

## **PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO POLICIAL MILITAR COM FOCO INSTITUCIONAL**

<sup>1</sup>FERRAZ A.F., <sup>1</sup>POLITO L.F.T., <sup>2</sup>PITTA R., <sup>3</sup>SILVA S.M., <sup>3</sup>PALOMARES R.,  
<sup>1</sup>BRANDÃO M.R.F., <sup>1</sup>ZANETTI M.C., <sup>1</sup>FIGUEIRA JUNIOR A.J.

<sup>1</sup> Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo – SP, Brasil.

<sup>2</sup>Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa: Centro de Educação em Saúde Abram Szajman – São Paulo - SP

<sup>3</sup>Curso de Educação Física – Universidade Nove de Julho (UNINOVE) – São Paulo – SP

**Introdução:** O nível de atividade física semanal interfere diretamente sobre fatores antropométricos e de aptidão física, considerados marcadores de saúde e qualidade de vida. **Objetivo:** verificar a necessidade de um programa de treinamento físico específico para o policial militar (PM) do estado de Mato Grosso, de acordo com os novos parâmetros de avaliação obtidos na tabela de Avaliação do Desempenho Físico (ADF). **Metodologia:** Participaram do estudo 830 PMs do estado de Mato Grosso que foram submetidos às seguintes avaliações: 68 responderam a um questionário fechado sobre a percepção dos PMs acerca do Treinamento Físico Policial Militar (TFPM) (34 PM's da capital e 34 PM's do interior), 762 PM's (695 do sexo masculino e 67 do sexo feminino) participaram de uma comparação dos dados obtidos no antigo Teste de Aptidão Física (TAF) a uma avaliação dos dados do ADF coletados no ano de 2014 (encontrado nos Boletins Gerais Eletrônico da PMMT n° 764, 775, 843, 989, 1067, 1068, 1069) a fim de avaliar a classificação destes de acordo com este novo protocolo de avaliação. **Resultados:** Os resultados encontrados no questionário demonstram que 90% dos PMs praticam atividade física por pelo menos 150 minutos semanais e 60% realizam um treinamento específico para melhora da função. A análise dos dados no TAF permite concluir que os índices atingidos pelos policiais militares nesta tabela não são suficientes para atingir a aptidão física na nova perspectiva da tabela do ADF, o que enaltece a necessidade de realização de um novo padrão de treinamento físico específico para os PMs. **Considerações finais:** Os resultados permitem concluir que há necessidade de uma mudança no padrão de treinamento dos PMs para que estes atendam as novas exigências físicas propostas pelo ADF, visto que não há funcionalidade sem correto condicionamento físico.

Palavras-chaves: Exercício físico, Aptidão Física, Polícia Militar