

2010/02/12

## PROPRIOCEPÇÃO POLICIAL E MILITAR: O SEXTO SENTIDO HUMANO APLICADO NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO E DO TREINAMENTO EM SEGURANÇA PÚBLICA.

*Fabrizio Bonela Dal Piero[1](Brasil)*

A maioria das crianças aprende que temos cinco sentidos: visão, audição, olfato, tato e gustação. Há, entretanto, outros sentidos muito importantes que não estão incluídos nesta lista. Consciência da posição do corpo, ou “propriocepção” como é conhecida, é um desses sentidos. O termo se refere ao sentido que faz com que nosso cérebro desenvolva um mapa interno do corpo de modo que possamos fazer atividades sem precisar monitorar tudo visualmente o tempo todo. A maioria das pessoas ignora a existência deste sentido. Isso é um problema particularmente sério quando ele não funciona bem. Se nem ao menos temos consciência de que o sentido existe, é muito difícil entender problemas relacionados a ele.

Na função de Operadores de Segurança Pública, muitos profissionais exigem tanto de seus corpos que acabam tendo um preparo físico igual ou mesmo superior a de muitos atletas profissionais. Atividades musculares realizadas sob as mais diversas situações e condições são fáceis de notar em qualquer treinamento policial e militar e até mesmo diretamente nas ações e operações reais dos policiais e militares. Talvez o que poucos saibam é que a movimentação da musculatura é um trabalho neuromuscular, antes que seu corpo venha se contrair é o cérebro que envia uma espécie de mensagem para que ocorra essa contração, sendo muito mais eficiente a sua ação se realmente ocorrer concentração na execução do movimento, o que vai proporcionar não só uma melhora na sua consciência corporal, na técnica de execução, como também no estímulo aumentado diretamente nas fibras musculares. Assim como nossos olhos e ouvidos mandam informação sobre o que vemos e ouvimos para o cérebro, partes dos nossos músculos e articulações percebem a posição do nosso corpo e mandam informações para o cérebro. Dependemos destas informações para saber exatamente onde as partes do nosso corpo estão e para assim planejar os nossos movimentos.



Quando o sentido de propriocepção funciona bem, constantemente fazemos ajustes automáticos em nossa posição. Pode-se entender melhor o cenário da ação ou o teatro de operações, permite ter uma melhor posição de tiro, produz uma defesa mais eficiente e assim fazer o policial ou militar interagir adequadamente com o ambiente que o envolve. O “sexto sentido” aqui em questão quando utilizado corretamente vai proporcionar que o Operador de Segurança Pública manobre em espaços de modo a não bater nas coisas, a identificar a distância de obstáculos, manter posição adequada com sua equipe tática, localizar e identificar cidadãos e suspeitos assim como quanta velocidade, força e pressão deve usar para deslocar um obstáculo, imobilizar um suspeito ou ainda mudar as ações que não foram bem sucedidas tais como atirar em um alvo.

É um sentido que nos ajuda com funções bem básicas, mas caso ocorra algum tipo de problema podemos ter grandes dificuldades motoras e de deslocamento. Entender a propriocepção além de tornar conhecido nosso corpo e nossas capacidades individuais ajuda em dar um aumento de qualidade em nossas ações de modo a produzir movimentos mais conscientes, rápidos e com menor gasto de energia, envolvendo menos o resto de todo o nosso corpo.

Um exemplo que esclarece a forma excessiva de gasto de energia desnecessária no trabalho policial e militar é dado quando os profissionais em atividade tendem a prestar atenção em coisas que deveriam acontecer automaticamente. É possível observar o uso da visão para “descobrir” como fazer ajustes que deveriam ocorrer naturalmente. Não é difícil encontrar Operadores de Segurança Pública que ainda retiram suas armas de fogo do coldre olhando para elas e as guardam de volta novamente olhando para a ação que deveria ser mecânica e com o mínimo gasto de energia. Isto sem falar no carregamento e manuseio que em muitos casos é lastimável, consumindo tempo, energia e desviando a atenção do profissional do seu alvo para seu equipamento.

Mas afinal o que significa realmente o termo denominado PROPRIOCEPÇÃO.

Trata-se de uma palavra utilizada para nomear a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, sem utilizar a visão (Martimbianco – 2008). Pode ser ainda definido como qualquer informação postural, posicional, levada ao Sistema Nervoso Central, pelos receptores dos músculos, tendões, ligamentos, articulações ou pele. A propriocepção também é definida como a consciência dos movimentos produzidos pelos nossos membros. Vale mencionar ainda que pode ser dividida em quatro funções sensitivas distintas e separadas, sendo estas:

- Sensação de movimento passivo; é considerada como um produto de sensações induzidas por forças externas que resultam na alteração da posição do membro sem contração muscular.
- Cinestesia; sensação do movimento ativo, sofrendo alteração do movimento ou posição do membro com o músculo em contração (tem a capacidade de perceber e reconhecer movimentos e a mobilização articular).
- Estagnosia; percepção da posição de um membro no espaço.
- Dinamaestesia; presença de tensão e percepção da força aplicada durante uma contração voluntária.

O controle neuromuscular é responsável pelas respostas eferentes apropriadas ao impulso proprioceptivo aferente. Os mecanorreceptores são neurônios sensitivos ou aferentes periféricos que se localizam nos tecidos capsulares, ligamentares, tendões, músculos e pele.

Os mecanorreceptores são classificados em quatro tipos sendo este tipo I, II, III, IV, os do tipo I e II encontram-se localizados na cápsula articular, já os do tipo III são encontrados nas estruturas ligamentares os do tipo IV são representados por pequenas fibras nervosas não mielinizadas ou terminações nervosas livres normalmente distribuídos nas cápsulas articulares e pelas bolsas de gordura articulares, estes receptores de tipo IV são representados como sistema receptor da dor dos tecidos articulares e esta inativo em circunstâncias normais.

Destaco que o sistema proprioceptivo é ativado através de atividades de puxar/empurrar, pular e atividades que envolvem peso e pressão firme ou toque profundo. Ações frequentes na atividade policial ou militar.

O tema propriocepção está sendo bem discutido no livro: Ações e Operações Policiais e Militares em Ambientes com Baixa Luminosidade, de autoria própria e ainda em elaboração, é apresentada uma análise mais profunda da importância da propriocepção em ambientes com baixa luminosidade para as atividades policiais e militares. Associada ao proativo ajuste mental, ao nível profissional do Operador de Segurança Pública, conquistado por meio de sua educação de formação, cursos e treinamentos de especialização e também aos seus materiais, acessórios e equipamentos que compõem a sua capacidade de trabalho espera-se que o conhecimento surgido possibilite uma sabedoria adequada diante das situações impostas ao trabalho policial e militar.

Mesmo assim, aqui vamos entender um pouco mais como podemos desenvolver nosso sexto sentido diante das mais variadas situações. Alguns dos exercícios propostos aqui já estão sendo utilizados em vários cursos e treinamentos policiais e militares da empresa TDA 3 – Treinamento Dinâmico Avançado em Progressão Policial, empresa brasileira com destaque internacional em educação e treinamentos especiais.

Deve ficar claro para todo atual policial e militar assim como para os futuros profissionais que qualquer treinamento deve começar antes na cabeça do que no corpo. É imperativo que o cérebro participe de tudo em primeiro lugar, afinal é ele que vai mandar o corpo executar as atividades e ações ordenadas. Como Desenvolver de Novos Sistemas para a Segurança Pública e Instrutor Policial e Militar minha função é criar mecanismos educacionais que aprimorem os conhecimentos táticos e técnicos assim como estimular o seu desenvolvimento em prol de uma melhor prestação de serviços em respeito aos cidadãos de bem e aos Direitos Humanos.

A aplicação dos exercícios de propriocepção visa estimular uma resposta mais rápida do Sistema Nervoso Central para a adequação corporal diante das situações impostas pelo ambiente. Alguns exercícios são bem simples, outros um pouco mais complexos, mas todos são de fácil aplicação podendo ser utilizados individualmente ou em grupo. Um destes exercícios simples é fechar os olhos e fazer o aluno sentir onde estão suas pernas, braços, mãos, pés e assim, logo depois, a encontrar seus principais equipamentos de trabalho: armas, carregadores, algemas e assim por diante. Pergunte a ele em que posição se encontra no ambiente que está. Faça-o assumir várias posições sem olhar, tal como rolar-se como uma bola, tocar seu nariz, fazer um círculo com seus braços e fazer um X com braços e pernas.

Em outra atividade dê oportunidade para o aluno em receber mais propriocepção quando está aprendendo uma habilidade nova. Por exemplo, usar um peso no pulso quando o aluno estiver

tentando sacar sua arma em uma nova posição de tiro. Isto vai permitir um pouco de feedback extra sobre a posição de seu braço.

Antes dos treinamentos com armas de fogo monte duplas e permita que cada elemento da dupla faça massagens suaves, mas firme nas mãos uns dos outros. O exercício ajuda as duplas a se conhecerem, mostrando preocupação mútua um com o outro assim como cada um entender, com ajuda do outro, sensações que na maioria das vezes são obtidas individualmente por meios próprios.

Estas são apenas algumas sugestões que publico aqui.

Outras atividades que venho desenvolvendo para o aprimoramento do “sexto sentido” fazem uso da bola suíça. Vale dizer que a bola suíça tem-se tornado um instrumento terapêutico muito bem aceito entre aqueles que buscam promover um estilo de vida saudável, pois promove uma ampla gama de aplicações clínicas. Exercícios com bola suíça apresentam uma variedade de movimentos simples para se obter um corpo forte e flexível de uma maneira divertida e confortável, ideal para todas as pessoas que buscam saúde e bem-estar. As sessões sobre a bola suíça em meus treinamentos ajudam o Operador de Segurança Pública há desenvolver melhor a amplitude de seus movimentos; fortalece seu tronco assim como membros inferiores e superiores; promove o alongamento global; melhora o treino cardiopulmonar (aumentando a oxigenação e, portanto nutrição celular); propicia a mobilização articular e a manutenção de tônus muscular; o relaxamento e é claro a propriocepção postural.

O somatório destas melhorias aumenta a proficiência policial e militar proporcionando melhores condições individuais e em grupo visando um aumento significativo na qualidade dos serviços prestados em Segurança Pública.

Assim sendo, o objetivo principal aqui é mostrar que o desenvolvimento do sexto sentido deve fazer parte da educação e do treinamento policial e militar assim como se é com as outras demais aplicações de conhecimentos para o trabalho profissional em Segurança Pública, por exemplo, o tiro, as leis e as normas operacionais. Apesar de sua inegável importância, os ensinamentos e os exercícios de propriocepção estão apenas ainda em fase inicial, sendo sua discussão ainda muito pouco difundida junto as Academias Policias e Militares no Brasil e em todo o mundo.

[1] Especialista em Segurança e Defesa. Empresa: TDA 3 - Treinamento Dinâmico Avançado em Progressão Policial Ltda. Cargo e Função: Fundador, Diretor e Instrutor Policial e Militar. Blogger Oficial: <http://tda3treinamentos.blogspot.com/>

### **37 TEXTOS RELACIONADOS:**

**2011/02/06**

#### **UM PAÍS EM ESTILHAÇOS[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2011/01/10**

#### **2010 FOI UM ANO PERDIDO[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/12/27**

#### **A POLÍCIA QUE NÃO PODE PRENDER[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/12/12**

#### **A WIKILEAKS INAUGUROU O TERRORISMO DIGITAL[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/12/12**

#### **AINDA OS BLINDADOS E O PORQUÊ DAS COISAS**

*João José Brandão Ferreira*

**2010/11/28**

#### **SERVIÇOS SECRETOS, BLINDADOS E NATO[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/11/15**

#### **VENDER O PÂNICO[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/11/08**

**BLINDADOS DO “GOVERNO CIVIL DE LISBOA”. FALTA DE ESTRATÉGIA OU ESTRATÉGIAS OCULTAS?**

*Mário Machado Guedelha[1]*

**2010/10/31**

**UMA MENTIRA NA SEGURANÇA[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/09/19**

**A “GREVE” DOS POLÍCIAS[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/09/06**

**O “VERÃO NEGRO” DA SEGURANÇA[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/08/23**

**A PRIVATIZAÇÃO DAS POLÍCIAS[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/08/16**

**PRIVACIDADE OU SEGURANÇA[1]**

*Paulo Pereira de Almeida*

**2010/07/26**

**A (IN)UTILIDADE DA PJ[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/07/13**

**LIDERANÇA E SERVIÇOS SECRETOS[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/07/12**

**FORÇAS ARMADAS: INÚTEIS OU INDISPENSÁVEIS?[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/07/10**

**UMA POLÍCIA ÚNICA?[1]**

*Paulo Pereira de Almeida[2]*

**2010/05/03**

**A ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES PÚBLICAS EM ÁREAS DE DESASTRES NATURAIS POR MEIO DA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS PRIVADOS**

*Fabrizio Bonela Dal Piero[1] (Brasil)*

**2010/04/28**

**ENERGIA, UM TEMA CENTRAL DE SEGURANÇA E DEFESA**

*Alexandre Reis Rodrigues*

**2010/04/09**

**SEGURANÇA INTERNA VERSUS DEFESA**

*João Brandão Ferreira*

**2010/02/05**

**PROACTIVO AJUSTE MENTAL. POLICIAL E MILITAR**

*Fabrizio Bonela Dal Piero[1](Brasil)*

**2008/06/05**

**ISLAMISMO RADICAL E JIHADISMO EM MARROCOS (I PARTE)**

*José Vale Faria*

**2008/06/05**

**ISLAMISMO RADICAL E JIHADISMO EM MARROCOS (II PARTE)**

*José Vale Faria*

**2008/05/16**

## **A FALTA DE CONTROLE DE BENS MILITARES NOS ESTADOS UNIDOS**

*Marcelo Rech (Brasil)[1]*

**2008/03/16**

## **EUROPA SOB UMA TRIPLA AMEAÇA DA AL-QAEDA**

*José Vale Faria [1]*

**2008/02/23**

## **A IMPORTÂNCIA GEOESTRATÉGICA DO AFRICOM PARA OS EUA EM ÁFRICA**

*Luís Brás Bernardino[1]*

**2008/02/19**

## **A IMPORTÂNCIA DA GEOPOLÍTICA DO TERRORISMO[1]**

*Tiago Alexandre Maurício*

**2008/02/16**

## **O QUE HÁ DE NOVO NA “INTELLIGENCE?”[1]**

*Francisco Proença Garcia[2]*

**2008/02/07**

## **O TERRORISMO SUICIDA FEMININO: O CASO DOS TIGRES TAMIL**

*Daniela Siqueira Gomes [1]*

**2008/01/18**

## **A SEGURANÇA NUCLEAR NO PAQUISTÃO**

*Alexandre Reis Rodrigues*

**2008/01/07**

## **NOVA ERA JIHADISTA NO MAGREBE[1]**

*José Augusto do Vale Faria[2]*

**2008/01/06**

## **CRIMINALIDADE ORGANIZADA, TERRORISMO E INTELLIGENCE NA ERA DA GLOBALIZAÇÃO[1]**

*Fernando Silva Chambel[2]*

**2007/12/10**

## **SEGURANÇA: VISÃO GLOBAL. A PERSPECTIVA DAS INFORMAÇÕES[1]**

*Jorge Silva Carvalho*

**2007/11/15**

## **A IMAGEM PÚBLICA DAS FORÇAS ARMADAS NO QUADRO DAS SUAS MISSÕES**

*José Castanho Paes*

**2007/10/08**

## **DOCTRINA TÁTICA E ESTRATÉGICA NA GESTÃO DA ACTIVIDADE OPERACIONAL: A SEGURANÇA PESSOAL[1]**

*Luís Ribeiro Carrilho[2]*

**2007/06/20**

## **O SISTEMA INTEGRADO DE SEGURANÇA INTERNA (SISI) E A SUA ARTICULAÇÃO COM O SISTEMA DE INFORMAÇÕES DA REPÚBLICA PORTUGUESA (SIRP)[1]**

*Jorge Silva Carvalho[2]*

**2007/06/15**

## **SERVIÇOS SECRETOS E RELAÇÕES INTERNACIONAIS: FORÇAS DE BASTIDORES DA POLÍTICA INTERNACIONAL OU UM NOVO CAMPO DE ESTUDO PARA AS RELAÇÕES INTERNACIONAIS? [1]**

*Fábio Pereira Ribeiro[2]*