

## **O EXERCÍCIO DE FLEXÃO NA BARRA FIXA: SUA FUNCIONALIDADE E APLICAÇÃO EM POLICIAIS MILITARES**

<sup>1</sup>CARNEIRO Y.M., <sup>2</sup>OLIVEIRA S.J., <sup>3</sup>POLITO L.F.T., <sup>3</sup>FIGUEIRA JUNIOR A.,  
<sup>3</sup>BRANDÃO M.R.F., <sup>3</sup>ZANETTI M.C., <sup>1</sup>VALVERDE F.D., <sup>2</sup>FERRAZ A.F.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Santo André – Santo André – SP

<sup>2</sup>Curso de Bacharelado em Segurança Pública/Curso de Formação de Oficiais – Academia da Polícia Militar Costa Verde/APMCV – Várzea Grande – MT

<sup>3</sup>Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física – Universidade São Judas Tadeu (USJT) - São Paulo – SP

**Introdução:** Em cumprimento das operações policiais, o militar executa diferentes tarefas motoras com diferentes níveis de intensidade, incluindo corridas, saltos, sustentação de armas pesadas por períodos prolongados, transposição de muros. Devido a tais competências se torna imprescindível o desenvolvimento de força e resistência muscular dos membros superiores deste público. **Objetivo:** Identificar por parte dos policiais o nível de conhecimento a respeito da importância da realização do exercício de barra fixa para a atividade laborativa do militar. **Método:** Foi elaborado um questionário fechado composto por questões objetivas, que foi aplicado aos militares do 10º Batalhão da Polícia Militar de Mato Grosso. Além disso, foi aplicada Avaliação de Desempenho Físico (ADF) no exercício de barra fixa, realizada no referido Batalhão. A amostra utilizada na pesquisa foi de 30 policiais com idade entre 24 e 35 anos. **Resultados:** Verificou-se que 80% da amostra considera que o exercício de barra fixa potencializa as habilidades importantes para o exercício da profissão, porém a ADF revelou um rendimento médio de apenas 6 repetições no exercício barra fixa para militares com faixa etária entre 18 a 29 anos e de apenas 5 repetições para militares com faixa etária entre 30 a 35 anos. **Considerações finais:** Apesar de saberem da importância de tal exercício, os policiais participantes da avaliação obtiveram um desempenho físico regular no exercício, abaixo do esperado, visto que a portaria nº 354/2013 preconiza um desempenho mínimo de 8 flexões completas.

**Palavras-chaves:** Treinamento Resistido; Polícia Militar; Rendimento Físico