

Título: A influência do treinamento sistematizado no condicionamento físico dos policiais militares do batalhão de rotam do Espírito Santo

Autor(es) Deyvid Pimentel Pereira; Nuno Manuel Frade de Sousa*

E-mail para contato: nunosfrade@gmail.com

IES: FESV / Espírito Santo

Palavra(s) Chave(s): treinamento físico; aptidão física; periodização

RESUMO

O estilo de vida de um policial militar precisa ser orientado para buscar altos padrões de saúde, já que sua rotina diária de trabalho exige um condicionamento físico além da média. Como é de conhecimento, a prática regular de exercício físico promove manutenção ou melhorias do nível de condicionamento físico. Considerando o trabalho dos policiais militares, o exercício físico deve ser planejado de acordo com as suas necessidades, assim como a avaliação dos seus efeitos deve ser específica ao seu trabalho. Assim, o objetivo da pesquisa foi avaliar o efeito de 12 semanas de treinamento físico sistematizado no nível do condicionamento físico dos policiais militares do Batalhão de ROTAM. Foram avaliados 47 policiais militares do sexo masculino que trabalham no batalhão de ROTAM da polícia militar do estado do Espírito Santo com idade de $33,2 \pm 7,3$ anos. Inicialmente, os militares foram submetidos a uma avaliação antropométrica e a uma bateria de testes de avaliação física, constituídos pelos seguintes testes: (i) abdominal remador; (ii) corrida de 100m rasos; (iii) flexão de braços no solo; (iv) barra fixa; (v) corrida de 3200m. Em seguida, todos foram submetidos a um treinamento sistematizado por um período de 12 semanas e frequência de três vezes semanais com 60 minutos de duração. O treinamento físico sistematizado foi programado com foco no condicionamento físico geral de um policial, trabalhando força, potência anaeróbia, potência muscular, velocidade de deslocamento, agilidade e potência aeróbica. Após o período de treinamento, os participantes foram avaliados novamente. Os resultados dos testes de avaliação física e da avaliação antropométrica foram comparados no período antes e após o treinamento sistematizado. A massa corporal ($59,4 \pm 6,4$ kg antes e $59,9 \pm 6,5$ kg após o treinamento físico) e o IMC ($19,4 \pm 1,5$ kg/m² antes e $19,6 \pm 1,5$ kg/m² após) apresentaram aumento estatisticamente significativo ($p < 0,05$) após 12 semanas de treinamento. Os testes de corrida de 100 m rasos ($14,79 \pm 1,24$ s antes e $14,27 \pm 1,27$ s após), flexão de braços no solo ($39,4 \pm 7,8$ rep antes e $41,6 \pm 7,7$ rep após), abdominal remador ($42,1 \pm 5,4$ rep antes e $44,8 \pm 5,0$ rep após) e barra fixa ($7,3 \pm 4,1$ rep antes e $7,9 \pm 4,3$ rep após) apresentaram melhoria estatisticamente significativa ($p < 0,05$) após 12 semanas de treinamento sistematizado. O teste de corrida de 3200m não apresentou melhoria estatisticamente significativa ($16,82 \pm 2,06$ min antes e $16,60 \pm 2,10$ min após, $p > 0,05$). O treinamento físico sistematizado realizado durante 12 semanas foi eficaz para melhorar o condicionamento físico dos policiais da ROTAM, com exceção da potência aeróbia.