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 Policia 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 ± 4.1 anos), 29 cabos (CB idade: 38 ± 4.0 anos) e 26 sargentos (SGT idade: 41 ± 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 ± 5,2 repetições, os CB 45,1 ± 5,4 repetições, enquanto os SGT tiveram desempenho inferior, com média de 41,4 ± 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.