

A Importância da Preparação Física no Seio da Polícia Nacional de Angola (PNA)

Victória dos Santos Semedo Fortunato¹

¹ Presidente da Associação dos Fisioterapeutas de Angola

Resumo

Os estados soberanos e não só apresentam como características comuns, o órgão policial como servidor do e para o cidadão, hoje é inconcebível um sociedade sem este órgão como coadjuvante dos poderes políticos e legislativo. Desta é necessário que este órgão esteja preparado tanto física quanto psicologicamente, partindo desta prerrogativa o seguinte tem como objectivo geral, descrever o impacto da preparação física dos agentes da Polícia Nacional. De pesquisa básica estratégica, de natureza qualitativa, visando objectivos descritivos e procedimentos bibliográficos e documental.

Palavras-chave: Polícia, Preparação física, Aptidões físicas.

Introdução

Na perspectiva de Manuel Valente citado por Neto (2015), a policia é a actividade de natureza executiva – ordem e tranquilidade públicas e administrativa – dotada de natureza jurídica no quadro de coadjuvação e de prossecução de actos próprios no âmbito da legislação processual penal, tendo como função jurídico-constitucional a defesa da legalidade da democracia, garantia da segurança interna, garantia e defesa dos direitos do cidadão e prevenção criminal quer por vigilância quer por prevenção *stricto sensu*, que para o cumprimento destas fazer o uso da força nas margens da lei bem como no respeito pelo direito e pela pessoa humana.

Revisão Bibliográfica

De acordo com Bobbio, *et al.* (2004a) citados por Virgílio (2010), o termo polícia deriva do grego *Politeia*, que compreendia o bom funcionamento da sociedade civil. Este mesmo termo que conhecemos hoje é originária do conjunto de instituições que sem as quais as cidades-estados não teriam funcionado nem sido conservadas.

Ainda de acordo a Virgílio a Polícia é um órgão governamental, encontrado em todos os países democráticos e não só, que apresentam a função mais conhecida como a da repreensão do crime, a manutenção e a reposição da ordem pública, usando de meios de coerção necessário para que a lei se cumpra e se mantenha a normalidade constitucional. De acordo com Caetano (1994) citado por Virgílio (2010), estes têm como *modus operandis* a autoridade administrativa, alicerçada na actuação das actividades dos indivíduos propensos de por em perigo a Ordem Pública e os direitos alheios, que é um bem juridicamente conservado e protegido pela constituição.

A Polícia Nacional de Angola constitui um dos pilares de ordem democrática, agente de segurança e de Ordem Pública que observa com rigor os princípios que visam o respeito pelos direitos e a liberdade dos cidadãos.

O Polícia com agente da lei tem a responsabilidade de, garantir a ordem Pública e a Tranquilidade pública, à protecção de pessoas e bens, à prevenção da criminalidade e a contribuição por assegurar o funcionamento normal das instituições democráticas, o regulamento do exercício dos direitos e liberdades fundamentais e, em geral o respeito pela legalidade (Virgílio, 2010, p. 23).

Aptidão física do Agente de Segurança Pública

Na opinião de Machado (2012) citando Bohme (2003), aptidão física é um termo traduzido do inglês “*Physical Fitness*”, compreendida na dimensão biológica como aptidão total, sendo conceituada como capacidade, habilidade, disposição material do indicativo da aptidão corporal de um indivíduo.

Ainda de acordo com Machado (2012, p. 8), desta citando Heyward (2004), a aptidão física é definida como “a capacidade de desempenhar actividades profissionais, recreativas e da vida diária sem fatigar em excesso”. Esta aptidão só é conseguida devido de características inatas

e ou adquiridas mediante actividade física, e, apresenta três níveis distintos, alto, óptimo e baixo, sendo um produto resultante da actividade física, que deve ser praticada em todas as esferas da vida.

A actividade física ou preparação física é um conjunto de exercícios físicos benéficos para o organismo, numa composição de força, flexibilidade, agilidade, resistência, exercícios cardiovascular e coordenação dos movimentos aeróbicos.

Para Bouchard e Shephard (1992) e Carspensen (1985), “actividade física é qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que resulte em aumento no gasto energético acima dos níveis de repouso”. Tal actividade é distinguida em, ocupacional, doméstica, locomoção e deslocamento e exercícios físicos. Quando bem programada, estruturada e rotineiras, os exercícios físicos mantém e/ou melhoram as componentes da aptidão física como, resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular. Proporcionando consequentemente um melhor funcionamento do organismo, no que tange a eficiência.

Contudo, o agente da Polícia deve manter uma excelente aptidão física, com a prática de exercícios físicos para o desenvolvimento da agilidade, rapidez, força, coordenação motora, flexibilidade e resistência cardiovascular (para citar algumas), evitando vários tipos de lesões e aplicar estes benefícios para conseguir um melhor desempenho da sua actividade laboral.

Preparação física

A preparação física garante que se tenha efectivos fisicamente aptos para as actividades de policiamentos, pois é necessário que esteja preparado física e psicologicamente para actuação diante da população (cidadão).

A preparação física está dividida em quatro (4) partes distintas:

- Preparação técnica – aplicado pelos factores técnicos da própria modalidade e seu principal objectivo é melhorar e aprimorar a qualidade técnica da equipa – responsabilidade do professor da modalidade. Podendo ser executada dentro do treino físico para um melhor desempenho muscular visando o aperfeiçoamento de um movimento em particular, como por exemplo, melhorar a força do quadril no momento da queda;
- Preparação táctica – a cargo do especialista de tácticas de combate corpo-a-corpo e/ou armado, artes marciais e artes de operações armadas;
- Treinamento físico – visa melhorar as características físicas como, força, resistência e potência corporal – este treinamento é dado por um preparador físico, especialista em educação física trabalhando de acordo com uma planificação feita para o atleta (Ferraz, 2016);
- Preparação psicológica – todo treino gera fruto quando esta componente está presente, ou seja, quando um atleta estiver motivado e tiver confiança nele mesmo e em níveis mais altos ele deve ser capacitado por um psicólogo profissional em desporto.

Preparação física geral (PFG)

A PFG consiste na preparação do organismo antes de qualquer recepção de carga para evitar qualquer tipo de lesão, como distensão muscular. Esta incluso nela os exercícios de elevação de joelhos, elevação de calcanhares, corridas com as pernas estendidas e deslocamentos laterais.

Benefícios da preparação física

A preparação física quando bem aplicada e executada, pode acarretar ao indivíduo os seguintes benefícios;

- Desenvolver a agilidade e o raciocínio lógico e rápido;
- Melhorar a concentração;
- Diminuição dos riscos de lesão muscular;
- Promoção do espírito de camaradagem;
- Maior interacção social.

Importância da preparação física nos agentes da PNA

As garantias de sucesso numa perseguição a pé ou num combate corpo-à-corpo com um delinquente, muito se deve as aptidões físicas que o agente em questão apresenta, como por exemplo, resistências cardiorrespiratória e vascular, pois as perseguições à pé podem ser longas e demoradas por vários quarteirões, e, o agente tem de estar bem preparado para suportar tal situação.

Costa *et al.* (2007) citado por Martins (2015) afirma que, a profissão de polícia acomete aos agentes desta sofrimento por *stress*, que são manifestos de diversas maneiras e caracteriza-se por apresentar sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional decorrente de uma péssima adaptação ao trabalho prolongado e com grande carga de tensão. No entanto a actividade física possui a resposta para a eliminação deste problema por garantir com evidências acção anti-depressiva, que difere de cada tipo de exercício seja este moderado ou intensivo.

A Academia Nacional para Polícias brasileira (2010) afirma que uma carga horária entre 3-à-7 sessões semanais (considerando as aulas das disciplinas de actividades físicas e de defesa pessoal policial) prepara o futuro agente não só para estar apto física e organicamente às exigências das práticas regulares de actividade físicas durante a formação, mas também para desempenhar as tarefas típicas do trabalho de agente policial de Ordem pública e/ou de intervenção mais pesada (como as praticadas pela Polícia de Intervenção Rápida - PIR)

E ainda a mesma academia orienta que os agentes saídos da mesma para as unidades e postos de trabalhos, lhe é exigido que siga as orientações de treinamento físico descritas na Instrução Normativa 036/2010 – esta normativa disciplina,

a prática regular e obrigatória de actividades físicas institucional para servidores da carreira de policial e considera ainda a necessidade de manter um corpo

policial com preparo físico adequado para participar das missões policiais e evitar o *stress* natural da profissão.

De acordo com Rodrigues Añez (2003) citado por Machado (2012) sugere que, que agentes que apresentam níveis não óptimos de aptidão física têm limitação no exercício da função policial, uma vez que este agente em questão apresenta elevados níveis de *stress*, baixa percepção de bem-estar e pode influenciar na sua capacidade de decisão e de trabalho.

Em 2009 a secretária nacional de segurança pública brasileira (SENASP) publica um relatório com resultados da pesquisa nacional brasileira sobre os programa de atenção a saúde do servidor e qualidade de vida nas instituições estaduais de segurança pública, estes resultados sugerem que os servidores de segurança pública apresentam desgaste,

insatisfação, aumento de stress e sofrimento psíquico, com impacto no desempenho individual e colectivo destes servidores. Estes são resultados das condições de trabalho que acarretam sobrecarga física e emocional, juntado a isto está a pressão da própria sociedade por eficiência que afecta directamente a saúde do indivíduo (SENASP, 2009).

Comentado estes resultados Machado (2012) afirma que estes resultados espelham exactamente a dia-à dia dos agentes de segurança pública e em especial os da Ordem Pública, mensurando e avaliando as relações da aptidão física e da preparação física por meio do treinamento físicos a estes agentes.

Segundo Barroso (2018) afirma que, não só as habilidades motoras são fundamentalmente desenvolvidas graças a prática de exercícios físicos como também a reabilitação orgânico-funcional e que as academias policiais se beneficiam com os efeitos benéficos da prática dos exercícios físicos.

Ainda no parecer de Barroso (2018) citando Samulski (2000):

a ociosidade física tem colaborado com um notável incremento do comportamento sedentário o qual está associado a malefícios à saúde e ao bem-estar do agente, em decorrência da modernidade na sociedade actual (BARROSO, 2018, p. 11).

O agente da PNA é um profissional da Segurança e Ordem Pública, no entanto é primordial que mantenha a condição física que o ajudará no bom desempenho das actividades, e é necessário que o agente tenha em mente o facto de que a prática de exercício físico devem ser desenvolvidos não apenas no decorrer do curso de formação, mas também como um actividade diária enquanto agente, de modo a fornecer-lhe habilidade e condição adequada para atender as ocorrências. Continua Barroso (2018), que:

é extremamente importante reconhecer e aceitar o valor da relação entre actividades física, qualidade de vida e o serviço do profissional da dos agentes da Polícia (BARROSO, 2018, p. 20).

Consideração da importância da preparação física no seio dos Polícias

Para Martins (2015), os músculos, ossos e articulações necessitam de estar trabalhando ou trabalhados, uma vez que isto evita que os mesmos atrofiem, desta garantindo a funcionalidade harmoniosa doutras funções fisiológicas dependentes directa ou indirectamente destas (músculos, ossos e articulações). Estes trabalho requerente pelo organismo é conseguido com exercícios físicos “uma forma de actividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objectiva o desenvolvimento da aptidão física, habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional”.

Ferraz (2016) num estudo realizado com os policiais militares do Mato Grosso, sobre a necessidade ou não da implementação de um programa de treinamento físico militar no âmbito institucional para que atendam as conformidades dos padrões de condicionamento físico estabelecido pela instituição, e com este chegou as seguintes conclusões:

- dos 762 policias avaliados, conclui-se que 91,30% tem o hábito da prática de exercícios físicos, e ainda deste total 60,86% pratica com devidos treinamentos, no entanto a aplicabilidade nas unidades e postos policiais não dispõem de acompanhamento técnico (FERRAZ, 2016, P. 126).
- ainda avaliando o mesmo grupo no desempenho físico, a maioria dos policiais pontuou no índice máximo da tabela do teste de aptidão física, numa escala de 1-4 pontos por exercício num total de quatro exercícios testados. No entanto na tabela de avaliação de desempenho físico, os índices foram bastantes contraditórios.

Sugerindo que a prática de exercício físico deveria ser constante e regular, pois com os dois resultados estando nos extremos entre si não seria suficiente para atingir padrões da aptidão física, pois feita a correlação entre estes dois resultado, a conclusão é óbvia (de que a carência de prática de exercícios físicos em agentes policiais impacta negativamente na execução das suas tarefas, da qualidade de vida e conseqüentemente do bem-estar).

Em suma, existe a necessidade para a implementação de um programa de treinamento físico voltado a atender o preparo físico geral e específico do agentes policiais, de modo a promover o rendimento físico aliado com a qualidade de vida dos integrantes desta o que resultaria em uma melhor prestação dos serviços enquanto agentes de segurança pública.

Para Martins (2015) citando Coração (2015), a regularidade na prática de exercícios físicos tornou-se na forma mais eficaz e conhecida para

evitar e combater o *stress*. Combatendo o *stress* acidentes como o ocorrido no primeiro de Janeiro de 2022 são evitados, uma vez que altos níveis de *stress* levam os indivíduos a atitudes impensadas.

Existe hoje evidências mais do que o suficiente em estudos científicos comprovando os benefícios para o organismo pela frequência e rotineira prática. Auxilia a reduzir os níveis de ansiedade e depressão, melhora o estado de humor, aumenta a sensação de bem-estar e eleva a auto-estima, o que é conveniente para os agentes devido a carga de tensão que a profissão os acomete.

Por sua vez Barroso (2018) considera que:

A imperatividade da prática de exercícios físicos aos agentes da polícia e as suas implicações na saúde deste influenciam no desenvolvimento de doenças cardíacas, como hipertensão e de outras doenças, como a diabetes e a obesidade, além de elevar os riscos que o policial está sujeito diariamente (p. 12).

Já Rodrigues e Rosa (2018) salientam que, tal como os conhecimentos da área técnica (dada em cursos, estágios e instruções) são contínuos, a preparação física mediante actividade física – exercícios físicos – deveriam ser também efectivadas sejam elas por decreto, normativos instrutivos ou por um documento oficiais, levando em conta a manutenção da aptidão física dos agentes. E duas das causas apontadas para tal é geralmente a deficiência de efectivos para atender a demanda de serviço e a escassez de profissionais qualificados para ministrar o treinamento físico.

Oliveira (2021) baseado no pensamento de Alvar *et al.* (2017), os agentes da Policia seja ela de ordem Pública, de Intervenção Rápida, Anti-terror, Segurança Protocolar e afins são considerados atletas táticos, uma vez que usam suas mentes e corpo para servir e proteger indivíduos, comunidades, estado, países e a si próprio. Estes necessitam de ter a

mente e o corpo são mediante a pratica rigorosa ou parcialmente rigorosa de exercícios físicos, como por exemplo as aulas de defesa pessoal e de combate armado.

De acordo com Araújo, Sanches, Turi e Monteiro(2016):

níveis satisfatórios de aptidão física têm sido assinalados como factor de protecção para inúmeras condições mórbidas e como promotoras de melhor qualidade de vida. Da mesma forma, manter rotinas de actividades físicas de moderada a intensas se correlaciona negativamente com taxas de mortalidade por doenças cardiovascular (ARAÚJO, SANCHES, TURI & MONTEIRO, 2016, p. 99).

Conclusão

Depois de debruçarmos sobre a importância da preparação física para os agentes da Polícia Nacional, chega-se as seguintes conclusões:

- O treinamento é um conjunto de exercícios destinadas a aprimorar as funções fisiológicas para melhorar a saúde ou desempenho no desporto ou na execução de uma actividade laboral;
- É de extrema importância que os agentes da PNA esteja aptos física e mentalmente no decorrer da execução da actividade de policiamento e em missões de combate a desordem pública, que pode terminar em perseguição à pé, de carro e/ou terminar em um combate físico;
- A Preparação física melhorar as funções cognitivas e evita o aparecimento de lesões adversas ao desenvolvimento da actividade de agente de campo, visto que as ruas são o campo de actuação dos agentes de Ordem Pública e não só.
- A preparação física é supervisionada por um profissional da área ou por um auxiliar deste dotado de conhecimento e técnica, e, estes exercícios devem ser praticados de forma regular e periódica, durante a actividade é necessário e imperativo exercitar todos os grupos musculares com diferentes exercícios aeróbicos e anaeróbicos com métodos adequados e supervisionado por profissionais da área.

- Ao repensar na necessidade da prática de actividades físicas, surge a demanda pessoal para desenvolver um trabalho sistemático, considerando que a continuação com certeza vai trazer bem-estar, saúde, melhor qualidade de vida e um melhor desempenho profissional.

Bibliografia

Araújo, L. G., Sanches, M., Turi, B. C., & Monteiro, H. L. (2017). Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, 23(02), 98-102. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220172302158877>

Barroso, K. K. (2018). *Consideração sobre a importância da preparação física de policiais militares*. Ariquemes: Faculdade de Educação e meio ambiente.

Ferraz, A. d. (2016). Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional. *RHM*, 16(01), 102-131. Obtido em 05 de Janeiro de 2023

Machado, E. S. (2012). *Treinamento físico e aptidão física de policiais federais*. Brasília-DF: Universidade de Brasília-Faculdade de educação Física.

Martins, G. L. (2015). *A influência da actividade física para o combate ao stress em policiais militares do curso especial de formação sargentos de Governador Valadares/MG: um projecto de intervenção*. Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais.

Neto, C. S. (2015). *Direito policial em Angola: breve reflexão*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.

Oliveira, P. M. (2021). *Aptidão física na função policial: o impacto metabólico aguda no uso de fardamento e equipamentos de protecção individual*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Pública.

Rodrigues, M. A., & Rosa, M. S. (2018*). *A relevância do treinamento Físico para o desempenho do serviço policial militar*.

Virgílio, A. P. (2010). *Actual modelo de policiamento da Polícia Nacional de Angola (PNA)**. Benguela.