



## CARACTERIZAÇÃO DA RESISTÊNCIA ABDOMINAL DE POLICIAIS MILITARES COM DIFERENTES GRAUS HIERÁRQUICOS DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### Autor(res)

Jeferson Lucas Jacinto  
Ivo Emídio Santos Da Silva Meznerovvicz

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

### Introdução

A resistência abdominal é uma capacidade física fundamental para o desempenho das atividades dos policiais militares, pois está diretamente ligada à força e estabilidade do core, à postura, à prevenção de lesões musculoesqueléticas e ao aprimoramento do rendimento físico-operacional (ACSM, 2021). No ambiente policial militar, a aptidão física pode ser afetada por diversos fatores, como o tempo de serviço, o grau hierárquico, a idade e a regularidade dos treinamentos físicos. É comum observar uma queda gradual no desempenho físico com o avanço na carreira e o acúmulo de funções administrativas (VILELA & PEREIRA, 2021). Nesse contexto, a análise da resistência abdominal em praças de diferentes graduações oferece informações relevantes para a criação de estratégias eficazes voltadas à manutenção da saúde, da capacidade funcional e da prontidão operacional (COSTA & FERNANDES FILHO, 2019).

### Objetivo

O objetivo deste estudo foi de analisar (caracterizar / comparar) a resistência abdominal de Policiais Militares da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro em diferentes graus hierárquicos (praças).

### Material e Métodos

O estudo foi conduzido com policiais militares de diferentes graduações hierárquicas, organizados em grupos compostos por 41 soldados (SD idade:  $36 \pm 4.1$  anos), 29 cabos (CB idade:  $38 \pm 4.0$  anos) e 26 sargentos (SGT idade:  $41 \pm 4.9$  anos). Os participantes realizaram o teste de resistência abdominal, no qual foi mensurado o número de repetições executadas em tempo padronizado de 1 (um) minuto. Todos os procedimentos foram realizados de forma coletiva, em ambiente controlado, seguindo orientações específicas de segurança e padronização. O teste inicia com um silvo longo de apito e seu término é realizado da mesma forma. Foi utilizado um cronômetro único pelo avaliador principal. A contagem das repetições e o protocolo dos movimentos são aferidos pelos avaliadores individuais. Todos os participantes já tinham conhecimento prévio e familiarização do exercício. Os dados coletados foram inseridos em planilha eletrônica e tratados estatisticamente. Para a análise, empregou-se o teste de Anova One-Way, complementado pelo post hoc LSD, estabelecendo-se nível de significância em  $p < 0,05$ . Os resultados foram apresentados em valores médios e desvio-padrão.



## Resultados e Discussão

Os resultados revelaram diferenças significativas na resistência abdominal entre os grupos analisados. Os SD apresentaram média de  $46,4 \pm 5,2$  repetições, os CB  $45,1 \pm 5,4$  repetições, enquanto os SGT tiveram desempenho inferior, com média de  $41,4 \pm 8,5$  repetições. A análise estatística mostrou diferenças significativas entre SGT e SD ( $p = 0,002$ ) e entre SGT e CB ( $p = 0,034$ ), mas não entre SD e CB ( $p = 0,371$ ).

Os resultados indicaram que o desempenho físico pode estar relacionado a fatores ligados à hierarquia. Sargentos, em geral, possuem maior tempo de carreira, o que pode significar aumento da idade média, maior carga administrativa e menor participação em atividades físicas operacionais, resultando em menor rendimento nos testes (SOUZA & SANTOS, 2020). Já soldados e cabos, normalmente mais jovens e com funções que exigem maior esforço físico no cotidiano, apresentaram melhores resultados.

Conforme, Costa e Fernandes Filho (2019) destacaram que a manutenção da aptidão física militar depende da constância do treinamento, especialmente em contextos de elevada exigência ocupacional. Do mesmo modo, Vilela e Pereira (2021) observaram queda progressiva da resistência abdominal em policiais mais antigos, associada à redução de treinamentos regulares. Portanto, a hierarquia pode funcionar como marcador indireto da aptidão física, refletindo diferenças na rotina e no estilo de vida. Reforçando assim, a importância de estratégias institucionais que promovam a continuidade dos treinamentos físicos ao longo da carreira, não apenas para os militares em início de serviço, mas também para aqueles em posições hierárquicas superiores. Segundo a ACSM (2021), programas permanentes de condicionamento podem prevenir perdas de desempenho e reduzir riscos à saúde ocupacional.

## Conclusão

O estudo evidenciou diferenças significativas na resistência abdominal entre policiais militares de diferentes graduações, destacando desempenho inferior dos sargentos em relação a soldados e cabos. Os resultados reforçam a importância de estratégias de treinamento físico contínuo, voltadas à manutenção da aptidão física, saúde e desempenho profissional ao longo da carreira. Desta forma, políticas voltadas à prática sistemática de exercícios devem ser aplicadas a todos os níveis hierárquicos, garantindo maior longevidade funcional e eficiência no cumprimento das atividades policiais militares.

## Referências

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 10. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
- COSTA, E. C.; FERNANDES FILHO, J. Avaliação da aptidão física em militares: implicações para a saúde e desempenho. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 25, n. 3, p. 210–216, 2019.
- SOUZA, L. M.; SANTOS, R. L. Condicionamento físico e hierarquia militar: análise da aptidão em diferentes graduações. Revista de Educação Física Militar, v. 7, n. 2, p. 45–53, 2020.
- VILELA, J. R.; PEREIRA, A. P. Efeitos do tempo de serviço na aptidão física de policiais. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 43, n. 1, p. 112–120, 2021.