isso

estava ligado à sua capacidade de servir o Estado, tanto como soldados quanto como cidadãos produtivos. Práticas como a natação, equitação, arremesso de dardos, lutas e corridas eram comuns nas escolas romanas.

A força física e a habilidade em combate eram altamente valorizadas na Roma Antiga, e a Educação Física desempenhou um papel crucial na preparação dos jovens para o serviço militar. O exército romano era uma das instituições mais poderosas do mundo antigo, e a aptidão física era um pré-requisito para os legionários. Além disso, o treinamento militar era frequentemente combinado com atividades atléticas, como corridas e marchas, para melhorar a resistência e a disciplina. (KYLE, 2007, P. 42)

Durante a Idade Média, a Educação Física sofreu um declínio significativo na Europa devido à predominância da Igreja, que via as práticas corporais com certa desconfiança. No entanto, algumas práticas físicas, como o treinamento militar e os torneios de cavalaria, continuaram a existir, embora não fossem consideradas atividades educativas. Foi somente no Renascimento, com a redescoberta dos textos clássicos, que o interesse pela educação

física começou a ressurgir (SOARES, 1994, P. 15).

No século XVIII, a Educação Física começou a se institucionalizar na Europa, especialmente na Alemanha e na Suécia, onde surgiram os primeiros sistemas de ginástica. Johann Friedrich Guts Muths, frequentemente chamado de "pai da educação física", foi um dos pioneiros ao defender a importância da educação física na formação de jovens. Seu trabalho "Gymnastik für die Jugend" (1793) foi uma das primeiras obras a sistematizar a prática da ginástica como parte do currículo escolar (NUNES, 2007, P. 16-17).

Com a Revolução Industrial e o crescimento das cidades, as preocupações com a saúde pública levaram à inclusão da educação física nos sistemas escolares de vários países. No Brasil, a Educação Física começou a ser institucionalizada no final do século XIX, influenciada pelos modelos europeus, especialmente o francês e o alemão. A introdução da Educação Física nas escolas foi vista como uma forma de promover a disciplina e o patriotismo entre os jovens (ALVES, 2001, P. 78).

No século XX, a Educação Física passou por uma série de

transformações, acompanhando as mudanças sociais e científicas da época. Com o desenvolvimento das ciências do esporte, a Educação Física expandiu-se para além da simples prática de exercícios, incorporando conhecimentos sobre fisiologia, psicologia e pedagogia. Hoje, a Educação Física é vista como uma disciplina complexa, que contribui não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para o bem-estar emocional e social dos indivíduos, onde a aptidão física tornou-se um conceito central, e os programas de treinamento físico foram desenvolvidos para várias finalidades, incluindo a preparação para profissões que exigem aptidão física, como a polícia. (TANI, 2013, P. 45).

CAPÍTULO 2

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL CONTEMPORÂNEA

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATIVIDADE POLICIAL CONTEMPORÂNEA

A atividade física desempenha um papel fundamental na preparação e na atuação dos policiais contemporâneos. Em um contexto onde a exigência física é uma constante, tanto nas operações de campo quanto no cotidiano do trabalho policial, a manutenção de um bom condicionamento físico é essencial para o desempenho eficiente e seguro das funções.

Os testes de aptidão física são parte integrante do processo de seleção e formação dos policiais. Esses testes avaliam aspectos como força, resistência cardiovascular, agilidade e flexibilidade, garantindo que os candidatos possuam as capacidades físicas necessárias para enfrentar as demandas da profissão. O objetivo não é apenas selecionar os indivíduos mais aptos, mas também preparar os policiais para os desafios específicos que encontrarão no exercício de suas funções, como perseguições a pé, confrontos físicos e longas horas de patrulhamento (GOMES, 2018, P. 49).

Além da fase de seleção, a manutenção contínua da aptidão física é uma exigência em muitas corporações policiais. Programas regulares de treinamento físico são implementados para garantir

que os policiais mantenham sua condição física ao longo de suas carreiras. Esses programas incluem exercícios aeróbicos, musculação e treinos de resistência, adaptados às necessidades e desafios específicos da atividade policial. A manutenção da forma física não só melhora a performance operacional, mas também contribui para a saúde geral e a longevidade na profissão, prevenindo lesões e doenças ocupacionais (SILVA, 2016, P. 37).

A importância da atividade física na vida do policial vai além da preparação para situações de alta tensão. O condicionamento físico também desempenha um papel crucial na saúde mental e no bem-estar emocional dos agentes. Estudos demonstram que a prática regular de exercícios físicos ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, condições que podem ser exacerbadas pela natureza estressante da atividade policial. Assim, o treinamento físico é visto não apenas como uma exigência profissional, mas como uma forma de autocuidado e preservação da saúde mental (ALMEIDA, 2020, P. 63).

Outro aspecto relevante é a aplicação prática da aptidão física em situações de emergência. Policiais muitas vezes precisam

responder rapidamente a incidentes críticos que exigem um alto nível de preparo físico. Em perseguições, contenções e resgates, a capacidade de agir com rapidez e eficiência pode significar a diferença entre o sucesso e o fracasso de uma operação. Dessa forma, o preparo físico contínuo é essencial para a prontidão operacional e a eficácia no cumprimento do dever (SOUZA, 2019, P. 17).

No entanto, a atividade física na polícia também enfrenta desafios. A agenda ocupada e a pressão constante por desempenho podem dificultar a dedicação ao treinamento físico regular. Além disso, há uma necessidade crescente de adaptar os programas de condicionamento físico para atender às diversas condições físicas dos policiais, incluindo aqueles com limitações ou deficiências. As corporações policiais estão cada vez mais conscientes da importância de criar programas inclusivos e sustentáveis que permitam a todos os policiais manterem sua aptidão física (FERREIRA, 2021, P. 88).

Assim, a atividade física é um componente essencial da vida policial contemporânea. Desde a seleção até a manutenção contínua

ao longo da carreira, o preparo físico é crucial para o desempenho eficaz, a saúde e o bem-estar dos policiais. À medida que as exigências da profissão evoluem, a ênfase na atividade física continua a ser um elemento central na preparação dos policiais para enfrentar os desafios diários e emergenciais de seu trabalho.

CAPÍTULO 3

A PREPARAÇÃO FÍSICA NAS CARREIRAS POLICIAIS

A PREPARAÇÃO FÍSICA NAS CARREIRAS POLICIAIS

A preparação física dos policiais não se restringe apenas ao desempenho operacional em situações de confronto ou em ações de patrulhamento, mas está diretamente ligada à segurança do próprio agente, dos colegas de corporação e da sociedade. A exigência física no trabalho policial vai desde longas jornadas em pé até perseguições intensas e, em alguns casos, confrontos físicos. Um policial com um nível de aptidão física inadequado pode não apenas comprometer a eficácia de uma operação, mas também colocar sua vida e a de outras pessoas em risco (FERREIRA, 2018, P. 56).

Além disso, a atividade policial está intimamente associada a altos níveis de estresse. Estudos indicam que a prática regular de atividades físicas contribui significativamente para a saúde mental dos profissionais, promovendo a redução do estresse e o aumento da resiliência emocional. Portanto, a preparação física também é um mecanismo preventivo de saúde, fundamental em um cenário onde doenças relacionadas ao estresse, como hipertensão e problemas cardíacos, são comuns entre policiais (ALVES, 2019, P. 18).

A preparação física dos policiais brasileiros começa antes mesmo de ingressarem nas academias de polícia, durante os processos seletivos. Os Testes de Aptidão Física (TAF) são uma etapa eliminatória nos concursos públicos, avaliando a capacidade do candidato em atividades como corridas, flexões de braço, abdominais e barra fixa. O objetivo desses testes é medir a resistência cardiovascular, a força muscular, a flexibilidade e a agilidade dos candidatos, assegurando que os aprovados possuam o preparo físico mínimo necessário para o treinamento subsequente e para o cumprimento das funções policiais (SILVA, 2017, P. 12).

Após a aprovação nos TAFs, os candidatos são encaminhados para as academias de polícia, onde passam por um intenso processo de formação física e técnica. Durante o período de formação, os futuros policiais participam de programas de condicionamento físico que integram disciplinas de defesa pessoal, resistência aeróbica, força e flexibilidade, além de simulações de situações práticas, como perseguições a pé, imobilizações e confrontos físicos. A preparação física durante essa fase é supervisionada por instrutores especializados, que ajustam os treinos conforme as

necessidades da profissão e as capacidades individuais dos candidatos (COSTA, 2020, P. 19).

Uma vez incorporados às corporações, muitos policiais brasileiros continuam sendo avaliados periodicamente através de novos testes físicos. Essas avaliações são particularmente frequentes em unidades especializadas, como o Batalhão de Operações Policiais Especiais (BOPE) e o Grupo de Ações Táticas Especiais (GATE), onde a exigência física é extremamente alta. Em algumas corporações, o resultado dessas avaliações pode ser determinante para promoções ou transferências para unidades de maior ou menor complexidade operacional (MOURA, 2020, P. 54).

Dentre os testes realizados pelos servidores de carreiras policiais, podemos destacar principalmente os testes de corrida, flexões, abdominais e barra, os quais serão a seguir abordados.

TESTE DE CORRIDA – 12 MINUTOS

O teste de corrida de 12 minutos, também conhecido como **Teste de Cooper**, é uma das avaliações mais amplamente utilizadas para medir a capacidade aeróbica e a resistência cardiovascular de indivíduos. Desenvolvido pelo Dr. Kenneth H. Cooper na década de 1960 para o exército dos Estados Unidos, o

teste tem sido adotado em diversas áreas, incluindo academias, escolas, e especialmente na seleção e treinamento de forças de segurança e militares ao redor do mundo, como as polícias.

No Brasil, o teste de corrida de 12 minutos é uma parte fundamental dos Testes de Aptidão Física (TAF), sendo frequentemente utilizado nos concursos para ingresso em carreiras policiais, militares e bombeiros, além de servir como ferramenta de avaliação contínua.

O teste de corrida de 12 minutos tem como principal objetivo avaliar a capacidade aeróbica, que é a habilidade do corpo em transportar e utilizar oxigênio durante exercícios de longa duração. Essa capacidade está diretamente ligada à saúde cardiovascular e à eficiência do sistema respiratório e muscular. Durante o teste, o indivíduo deve correr ou caminhar a maior distância possível em um período de 12 minutos. A distância percorrida é então utilizada para calcular o VO₂ máximo, uma medida importante que indica a quantidade máxima de oxigênio que uma pessoa consegue utilizar durante o exercício físico intenso.

Além de simples, o teste é econômico e pode ser aplicado em

grandes grupos de pessoas ao mesmo tempo, o que o torna altamente eficiente. Por essas razões, ele é amplamente utilizado em instituições militares e policiais, além de escolas e academias de ginástica (COOPER, 1968, P. 15-16).

Uma boa performance no teste indica que o indivíduo tem um coração eficiente, capaz de bombear sangue de forma eficaz, além de músculos treinados para usar o oxigênio adequadamente. O VO₂ máximo, que pode ser estimado a partir do resultado do teste, é um dos melhores indicadores da saúde cardiovascular e está diretamente relacionado à longevidade e à qualidade de vida (SILVA, 2017, P. 42).

Estudos mostram que indivíduos com altos níveis de resistência aeróbica são menos propensos a desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e obesidade. Além disso, um bom nível de aptidão cardiovascular melhora a capacidade de recuperação do corpo após exercícios intensos, minimiza o risco de lesões e contribui para o bem-estar mental, auxiliando no controle do estresse e da ansiedade (ALVES, 2020, P. 32).

Na atividade policial, a capacidade física é um fator determinante para o sucesso em operações e intervenções críticas. O teste de corrida de 12 minutos, ao avaliar a resistência aeróbica, ajuda a garantir que os candidatos a policiais tenham a capacidade física necessária para enfrentar situações de alta exigência. Durante perseguições a pé, por exemplo, os policiais precisam de resistência cardiovascular para sustentar um esforço prolongado sem sofrer fadiga rápida. Da mesma forma, em operações de patrulhamento ou em situações de crise, a capacidade de manter-se em atividade por longos períodos é essencial (FERREIRA, 2018, P. 48).

A aplicação do teste de 12 minutos nos concursos públicos brasileiros tem como objetivo selecionar candidatos que possuam não apenas força, mas também resistência física. Nas corporações policiais, a habilidade de correr por longas distâncias em pouco tempo, pode ser decisiva em operações de resgate, perseguições e contenções de suspeitos. Assim, o teste de Cooper oferece uma avaliação eficaz para garantir que os policiais estejam preparados para as demandas operacionais do dia a dia (SOUZA, 2021, P. 14).

No entanto, embora o teste de Cooper seja amplamente

utilizado, é importante considerar algumas limitações. Por se tratar de um teste de esforço máximo, ele pode não ser adequado para pessoas com problemas cardíacos, respiratórios ou com limitações físicas. Além disso, a performance no teste pode ser influenciada por fatores como clima, temperatura e terreno. Por isso, é fundamental que a aplicação do teste seja supervisionada por profissionais capacitados, especialmente em contextos onde há maior risco de complicações médicas (SANTOS, 2017, P. 77).

Outro ponto de atenção é a necessidade de complementar o teste de resistência aeróbica com outros testes de aptidão física. Embora o teste de corrida de 12 minutos seja eficiente para avaliar a capacidade cardiovascular, ele não oferece informações detalhadas sobre força muscular, flexibilidade ou agilidade, capacidades igualmente importantes para a atividade física e o desempenho em diferentes contextos operacionais e esportivos.

TESTE DE ABDOMINAL

O teste de abdominal é amplamente utilizado para avaliar a força e a resistência da musculatura do core (região central do corpo, composta principalmente pelos músculos abdominais e lombares). O core é fundamental para a estabilização do corpo,

equilíbrio e postura. Um core forte também auxilia na execução de movimentos de força, resistência e explosão, além de proteger contra lesões nas costas e melhorar o desempenho físico em geral (ALMEIDA, 2019, P. 12).

No contexto dos testes de aptidão física, o teste de abdominal geralmente consiste em contar o número de repetições que o indivíduo consegue realizar em um tempo limitado, como 1 ou 2 minutos. Este teste é essencial porque a força abdominal está diretamente ligada à capacidade de realizar atividades que exigem esforço físico contínuo, como corridas, levantamento de peso e combate corpo a corpo (SILVA, 2018, P. 41).

Além disso, a resistência abdominal tem uma grande importância na manutenção de uma boa postura e no suporte à coluna vertebral, reduzindo o risco de lesões durante atividades físicas intensas. Em funções policiais e militares, onde longas jornadas de patrulhamento ou atividades operacionais são comuns, manter a resistência muscular abdominal é crucial para evitar dores e desgastes musculares a longo prazo (COSTA, 2020, P. 77).

TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO

O teste de flexões de braço é um dos mais clássicos para

medir a força dos músculos do tronco, especialmente peitorais, deltoídes e tríceps. Além de avaliar a força muscular dos membros superiores, o teste também mede a resistência muscular, uma vez que exige a repetição de um movimento por um período contínuo. Ele é comumente utilizado em concursos públicos e academias militares para verificar a capacidade de sustentação de cargas e execução de atividades físicas que dependem da força dos braços e do tronco (FERREIRA, 2018, P. 63).

A força nos membros superiores é essencial para várias tarefas do dia a dia, bem como para as exigências específicas das profissões militares e policiais. Durante confrontos físicos, por exemplo, a força no tronco e nos braços pode ser crucial para a imobilização de suspeitos. Da mesma forma, atividades como remoção de obstáculos, escalada e até mesmo carregar equipamentos pesados dependem da capacidade de resistência e força muscular avaliadas no teste de flexões (GOMES, 2017, P. 30).

O teste de flexões também tem um impacto significativo na saúde física geral, pois treina a estabilidade dos ombros, melhora a postura e ajuda a prevenir lesões ao fortalecer a musculatura de

sustentação do corpo. Além disso, ele promove a simetria muscular entre os braços e o tronco, o que é importante tanto para a performance física quanto para a saúde a longo prazo (ALVES, 2020, P. 25).

TESTE DE BARRA FIXA

O teste de barra fixa é amplamente utilizado para medir a força dos músculos das costas, dos ombros e dos braços, especialmente os bíceps e os músculos dorsais. No contexto militar e policial, esse teste é considerado um dos mais desafiadores, pois exige um nível elevado de força nos membros superiores e na região dorsal, além de uma boa relação entre peso e força corporal (MOURA, 2021, P. 11).

Em concursos públicos, o teste de barra fixa geralmente requer que os indivíduos se sustentem na barra, levantando o corpo acima dela, com o queixo ultrapassando o nível da barra. Ele avalia diretamente a capacidade do candidato de elevar e controlar seu próprio peso, o que é crucial em situações práticas, como escalada, fuga de locais perigosos ou superação de obstáculos durante perseguições. Quanto mais repetições o candidato conseguir realizar, maior será sua força muscular e resistência (SOUZA, 2019,

P. 63).

O teste de barra fixa também é extremamente importante para a saúde da coluna e dos ombros, promovendo a mobilidade articular e a estabilização da região superior do corpo. Um bom desempenho neste teste pode indicar que o indivíduo tem uma musculatura equilibrada, essencial para evitar lesões e melhorar a postura. Por essas razões, o teste de barra fixa é indispensável em avaliações físicas, especialmente em corporações que demandam alta performance dos profissionais em cenários de risco (ALVES, 2020, P. 57).

Em conjunto, os testes de corrida, abdominal, flexões de braço e barra fixa oferecem uma visão abrangente da capacidade física de um indivíduo. Eles medem não apenas a força muscular em diferentes grupos musculares, mas também a resistência e a capacidade de repetição de esforços físicos prolongados. Para profissionais que atuam em áreas que exigem alta performance física, como militares e policiais, esses testes são essenciais para garantir que eles possuam a aptidão necessária para desempenhar suas funções de maneira eficaz e segura.

Além de medir a força e resistência muscular, esses testes têm um papel importante na prevenção de lesões. Indivíduos que possuem boa capacidade pulmonar, bem como resistência muscular no core, nos membros superiores e nas costas têm menor risco de sofrer lesões por esforço repetitivo ou sobrecarga, especialmente em atividades que envolvem longas horas de trabalho físico como é o caso das atividades policiais.

CAPÍTULO 4

A MANUTENÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E OS DESAFIOS ENFRENTADOS

A MANUTENÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA E OS DESAFIOS ENFRENTADOS

Manter a aptidão física adequada ao longo da carreira é um desafio enfrentado por muitos policiais no Brasil. A rotina exaustiva de trabalho, com longas jornadas, plantões e a exposição constante a situações de risco, pode limitar o tempo disponível para treinos regulares. Apesar disso, diversas corporações vêm adotando políticas que incentivam a prática regular de exercícios, disponibilizando academias e espaços de treinamento nas próprias unidades policiais (SOUZA, 2021, P. 22).

A prática de atividades físicas não só melhora a capacidade de resposta operacional dos policiais, como também atua na prevenção de doenças ocupacionais, tais como problemas musculoesqueléticos, obesidade e doenças cardiovasculares. Tendo em vista a natureza exigente da profissão, um policial que não mantenha um bom condicionamento físico ao longo da carreira pode sofrer com lesões recorrentes ou desgaste físico acelerado, comprometendo sua longevidade na função (ALMEIDA, 2019, P. 13).

Os programas de treinamento físico nas corporações incluem

uma variedade de atividades, como musculação, corrida, natação e defesa pessoal, todas com o intuito de preparar o agente para os diferentes cenários que ele pode enfrentar. O desenvolvimento da resistência cardiovascular, da força e da agilidade é essencial para garantir que o policial esteja apto a agir com rapidez e eficiência em situações críticas (SILVA, 2017, P. 16). Em unidades de elite, como o BOPE, o treinamento físico é ainda mais intenso, e os policiais passam por treinos que simulam as condições extremas enfrentadas em operações de alto risco, incluindo a resistência psicológica a ambientes hostis (MOURA, 2020, P. 34).

Apesar da crescente conscientização sobre a importância da preparação física, muitos desafios ainda são enfrentados no Brasil. Um dos principais obstáculos é a falta de uma infraestrutura adequada em algumas corporações, especialmente em regiões mais afastadas dos grandes centros urbanos. Nessas áreas, os policiais muitas vezes não têm acesso a academias ou espaços apropriados para a prática de atividades físicas regulares (FERREIRA, 2018, P. 42).

Além disso, há uma necessidade crescente de adaptar os

programas de treinamento para incluir policiais que enfrentam limitações físicas ou condições de saúde específicas. Embora os padrões de avaliação física sejam rigorosos, há poucos programas específicos para atender às necessidades de agentes que, por exemplo, tenham se recuperado de lesões ou sofram de condições crônicas que limitem sua capacidade de desempenho em atividades físicas mais intensas. A ausência de programas inclusivos pode levar à marginalização desses policiais ou à sobrecarga física, resultando em agravamento de suas condições de saúde (ALMEIDA, 2019, P. 36)

Outro desafio relevante é a conscientização cultural dentro das corporações. Embora haja esforços para promover a atividade física, nem sempre ela é priorizada de forma contínua, especialmente em unidades com alta demanda operacional, onde o tempo de descanso e recuperação física é limitado. Para que a preparação física se torne efetiva, é necessário que as corporações integrem essas práticas ao cotidiano dos policiais e promovam uma cultura organizacional que valorize a saúde e o bem-estar dos agentes (SOUZA, 2021, P. 17).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividades físicas está intrinsecamente ligada a atividades de combate desde os primórdios da civilização, quando gregos e romanos a utilizavam para aprimorar o desempenho nas guerras. Não é diferente o seu uso na preparação de profissionais que atuam em atividades de risco na era contemporânea, como as carreiras policiais.

A preparação física dos policiais no Brasil é um elemento essencial tanto para o sucesso operacional quanto para a saúde e o bem-estar dos agentes. Desde o ingresso nas academias até a manutenção contínua durante a carreira, o preparo físico é crucial para enfrentar as complexas demandas da profissão, garantindo que os policiais estejam prontos para agir com eficácia e segurança em qualquer situação.

Os testes hoje aplicados, como o de corrida, abdominais, flexão de braço e barra fixa permitem a avaliação da capacidade muscular e cardiorrespiratória dos indivíduos que o realizam, e possuem o intuito não só de selecionar os candidatos mais aptos, mas também de monitorar o desempenho no decorrer da carreira

do policial.

Contudo, ainda há muitos desafios a serem superados. A falta de infraestrutura adequada, a necessidade de programas inclusivos e as demandas operacionais intensas muitas vezes dificultam a implementação de uma rotina de preparação física eficaz para todos os agentes. À medida que as forças de segurança buscam se adaptar às mudanças e às novas exigências da sociedade, é fundamental que a preparação física continue a ser um elemento central na formação e no desenvolvimento dos policiais brasileiros.

ALMEIDA, C. R. **Atividade Física e Saúde Mental na Polícia**. Porto Alegre: Ed. Sagra, 2020.

ALMEIDA, C. R. **Desafios da Inclusão na Preparação Física Policial**. Porto Alegre: Ed. Sagra, 2019.

ALMEIDA, C. R. **Força Muscular e Resistência Física: A Base da Saúde**. Porto Alegre: Ed. Sagra, 2019.

ALVES, J. F. **Saúde e Bem-Estar na Polícia: O Papel da Atividade Física**. Curitiba: Ed. Juruá, 2019.

ALVES, J. F. **A Importância do Condicionamento Físico e a Saúde Cardiovascular**. Curitiba: Ed. Juruá, 2020.

ALVES, J. R. **Educação Física no Brasil: dos primórdios ao século XX**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2001.

COOPER, K. **Aerobics**. Nova York: Bantam Books, 1968.

COSTA, A. P. **Aptidão Física e Formação Policial no Brasil**. São Paulo: Ed. Atlas, 2020.

COSTA, A. P. **Capacitação Física para Atividade Policial**. São Paulo: Ed. Atlas, 2019.

FERREIRA, L. A. **Desafios e Inclusão na Atividade Física Policial**. Brasília: Ed. UnB, 2021.

FERREIRA, L. A. **Preparo Físico no Serviço Policial**. Rio de Janeiro: Ed. Forense, 2018.

FERREIRA, L. A. **Treinamento de Força nas Forças Armadas**. Rio de Janeiro: Ed. Forense, 2018.

GOMES, R. S. **Aptidão Física e Performance Operacional**. São Paulo: Ed. Manole, 2018.

GOMES, R. S. **Avaliação Física: Testes de Força e Resistência.** São Paulo: Ed. Manole, 2017.

GOMES, R. S. **Preparação Física para Policiais: Testes e Treinamento.** São Paulo: Ed. Manole, 2018.

LE BOUCH, J. **A Educação Física na Grécia Antiga.** São Paulo: Ed. Manole, 1987.

MOURA, P. T. **O Impacto dos Testes Físicos na Formação Militar.** Rio de Janeiro: Ed. Manole, 2021.

MOURA, P. T. **Operações Policiais de Alto Risco: Treinamento e Condicionamento Físico no BOPE.** Rio de Janeiro: Ed. Manole, 2020.

NUNES, E. **A Ginástica na Alemanha e na Suécia: influências na Educação Física.** Rio de Janeiro: Shape, 2007.

SANTOS, M. T. **Avaliações Físicas e Prevenção de Lesões.** Porto Alegre: Ed. Sagra, 2017.

SILVA, P. R. **Avaliação Física de Policiais no Brasil: Exigências e Desafios.** São Paulo: Ed. Shape, 2017.

SILVA, P. R. **Programas de Condicionamento Físico para a Polícia.** Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2016.

SILVA, P. R. **Testes de Aptidão Física: Importância e Aplicações.** São Paulo: Ed. Shape, 2018.

SOARES, C. L. **História da Educação Física no Brasil.** Campinas: Autores Associados, 1994.

SOUZA, M. T. **Avaliação Física em Corporações Policiais.** Brasília: Ed. UnB, 2019.

SOUZA, M. T. **Resposta Física em Situações de Emergência.**

Curitiba: Ed. Juruá, 2019.

SOUZA, M. T. Rotinas de Treinamento Físico nas Corporações Policiais. Brasília: Ed. UnB, 2021.

SOUZA, M. T. Treinamento Físico nas Corporações Policiais. Brasília: Ed. UnB, 2021.

TANI, G. Educação Física e Ciências do Esporte: uma relação de transformação mútua. São Paulo: Phorte, 2013.

e

A

Aptidão física, 12
Atenção, 32
Atividade policial, 13

B

Barra fixa, 35
Brasil, 29

C

Cardíacos, 26
Combate, 42
Concursos, 35

D

Desafios, 42

E

Educação Física, 11
Educativo, 11
Escalada, 34
Exercício, 12

F

Flexão de braço, 42
Força, 34

H

História, 16

L

Limitações, 32

O

Operacional, 26

P

Performance, 36
Preparação física, 12
Preparo físico, 24
Profissão, 21

R

Resistência física, 31

S

Saúde, 34
Segurança, 13
Sobrecarga, 37

T

TAF, 29
Teste, 29
Trabalho policial, 21
Treinamento, 19

Revista REASE chancelada pela Editora Arché.
São Paulo- SP.
Telefone: +55(11) 5107- 0941
<https://periodicorease.pro.br>
contato@periodicorease.pro.br

CDL



9786560541146