



Resumo

Análise da força máxima isométrica para o emprego operacional de militares da Polícia do Exército

Gustavo Turolla Valente Bsci, Runer Marson PhD

Introdução: A valência força muscular tem uma grande importância para a profissão militar, tendo em vista ser requisitada nas mais diversas atividades desenvolvidas. Dentro deste contexto militar, uma tropa que está em pauta, diante da atual conjuntura política nacional, é a Polícia do Exército, constantemente empregada nas manifestações de caráter político no país.

Objetivo: Verificar o nível de força muscular do soldado incorporado ao Exército Brasileiro, especificamente da Polícia do Exército(PE), determinando o treinamento adequado que possa cumprir missões específicas que necessitem desta valência.

Métodos: Participaram deste estudo 10 militares incorporados no corrente ano na Bateria Estácio de Sá, localizada no Forte São João, portanto com idades bastante semelhantes e com nível de treinamento neuromuscular inexpressivos. Os voluntários realizaram testes com 3 picos de força máxima durante 3 segundos com 30 segundos de intervalo, empunhando um escudo de acrílico da PE, recolhendo o sinal eletromiográfico.

Resultados: Ficou constatado que a massa do escudo de acrílico(5,1kg) representou uma parcela considerável da força máxima ($20,94 \pm 3,39\%$).

Conclusão: Em virtude deste valor, concluiu-se que se mostra necessário a realização de um programa de treinamento neuromuscular adequado, priorizando o ganho de força muscular, tendo em vista o emprego operacional da PE em diversas missões reais em que a segurança da tropa estará dependente da força do militar que portará o escudo de acrílico.

Palavras-chave: escudo de acrílico; força máxima; força isométrica.