

O FATOR FÍSICO NA POLÍCIA E NA VIDA

Escrito em 18/12/2020 por Humberto Wendling



O policial pode não estar ciente sobre uma antiga lei que exige total comprometimento com a excelência na aptidão física. Em benefício da sobrevivência, ele deve treinar para atingir extraordinário condicionamento físico, se não quiser sofrer as consequências dessa lei. É o código das ruas, que diz que a sobrevivência está com o mais **FORTE** e implacável.

Todos os dias, policiais de todos os lugares do mundo são agredidos com socos, chutes, cotoveladas, mordidas, facadas, ferramentas, porretes, espadas, veículos e, em muitas ocasiões, com suas próprias armas de fogo.

Enquanto um policial se esforça para superar a resistência de um criminoso ou tenta vencer uma luta desesperada pela vida, ele precisa não só de habilidades táticas, mas de cada pedaço de força, flexibilidade, mobilidade e resistência disponível. Esses atributos apenas se desenvolvem com o treinamento constante, pois se deterioram rapidamente quando o policial deixa de praticar.

Todas as instituições policiais brasileiras possuem padrões de condicionamento físico para ingresso na carreira. Contudo, esses padrões, para qualquer nível de aptidão, terminam exatamente quando a necessidade urgente de aplicação desses atributos começa.

A tentação para a inatividade física deve ser vigorosamente combatida, já que a defesa

contra agressões físicas é parte do trabalho policial. É preciso ter sempre em mente que os futuros adversários dos policiais estão treinando duro para serem capazes de matá-los.

Além disso, criminosos violentos possuem menor chance de envelhecer como as pessoas normais são capazes. Daí, é natural que policiais enfrentem delinquentes mais novos, flexíveis, rápidos e fortes que eles.

Portanto, se o policial está treinando agora, ele não pode parar... **NUNCA!** É comum policiais serem ridicularizados porque não conseguiram se levantar após efetuarem alguns tiros na posição deitado durante os treinamentos.

Em seguida, vem um padrão que se repete ano após ano. À medida que os policiais bem condicionados envelhecem, tornam-se complacentes e são atingidos por outras prioridades do cotidiano. Então eles começam a intervalar os treinos. O tempo passa, os intervalos ficam cada vez maiores e esses policiais se transformam naqueles que sofrem para sair da posição deitado durante um treinamento de tiro.

Do primeiro até o último dia de trabalho, o policial pode experimentar tiroteios, perseguições a pé e chamados para socorrer colegas em perigo. Ele também irá descobrir que criminosos são incapazes de poupar alguém em respeito à sua idade ou aparência frágil.

Agora, o fator físico não é uma habilidade que precisa ser criada e mantida apenas pelos policiais. Ela abrange todo aquele que quer e precisa se defender e proteger sua família.

O treinamento físico possui um papel fundamental na sobrevivência policial tanto quanto na qualidade de vida de um policial. Recomenda-se que ele corra, levante pesos, alongue-se e lute enquanto viver e **PARA VIVER**. Isso não vai interromper seu envelhecimento, mas permitirá que continue fazendo o que ama, por mais tempo e melhor. Sua vida depende disso agora e sua qualidade de vida dependerá disso mais tarde.

O fator físico é também um dos elementos tratados no livro Sobrevivência Policial – morrer não faz parte do plano (Wendling, 2018, 540 p.), disponível no site www.clubedeautores.com.br.