

Strong:
do laboratório ao terreno,
suas implicações e consequências

NUNO LOUREIRO

Escola Superior de Educação de Beja, Instituto Politécnico de Beja

A condição física é uma das componentes fundamentais para a saúde das pessoas e, em particular, das profissões que implicam tarefas com uma elevada exigência da componente motora e/ou que exigem, por vezes, a tomada de decisões rápidas num contexto de elevada fadiga motora ou emocional. Neste perfil enquadram-se as forças policiais e os bombeiros, cujas missões, por vezes, exigem a realização de tarefas que exigem diferentes componentes da condição física como a de resistência (com implicações no plano físico e também no plano psicológico), a de velocidade, entre outras, e por vezes numa combinação de várias componentes.

A missão destas profissões é crucial para o bom funcionamento das sociedades e da preservação de pessoas e bens, faz com o que o seu valor seja amplamente reconhecido e valorizado. Particularmente, nos momentos mais problemáticos, as suas ações são fundamentais para a manutenção da segurança e da paz.

Contudo, a maior parte destes operacionais apenas cuida da sua condição física para cumprir os seus pré-requisitos físicos exigidos para a entrada nos diversos cursos de formação e durante esse período de formação. Essa situação está regulamentada para os agentes da PSP pelo Ministério da Administração Interna (DR, 2010), sendo imposto um conjunto de provas físicas e indicadores de desempenho a cumprir por todos os candidatos para admissão aos cursos de formação, cujos currículos apresentam disciplinas anuais como a Educação física e Desporto e Defesa Pessoal (DR, 2009). No caso dos bombeiros a regulamentação só abrange os profis-

sionais da administração local (DR, 1997), onde é patente a padronização de provas físicas. No caso do outro tipo de bombeiros não existe essa normativa, existindo apenas as questões formais do processo e a realização de um curso de instrução inicial de bombeiro com disciplinas não relacionadas com as questões físico-motoras (Bombeiros Portugueses, 2016).

Ao longo da carreira dos polícias não é evidente a preocupação com a condição física dos agentes da PSP, cabendo a cada agente a preocupação, e a respetiva organização, para efetuar a sua preparação física, como é exigido a cada membro das forças de segurança. No artigo 14.º do código deontológico do serviço Policial, cada membro das forças de segurança deve acautelar uma preparação física, psíquica e moral para o exercício da sua atividade (ASPP, 2014). No caso dos bombeiros, muitos elementos não possuem um historial de formação militar ou de treino físico para além daquela que é prática do cidadão normal.

As exigências das forças de segurança, o desempenho das suas funções, colocam-nos com regularidade em situações de perigo latente, para si e para outros, e que implicam a realização de tarefas que envolvem uma condição física razoável e um autoconhecimento das suas capacidades e limitações. É sobre este princípio que a sociedade está orientada para analisar o desempenho das forças de segurança, mas, que em muitos casos, tal situação não é real e leva à formulação de juízos de valor pouco fundamentados, facilmente mediatizados, com profundas implicações nos envolvidos, e na imagem pública das associações.

No ano de 2011, por vontade conjunta do Comando da PSP da cidade de Beja e da direção do Laboratório de Atividade Física e Saúde (LAFS) do Instituto Politécnico de Beja (IPBeja), procurou-se elaborar um projeto que promovesse a condição física, ajustada às exigências laborais de um conjunto de agentes do referido comando. Este projeto específico recebeu a designação de *Strong Cops*. Coube ao comando definir os critérios e o processo de seleção interna dos agentes que iriam participar no programa. No LAFS realizou-se a planificação do projeto, considerando-se as análises de algumas orientações internacionais (NSW, 2016), com particular destaque para análise fisiológica e mecânica das ações físicas dos agentes com farda normal e equipados para intervenções de contenção de pessoas e grupos, onde se destacava o capacete, colete, disco e caneleiras. Através de entrevista ao comando da PSP, foram estruturados exercícios que pudessem reproduzir algumas ações reais e que implicavam deslocações em linha reta e em diagonais, saltos e elevações, onde se puderam constatar as alterações fisiológicas com os vários tipos de equipamentos utilizados.

Foram identificados 39 agentes da PSP que foram sujeitos à avaliação física de acordo com uma bateria de testes desenvolvida com base em diversos autores de

referência (Haff & Dumke, 2012; Morrow, Mood, Dish, & Kang, 2011). Desta forma procurou-se conhecer a real condição física, tendo em conta a sua importância e suas implicações, e consequentemente procedeu-se à avaliação e prescrição do exercício ajustado às necessidades laborais (Heyward, 2004).

A bateria de teses de avaliação da condição física dos agentes foi planeada para ser realizada duas vezes ao ano, (outubro e maio) e divulgado ao comando em reunião programada para julho. Este planeamento permitiu a monitorização da evolução da condição física e valorização desta dimensão junto do comando (Filho et al., 2012). No que se refere à organização e planeamento dos treinos, os agentes treinaram nas instalações do IPBeja organizados em equipas de 8 elementos, com uma periodicidade de uma vez por semana, com a duração de 90 minutos e sob a orientação de um técnico do LAFS. Foi ainda estimulado e apoiado o treino, de cada um dos agentes, de pelo menos mais duas sessões semanais, em regime de autonomia. Estes treinos autónomos procuravam aumentar a responsabilidade dos operacionais na melhoria ou manutenção da sua condição física e ser ajustado às suas rotinas.

A organização da sessão, orientada por um técnico civil do LAFS e em horário laboral, é composta por uma fase de aquecimento geral e articular, seguido de uma fase em circuito que privilegia os 4 Pilares do Movimento Humano (i.e. 1º- manutenção da postura de pé e locomoção; 2º -puxar e empurrar; 3º mudanças de nível; 4º produção de forças Rotacionais e mudanças de direção) (Santana, 2016), posteriormente uma fase exercícios de tomada de decisão rápida em contexto de fadiga e finalizada com exercícios de retorno à calma. A pedido do comando da PSP são ainda organizadas sessões de treino que integram todas as equipas. Todas as sessões de treino são monitorizadas com recurso a cardiofrequencímetros e a aplicação da escala modificada de Borg.

Este programa decorre de forma continuada desde 2011 e até ao presente já foram realizadas 687 sessões de treino e aplicação da bateria da avaliação da condição física por 13 vezes.

Os resultados observados podem ser classificados de muito positivos e com alguma variabilidade de acordo com a dimensão em análise. O projeto *Strong Cops* é ainda reconhecido pelos parceiros como sendo muito pertinente para o desempenho dos agentes e pela comunidade, que percebe que os seus agentes estão melhor preparados.

Tendo como base as aprendizagens recolhidas na implementação do projeto *Strong Cops* e tendo-se registado a morte de 8 bombeiros no combate a fogos no Verão de 2013, foi apresentado numa reunião dinamizada pelo comandante distrital da proteção civil, a todos os comandos de bombeiros do distrito de Beja o Programa

Strong Fireman. A metodologia e organização seriam adaptadas às necessidades dos bombeiros e seriam tomadas em consideração as condições materiais e equipamentos existentes na maioria dos quartéis. Foi decidido começar este programa com os Bombeiros da Vidigueira. Os resultados obtidos foram muito semelhantes aos observados no programa *Strong Cops*.

Procuramos que as aprendizagens adquiridas na implementação destes programas possam, brevemente, ser apresentadas num manual de modo a facilitar a sua reprodução pelos vários comandos e quartéis nacionais.

Parece-nos evidente que o bem-estar das populações só será possível se as forças de segurança estiverem bem preparadas fisicamente, o que também deve ser uma preocupação da comunidade civil e académica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 40 . ASPP. (2014). Código Deontológico do Serviço Policial, consultado em 14 de novembro de 2016. Disponível em <http://www.aspp-psp.pt/index.php/57-legislacao/codigo-deontologico-do-servico-policial>.
- Bombeiros Portugueses. (2016). Bombeiros.Pt. O portal dos bombeiros portugueses, consultado em 17 de novembro. Disponível em <http://www.bombeiros.pt/perguntas-frequentes-2/>.
- DR. (1997). Decreto Lei nº 360/97 de 17 de dezembro do MAI, Diário da República, série 1, nº 290. Acedido a 12 de nov. 2016. Disponível em <https://dre.pt/application/file/a/417343>.
- DR. (2009). Decreto Lei nº 192/09 de 2 de outubro do MAI, Diário da República, série 1, nº 192. Acedido a 12 de nov. 2016. Disponível em http://www.dges.mctes.pt/NR/rdonlyres/84F15CC8-5CE1-4D50-93CF-C56752370C8F/4637/DL_275_2009.pdf
- Decreto Lei nº 80/10 de 10 de Abril do MAI, Diário da República, série 1, nº 80 (2010). Acedido a 12 de nov. 2016. Disponível em http://www.psp.pt/Legislacao/portaria_230_2010.pdf, (2010).
- Filho, M., Silva, A., Venturine, G., Aidar, F., Klain, I., Rodrigues, B., & Matos, D. (2012). Avaliação do condicionamento físico de policiais militares da 146a companhia especial de polícia militar. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 6(35), 486-493.
- Haff, G., & Dumke, C. (2012). *Laboratory Manual for Exercise Physiology*. Champaign: Human Kinetics.

Heyward, V. (2004). *Avaliação Física e prescrição do exercício. Técnicas avançadas*. Porto Alegre: Artmed.

Morrow, J., Mood, D., Dish, J., & Kang, M. (2011). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign: Human Kinetics.

NSW. (2016). *NSW Police Recruitment*, Consultado em 12 de nov. 2106. Disponível em http://www.police.nsw.gov.au/recruitment/fitness/physical_capacity_testing.

Santana, J. (2016). *Functional Training*. Champaign: Human Kinetics.