

PORTARIA Nº 611, de 22 de junho de 2015.

Aprova novo entendimento ao Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina.

O COMANDANTE-GERAL DA POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA, no uso de suas atribuições legais, fundamentado no art. 10 do Decreto Federal nº 88.777, de 1983 - Regulamento para as Polícias Militares (R-200), no art. 5º da Lei nº 6.217, de 1983 – Lei de Organização Básica da Polícia Militar (LOB), no art. 36 do Decreto Estadual nº 19.237, de 1983 – Regulamento da LOB,

RESOLVE:

Art. 1º Aprovar, nos termos do Anexo Único desta Portaria, novo entendimento ao Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina (PMSC), baixado pela Portaria nº 163/PMSC/2013, no que se refere à realização do TAF-PM e RM, o prazo de sua validade para os processos de seleção para cursos, estágios e afins dentro e fora da Corporação e para os processos de promoção de oficiais e praças.

Art. 2º Esta Portaria entre em vigor na data da sua publicação.

Florianópolis, 22 de junho de 2015.


PAULO HENRIQUE HEMM
Coronel PM Comandante-Geral da PMSC

DOE nº	20.087
DE	26/06/2015
Carlsbad VON KNOBLAUCH	
PM 925836-1	

ANEXO ÚNICO

TAF PARA PROMOÇÕES			
BASE LEGAL	QUADRO (Oficiais e Praças)	TIPO DE TAF ACEITO P/ PROMOÇÃO	VALIDADE DO TAF
<i>Decreto nº 19.236/83 Regulamenta a Lei de Promoção de Oficiais Lei nº 6.215/83</i>	QOPM, QOSPM, QOCpIPM	TAF-PADRÃO PMSC Não se aplica o TAF-RM em face da ausência de previsão legal. Aplica-se a Dispensa Médica, se for o caso, homologada pela JMC (máximo 90 dias).	06 (seis) meses
<i>Lei Complementar nº 318/2006 Dispõe sobre a carreira e promoção das praças militares do Estado de Santa Catarina</i>	Quadro de Praças Policiais Militares (QPPM)	TAF-PADRÃO PMSC Não se aplica o TAF-RM em face da ausência de previsão legal. Aplica-se a Dispensa Médica, se for o caso, homologada pela JMC (máximo 90 dias).	01 (um) ano
<i>Lei nº 6.153/82 Decreto nº 4.689/1994 Lei Complementar nº 623/13</i>	Quadro Especial de Praças - Cabos e 3º Sargentos (QEPPM)	TAF-PADRÃO PMSC TAF-RM Não se aplica a Dispensa Médica do TAF (máximo 90 dias) para esse Quadro Especial.	06 (seis) meses

TAF PARA O PROCESSO DE SELEÇÃO PARA CURSOS, ESTÁGIOS E AFINS DENTRO E FORA DA CORPORACÃO			
BASE LEGAL	QUADRO (Oficiais e Praças) EVENTOS:	TIPO DE TAF ACEITO P/ CURSOS E AFINS	VALIDADE DO TAF
<i>Portaria nº 163, DE 22 de abril de 2013 Manual de Educação Física da PMSC</i>	Cursos, estágios, treinamentos e afins dentro e fora da Corporação	TAF-PADRÃO PMSC TAF E-2 (Específico) Não se aplica o TAF-RM em face da ausência de previsão legal. Não se aplica a Dispensa Médica (máximo 90 dias).	01 (um) ano

TAF PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO E ESPECIALIZAÇÃO			
BASE LEGAL	QUADRO (Oficiais e Praças) EVENTOS:	TIPO DE TAF ACEITO P/ CURSOS E AFINS	VALIDADE DO TAF
<i>Portaria nº 163, DE 22 de abril de 2013 Manual de Educação Física da PMSC</i>	CSP; CAO; CAS	TAF-PADRÃO PMSC TAF-RM Não se aplica a Dispensa Médica (máximo 90 dias).	01 (um) ano
	CFO; CFS; CFC; CFSd	TAF-PADRÃO PMSC Não se aplica o TAF-RM em face da ausência de previsão legal. Não se aplica a Dispensa Médica (máximo 90 dias).	



ESTADO DE SANTA CATARINA
Secretaria de Estado da Segurança Pública
Polícia Militar

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E DESPORTOS



MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA

2013

ESTADO DE SANTA CATARINA
Secretaria de Estado da Segurança Pública
Polícia Militar do Estado de Santa Catarina

Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina

Departamento de Educação Física e Desportos

1ª edição

AUTORES

Tenente Coronel PMSC Edésio da Silva
Major PMSC Aurélio José Pelozato da Rosa

Florianópolis



DIOESC

Diretoria da Imprensa Oficial e
Editora de Santa Catarina

2013



Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina

Departamento de Educação Física e Desportos





ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA MILITAR

PORTARIA Nº 163, de 22 de abril de 2013.

Aprova o Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina.

O COMANDANTE-GERAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SANTA CATARINA, no uso de suas atribuições legais, conforme o previsto no art. 22, inciso XXI, da Constituição Federal de 1988, no art. 4º do Decreto-Lei nº 667/69, no art. 10 do Decreto nº 88.777/83, no art. 5º da Lei nº 6.217/83, no art. 107 da Constituição Estadual de 1989 e na Portaria nº 2.400/GEREH/DIGA/SSP/2010,

RESOLVE:

Art. 1º - Aprovar o Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina.

Art. 2º - O Manual aprovado passa a ser empregado e utilizado como documento oficial, regulador da Avaliação Física para ingresso e demais situações que a exijam, na Polícia Militar de Santa Catarina.

Art. 3º - Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação.

Art. 4º - Revogam-se as disposições em contrário, em especial o Manual de Procedimentos do Teste de Aptidão Física (TAF), 1989.

Florianópolis, 22 de abril de 2013.

NAZARENO MARCINEIRO

Cel PM Comandante-Geral

Edição da Diretoria da Imprensa Oficial e Editora de Santa Catarina



Diretoria da Imprensa Oficial e Editora de Santa Catarina (DIOESC)

Projeto Gráfico, Capa e Diagramação

Valdir Siqueira | MTB 31.804

FICHA CATALOGRÁFICA

Catálogo-na-publicação - CIP-Brasil

Elaboração

Ficha catalográfica elaborada por Inez Helena Garcia CRB - 14/950

Ficha catalográfica

S586m Silva, Edésio da.
Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina. / Edésio da Silva, Aurélio José Pelozato da Rosa. Florianópolis: DIOESC, 2013.

103 p. : il.; 15 x 21 cm
ISBN: 978-85-8331-004-4

I. Educação Física. 2. Aptidão Física - Testes. 3. Teste de Aptidão Física – TAF/PMSC.
I. Título. II. Aurélio José Pelozato da Rosa.

CDD 613.71

Ficha catalográfica elaborada por Inez Helena Garcia CRB – 14/950

POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA
Comandante Geral Coronel PMSC Nazareno Marcineiro

AGRADECIMENTOS

1º Ten PMSC Humberto Porto Mapelli
1º Ten PMSC Fabiano Rene Farias
1º Ten PMSC Maylon Pedro Levy Cavalheiro
Sd PM Mirella Ribeiro Santoro

Sgt PMSC Jocemar Pagani do 2º BPM
Responsável pelo elaboração das planilhas eletrônicas EXCEL
para tabulação dos resultados.

AUTORES

Tenente Coronel PMSC Edésio da Silva
Major PMSC Aurélio José Pelozato da Rosa

SUMÁRIO

CAPÍTULO I	13
1 DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	13
1.1 FINALIDADE	13
1.2 ORIGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR	13
1.3 DEFINIÇÕES DE TERMOS	17
CAPÍTULO II	19
2 DA APTIDÃO FÍSICA	19
2.1 APTIDÃO FÍSICA PARA SAÚDE	20
2.2 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO MOTOR	21
2.3 TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF	22
CAPÍTULO III	23
3 DA ATIVIDADE FÍSICA	23
3.1 A ATIVIDADE FÍSICA E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS	24
3.2 AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA	26
3.3 ATIVIDADE FÍSICA E O SERVIÇO POLICIAL MILITAR	26
CAPÍTULO IV	31
4 DA APLICAÇÃO DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)	31
4.1 FORMAS DE APLICAÇÃO DOS TAF	31
4.2 NORMAS GERAIS DE APLICAÇÃO DOS TAF	31
4.3 TIPOS DE TESTES DE APTIDÃO FÍSICA	33
4.3.1 Teste de Aptidão Física para Inclusão na PMSC (TAF-IC)	33
4.3.2 Teste de Aptidão Física do Policial Militar (TAF-PM)	33

4.3.3	Teste de Aptidão Física Específica 1 (TAF-E1)	33
4.3.4	Teste de Aptidão Física Específica 2 (TAF-E2)	33
4.3.5	Teste de Aptidão Física - Restrição Médica (TAF-RM)	33
4.4	NORMAS ESPECÍFICAS DE APLICAÇÃO DOS TAF	33
4.4.1	Teste de Aptidão Física para Inclusão na PMSC (TAF-IC)	33
4.4.2	Teste de Aptidão Física do Policial Militar (TAF-PM)	34
4.4.3	Teste de Aptidão Física Específica 1 (TAF-E1)	35
4.4.4	Teste de Aptidão Física Específica 2 (TAF-E2)	36
4.4.5	Teste de Aptidão Física – Restrição Médica (TAF-RM)	37
	CAPÍTULO V	38
5	DAS COMPETÊNCIAS E RESPONSABILIDADES	38
5.1	DO DEFID/DSPS	38
5.2	DAS REGIÕES POLICIAIS MILITARES	39
5.3	DO OFICIAL DE TREINAMENTO FÍSICO POLICIAL MILITAR	39
	CAPÍTULO VI	41
6	DA AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DO POLICIAL MILITAR	41
6.1	FINALIDADE DO TAF	41
6.2	DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL	41
6.3	DA AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS	42
6.4	DA FORMA DE AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS	43
6.5	CÁLCULO PARA TRANSFORMAÇÃO DO CONCEITO EM NOTA PARA OS CURSOS DA CORPORAÇÃO	45
6.5.1	TAF-PM	45
6.5.2	TAF-RM	46
	PRESCRIÇÕES DIVERSAS	47
	REFERÊNCIAS	48
	ANEXOS	53

ANEXO A - Orientações e Instruções para Aplicação das Provas	53
ANEXO B - Tabela do Teste de Aptidão Física para Inclusão na PMSC (TAF-IC) . . .	73
ANEXO C - Tabela do Teste de Aptidão Física do Policial - (TAF-PM)	75
ANEXO D - Tabela do Teste de Aptidão Física Específica 1 (TAF-E1)	80
ANEXO E - Tabela do Teste de Aptidão Física Específica 2 (TAF-E2)	82
ANEXO F - Tabela do Teste de Aptidão Física – (TAF-RM)	84
ANEXO G - Tabela Demonstrativa de Aplicação da Bateria de Testes (TAF). . . .	100
Dados dos autores	103

PREFÁCIO

Ao construirmos o Plano de Comando da Polícia Militar, no ano de 2011, elegemos, ao lado da sociedade e cidadãos, os policiais militares como as pessoas que deveríamos colocar em primeiro lugar, seguindo, assim, o direcionamento estratégico estabelecido pelo Governo do Estado.

Dentre os objetivos definidos para que pudéssemos efetivamente ofertar aos policiais militares as condições pessoais de trabalho, adequadas à complexidade do exercício da polícia ostensiva e da preservação da ordem pública, definimos um objetivo direcionado a aperfeiçoar o condicionamento físico dos membros de nossa Corporação.

Agora, como uma das etapas do projeto concebido para tornar realidade o programa institucional de atividade física, tenho a grata satisfação de aprovar o Manual de Educação Física e Desportos da Polícia Militar de Santa Catarina.

Este manual consolida um conhecimento sobre educação física militar que vem sendo construído por policiais militares dedicados ao tema ao longo de décadas, dentre os quais, destacam-se os seus autores, a quem devoto meus agradecimentos e congratulações pela qualidade do trabalho desenvolvido.

O condicionamento físico é, sem dúvida, uma das mais relevantes dimensões do capital humano de uma instituição policial militar, pois somente com policiais militares saudáveis conseguiremos proteger, de forma mais efetiva, o povo catarinense.

Quartel em Florianópolis, 19 de fevereiro de 2013

NAZARENO MARCINEIRO
Cel PM Comandante-Geral da PMSC



CAPÍTULO I

1 DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1 FINALIDADE

Regular a Avaliação Física na PMSC, medindo e avaliando padrões individuais a serem atingidos pelos Policiais Militares da ativa da corporação, e servir como parâmetro de orientação para o Treinamento Físico Profissional, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e saúde do policial militar, resultando melhor nível na qualidade dos serviços prestados ao cidadão catarinense.

1.2 ORIGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

A Educação Física Militar dentro do contexto histórico tem suas raízes em nossos antepassados, onde o ato de lutar ou fugir estava associado à sobrevivência. Na sua grande maioria os grupos eram nômades e viviam em constante deslocamento em busca de novas áreas de caça e plantio.

Com a evolução e a organização das cidades e por consequência a necessidade de constituir forças para a guarda e defender os interesses do soberano, os exércitos se preocupavam com o vigor físico do homem, que era preponderante na escolha de seus soldados.

O treinamento físico era essencial para que pudessem lograr êxito em suas batalhas, pois a indumentária a época era desprovida de qualquer conforto para o combate, espadas rudimentares e pesadas, escudos para proteção e muitas vezes armaduras que dificultavam o simples deslocamento.

Segundo Moraes *apud* Fergitz (2007), foi na fase da Renascença que o homem desperta mais uma vez para a importância da necessidade da atividade física, para as necessidades do dia a dia, incluindo principalmente os afazeres do trabalho.

Só na idade contemporânea é que surgem as grandes escolas de Educação física, como: alemã, francesa, inglesa e sueca, cada qual com características diferentes, sendo a escola francesa a que mais influenciou nas atividades militares do Brasil, ela segue a linha de atividades primordiais como a ginástica e o trabalho de força, ainda marcante nas escolas de educação física militar.

No ano de 1993, é fundada a Escola de Educação Física do Exército, um grande expoente na formação de profissionais de Educação Física no Brasil e com certeza um novo marco da atividade física nas instituições militares.

Giraldelli *apud* Velho (1994) explica que os primeiros profissionais da área de educação física foram formados nas instituições militares.

Segundo Facó (1952, p. 188), a valorização da prática sistematizada de exercícios físicos por militares, numa perspectiva atual, pressupunha sua utilidade na manutenção da boa forma do combatente e pela crença de que constituía instrumento de aperfeiçoamento disciplinar da tropa. Os exercícios em ordem unida são úteis, pois produzem disciplina, coesão e absoluta obediência às ordens do chefe. Estes exercícios permitem que a tropa execute movimentos com ordem e rapidez de acordo com o desejo do seu comandante a despeito dos perigos, dificuldades e privações.

Cita Melo (2000) a evidência de que em muitos países os militares foram os primeiros a incluir em seus programas de formação conhecimentos ligados à prática de exercícios físicos, tendo, por isso, grande influência na organização e no desenvolvimento inicial da educação física nas escolas e na sociedade como um todo.

Os militares tiveram papel importante para a formação de uma doutrina de Educação Física no Brasil, o que acarretou a fundação do curso de educação física no país.

A necessidade de padronizar o treinamento físico é incorporada pelos professores de educação física das instituições militares. Instituem-se o Manual de Instrução Básica C21-20, utilizado durante muito tempo, tendo sido reeditado novamente num formato mais atualizado passando a se denominar Manual de Campanha – Treinamento Físico Militar, ou C20-20.

Recentemente o Estado Maior do Exército editou a PORTARIA Nº. 115-EME, DE 28 DE SETEMBRO DE 2007, que aprovou a Diretriz para Avaliação da Aptidão Física no Exército Brasileiro – Projeto TAF 2007, que teve como objetivo verificar a adequabilidade dos Padrões Básico, Avançado e Especial de Desempenho Físico (PBD, PAD e PED) e das tabelas de conceituação do desempenho físico individual estabelecido na Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e a sua Avaliação (Port. Nº. 223-EME, de 23 Dez 05).

Com isso podemos notar a constante preocupação em se buscar novos mecanismos para avaliar a aptidão física no corpo de tropa.

A atividade física realizada com regularidade é uma das principais bases para a manutenção da saúde em qualquer idade, junto à correta alimentação e ao seu estado psico-social equilibrado. Para Silva & Silva (1995, p.92), a prática regular de atividades físicas, em níveis de intensidade adequados age sobre

todos os fatores de risco à saúde proporcionando modificações benéficas e comprovadamente diminuindo o número de óbitos.

Silva & Silva (1995), citam que historicamente o homem sempre foi muito ativo, podendo-se afirmar que desde o seu aparecimento, há dois milhões de anos, viveu mais de 99% deste tempo como nômade, vivendo da caça e da agricultura. Somente há pouco mais de um século sua atividade passou a apresentar mudanças radicais.

A Revolução Industrial iniciada no século XIX, levou o Homem do campo para as cidades que passou a favorecer uma vida com menor atividade física, com tendência ao sedentarismo. O ser humano foi preparado para um tipo de vida extremamente ativa do ponto de vista físico e a vida moderna mudou radicalmente esta perspectiva.

Este fato trouxe importantes implicações sobre o padrão de doenças e também na associação entre hábitos de vida e saúde.

O homem volta-se novamente para a atividade física, na forma de exercícios organizados, como caminhadas, ciclismo, etc. demonstrando uma clara tendência à volta ao comportamento de seus ancestrais.

Na realidade a prática de exercícios físicos foi introduzida pela civilização grega com o nome de ginástica, que se caracterizava por exercícios disciplinados e tinha a finalidade de desenvolver a destreza, a beleza e a força. Os exercícios incluíam a corrida, os saltos, a natação, o arremesso e o levantamento de peso.

A saúde está relacionada diretamente à nossa atividade física. Pessoas com hábitos sedentários possuem menor aptidão física, isto é, menor capacidade para executar exercícios físicos. Por outro lado, nossas características de estrutura muscular e de nossas articulações, a constituição de nosso corpo ou de nossa capacidade cardiorrespiratória, determinam também os limites de nossa aptidão física.

Pinotti *apud* Sada (1991), nos relata que: Saúde não é só medicina [...]. Para construir um fator social objetivo, a saúde deve chegar a ter uma conotação muito mais ampla abrangendo aspectos [...] como nutrição, moradia, transporte, saneamento, condições de trabalho e toda uma gama de realidades [...]; indo um pouco mais longe, vê-se a saúde através das políticas econômicas, sociais, culturais e até jurídicas, incluindo o projeto existencial de cada indivíduo, sua sensação pessoal do corpo e da mente, ou seja, a relação dinâmica do homem com o seu meio ambiente.

A mudança de nossa aptidão física é feita através de condicionamento físico. Um programa de condicionamento físico deve sempre levar em conta características físicas individualizadas (individualidade biológica), sendo, evidentemente, orientada cuidadosamente do ponto de vista de um profissional de educação física e precedida sempre de uma avaliação médica.

O Policial Militar necessita diariamente do aprimoramento de suas qualidades físicas, não só para o desempenho da função policial, mas para seu bem estar diário.

Segundo Marcineiro (1993, p.2), “a qualificação do profissional militar está amparada no tripé que contempla o preparo técnico profissional, íntegros valores morais e higidez física e mental” (figura 1). Ele também afirma que, “após ingressar na corporação, o indivíduo recebe, nos cursos de formação, a capacitação técnico-profissional para bem atender as demandas da sua área”.



Figura 1 - Tripé da qualificação do profissional militar
Fonte: Marcineiro (1993, p.2)

Cabe salientar que a PMSC é regida por leis, normas e regulamentos, que regulam todas as atividades profissionais desenvolvidas diariamente.

A Constituição da República Federativa do Brasil, em seu art. 144, parágrafo 5º, atribui à Polícia Militar a responsabilidade pela polícia ostensiva e pela preservação da ordem pública.

Dentro desses aspectos vamos encontrar as mais variadas modalidades e processos de policiamento, e para o bom desempenho das missões em cada um deles o condicionamento físico é fundamental.

A atividade física é curricular nos cursos de formação da PMSC, porém estamos aquém do que realmente deveria ser feito em matéria de aprimoramento físico para a profissão policial para o bom desempenho de nossas atividades, de forma a não colocar o policial em situações de risco.

1.3 DEFINIÇÕES DE TERMOS

Educação Física: Segundo Silva (1995), o conceito pode representar uma ciência, uma área do conhecimento humano, que trata do movimento humano em suas múltiplas dimensões (física, psíquica, social) ao longo da história, procurando contribuir para o desenvolvimento integral do indivíduo quanto aos aspectos inerentes às atividades físicas, lúdicas e desportivas.

Aptidão Física: Para Mathews (1980), é um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada uma não apenas realizar as tarefas diárias, as ocupações ativas das horas livres e enfrentar emergências imprevisíveis sem fadiga excessiva, mas também ajuda a evitar doenças hipocinéticas.

Atividade Física: Em análises mais amplas, é cabível afirmar que o termo representa toda e qualquer atividade física inerente à rotina da própria vida nas suas relações com os indivíduos e com o mundo. Deste modo, é possível entender atividades físicas como movimentações do corpo humano na rotina de vida. Este entendimento baseia-se nas diversas definições que se encontram, mas que são muito próximas umas das outras. Já Bouchard e Shepard (1994) conceituam como qualquer movimento corporal promovido pela musculatura esquelética que provoque um gasto energético acima dos níveis de repouso.

Teste de Aptidão Física: Conjunto de provas aplicadas pelos profissionais de educação física para avaliar a capacidade física dos indivíduos.

Avaliação: É o processo de ajuizamento, apreciação, julgamento ou valorização do que o educando revelou ter aprendido durante um período de estudo ou de desenvolvimento do processo ensino/aprendizagem.

Aptidão Física associada a Saúde: É a capacidade de realizar atividades do cotidiano, com vigor e energia, e de demonstrar traços relacionados a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de distúrbios orgânicos provocados pela falta de atividade física.

Aptidão Física Profissional: É a capacidade do militar de desempenhar suas atividades laborativas sem perda de qualidade e sem atingir níveis de fadiga, mantendo reservas de energia acumulada, tendo possibilidade de recuperar, em breve espaço de tempo, as condições físicas ideais.

Condicionamento Físico voltado a Saúde: É o componente mínimo de aptidão física que o policial militar deve apresentar, independentemente da função que desempenha, para ser avaliado por intermédio de testes específicos, os quais têm associação com o bem-estar e a promoção da saúde, considerando o sexo e a faixa etária de cada um.

Objetivos Individuais de Condicionamento: São níveis mínimos de desempenho físicos preestabelecidos e que deverão ser atingidos por intermédio do Treinamento Físico-Profissional Militar. Estes objetivos traduzem-se em testes e exames físicos específicos, capazes de avaliar o policial militar.

Responsabilidade: É responsabilidade dos Comandantes, Chefes e Diretores das Organizações Policiais Militares (OPM's) manter e incentivar a prática de instrução de Educação Física, a fim de possibilitar que seus subordinados atinjam os índices mínimos estabelecidos nas tabelas deste manual.

CAPÍTULO II

2 DA APTIDÃO FÍSICA

Define-se aptidão física como sendo a capacidade de realizar as atividades cotidianas com tranquilidade e menor esforço.

Existem duas abordagens, uma é a aptidão física relacionada à **saúde** e a outra é a relacionada à performance esportiva. Alguns autores consideram a primeira como a aptidão para a própria vida.

A primeira refere-se à condição física nas capacidades que estão intimamente relacionadas com a saúde e a **qualidade de vida** das pessoas, sendo a flexibilidade, a resistência aeróbica, a força e a composição corporal.

A flexibilidade aliada aos níveis de força está relacionada à incidência de **dores**, desvios posturais e **lesões** músculo-esqueléticas, principalmente na região lombar; a resistência aeróbica está ligada à saúde cardiorrespiratória; e a composição corporal determina níveis de sobrepeso e obesidade, bem como subnutrição.

A segunda refere-se à aptidão para o desempenho em **atividades esportivas** que associam, além das capacidades acima citadas, a agilidade, velocidade, equilíbrio postural, **coordenação motora**.

A aptidão para performance tem uma interferência das questões **genéticas**; já na aptidão para a saúde, os componentes podem ser melhorados mais facilmente, ou seja, têm-se uma maior interferência.

A prática de **exercícios físicos** regulares tem seu benefício amplamente divulgado, principalmente na sua relação com a saúde, com a diminuição da incidência das doenças crônico-degenerativas, incluindo as cardiovasculares.

Boldori (2002) diz que o exercício regular e a prática de esportes aumentam o rendimento físico das pessoas, fato que está associado a uma melhora na eficiência funcional do organismo. Essa eficiência do corpo é chamada de aptidão física, que é considerada um indicador importante para o desempenho das atividades diárias do trabalhador.

Caspersen et *apud* Boldori (2002) a aptidão física é definida como a capacidade de realizar atividades físicas, independente de características inatas e/ou adquiridas pelos indivíduos.

Pate (1983) define a Aptidão Física Relacionada à Saúde como a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e demonstrar traços e características que estão associados com um baixo risco do desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas.

De acordo com Nahas (2001, p.31), quando se fala em aptidão física, é comum se encontrar dois enfoques: “aptidão física relacionada à saúde, que inclui elementos fundamentais para a vida ativa com menos riscos de doenças hipocinéticas, e a aptidão física motora ou atlética, que deve incluir, além dos fatores de aptidão física relacionada à saúde, os fatores de desempenho do grupo de interesse”.

No enfoque da aptidão física motora, muito provavelmente seus componentes não devem estar tão relacionados com a saúde quanto os da aptidão física relacionada à própria saúde.

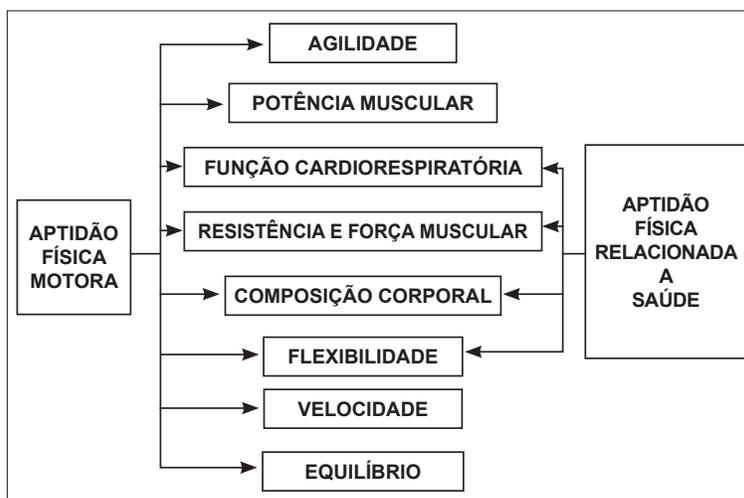


FIGURA 2 - Aptidão física motora e relacionada à saúde.
FONTE: Pate (*apud* Velho 1994, p.18)

2.1 APTIDÃO FÍSICA PARA SAÚDE

Os estudos científicos feitos por Bouchard e Shephard; Paffenbarger *et al.*, (1994) identificaram os fatores de risco inerentes à etiologia de um conjunto de doenças que representam riscos a saúde pública. Não obstante, no âmbito de um conjunto extenso de temas a serem investigados, destaca-se o importante número de estudos epidemiológicos que tem demonstrado a forte e consistente associação entre atividade física e saúde.

Além disso, constituem-se como evidências as recomendações de um conjunto representativo de instituições internacionais ligadas a saúde tais como: a Organização Mundial da Saúde, o Centro de Controle de Doenças dos USA, a Associação de Cardiologia dos USA, o Colégio Americano de Medicina Desportiva, o Comitê para o Desenvolvimento do Desporto do Conselho da Europa, a Federação Brasileira de Medicina do Esporte e a Associação Portuguesa de Cardiologia, que destacam as implicações dos hábitos de vida fisicamente ativos como fatores de prevenção de um conjunto de doenças entre as quais se situam as cardiovasculares, a hipertensão arterial, a obesidade, a diabetes mellitus tipo II, a osteoporose, as lombalgias, a depressão e determinados tipos de câncer.

A Organização Mundial de Saúde (2004) e seus países-membros, preocupados com a incidência das chamadas doenças não-transmissíveis, lançaram oficialmente a “Estratégia Global sobre Dieta, Atividade Física e Saúde”. Trata-se de uma campanha que deve ser implementada mundialmente para incentivar a adoção de uma dieta balanceada e da prática regular de exercícios físicos.

Para Nahas (2003) a aptidão física não deve ser entendida como um termo unifatorial, mas como um conjunto de atributos referidos a um indivíduo, que pode apresentar-se de forma diferenciada nas diversas fases da vida.

ACSM (2000) afirma que a aptidão física relacionada à saúde refere-se aos componentes que estão relacionados ao estado de saúde, sejam nos aspectos da prevenção e redução dos riscos das doenças e/ou incapacidades funcionais, como a disposição para realização das atividades diárias do indivíduo e da sociedade como necessárias à sobrevivência saudável.

2.2 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO MOTOR

As capacidades funcionais motoras se referem ao desenvolvimento das qualidades da aptidão física tais como a força, velocidade, agilidade, potência aeróbica. Tais componentes diferem consideravelmente dos componentes da aptidão física relacionada ao desenvolvimento motor posto que estejam, em grande escala, determinados geneticamente.

A relevância da avaliação dos componentes da capacidade funcional motoras deve-se a sua importante intervenção no âmbito do desempenho de habilidades esportivas.

Presume-se que a prática esportiva, mais ou menos qualificada, exige índices pelo menos satisfatórios de desempenho nestas componentes motoras. Assim, no âmbito da educação física escolar, torna-se importante que

o professor inclua em seu plano de ensino estratégias pedagógicas para o aprimoramento dessas qualidades proporcionando os seus alunos condições para que possam usufruir uma prática esportiva de lazer qualificada e prazerosa.

2.3 TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

O Teste de Aptidão Física foi desenvolvido com a intenção de avaliar a capacidade física dos indivíduos interessados em ingressar na corporação e para os policiais da PMSC durante a formação, aperfeiçoamento e progressão na carreira.

Para Graff (1997) o teste de aptidão física aplicado na PMSC é uma medida de verificação das qualidades físicas exigidas para a execução do serviço policial militar.

Nahas e Corbi *apud* Silva (2001) explicam que os testes que avaliam a aptidão física são aplicados na maioria dos programas de educação física em todos os países. Contudo, muitas vezes são utilizados de maneira inadequada, visto que são considerados como fins em si mesmos, e não como forma de alcançar outros objetivos mais relevantes como o aprimoramento do condicionamento.

Para Bouchard e Shephard (1994), a aptidão física relacionada ao desempenho inclui componentes necessários para o desempenho máximo, tanto no trabalho como em atividades esportivas, tais como: habilidades motoras, capacidade e potência cardiorrespiratória, força, potência e resistência muscular, dimensões corpóreas, composição corporal, motivação e status nutricional.

ACSM (2000) assevera que os objetivos dos testes de aptidão física relacionada à saúde servem para fornecer dados úteis ao desenvolvimento da prescrição de exercícios físicos, na coleta de dados básicos e de acompanhamento que permitam a avaliação do progresso dos indivíduos, na motivação aos participantes de programas específicos e principalmente na promoção de incrementos no estado de saúde dos indivíduos.

CAPÍTULO III

3 DA ATIVIDADE FÍSICA

Para a ACSM (2000), atividade física é definida como: qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso.

Podemos acrescentar que é também qualquer esforço muscular pré-determinado, destinado a executar uma tarefa, seja ela um “pisar dos olhos”, um deslocamento dos pés, e até um movimento complexo de finta em alguma competição esportiva.

Modernamente, o termo refere-se em especial aos exercícios executados com o fim de manter a saúde física, mental e espiritual; em outras palavras a “boa forma”.

Pate (1995) e ACSM (2000) afirmam que a atividade física regular controlada por profissionais da Educação Física está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. Com ela nota-se a redução dos níveis de ansiedade, stress, um sistema imunológico fortalecido, tornando o organismo menos sujeito a doenças como o câncer e causando ao seu tratamento redução das náuseas e da dor. A inatividade física associada a dietas inadequadas, ao tabagismo, ao uso do álcool e outras drogas é determinante para a ocorrência e progressão de doenças crônicas que trazem vários prejuízos ao ser humano, como, por exemplo, redução na qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, principalmente nos países industrializados.

Pate (1995) e ACSM (2000) explicam que a atividade física adaptada, por vezes, torna-se necessária aos sujeitos que apresentem algumas contraindicações médicas ou dificuldades físicas momentâneas/definitivas, mas tendo em conta o diagnóstico feito pelos médicos, o profissional da Educação Física deverá ser capaz de criar ao paciente atividade física adaptada sem prejudicar a saúde do paciente melhorando-a, havendo uma interação de conhecimentos com as ciências médicas.

Para Guedes & Guedes (1995, p.9), “a prática da atividade física influencia nos índices de aptidão física, os quais, por sua vez, interferem nos níveis de prática daquela”. Desta maneira, uma pessoa, ao se envolver em frequentes e regulares programas de atividade física, possivelmente apresentará índices melhores de aptidão física e, com o desenvolvimento nos índices desta, provavelmente tornar-se-á mais ativo. “Os índices de aptidão física estão relaciona-

dos ao estado de saúde de uma maneira recíproca. Dessa forma, o estado geral de saúde de uma pessoa, está relacionado diretamente aos índices de aptidão física” (Guedes & Guedes, 1995, p.9). Tais aspectos podem ser observados no modelo a seguir demonstrado, através da figura 2.

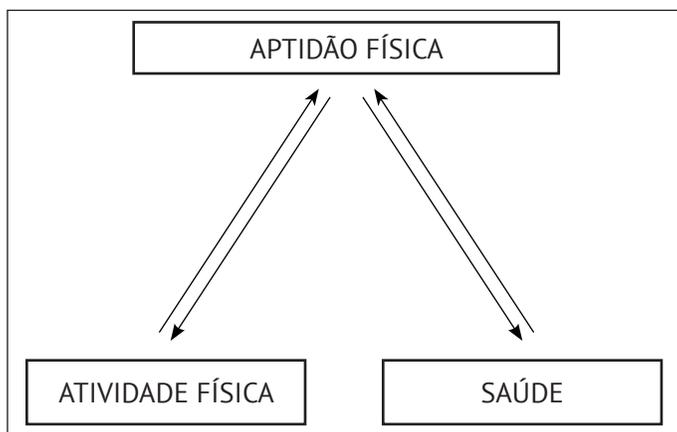


FIGURA 3 - Relação entre atividade física, aptidão física e saúde.

FONTE: Guedes & Guedes (1995, p.9)

3.1 A ATIVIDADE FÍSICA E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS

A saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física.

A atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes (ACSM,1998; Pate, Pratt, Blair, Haskell *et al*, 1995; Shephard, 1995; Blair, 1993; Berlin & Colditz, 1990). É possível relacioná-la a alterações positivas para combater ou prevenir o aparecimento de diversas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras. Por esta razão, o sedentarismo aparece como fator de risco para estas doenças.

Contudo, este modo de olhar a relação entre a atividade física e a saúde aponta para duas grandes inquietações. Por um lado, a visão estreita de saúde e, por outro, talvez em grupos desprivilegiados.

Burnley *apud* Añez (2003) diz que as perspectivas, embora pareçam diferir, conduzem para análises reducionistas, uma vez que, para elas: a) as doenças decorrem de determinismos biológicos; b) o foco é centrado no indivíduo; e, c) a ausência de doenças é o “marcador” da saúde.

Burnley *apud* Añez (2003) cita ainda que, neste sentido, o primeiro problema que daí decorre refere-se ao processo de “culpabilidade” do indivíduo frente ao aparecimento de doenças que, em última instância, poderiam ter sido evitadas. Ora, se o processo saúde-doença fosse uma determinação biológica, caberia ao indivíduo alterar seus hábitos de saúde e estilos de vida para encerrar a causa e, assim, cessar o efeito.

Logo, exercitar-se ou submeter-se a um regime dietético, será uma atitude que conduziria o sujeito à saúde ou à ausência de doenças e, óbvio, seriam responsabilidades do próprio indivíduo. Burnley *apud* Añez (2003) lembra que, entre as teorias que buscam explicar as causas das doenças, a teoria do “estilo de vida”, congruente com a ideologia dominante de saúde, sugere que a prevenção é uma responsabilidade pessoal, cujo foco de intervenção se dará sobre o controle dos fatores de risco individuais. Causas biológicas, mas antes, nas relações entre os indivíduos, grupos sociais, instituições, economia, política, cultura, entre outros.

Os 193 países-membros da OMS se comprometeram a impulsionar medidas de prevenção e controle de doenças não transmissíveis, com o objetivo de reduzir em 2% ao ano suas taxas de mortalidade durante a próxima década.

Durante a 60ª Assembléia Mundial da Saúde a comunidade internacional decidiu elaborar um plano de ação multissetorial de âmbito mundial, para a prevenção e o controle de doenças como diabetes e hipertensão.

A resolução aprovada pede aos países que aumentem os recursos para controlar essas doenças, sobretudo no âmbito do atendimento primário.

Os países também decidiram trabalhar em favor de um acesso a um atendimento sanitário “apropriado” e, em particular, a “remédios de boa qualidade e de baixo custo para a população de baixa renda, em especial dos países pobres”.

Outros pontos da resolução pedem aos Estados que incorporem em seus programas nacionais de saúde estratégias destinadas a reduzir a incidência da obesidade em crianças e adultos, assim como medidas para prevenir e controlar a diabetes.

O texto aprovado pede ainda à direção da OMS que prepare um plano de atuação concreta, no qual se estabeleçam as prioridades, ações e prazos em matéria de prevenção para os próximos anos. Também pede que apóie os países na execução de suas políticas de prevenção, e promova o intercâmbio de dados e de melhores práticas entre os Estados-membros.

Em 2005, as doenças não transmissíveis causaram a morte de 35 milhões de pessoas no mundo todo (60% do total), dentre as quais a imensa maioria (cerca de 80%) ocorreu em países pobres. Além disso, a OMS calcula que a mortalidade em decorrência dessas doenças aumentará 17% até 2015.

3.2 AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA

As investigações sobre temas atuais em saúde pública, tais com o estilo ou a qualidade de vida, devem considerar o maior número possível de variáveis.

Segundo Pardini, Matsudo, Araújo, Andrade, Braggion, Andrade, Oliveira, Figueira Júnior e Raso, (2001, p.45) mostram que “[...] as principais considerações para utilizar uma metodologia ou outra na mensuração da atividade física, estão relacionadas com o número de indivíduos a serem analisados, o custo e a inclusão de diferentes idades”.

Ainda segundo Pardini *et al.*, (2001) com o intuito de proporcionar investigações consistentes e viáveis, a Organização Mundial de Saúde vem buscando estimular diversos centros de pesquisa a realizarem a validação de um questionário internacional que permita a padronização das coletas transculturais sobre atividade física com a devida reprodutibilidade científica.

Este Instrumento é denominado I-PAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) e tem como objetivo determinar o nível de atividades de vida diárias, incluindo àquelas de transporte e trabalho, de lazer e de atividade física, além das tarefas domésticas.

Mazo (2003), ao se referir aos instrumentos de coleta de dados sobre as atividades físicas, tanto laboratoriais como de campo, revela que existem vantagens e desvantagens entre os diversos instrumentos (questionário, diário, observação direta, calorimetria, marcadores fisiológicos, monitores de telemetria, entre outros).

Podemos considerar o TAF da PMSC, um instrumento fundamental de coleta de dados e para a prescrição de programas reeducacionais para a atividade física dos policiais militares.

3.3 A ATIVIDADE FÍSICA E O SERVIÇO POLICIAL

A saúde e o bem-estar no local de trabalho é um assunto que tem sido abordado na literatura, do ponto de vista físico, emocional e psicológico.

Danna e Griffing *Apud* Añez (2003) destacam a relevância deste assunto devido ao fato de que: [...] as experiências dos indivíduos no trabalho sejam elas físicas emocionais ou de natureza social afetam as pessoas tanto no local de trabalho quanto fora dele [...].

Segundo Añez (2003) o trabalho e a vida pessoal não são duas coisas separadas, mas domínios inter-relacionados e entrelaçados com efeitos recíprocos um no outro.

Para Añez (2003) o Policial Militar representa a garantia da ordem pública, tendo um papel preponderante e sendo reconhecido não apenas como o verdadeiro guardião da lei, prevenindo o crime, ou prendendo o criminoso, mas cuidando do trânsito, da deterioração ecológica, de ameaça de doenças contagiosas, ajudando no atendimento das mazelas sociais como o recolhimento de mendigos, o socorro de enfermos, transporte de doentes mentais, parturientes e outros.

Para Thiemann (1999) a Polícia Militar não é apenas uma organização de prevenção e repressão do crime, mas sim uma agência pública de prestação de serviços e de socorro comunitário.

Segundo Silveira (1997, p.2) “A segurança da população exige que cada Policial Militar possua um alto grau de aptidão física”.

Morelli (1989) considera que o Policial Militar necessita de um mínimo de aptidão física para desenvolver as tarefas do dia-a-dia. Contudo, este não precisa ser um atleta.

O TAF utilizado na corporação não tem finalidade competitiva, mas sim de ser um instrumento de diagnóstico para fins de seleção e de verificação dos níveis de aptidão dos integrantes da PMSC.

Consideramos atividade policial o trabalho que o policial desenvolve no seu dia a dia. O policiamento ostensivo geral é dividido da seguinte forma: tipo, processo, modalidade, circunstância, lugar, efetivo, forma, duração, suplementação e desempenho.

Silveira (2004, p.92) aprofundou seus estudos sobre as valências físicas condicionantes para o desempenho da atividade policial, questões como: subir e descer escadas, ficar dependurado utilizando os braços, correr em velocidade no atendimento de ocorrências, carregarem peso, equilibrar-se em muros, árvores e cercas, rastejar, saltar, andar em terrenos irregulares, caminhar longas distâncias, permanecer em pé durante muito tempo etc.

Dentre as valências físicas utilizadas para desenvolver essas atividades encontramos: força de membros superiores, resistência muscular localizada, resistência anaeróbica, coordenação, agilidade, flexibilidade, velocidade, força de membros inferiores, resistência aeróbica e ritmo. Como são valências bastante variadas, exige-se do policial um constante aprimoramento das mesmas, para as mais variadas situações que poderá encontrar durante um atendimento de ocorrência.

Sinteticamente Silva (2001, p.72), identifica as qualidades físicas necessárias para um Policial Militar, para que bem desempenhe suas atividades definidas de acordo com a legislação em vigor.

MATRIZ DE ANÁLISE DA DEMANDA FÍSICA DA ATIVIDADE POLICIAL	
QUESTÕES	QUALIDADES FÍSICAS
1. Subir ou descer escadas	Força dinâmica de membros inferiores; Resistência muscular localizada; Resistência anaeróbica; Coordenação; Agilidade; Flexibilidade.
2. Manter-se dependurado utilizando os braços	Resistência muscular localizada; Força estática de membros superiores; Flexibilidade.
3. Correr, até 200m, em velocidade, atendendo uma ocorrência.	Resistência anaeróbica; Velocidade; Coordenação; Força explosiva de membros inferiores; Ritmo; Flexibilidade.
4. Carregar peso, pessoas (até 50m)	Força dinâmica; Resistência muscular localizada; Flexibilidade.
5. Equilibrar-se sobre muros, galhos de árvores, parapeitos, etc, atendendo uma ocorrência	Equilíbrio dinâmico; Flexibilidade.
6. Transpor obstáculos (muros e cercas)	Força dinâmica; Agilidade; Flexibilidade; Coordenação.
7. Deslocar-se e esquivar-se rapidamente entre várias pessoas	Força dinâmica; Agilidade; Flexibilidade.
8. Rastejar	Força dinâmica de membros superiores; Resistência muscular localizada; Coordenação; Flexibilidade.

9. Saltar	Força dinâmica de membros inferiores; Coordenação; Equilíbrio recuperado; Flexibilidade.
10. Andar em locais de terreno irregular (costões, trilhas, etc)	Agilidade; Flexibilidade.
11. Caminhar longas distâncias	Resistência aeróbica; Resistência muscular localizada; Coordenação; Flexibilidade.
12. Correr longas distâncias em atendimento de ocorrência (+ de 500m)	Resistência aeróbica; Resistência muscular localizada; Resistência anaeróbica; Coordenação; Flexibilidade.
13. Permanecer por longo período na posição de pé	Resistência muscular localizada; Flexibilidade.
14. Sustentar por muito tempo, equipamentos ou objetos pesados nas mãos	Resistência muscular localizada; Força estática nos membros superiores; Flexibilidade.
15. Executar arremessos de alguma coisa, em pequena e média distância	Força explosiva nos membros superiores; Coordenação; Ritmo; Agilidade; Flexibilidade.
16. Permanecer em posição estática durante a execução da atividade	Resistência muscular localizada; Flexibilidade.

FONTE: Silveira e Silva apud Silveira (2004)

Para Boldori (2006, p.27) a capacidade técnica nas mais diversas formas de emprego do policial, torna necessário o constante treinamento para que o tempo-resposta no atendimento de ocorrência pela PMSC seja o menor possível e que a missão confiada a eles, de manutenção da ordem pública e preservação do patrimônio, possa ser realizada com confiança e dentro dos limites de segurança, sem risco de se exporem ao perigo e sofrer acidentes.

Já Magalhães e Santos (2007, p. 11) entendem que um policial militar, para desempenhar seu papel de sentinela da sociedade, deve deter condicionamento imprescindível para sustentar sua disposição e sua postura. Porém, como humano e suscetível à fadiga, o guardião da sociedade não terá condição de manter sua disposição sem um preparo físico adequado às exigências pelas quais passará o seu corpo durante uma jornada de serviço.

Domingues *apud* Fergitz (2007) destaca que: é preciso que os exercícios físicos não sejam os frutos da pura imitação mecânica; só assim a Educação Física passará a estimular a inteligência, não embrutecendo ao indivíduo. É importante que as pessoas se movimentem tendo consciência de todos os seus gestos. Precisam estar pensando e sentindo o que realizam. É necessário que tenham a sensação de si mesmos proporcionada pelos sentidos, normalmente desprezados. Caso contrário, se estará diante da deseducação física da PMSC. Portanto, são necessárias outras complementações.

A preparação física dentro da PMSC não pode ser perdida de vista por tudo que já foi mencionado. Também não podemos esquecer que o treinamento físico para alcançar seus objetivos deverá guardar os princípios científicos de: individualidade, adaptação, sobrecarga, continuidade, intensidade, volume, especificidade e variabilidade, para se obter os melhores resultados possíveis sem stress aos praticantes.

Ainda segundo Añez (2003) diversos trabalhos têm apontado níveis inadequados na aptidão física e na composição corporal de Policiais Militares e Bombeiros Militares do Estado de Santa Catarina.

Velho (1994) aponta que apenas os militares com até três anos de formação apresentavam percentual de gordura compatível com a normalidade, sendo que aqueles que realizavam o trabalho de rua foram os que apresentaram piores resultados na composição corporal e nos testes motores.

Boldori (2002), num estudo com um contingente significativo de Bombeiros Militares do Estado de Santa Catarina destaca que, 33,7% dos bombeiros necessitam ter a aptidão física restaurada ou melhorada, e que 5,29% da população podem ser considerados obesos e 27,29% com sobrepeso.

Rosa (1997), ao proceder a análise da capacidade aeróbica máxima (VO₂ Máx) de 202 Policiais Militares da cidade de Florianópolis-SC, constatou que 42,58% obtiveram valores de VO₂ Máx abaixo de 40 ml/kg/min, os quais, segundo Cooper (1982) estariam sujeitos a maior risco de serem acometidos de doenças hipocinéticas, como doenças coronarianas, obesidade, diabetes, ansiedade emocional, estresse, entre outras, comprovando em seu estudo o risco a que está exposto o Policial Militar, devido à inatividade física.

Silveira (1997), em outro estudo com Bombeiros Militares da grande Florianópolis, conclui que a maioria dos componentes da aptidão física diminui significativamente com o passar da idade em Bombeiros Militares comparados por grupos etários. Neste sentido, baixos níveis de aptidão podem se tornar um fator limitante no exercício da profissão.

CAPÍTULO IV

4 DA APLICAÇÃO DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

4.1 FORMAS DE APLICAÇÃO DOS TAF

- I - A aplicação do TAF-PM deverá ocorrer a partir de um programa de condicionamento desenvolvido por intermédio da instrução de Educação Física que deverá ser realizada em todas as OPMS, duas vezes na semana, como forma a estimular e motivar o Policial Militar, visando o seu bem-estar, melhorando seu desempenho profissional e qualidade de vida;
- II - As sessões deverão ser compostas de aquecimento e alongamento e trabalho de condicionamento físico, defesa pessoal ou atividades desportivas;
- III – Deve ser priorizado o condicionamento físico em detrimento das atividades desportivas, principalmente as coletivas;
- IV - Todos os Policiais Militares deverão ser submetidos, anualmente, ao TAF-PM, ou quando da inscrição em cursos, concursos e estágios, submetidos ao processo de promoção;
- V – Os Policiais Militares efetivos das frações de Pronto Emprego (Operações Especiais, Pronta Resposta, etc) serão submetidos, anualmente, além do TAF-PM, ao TAF-E1.
- VI – Os Policiais Militares possuidores de restrição médica, serão submetidos ao TAF-RM.

4.2 NORMAS GERAIS DE APLICAÇÃO DOS TAF

- I - Os Testes de Aptidão Física (TAF) aplicados aos Policiais Militares, masculinos e femininos, oficiais e praças, durante suas respectivas atividades no âmbito da PMSC serão realizados anualmente em grupos assim especificados:
 - a) Aos Policiais Militares empregados em atividades administrativas da PMSC, no policiamento geral e atividades especializadas.
 - b) Aos Policiais Militares em cursos de formação, outros cursos e estágios na corporação.
- II - Para o avaliado ser considerado “Apto” fisicamente, será exigido atingir o

Índice Mínimo de Desenvolvimento por Prova (IMDP) e o Índice Mínimo de Aproveitamento (IMA), especificado neste Manual.

- III - Os exames físicos serão realizados anualmente sob a responsabilidade do oficial ou graduado responsável pelo condicionamento físico da OPM.
- IV - A Interpolação de pontos será realizada conforme as respectivas tabelas dos TAF.
- V – A realização dos TAF deverão ser condicionados e precedidos do exame médico Pré-TAF.
- VI - Os avaliados no TAF-IC que não obtiverem o índice desejado no somatório geral das provas, estarão sujeitos às normas e regras complementares que estarão dispostas e expressas nos editais dos respectivos concursos;
- VII – Os avaliados frequentes de cursos ou estágios, “Inaptos” no TAF-PM ou TAF-RM, poderão realizar a avaliação em 2ª época, conforme NGE em vigor na Corporação e, para fins de classificação final nos respectivos cursos ou estágios, os Policiais Militares incluídos nesta situação, terão mantidos seus índices ou notas do TAF-PM ou TAF-RM antecedente à avaliação de 2ª época, sendo aquela nota computada para a classificação final;
- VIII – Não será permitida a repetição de qualquer prova do TAF, exceto nos casos previstos no Capítulo IV, 4. Da Aplicação do TAF, 4.2 Normas Gerais de Aplicação do TAF, VII deste Manual.
- IX - Estão impedidos de serem submetidos aos TAF-PM policiais militares que estiverem:
 - a) aptos para o serviço com restrição médica, sendo submetidos ao TAF-RM;
 - b) em convalescência médica ou restrição total; e,
 - c) grávidas mediante atestado médico que comprove a gravidez, não deverá realizar o TAF, resguardados os demais direitos previstos na carreira;
- X - Anormalidades observadas com os avaliados, durante a aplicação dos TAF, deverão ser registradas pelo professor/instrutor avaliador e remetidos para a equipe de avaliação médica, responsável pelo exame médico de saúde.

4.3 TIPOS DE TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

Ficam estabelecidos 5 (cinco) tipos de Testes de Aptidão Física, definidos da seguinte forma:

4.3.1 Teste de Aptidão Física para Inclusão na PMSC (TAF-IC): destinado à avaliação física dos candidatos inscritos nos concursos para inclusão nos Cursos de Formação de Oficiais e Soldados da PMSC e, Quadros Especiais de Saúde e Capelania.

4.3.2 Teste de Aptidão Física do Policial Militar (TAF-PM): destinado à avaliação física do Policial Militar;

4.3.3 Teste de Aptidão Física Específica 1 (TAF-E1): destinado à avaliação dos Policiais Militares pertencentes a Grupos de Pronto Emprego ou Pronta Resposta obedecendo às peculiaridades de cada atividade.

4.3.4 Teste de Aptidão Física Específica 2 (TAF-E2): destinado à avaliação de candidatos à seleção para cursos ou estágios para composição de Grupos de Pronto Emprego (Operações Especiais, Pronta Resposta) obedecendo às peculiaridades de cada atividade.

4.3.5. Teste de Aptidão Física – Restrição Médica (TAF-RM): destinado à avaliação de Policiais Militares possuidores de restrições médicas, com parecer médico “apto para o serviço”, devendo ser indicado pela JMC ou Formação Sanitária da OPM, a restrição observada no PM.

4.4 NORMAS ESPECÍFICAS DE APLICAÇÃO DOS TAF

4.4.1 Teste de Aptidão Física para Inclusão na PMSC (TAF-IC):

I - No TAF-IC, destinado aos candidatos à inclusão nos Cursos de Formação de Oficiais e Soldados da PMSC e, também dos Quadros Especiais de Saúde e Capelania., aplicar-se-ão as provas, conforme estão descritas no Anexo “A” e respectiva pontuação contida na Tabela de Pontos TAF-IC, conforme Anexo “B”, deste Manual.

II - As provas do TAF-IC, serão as seguintes:

- a) Prova de Flexão de braços na Barra Fixa (masculino);
- b) Prova de Desenvolvimento Militar – 10 kg (feminino);
- c) Prova de Flexão Abdominal Remador – 1 min. (masculino e feminino);
- d) Prova de Apoio em Quatro Tempos – Meio-Sugado (masculino e feminino);

e) Prova de Corrida de Velocidade – 100m (masculino e feminino); e,

f) Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória (VO2 Máx) – Teste de Cooper 12' (masculino e feminino).

III – Somente será submetido ao TAF-IC, o candidato com parecer médico “Apto para o TAF”, no Exame de Saúde.

IV - Para o candidato avaliado ser considerado apto no TAF-IC, será exigido o IMDP e IMA especificados neste Manual.

4.4.2 Teste de Aptidão Física do Policial Militar (TAF-PM):

I- O TAF-PM é destinado à avaliação física do Policial Militar, sendo realizado anualmente para controle e manutenção do condicionamento físico e para os processos de seleção para cursos e estágios regulares e regulamentares da PMSC, ou para cursos e estágios de interesse da corporação, como também para avaliação física no processo de promoção de oficiais e praças, sendo aplicadas as provas, conforme estão descritas no Anexo “A” e Tabela de Pontos do TAF-PM, no Anexo “C”, deste Manual.

II - As provas do TAF-PM, serão as seguintes:

a) Prova de Flexão de Braço na Barra Fixa (masculino até 35 anos);

b) Prova de Flexão de Braço com Apoio de Frente sobre o solo - Apoio (masculino a partir de 36 anos);

c) Prova de Desenvolvimento Militar – 10 kg (feminino);

d) Prova de Flexão Abdominal-1min. (masculino e feminino);

e) Prova de Corrida de Velocidade – 100m (masculino e feminino até 35 anos); e,

f) Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória (VO2 Máx) – Teste de Cooper 12' (masculino e feminino).

III – Somente será submetido ao TAF-PM, o Policial Militar com parecer médico “Apto para o TAF”, no Exame de Saúde.

IV - Para o Policial Militar avaliado ser considerado apto no TAF-PM, será exigido o IMDP e IMA especificado neste Manual.

4.4.3 Teste de Aptidão Física Específica 1 (TAF-E1):

- I - O TAF-E1 é destinado à avaliação dos Policiais Militares pertencentes aos efetivos de Grupos de Pronto Emprego (Operações Especiais/Pronta Resposta).
- II - Somente será submetido ao TAF-E1, o Policial Militar com parecer médico “Apto para o TAF”, no Exame de Saúde e com conceito “MB” no TAF-PM.
- III - Para o Policial Militar avaliado ser considerado “Apto” no TAF-E1, será exigido o IMDP e IMA especificado neste Manual.
- IV - Devido às peculiaridades do serviço, as provas do TAF-E1, serão aplicadas conforme se encontram descritas no Anexo “A” e, a interpolação de pontos, será de acordo com a Tabela de Pontos do TAF-E1 (Anexo “D”), deste Manual.
- V - Os Policiais Militares “Inaptos” no TAF-E1 deverão ser empregados em outras funções operacionais ou administrativas da OPM. Decorridos 6 meses da avaliação (TAF-E1) serão submetidos a nova avaliação física e caso continuem inaptos serão transferidos da OPM.
- VI - As provas do TAF-E1, serão as seguintes:
 - a) Prova de Apnéia Estática;
 - b) Prova de Natação - 50m;
 - c) Prova de Flexão de Braço na Barra Fixa (masculino);
 - d) Prova de Desenvolvimento Militar - 10 kg (feminino);
 - e) Prova de Corrida com Sobrecarga - 50m;
 - f) Prova de Corrida de Resistência - 10 km.

4.4.4 Teste de Aptidão Física Específica 2 (TAF-E2):

- I - O TAF-E2 é destinado à avaliação de Policiais Militares candidatos à seleção de cursos ou estágios para composição de Grupos de Pronto Emprego (Operações Especiais/Pronta Resposta).
- II - Somente será submetido ao TAF-E2, o Policial Militar com parecer médico “Apto para o TAF”, no Exame de Saúde e com conceito “MB” no TAF-PM.
- III - Para o Policial Militar avaliado ser considerado “Apto” no TAF-E2 será exigido o IMDP e IMA especificado neste Manual, e para preenchimento de vagas em cursos ou estágios, será observada a classificação final de acordo com o somatório da pontuação total obtida pelo avaliado.
- IV – Os Policiais Militares terão apenas uma oportunidade de realizar as provas e, caso não atinjam o IMDP, serão considerados “Inaptos”.
- V - Devido às peculiaridades do serviço, as provas do TAF-E2 serão aplicadas conforme se encontram descritas no Anexo “A” e, a interpolação de pontos será de acordo com a Tabela de Pontos do TAF-E2 (Anexo “E”), deste Manual.
- VI - As provas do TAF-E2, serão as seguintes:
 - a) Prova de Apnéia Estática;
 - b) Prova de Apnéia Dinâmica - 25m;
 - c) Prova de Natação - 200m;
 - d) Prova de Flutuação - 15min; e,
 - e) Prova de Flexão de Braço na Barra Fixa (masculino);
 - f) Prova de Desenvolvimento Militar - 10 kg (feminino);
 - g) Prova de Subida na Corda - 6m;
 - h) Prova de Corrida com Sobrecarga - 50m;
 - i) Prova de Corrida de Resistência - 10 km.

4.4.5 Teste de Aptidão Física – Restrição Médica (TAF-RM):

- I- O TAF-RM é destinado à avaliação física do Policial Militar com restrição médica, sendo realizado anualmente para controle e manutenção do condicionamento físico e para os processos de seleção para cursos e estágios regulares e regulamentares da PMSC, ou para cursos e estágios de interesse da corporação, como também para avaliação física no processo de promoção de oficiais e praças, exceto para os cursos de formação sendo aplicadas as provas, conforme estão descritas no Anexo “A” e Tabela de Pontos do TAF-RM, no Anexo “F”, deste Manual.

- II - As provas do TAF-RM, serão as seguintes:
 - a) Prova de Flexão de Braço com Apoio de Frente sobre o solo - Apoio (masculino);
 - b) Prova de Desenvolvimento Militar – 10 kg (feminino);
 - c) Prova de Flexão Abdominal – 1min. (masculino e feminino); e,
 - d) Prova de Caminhada da Milha – 1609m (masculino e feminino).

- III – Somente será submetido ao TAF-RM o policial militar com restrição médica vinculada a Atestado de Origem ou a Inquérito Sanitário de Origem;

- IV – Os Policiais Militares que se encontrarem na situação descrita no item anterior (III) terão sua documentação submetida a avaliação de Instrutor de Educação Física da PMSC e do Chefe do Órgão responsável pela Educação Física da PMSC, para verificar sua real condição física e deliberar sobre a execução do TAF-RM, podendo sua pretensão ser deferida ou indeferida;

- V - Para o Policial Militar avaliado ser considerado apto no TAF-RM, será exigido o IMDP e IMA especificado neste Manual.

CAPÍTULO V

5 DAS COMPETÊNCIAS E RESPONSABILIDADES

5.1 DO DEFID/DSPS

I – Além das atribuições regulamentares e em normas específicas, o DEFID/DSPS é o órgão responsável pelo estabelecimento da sistemática, controle e coordenação das atividades de condicionamento físico de todo o contingente da PMSC;

II - São atribuições do DEFID/DSPS:

- a) Zelar pela observância da presente norma, estabelecendo critérios para orientação, coordenação, sistematização e controle das atividades, programas e avaliação do condicionamento físico, nos diversos níveis de comando, direção e execução;
- b) Propor ao Cmt Geral da PMSC normas e determinações adequadas objetivando o desenvolvimento dos programas de condicionamento físico existentes na Corporação e tendo como resultado final os TAF;
- c) Realizar estudos e pesquisas técnico-científicas com vistas ao aprimoramento da saúde e do bem-estar do Policial Militar, bem como a melhora na capacitação para o desempenho de suas funções;
- d) Emitir relatórios anuais com vistas a estabelecer os níveis de desenvolvimento nas atividades de condicionamento físico do Policial Militar;
- e) Incluir em editais de convocação para cursos orientações pertinentes à aplicação dos TAF;
- f) Incluir nas Normas Gerais de Ensino (NGE) orientações pertinentes à aplicação de TAF com vistas a Cursos e Estágios internos e de interesse da corporação, estabelecendo critérios para aplicação do TAF, conforme peculiaridades previstas nos currículos;
- g) Proceder as visitas e inspeções técnicas, visando especificamente verificar o desenvolvimento dos programas de condicionamento físico e as respectivas avaliações; e,
- h) Determinar semestralmente reuniões entre os oficiais e graduados de treinamento físico com objetivo de avaliar as atividades de condicionamento físico das OPMS.

5.2 DAS REGIÕES POLICIAIS MILITARES

- I - Nas Regiões Policiais Militares do interior, os chefes de P-3 das Unidades exercem papel fundamental no controle e coordenação das atividades de condicionamento físico da tropa, cabendo-lhe:
- a) Cumprir e fazer cumprir os princípios que regem esta Norma nas respectivas áreas de suas atribuições;
 - b) Fiscalizar e otimizar o desenvolvimento das atividades de condicionamento físico nos órgãos subordinados, principalmente o de manutenção, através de visitas, inspeções e outros procedimentos julgados convenientes, visando especificamente verificar o desenvolvimento dos programas de condicionamento físico e as respectivas avaliações;
 - c) Encaminhar semestralmente ao DEFID/DSPS relação de avaliação do TAF dos grupamentos subordinados;
 - d) Estabelecer programas de acompanhamento dos Policiais Militares considerados reprovados após a realização do TAF;
 - e) Propor aos Cmdo de OPM com base nas avaliações periódicas procedimentos e métodos que otimizem o desenvolvimento do condicionamento físico individual;
 - f) Manter cadastro atualizado dos oficiais e graduados envolvidos em programas de treinamento nos grupamentos;
 - g) Convocar semestralmente reuniões entre os oficiais e graduados de treinamento físico com objetivo de avaliar as atividades de condicionamento físico das OPMs de sua responsabilidade; e,
 - h) Coordenar e orientar as ações dos oficiais e graduados de treinamento físico dos grupamentos da OPM;

5.3 DO OFICIAL DE TREINAMENTO FÍSICO POLICIAL MILITAR

I - São atribuições do Oficial de Treinamento Físico Policial Militar:

- a) Cumprir e fazer cumprir os princípios que regem esta Norma nas respectivas áreas de suas atribuições;
- b) Assessorar tecnicamente o Chefe do P-3 fornecendo-lhe subsídios e

- realizando constantes avaliações técnicas no que tange ao desenvolvimento do condicionamento físico individual do Policial Militar;
- c) Assessorar o comandante de grupamento no desenvolvimento das atividades de condicionamento físico dos Policiais Militares;
 - d) Elaborar periodicamente programas de acompanhamento dos Policiais Militares considerados reprovados após a realização do TAF e encaminhá-los aos seus grupamentos através do canal competente;
 - e) Efetuar pesquisas técnicas a fim de obter subsídios para a elaboração de relatórios técnicos;
 - f) Elaborar relatórios técnicos-científicos mensais, com base nas avaliações do TAF desenvolvidos nos Grupamentos;
 - g) Aplicar o TAF-PM e TAF-RM anualmente a todo o contingente Policial Militar da sua competência de comando, analisando os resultados e remetendo-os ao DEFID/DSPS, através dos canais competentes;
 - h) Manter o comandante atualizado das reais condições físicas da tropa;
 - i) Auxiliar o Chefe da Formação Sanitária/OPM e os comandantes de grupamento (quando solicitado) na aplicação do TAF;
 - j) Incentivar, em conjunto com a seção de relações públicas, a prática de educação física;
- II) O Oficial de Educação Física, ou seu preposto, será o encarregado da inserção no SIRH dos resultados do TAF dos Policiais Militares lotados em suas respectivas OPM.
- III) Inexistindo o Oficial de educação física na unidade, a função será exercida por Praça formada em educação física, subordinada ao Chefe do P-3 da OPM

CAPÍTULO VI

6 DA AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DO POLICIAL MILITAR

No decorrer de nossa existência, avaliamos e somos avaliados diante da vida e das circunstâncias do mundo a nossa volta. Submetemos pessoas e somos submetidos a constantes averiguações que, na maioria das vezes, norteiam nossas decisões, nossos desejos e sonhos.

Conforme Bratfische (2003) na Educação Física a avaliação é, igualmente, um diagnóstico, portanto, deve ter o intuito de detectar possíveis falhas no processo ensino aprendizagem. As mudanças que estão ocorrendo no campo da avaliação em Educação Física.

Antes se pregava a ordem unida, se classificavam e rotulavam corpos como aptos ou não para servir. Estamos nos referindo à educação física militarista, uma avaliação na qual há predomínio de testes de aptidão física que, segundo estudiosos, ainda permeiam a vida de muitos profissionais e, em contrapartida, a avaliação que visualiza o aluno em sua íntegra, nos aspectos cognitivos, afetivos e psicomotores.

6.1 FINALIDADE DO TAF

O TAF (Teste de Aptidão Física) constitui peça indispensável nos exames para: Concursos, Cursos, Estágios e Treinamento, dentro e fora da Corporação, bem como para progressão na carreira.

Para tal, é adotada uma tabela organizada de acordo com a faixa etária e sexo, a qual é transformada em pontos e conceito, que irá considerar o examinado aprovado (apto) ou reprovado (inapto), atribuindo a ele um conceito, associado a uma nota aritmética quando em curso na corporação.

6.2 DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

O desempenho físico individual deve ser estabelecido de acordo com os seguintes Índices:

I - Índice Mínimo de Desempenho por Prova (IMDP); e,

II - Índice Mínimo de Aproveitamento (IMA).

O IMDP e o IMA estão relacionados à saúde física do Policial Militar.

O resultado do TAF, associado ao resultado do exame médico, serve de base para a precisa determinação da aptidão física do Policial Militar, sendo entendido que os militares da ativa, independentemente da função que desempenham na PMSC, estão obrigados a atingir os respectivos IMDP e IMA.

O IMDP e IMA levam em consideração a progressão da idade e o sexo de cada Policial Militar, conforme as tabelas de pontuação dos TAF, apresentadas nos Anexos (B à E) deste Manual.

Esses padrões mínimos apresentam boa correlação como fator preventivo de várias doenças sistêmicas, cardiovasculares e osteomioarticulares.

O Policial Militar que não atingir os índices mínimos de Aptidão Física (IMA/IMDP), para o exercício da atividade profissional, deve receber atenção especial por parte do seu Comandante, Chefe ou Diretor, a quem cabe prover os meios para a aplicação do TAF, a fim de que todos os seus subordinados sejam capazes de atingir o mínimo exigido.

O Policial Militar que repetida ou persistentemente não atingir os índices mínimos de Aptidão Física (IMA/IMDP), exigidos para a atividade profissional exercida, deve ser remanejado para uma função que requeira menor exigência de esforço ou condicionamento físico, sendo também afastado da atividade operacional, considerando a responsabilidade do seu Comandante, Chefe ou Diretor pela preservação de sua integridade física, diante do iminente risco decorrente de sua incapacidade física (Lei Nº 6218 de 10 de fevereiro de 1983, Art 29, Inc. VI - "zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico, bem como pelos dos subordinados, tendo em vista o cumprimento do bem comum").

6.3 DA AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS

Para ser considerado aprovado, o examinado deverá alcançar o IMDP (Índice Mínimo de Desenvolvimento por Prova), o qual é traduzido pelos pontos percentuais obtidos em cada prova, combinando este resultado com o IMA (Índice Mínimo de Aproveitamento), que é a média aritmética dos pontos.

É considerado reprovado o avaliado que não alcançar o IMDP e o IMA estabelecido para sua faixa etária.

TABELA DE IMDP E IMA		
VARIÁVEL	IMDP%	IMA%
Exame para Inclusão nos Cursos de Formação (TAF-IC)	25%	50%
Exame semestral de Policial Militar (TAF-PM e TAF-RM)	25%	50%
Exame semestral do efetivo Pronto Emprego (TAF-E1)	40%	70%
Exame para inclusão em Grupos Pronto Emprego (TAF-E2)	40%	70%
Exame de seleção para cursos, treinamentos e estágios na Corporação ou fora da Corporação (TAF-PM e TAF-RM)	25%	50%
Exame para Promoção de Oficiais e Praças (TAF-PM e TAF-RM)	25%	50%
PERCENTUAL CURRICULAR	IMDP%	IMA%
CSP – CAO - CAS – Outros cursos e/ou estágios (TAF-PM e TAF-RM)	25%	70%
CFO - CFS – CFC – CFSd (TAF-PM e TAF-RM)	25%	70%

Fonte: Tabela adaptada de Morelli (1989)

6.4 DA FORMA DE AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS

Por ser o teste de avaliação física indispensável a várias atividades na corporação, as tabelas que servem com referencia protocolar, são as mesmas em vigor na corporação sugeridas por Morelli (1989), as quais se encaixam perfeitamente as nossas necessidades.

Afirma Depresbiteris (1989), que a avaliação no seio da atividade de aprendizagem é uma necessidade, tanto para o professor como para o aluno. A avaliação permite ao professor adquirir elementos de conhecimentos que o tornem capaz de situar, do modo mais correto e eficaz possível, a ação do estímulo, de guia ao aluno.

A NGE/PMSC, trata da avaliação física curricular.

Art. 54. Na avaliação física serão observadas as normas em vigor na Corporação, sendo passível de exclusão o aluno que, durante o curso, estágio ou treinamento, não demonstrar condições físicas mínimas para o exercício das funções policiais militares [...].

Como já foi descrito por vários autores, o Policial Militar deverá estar preparado fisicamente para exercer suas funções no serviço diário.

Segundo Silveira (1997, p.2) “A segurança da população exige que cada Policial Militar possua um alto grau de aptidão física”.

Morelli (1989) considera que o Policial Militar necessita de um mínimo de aptidão física para desenvolver as tarefas do dia-a-dia. Contudo, este não precisa ser um atleta.

Considerando os fatores anteriormente mencionados, este Manual corrige distorções encontradas no Manual de Procedimentos do TAF, existente desde 1989, passando a adotar critérios de igualdade no estabelecimento dos índices de desempenho físico, exigindo os mesmos índices de aptidão física para os Cursos de Formação de Oficiais, Sargentos, Cabos e Soldados, diversamente do que acontecia anteriormente, quando os índices de aptidão física exigidos no Curso de Formação de Oficiais era superior aos demais, observando assim, preceito constitucional da isonomia.

CONCEITOS ATRIBUIDOS AO TAF		
VARIÁVEL	IMDP%	IMA%
E	Excelente	Pontuação máxima em todas as provas (100% de aproveitamento).
MB	Muito bom	Quando a média dos pontos obtidos nas provas, estiver entre 85% e 99% do seu total.
B	Bom	Quando a média dos pontos obtidos nas provas, estiver entre 70% e 84% dos seu total.
R	Regular	Quando a média dos pontos obtidos nas provas, estiver entre o IMA e 69% do seu total.
I	Insuficiente	O candidato que não obtiver o IMDP e o IMA na média dos pontos obtidos.

Tabela 2 – Conceitos do testes de aptidão física

Fonte – Morelli (1989, p.17)

Para ser considerado aprovado no TAF o examinado deverá cumprir os seguintes requisitos:

I - Ser submetido às provas do TAF descritas no Manual de Educação Fí-

sica da PMSC, de acordo com os índices estabelecidos nas respectivas tabelas;

II - Não estar com dispensa médica para tratamento de saúde. Nos casos de Policiais Militares “aptos para o serviço com restrições médicas”, será aplicado o TAF-RM;

III - Quando em curso ter participado de 75% das aulas ministradas;

IV - Ter todas as provas validadas pelo professor/instrutor avaliador, dentro do índice necessário de cada cada teste, (40%) IMDP; e,

V - Alcançar ao final das provas o IMA de (70%), o que equivale a nota 07 (sete) inclusive ao realizar prova de 2º época na disciplina de Saúde Física, quando em curso.

6.5 CÁLCULO PARA TRANSFORMAÇÃO DO CONCEITO EM NOTA PARA OS CURSOS DA CORPORAÇÃO

6.5.1. TAF-PM

O calculo para a transformação da pontuação em nota só se dará quando o aluno completar todas as provas previstas no TAF-PM de acordo com sua faixa etária.

$$\frac{\text{Soma dos pontos das provas}}{\text{n}^\circ \text{ de provas da faixa etária}} = \text{IMA}$$

I. Se aluno realizou 04 (quatro provas), conseguiu percentuais de 100% em cada prova.

$$\text{Ex 1: } \frac{400}{4} = 10 \text{ (nota 10 – aprovado/apto)}$$

II. Se o aluno realizou 04 (quatro provas), conseguiu o 40% em cada prova.

$$\text{Ex 2: } \frac{160}{4} = 4,0 \text{ (nota 4 – reprovado/inapto)}$$

III. Se o aluno realizou 04 (quatro provas), conseguiu percentual igual ou superior 40% em cada prova.

$$\text{Ex 3: } \frac{280}{4} = 7,0 \text{ (nota 7 – aprovado/apto)}$$

IV. O aluno realizou 04(quatro provas), conseguiu percentuais diferentes em cada prova.

$$\text{Ex 4: } \frac{340}{4} = 8,5 \text{ (nota 8,5 – aprovado/apto)}$$

6.5.2. TAF-RM

O calculo para a transformação da pontuação em nota se dará conforme o número de provas completadas pelo PM aluno, previstas no TAF-RM de acordo com sua faixa etária.

Soma dos pontos das provas - X% = IMA

Nº. de provasrealizadas

I. Se aluno realizou 03 (três provas), conseguiu percentuais de 100% em cada prova.

$$\text{Ex 1: } \frac{300}{3} - 20\% = 80 \text{ (nota 8,0 – aprovado/Apto)}$$

II. Se o aluno realizou 02 (duas provas), conseguiu percentuais de 100% em cada prova.

$$\text{Ex 2: } \frac{200}{2} - 25\% = 75 \text{ (nota 7,5 – aprovado/Apto)}$$

III. Se o aluno realizou 01 (uma prova), conseguiu percentuais de 100% na prova.

$$\text{Ex 3: } \frac{100}{1} - 30\% = 70 \text{ (nota 7,0 – aprovado/apto)}$$

IV. Se o aluno realizou 03 (três provas), conseguiu percentuais de 40% em cada prova.

$$\text{Ex 4: } \frac{120}{3} - 20\% = 32 \text{ (nota 3,2 – reprovado\inapto)}$$

Será considerado reprovado/inapto na disciplina de SAF o aluno que:

I - Não freqüentar as aulas curriculares dentro do que preconiza a NGE;

II - Não alcançar o Índice Mínimo de Aproveitamento, (IMA = 70%);

III - Deixar de fazer qualquer uma das provas (TAF-PM) necessárias à composição da nota final (IMA) ou não alcançar o Índice mínimo de Aproveitamento (IMDP) que é igual a 40% para cada prova (TAF-PM e TAF-RM);

IV - Não realizar a prova dentro do prazo estipulado pela NGE;

PRESCRIÇÕES DIVERSAS

I - O TAF deverá ser realizado anualmente por todos os Policiais Militares, bem como deve ser enviado ao DEFID/DSPS, obedecendo o prazo final do período da realização, conforme disposto no quadro a seguir:

ORGANIZAÇÕES	EFETIVO ENVOLVIDO	PERÍODO DA REALIZAÇÃO DO TAF
DE ENSINO	Cadetes, Alunos e Estagiários	Conforme programas de atividades escolares.
DEMAIS OPM	Todos os Policiais Militares	No mês de seu aniversário

OBS: Na impossibilidade de realizar o TAF no mês do seu aniversário, o PM deverá realizá-lo após cessada a impossibilidade.

II – O TAF realizado pelo PM será inserido no SIRH, sendo válido durante um período de 01 (um) ano, estando assim “apto” ou habilitado para participar de quaisquer dos eventos previstos na Tabela IMDP e IMA (pág 43) deste Manual, exceto os eventos curriculares da PMSC, indicados na mesma tabela (IMDP e IMA) e os TAF oriundos de outras corporações, que deverão observar requisitos específicos.

III - Este Manual não esgota o assunto podendo, à critério do Cmdo Geral, após ouvir o Diretor de Instrução e Ensino, complementar ou suprir dispositivos com o objetivo de adequá-lo a realidade da Corporação.

IV - Esta Norma entrará em vigor na data de sua publicação, revogando todas as disposições anteriores sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Guidelines of exercise testing and exercise prescription**. 8. ed. Philadelphia: 2000.

AÑEZ, Ciro Romelio Rodrigues. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. Tese de Doutorado em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina, 2003

ANTON, **Uma política de educação física e desporto**. Monografia do Curso Superior de Polícia Militar. Florianópolis, 1984.

ARAÚJO, Cláudio Gil Soares de. **Medida e avaliação da flexibilidade: da teoria à prática**. Rio de Janeiro: UFRJ. Instituto de Biofísica, 1987. (Tese de Doutorado)

_____. **Manual de teste de esforço**. 2. ed. Rio de Janeiro : Ao Livro Técnico, 1984.

_____. **Flexiteste: tabelas de percentil por idade e sexo**. Rio de Janeiro: 1999. (Consulta realizada junto ao autor, dados não publicados).

BOLDORI, Reinaldo. **Aptidão Física e sua relação com a capacidade de trabalho dos Bombeiros Militares do estado de Santa Catarina**. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Engenharia de Produção. UFSC. Florianópolis: 2002.

BOLDORI, Reinaldo. **Avaliação da aptidão física de policiais militares**. Monografia apresentada ao Curso de Especialização “Lato Sensu em Administração de Segurança Pública. UNISUL. Florianópolis: 2006.

BOUCHARD, C.; SHEPARD, R. **Physical activity, Fitness and health: The model and key concepts physical activity fitness and health**. In: BOUCHARD, C.; SHEPARD, R; STEPHENS, T (eds). *Physical activity, Fitness and health: International proceedings and consensus statement*. Human kinetics, champaign. Illinois, 1994.

BRATIFISCHE, Sandra Aparecida. **Avaliação da educação física: um desafio**. Revista da Educação Física. UEM. Maringá, 2003.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, 1988.

_____. Ministério da Aeronáutica. Comando-Geral do Pessoal. **Instruções para aplicação de exames de aptidão física na FAB = FMA 54-1**. Rio de Janeiro: 1984.

_____. Ministério da Aeronáutica. Centro de Documentação e Histórico da Aeronáutica. **Confecção, controle e numeração de publicações = ICA 5-1**. Rio de Janeiro: 1999.

_____. Ministério da Aeronáutica. Comissão de Desportos da Aeronáutica. **Norma sistêmica para aplicação do teste de avaliação do condicionamento físico = NSMA 54-1**. Rio de Janeiro: 1997.

_____. Ministério da Aeronáutica. Hospital de Aeronáutica dos Afonsos. **Parecer sobre o PAR-Q**. Ofício N° 001/DIR/0014, de 04 de janeiro de 2001.

_____. Ministério do Exército. Escola de Educação Física do Exército. **O treinamento físico e sua avaliação**. Rio de Janeiro: 1986.

_____. Ministério do Exército. **C 21-20, Manual de Campanha. Treinamento Físico Militar**. Estado Maior do Exército. Rio de Janeiro: 1961.

_____. Ministério do Exército. **C 20-20, Manual de Campanha. Treinamento Físico Militar**. Estado Maior do Exército. 2. ed. Rio de Janeiro: 1990.

COOPER, K. H. **Programa aeróbico para o bem estar total**. 3. ed. Rio de Janeiro: Melory, 1990.

DANTAS, H.M.E. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. Rio de Janeiro: Shape, 1989.

FACÓ, J. **Princípios e métodos de instrução. A Defesa Nacional**. Rio de Janeiro, v.12, n° 139, p. 188, jul/ago, 1952.

FERGITZ, Andréia Cristina. **Proposta de pontuação do teste de aptidão física nas fichas de promoção dos oficiais da Polícia Militar**. Monografia apresentada ao curso de graduação em segurança pública. UNIVALI/PMSC. Florianópolis, 2007.

GETTMAN, L.R. Teste de aptidão física. In: BLAIR, S.N., PAINTER, P., PATE, R.R., *et al.* (Coord.). **Prova de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro: Revinter, 1984. p. 156-165.

GOLDING, L.A.; MEYERS, C.R., SKINNING, W.E. **Y's way to physical fitness: the complete guide to fitness testing and instructions**. 3. ed. Champaign: Human Kinetics, 1989.

GRAFF, Flávio Rogério Pereira. **Valências físicas do TAF para ingresso na PMSC e o policiamento ostensivo à pé: um estudo comparativo.** Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Atividade Física e Qualidade de Vida. UFSC/PMSC. Florianópolis, 1997.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

JACKSON, A. S.; POLLOCK, M. L.; WARD, A. **Generalized equations for predicting body density of women.** *Medicine and Science in Sport and Exercise.* Madison, v.12, n.3, p. 175-182, 1980.

MAGALHÃES, A. C. S.; SANTOS, C. R. **Educação física na Polícia Militar: a importância do educador físico policial-militar para o gerenciamento de atividades físicas visando à eficiência no serviço.** Monografia apresentada ao Curso de Instrutor em Educação Física. APM/GEF. Fortaleza: 2007.

MARCINEIRO, N. **Susceptibilidade dos policiais militares se Santa Catarina aos fatores de risco de doenças coronarianas.** Monografia de Especialização. Florianópolis, UDESC. 1983.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de Metodologia científica. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

MATHEWS, D.K. **Medidas de avaliação em educação física.** 5. ed. Interamericana, Rio de Janeiro: 1980.

MAZO, G. Z. **Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas.** Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Ciências do desporto da Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto. Portugal: 2003.

MONTEIRO, W.D. **Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde.** *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.* Londrina: v. 1, n. 3, p. 44-58, 1996.

MORELLI, E. I. **Teste de Aptidão Física (TAF). Manual de Procedimentos.** Polícia Militar de Santa Catarina. Florianópolis, 1989.

_____. **Personal training: manual para aplicação e prescrição de condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MONTEIRO, W.; SOTER, P.; CAVALCANTE, S.; FARINATTI, P. **Validação do questio-**

nário PAR-Q: sensibilidade e especificidade do método em militares da Força Aérea Brasileira. 1998.

MOREIRA, S. B. **Projeto aptidão físico-profissional: estudo para criação de um sistema de avaliação físico-profissional no Ministério da Aeronáutica.** Rio de Janeiro: Comissão de Desportos da Aeronáutica, 1986.

_____. **Aptidão físico-profissional na FAB: treinamento e avaliação.** Rio de Janeiro: Comissão de Desportos da Aeronáutica, 1987.

_____. **A importância da aptidão físico-profissional.** Boletim de Divulgação Científica do NulCAF. Rio de Janeiro: n. 1., 1993.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2003.

NORTON, K., OLPS, T. **Antropométrica.** University of New South Wales Press. Austrália: 2000.

PATE, R. R. **The evolving definition of physical fitness.** *Quest.* p. 40, 174 – 179, 1983.

_____. *et al.* **Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and american college of sports medicine.** *Journal of the American Medical Association.* V. 273, n. 5, p. 402 a 407, 1995.

PARDINI, R.; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G.; ANDRADE, D.; OLIVEIRA, L.; FIGUEIRA JÚNIOR, A.; RASO, V. **Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6); Estudo piloto em adultos jovens brasileiros.** *Revista Brasileira Ciência e Movimento,* v. 9, n. 3, p. 45 – 51, 2001.

PAVEL, R.C.; ARAÚJO, C.G.S. **Nova proposição para a avaliação da flexibilidade.** Congresso Regional Brasileiro de Ciências do Esporte. Volta Redonda: 1980. (Tema livre)

POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação.** 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

ROSA, A. J. P. **Análise da Capacidade Aeróbica Máxima (VO2 Max) do Policial Militar da cidade de Florianópolis-SC.** Monografia apresentada ao Curso de Especialização “Lato Sensu” em Atividade Física e Qualidade de Vida. UFSC/

PMSC. Florianópolis: 1997

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2003.

SADA, A. B. **Acompanhamento e orientação ao paciente internado: uma vivência de serviço social no Hospital Cmt. Lara Ribas.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Serviço Social). UFSC. Florianópolis: 1991.

SANTA CATARINA. Lei nº 6.218, de 10 de fevereiro de 1983. **Dispõe sobre o Estatuto dos policiais militares do Estado de Santa Catarina, e dá outras providências.** Diário Oficial do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, nº 12.153, de 11 de fevereiro de 1983.

_____. Polícia Militar. **Normas Gerais de Ensino.** Dispõe sobre a conduta do ensino na Polícia Militar de Santa Catarina. Florianópolis, 31 de agosto de 2009.

SILVA, A. J. **Normatização da avaliação física do Corpo de Bombeiros.** Monografia apresentada ao Curso de Especialização “Lato Sensu” em Administração de Segurança Pública. UNISUL, Florianópolis: 2001, p. 72.

SILVA, O. J.; SILVA, T. J. C. **Exercício e saúde: fatos e mitos.** Florianópolis: UFSC, 1995.

SILVEIRA, J. L. G. **Aptidão física, índice de capacidade de trabalho e qualidade de vida de bombeiros de diferentes faixas etárias em Florianópolis – SC.** Dissertação de Mestrado em Educação Física. Programa de Pós-graduação em Educação Física. UFSC. Florianópolis: 1997.

_____. **Estilo de vida, índice de capacidade de trabalho e percepção da demanda física por tarefa dos profissionais de segurança dos cidadãos, no Estado de Santa Catarina.** Tese de Doutorado. UFSC. Florianópolis: 2004.

THIEMANN, F. G. **Perfil da qualidade de vida do policial militar do Estado de Santa Catarina.** Monografia apresentada ao Curso de Especialização “Lato Sensu” em Administração de Segurança Pública. UNISUL. Florianópolis: 1999.

VELHO, N. M. **Análise da Aptidão Física dos Policiais Militares do Estado de Santa Catarina.** Dissertação de Mestrado em Ciência do Movimento Humano. Santa Maria: 1994.

ANEXOS

ANEXO A

ORIENTAÇÕES E INSTRUÇÕES PARA APLICAÇÃO DAS PROVAS

PROVA DE FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA (masculino até 35 anos)

A barra deve ser instalada a uma altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantenha-se em suspensão e deverá ter até 30 mm de espessura.



Posição inicial (1):

A posição da pegada é pronada (palmas das mãos voltadas para frente) e correspondente à distância lateral biacromial (dos ombros), braços e pernas estendidas, com corpo na posição vertical, perdendo contato com o solo (1).

Execução:

Flexionar simultaneamente os braços até ultrapassar o queixo acima da barra horizontal (Posição - 2);

Retornar à posição inicial pela extensão completa dos braços. (Posição Final - 3);

Realizar, nestas condições, o maior número de flexões de braço, até o limite da resistência do candidato.

O repouso é permitido, na posição (1), devendo ser o avaliado informado a respeito.

O comando para iniciar a prova será dado pelo avaliador.

Observações:

Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão;

Não será permitido qualquer movimento do quadril, abdomen ou pernas, como auxílio para impulsionar o corpo para cima, e muito menos tentativas de extensão da coluna cervical.

PROVA DE FLEXÃO DE BRAÇO COM APOIO SOBRE O SOLO - (masculino a partir de 35 anos)



Posição Inicial



Posição



Posição

Posição Inicial (1):

O avaliado se posiciona inicialmente deitado, peito voltado ao solo (decúbito ventral), pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo (1);

Com as mãos espalmadas apoiadas no solo, com dedos voltados para a frente do corpo, braços estendidos com abertura um pouco maior que a largura dos ombros, corpo totalmente estendido;

Execução:

O avaliado flexionará somente os braços, formando um ângulo aproximado de 90°, aproximando o corpo do solo (Posição - 2) e esticando-os totalmente em seguida (Posição Final - 3), não havendo contato com qualquer outra parte do corpo no solo, a não ser a ponta dos pés e as mãos;

O avaliado retorna a posição inicial (1), completando desta forma 01 (um) movimento completo (Posição Final - 3);

O objetivo do teste é repetir o movimento o máximo de vezes possíveis, sem contagem de tempo;

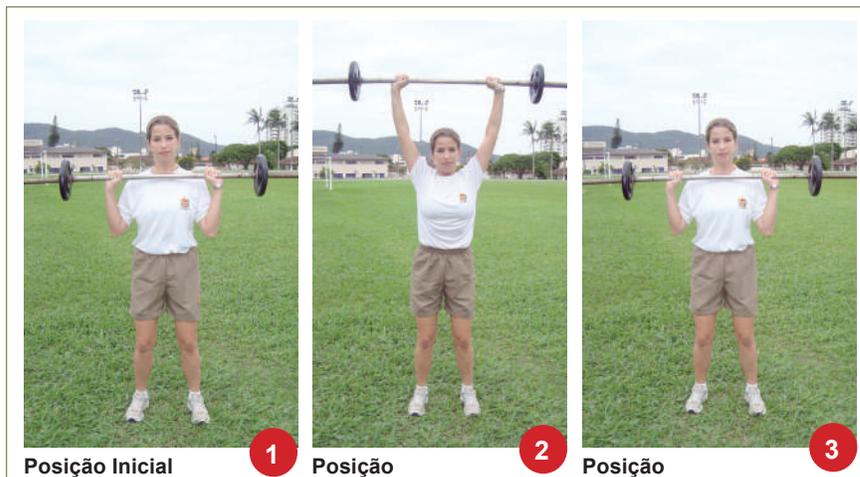
A proximidade ou afastamento dos cotovelos ao tronco é opcional ao avaliado;

Se durante a execução do teste o avaliado, com intenção de descansar, encostar os joelhos, quadril ou peito no solo, ou parar a execução das repetições para descansar, a prova será encerrada;

Caso o tronco esteja desalinhado das pernas as repetições não serão consideradas ou contadas.

O comando para iniciar a prova será dado pelo avaliador.

PROVA DE DESENVOLVIMENTO MILITAR – 10Kg (feminino)



Posição inicial (1):

De pé, pernas afastadas, barra suspensa até a altura dos ombros, com pegada na posição de rosca inversa, e abertura lateral no alinhamento dos ombros (1).

Execução:

Estender totalmente e simultaneamente os braços para cima (Posição - 2).

Voltar à posição inicial (1) pela flexão completa dos braços (Posição Final - 3).

Realizar, nestas condições, o maior número de extensão e flexão de braços, até o limite da resistência do candidato, sem executar movimentos de flexão de pernas ou qualquer outro movimento que impulse para cima os halteres, além dos braços.

O repouso é permitido, na posição (1), devendo ser o avaliado informado a respeito.

A barra deverá pesar 6 (seis) Kg, ter 1,20 metros de comprimento e até 25 mm de espessura, compondo, o conjunto de 2 (duas) anilhas de 2 (dois) kg cada, totalizando 10 (dez) kg

O comando para iniciar a prova será dado pelo avaliador.

PROVA DE FLEXÃO ABDOMINAL – (1 MINUTO)



Posição inicial (1):

Deitado em decúbito dorsal, quadril e joelhos flexionados apoiando as pernas sobre uma superfície (banco) com altura de aproximadamente 40 cm, formando um ângulo aproximado de 90°. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as mãos sobre os ombros, segurando-os e onde devem permanecer durante toda execução dos movimentos.

Execução:

O avaliado por contração da musculatura abdominal, flexiona o tronco, elevando até que a parte da região dorsal perca contato com o solo e até que ocorra o contato simultâneo dos cotovelos com os joelhos ou quadríceps (Posição 2), em seguida retorna à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo com as escápulas (Posição Final - 3).

Realizar, nestas condições, o maior número de repetições no tempo de 1 (um) minuto.

O repouso é permitido, na posição (1) devendo o avaliado ser informado a respeito.

O comando para iniciar e terminar a prova será dado pelo avaliador.

A prova de flexão abdominal será aplicada no TAF-PM e TAF-RM.

PROVA DE ABDOMINAL REMADOR – 1 MINUTO (AMBOS OS SEXOS)

Procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de abdominal – remador (1 minuto):

Posição inicial:

Deitado em decúbito dorsal, pernas unidas e braços totalmente estendidos acima da cabeça, tocando o solo (1);

Execução:

Flexionar, simultaneamente, o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços estendidos a frente de modo que as plantas dos pés se apoiem totalmente no solo e a linha dos cotovelos alcance, no mínimo, a linha dos joelhos (2);

Voltar à posição inicial, com as pernas e os braços estendidos, tocando o solo, completando, desta forma, uma repetição(3);

Realizar, nestas condições, o maior número possível de repetições no tempo de 1(um) minuto;

Os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo professor avaliador.

A prova de abdominal remador será aplicada no TAF-IC



PROVA DE CORRIDA DE VELOCIDADE – 100m

Posição inicial:

De pé, em posição de largada, em afastamento antero-posterior das pernas, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida.

Execução:

Ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o avaliado deverá percorrer a distância estipulada no menor tempo possível.

O resultado do teste será o tempo de percurso dos 100 metros com precisão de centésimo de segundo e será fornecido pelo avaliador imediatamente após o término da prova.

PROVA DE APOIO DE 4 TEMPOS – MEIO SUGADO (1 MINUTO)



Posição Inicial

1



Posição

2



Posições

3



4



Posição

5

Posição inicial (1):

Tomar a posição fundamental (anatômica). (Posição Inicial - 1)

Execução:

Realizar o flexionamento das pernas com os joelhos unidos, braços por

fora das pernas, apoiando-se com as palmas das mãos no solo e braços estendidos (Posição - 2);

Após esse movimento estender simultaneamente as pernas, tomando a posição para flexão de braço (Posição-3);

Voltar novamente a flexionar as pernas com os joelhos unidos (Posição 4);

Em seguida, retornar a posição inicial (1), completando, assim, uma repetição; (Posição Final - 5)

Realizar, nestas condições, o maior número de repetições possíveis no tempo de 1 (um) minuto;

O comando para iniciar e terminar a prova será dado pelo avaliador.

AVALIAÇÃO CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIO (VO2 Máx)

TESTE DE COOPER 12' (masculino e feminino)

Posição inicial:

De pé, em posição de largada, em afastamento antero-posterior das pernas, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida.

Execução:

O percurso da prova será realizado em pista de atletismo, ruas ou estradas.

Ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o avaliado deverá percorrer a distância estipulada no tempo limite de 12 minutos.

O avaliado deverá correr ou andar sem interrupções durante 12 minutos, sendo registrada a distância total percorrida durante este tempo. Recomenda-se marcar as distâncias em intervalos definidos com cones ao redor da pista para facilitar a visualização e a medição da distância percorrida pelo avaliado.

O resultado será transformado em pontos conforme as respectivas tabelas dispostas nos Anexos deste Manual.

O número de avaliados em cada teste deverá estar entre 10(dez) e 40 (quarenta) examinados de cada vez.

PROVA DE SUBIDA NA CORDA – 6m



Posição inicial:

De pé, corpo na posição vertical e perdendo o contato com o solo;

Condição de Execução:

Partindo da posição inicial, ao comando do responsável pela aplicação do teste, subir numa corda suspensa na vertical, sem auxílio dos pés, com início na posição de pé com a empunhadura (pegada) da corda não superior a altura dos braços do executante, os quais deverão estar completamente estendidos.

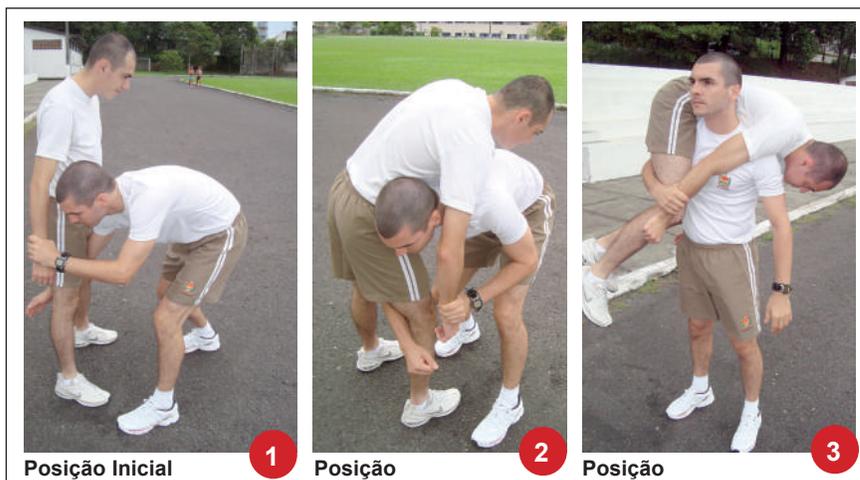
A corda deveser de sisal com espessura mínima de 1,5 polegadas até 2,0 polegadas no máximo.

Contagem do Tempo: a prova será executada sem contagem de tempo;

Índice Mínimo:

Subir, nestas condições, no mínimo 06 (seis) metros na corda. O avaliado que não atingir o índice mínimo será considerado “Inapto”.

PROVA DE CORRIDA COM SOBRECARGA – 50m



Posição inicial:

De pé, em posição de largada, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida;

Condições de Execução:

Partindo da posição inicial ao comando do responsável pela aplicação do teste, correr 50 (cinquenta) metros com sobrecarga (peso) similar ao do candidato não podendo exceder a 05 (cinco) quilogramas deste, no tempo máximo de 15 (dezenove) segundos;

Contagem de Tempo:

Será feita através de cronometro, o qual será acionado na largada simultaneamente ao comando de execução da prova, sendo travado na chegada exatamente no momento em que qualquer parte do corpo do executante tocar a linha ou seu prolongamento vertical;

Índice mínimo:

O avaliado que correr a distância de 50 (cinquenta) metros acima do tempo máximo estabelecido será considerado “Inapto”.

PROVA DE APNÉIA ESTÁTICA**Posição inicial:**

Decúbito ventral ou outra posição que faça com que as vias aéreas estejam inteiramente submersas em meio aquático;

Condições de Execução:

Partindo da posição inicial, ao comando do responsável pela aplicação do teste, sem meios auxiliares (oxigenação), permanecer com a cabeça inteiramente submersa em meio aquático;

Será obrigatório o uso de touca de natação, sendo opcional o uso de óculos.

Contagem do Tempo:

Tão logo o avaliado esteja na posição inicial, será feita a contagem de tempo através do acionamento do cronometro, que deverá ocorrer simultaneamente ao comando de execução da prova, sendo travado (interrupção da contagem) exatamente no momento em que a cabeça do executante emergir do meio líquido;

Índice mínimo:

O avaliado que não atingir o índice mínimo estabelecido será considerado “Inapto”.

PROVA DE APNÉIA DINÂMICA – 25m

Posição inicial:

De pé, imerso em meio aquático.

Condições de Execução:

Partindo da posição inicial, ao comando do responsável pela aplicação do teste, sem meios auxiliares (oxigenação e propulsão) ou apoio no fundo do ambiente, deslocar de forma submersa em meio aquático a uma distância mínima de 25 (vinte e cinco) metros;

Será obrigatório o uso de touca de natação, sendo opcional o uso de óculos, sem o uso de nadadeiras.

Contagem do Tempo:

A prova será executada sem contagem de tempo.

Índice mínimo:

Deslocar na condição acima descrita (apnéia dinâmica) por uma distância mínima de 25 (vinte e cinco) metros. O avaliado que não atingir o índice mínimo estabelecido será considerado “Inapto”.

PROVA DE NATAÇÃO – 50m

Posição inicial:

Decúbito ventral ou dorsal, em meio aquático;

Condições de Execução:

Partindo da posição inicial, de pé dentro da água com as costas apoiada na parede da piscina, ao comando do responsável pela aplicação do teste, sem meios auxiliares (oxigenação e apoio), nadar, estilo livre, em meio aquático uma distância mínima de 50 (cinquenta) metros no tempo máximo de 50” (cinquenta) segundos, sem paradas para descanso.

Será obrigatório o uso de touca de natação, sendo opcional o uso de óculos.

Aferição da Distância:

Será feita através de fita métrica, a contar do marco inicial;

Índice mínimo:

Nadar, nestas condições, à distância de 50 (cinquenta) metros no tempo máximo de 50” (cinquenta) segundos.

O avaliado que exceder o tempo máximo será considerado “Inapto”.

PROVA DE NATAÇÃO – 200m

Posição inicial:

Decúbito ventral ou dorsal, em meio aquático;

Condições de Execução:

Partindo da posição inicial, dentro da água com as costas apoiada na parede da piscina, ao comando do responsável pela aplicação do teste, sem impulso ou meios auxiliares (oxigenação e apoio), nadar estilo livre, em meio aquático uma distância mínima de 200 (duzentos) metros, sem paradas para descanso.

Será obrigatório o uso de touca de natação, sendo opcional o uso de óculos.

Aferição da Distância:

Será feita através de fita métrica, a contar do marco inicial;

Índice mínimo:

O avaliado que não atingir o índice mínimo estabelecido será considerado “Inapto”.

PROVA DE FLUTUAÇÃO – 15 min.

Posição inicial:

Corpo na vertical em meio aquático;

Condições de Execução:

Partindo da posição inicial e na área previamente delimitada, ao comando do responsável pela aplicação do teste, sem impulso ou meios auxiliares (oxigenação, apoio e propulsão), permanecer flutuando na posição vertical em meio aquático por tempo mínimo de 15 (quinze) minutos;

Contagem do Tempo:

Tão logo o executante esteja na posição inicial, será feita a contagem de tempo através do acionamento do cronometro, que deverá ocorrer simultaneamente ao comando de execução da prova, sendo travado exatamente no momento em que qualquer parte do corpo do executante tocar o chão, suporte e/ou ultrapassar a área delimitada para a sua permanência;

Índice mínimo:

Permanecer nas condições acima descritas (flutuando na vertical) por tempo mínimo de 15 (quinze) minutos. O avaliado que não atingir o tempo mínimo será considerado “Inapto”.

PROVA DE CORRIDA DE RESISTÊNCIA - 10 Km

Posição inicial:

De pé, em posição de largada, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida;

Condições de Execução:

Partindo da posição inicial, ao comando do responsável pela aplicação da prova, correr no mínimo 10 km.

Contagem de Tempo:

Será feita através de cronometro, o qual será acionado na largada simultaneamente ao comando de execução da prova, sendo travado na chegada exatamente no momento em que qualquer parte do corpo do executante tocar a linha ou seu prolongamento vertical;

Índice mínimo:

O avaliado que correr a distância de 10 km acima do tempo máximo estabelecido será considerado “Inapto”.

PROVA DE CAMINHADA DA MILHA – (1609m)

Posição inicial:

De pé, em posição de largada, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida;

Condições de Execução:

A Prova de Caminhada da Milha será realizada conforme protocolo Rockport Fitness Walking Test (American College Of Sports Medicine), com o objetivo de mensurar a capacidade aeróbica dentro dos seus componentes cardiovasculares e respiratórios, ou seja, o VO₂ Máx do avaliado.

Na Prova de Caminhada da Milha será atribuído conceito “Apto” ou “Inapto”, sendo computados 100 (cem) pontos para composição do IMA e IMDP, para o PM apto e 0 (zero) pontos para o PM inapto, bem como para o cálculo da pontuação final da avaliação física ou para fins de nota em curso.

Imediatamente, na chegada, o avaliador marcará a frequência cardíaca do avaliado, por pressão na artéria jugular ou lado esquerdo do peito, por 15 segundos, multiplicando por 4, sendo correspondente a marcação ou contagem, por 1 minuto, da frequência cardíaca.

O cálculo do VO₂máx será feito de acordo com a fórmula contida no Anexo “F” e o índice definido de acordo com a tabela contida no mesmo anexo.

Contagem de Tempo: O tempo da Prova de Caminhada da Milha será feita através de cronometro, o qual será acionado na largada simultaneamente ao comando de execução da prova, sendo travado na chegada exatamente no momento em que qualquer parte do corpo do executante tocar a linha ou seu prolongamento vertical;

Índice mínimo:

O avaliado que percorrer a distância de uma milha acima do índice estabelecido na tabela contida no Anexo “F” deste Manual será considerado “Inapto”.

ANEXO B

TABELA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA INCLUSÃO NA PMSC

CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E SOLDADOS E QUADRO ESPECIAL DE SAÚDE E CAPELANIA (TAF-IC)

PROVA TAF-IC										
Barra *	Desenv Militar 10Kg	Abdominal (1 minuto)		Velocidade (100 metros)				Meio Sugado (1 minuto)		Pontos
		MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
03	21	30	25	17,3 a 17,5	18,8 a 19,0	16	11	25		
04	22	31	26	17,0 a 17,2	18,5 a 18,7	17	12	30		
05	23	32	27	16,7 a 16,9	18,2 a 18,4	18	13	35		
06	24	33	28	16,4 a 16,6	17,9 a 18,1	19	14	40		
	25	34	29	16,1 a 16,3	17,6 a 17,8	20	15	45		
07	26	35	30	15,8 a 16,0	17,3 a 17,5	21	16	50		
	27	36	31	15,5 a 15,7	17,0 a 17,2	22	17	55		
08	28	37	32	15,2 a 15,4	16,7 a 16,9	23	18	60		
	29	38	33	14,9 a 15,1	16,4 a 16,6	24	19	65		
09	30	39	34	14,6 a 14,8	16,1 a 16,3	25	20	70		
	31	40	35	14,3 a 14,5	15,8 a 16,0	26	21	75		
10	32	41	36	14,0 a 14,2	15,5 a 15,7	27	22	80		
	33	42	37	13,7 a 13,9	15,2 a 15,4	28	23	85		
11	34	43	38	13,4 a 13,6	14,9 a 15,1	29	24	90		
	35	44	39	13,1 a 13,3	14,6 a 14,8	30	25	95		
12	36	45	40	Até 13,0	Até a 14,5	31	26	100		

* Para a prova de flexão de braço na barra fixa, será considerada a maior pontuação.

Nota: Além das provas indicadas na tabela acima, o avaliado será submetido a Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória.

TESTE DE COOPER 12'

Para se considerado “Apto” na Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória, o avaliado deverá percorrer a distância existente na tabela, no tempo de 12 minutos. Esta prova não contará pontuação para a composição do IMA.

Categoria de Capacidade Aeróbica Nível III – Média	Distância
Homens	2.400m
Mulheres	1.970m

FONTE: Cooper (1982)

ANEXO C

TABELA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DO POLICIAL - (TAF-PM)

PROVA S T A F – P M												
Barra *	Desenvolvimento Militar 10 kg		Apoio de Frente		Abdominal (1 min.)		Velocidade (100 metros)		Até 24 anos		Acima de 55	
	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	0
--	04	05	05	10	15	10	--	--	--	--	--	25
--	05	06	06	11	16	11	--	--	--	--	--	30
--	06			12	17	12	--	--	--	--	--	35
--	07	07	07	13	18	13	--	--	--	--	--	40
--	08			14	19	14	--	--	--	--	--	45
--	09	08	08	15	20	15	--	--	--	--	0	50
--	10			16	21	16	--	--	--	--	25	55
--	11	09	09	17	22	17	--	--	--	--	30	60
--	12			18	23	18	--	--	--	0	35	65

--	13	10	24	19	--	--	--	--	--	--	--	--	25	40	55	70
--	14		25	20	--	--	--	--	--	--	--	--	30	45	60	75
--	15	11	26	21	--	--	--	--	--	--	--	0	35	50	65	80
--	16		27	22	--	--	--	--	--	--	--	25	40	55	70	85
--	17	12	28	23	--	--	--	--	--	--	--	30	45	60	75	90
01	18		29	24	--	--	--	--	--	--	0	35	50	65	80	95
	19	13	30	25	19,7 - 20,0	20,7 - 21,0	--	--	--	25	40	55	70	85	100	
02	20	14	31	26	19,4 - 19,6	20,4 - 20,6	--	--	--	30	45	60	75	90	--	--
	21	15	32	27	19,1 - 19,3	20,1 - 20,3	--	--	0	35	50	65	80	95	--	--
03	22	16	33	28	18,7 - 19,0	19,7 - 20,0	--	--	25	40	55	70	85	100	--	--
	23	17	34	29	18,4 - 18,6	19,4 - 19,6	--	--	30	45	60	75	90	--	--	--
04	24	18	35	30	18,1 - 18,3	19,1 - 19,3	0	35	50	65	80	95	--	--	--	--
	25	19	36	31	17,8 - 18,0	18,8 - 19,0	25	40	55	70	85	100	--	--	--	--
05	26	20	37	32	17,5 - 17,7	18,5 - 18,7	30	45	60	75	90	--	--	--	--	--
	27	21	38	33	17,2 - 17,4	18,2 - 18,4	35	50	65	80	95	--	--	--	--	--
06	28	22	39	34	16,9 - 17,1	17,9 - 18,1	40	55	70	85	100	--	--	--	--	--
	29	23	40	35	16,6 - 16,8	17,6 - 17,8	45	60	75	90	--	--	--	--	--	--
07	30	24	41	36	16,3 - 16,6	17,3 - 17,5	50	65	80	95	--	--	--	--	--	--
	31	25	42	37	16,0 - 16,2	17,0 - 17,2	55	70	85	100	--	--	--	--	--	--

08	32	--	43	38	15,7 - 15,9	16,7 - 16,9	60	75	90	--	--	--	--
	33	--	44	39	15,4 - 15,6	16,4 - 16,6	65	80	95	--	--	--	--
09	34	--	45	40	15,1 - 15,3	16,1 - 16,3	70	85	100	--	--	--	--
	35	--	46	41	14,8 - 15,0	15,8 - 16,0	75	90	--	--	--	--	--
10	36	--	47	42	14,5 - 14,7	15,5 - 15,7	80	95	--	--	--	--	--
	37	--	48	43	14,2 - 14,4	15,2 - 15,4	85	100	--	--	--	--	--
11	38	--	49	44	13,9 - 14,1	14,9 - 15,1	90	--	--	--	--	--	--
	39	--	50	45	13,6 - 13,8	14,6 - 14,8	95	--	--	--	--	--	--
12	40	--	51	46	Até 13,5	Até 14,5	100	--	--	--	--	--	--

* Para a aplicação da tabela na prova de barra fixa, será considerada a pontuação maior.

Nota: Além das provas indicadas na tabela acima, o avaliados será submetido a Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória (VO2 Máx), através do Teste de Cooper 12', conforme previsto na página seguinte deste Manual.

TABELA TESTE DE COOPER 12'
Nível de capacidade aeróbica – Teste de andar/correr (12'- Cooper)

Categoria de Capacidade Aeróbica		Sexo	Idade (anos)					
			13 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 ou mais
I – M. Fraca	M	< 2090	< 1960	< 1900	< 1830	< 1660	< 1400	
	F	< 1610	< 1550	< 1510	< 1420	< 1350	< 1260	
II – Fraca	M	2090-2200	1960-2110	1900-2090	1830-1990	1660-1870	1400-1640	
	F	1610-1900	1550-1790	1510-1690	1420-1580	1350-1500	1260-1390	
III – Média	M	2210-2510	2120-2400	2100-2400	2000-2240	1880-2090	1650-1930	
	F	1910-2080	1800-1970	1700-1960	1590-1790	1510-1690	1400-1590	
IV – Boa	M	2520-2770	2410-2640	2410-2510	2250-2460	2100-2320	1940-2120	
	F	2090-2300	1980-2160	1970-2080	1800-2000	1700-1900	1600-1750	
V – Excelente	M	2780-3000	2650-2830	2520-2720	2470-2660	2330-2540	2130-2490	
	F	2310-2430	2170-2330	2090-2240	2010-2160	1910-2090	1760-1900	
VI – Superior	M	> 3000	> 2830	> 2720	> 2660	> 2540	> 2490	
	F	> 2430	> 2330	> 2240	> 2160	> 2090	> 1900	

FONTE:Cooper (1982)

Nota: O resultado da Avaliação Cardiorrespiratória será “Apto” ou “Inapto”, será de acordo com a faixa etária, não havendo computação de pontos para composição do IMA.

Portanto, será considerado “Apto”, o avaliado que atingir índices de Capacidade Aeróbica igual ou superior ao nível III e, será considerado “Inapto”, o avaliado que atingir índices de Capacidade Aeróbica abaixo do nível III da tabela do Teste de Cooper 12’.

ANEXO D

TABELA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA ESPECÍFICA 1 (TAF-E1)

PROVAS TAF-E1			
Flexão Barra	Corrida 50m c/ sobrecarga	Corrida 10 km	Pontuação
12 acima	13"3 abaixo	47' abaixo	100
	13"4 a 13"6	47'01" a 47'30"	95
	13"7 a 13"9	47'31" a 48'	90
11	14" a 14"2	48'01" a 48'30"	85
	14"3 a 14"5	48'31" a 49'	80
	14"6 a 14"8	49'01" a 49'30"	75
10	14"9 a 15"1	49'31" a 50'	70
	15"2 a 15"4	50'01" a 50'30"	65
	15"5 a 15"7	50'31" a 51'	60
9	15"8 a 16"0"	51'01" a 51'30"	55
	16"1 a 16"3	51'31" a 52'	50
	16"4 a 16"6	52'01" a 52'30"	45
8	16"7 a 16"9	52'31" a 53'	40
	17" a 17"2	53'01" a 53'30"	35
	17"3 a 17"5	53'31" a 54'	30
7	17"6 a 17"8	54'01" a 54'30"	25
	17"9 a 18"1	54'31" a 55'	20
	18"2 a 18"4	55'31" a 60'	15
6	18"5 a 18"7	60'01" a 60'30"	10
	18"8 a 19"	60'31" a 61'	5
5 abaixo	19"1 acima	61'01" acima	0

Nota:

1. Nas demais provas o avaliado obterá o conceito “Apto” ou “Inapto”, não havendo pontuação para computo da classificação final.

2. No caso de empate em número de pontos e diante da necessidade de se definir a classificação final, será considerado, como critério de desempate, a maior pontuação na prova de Corrida de Resistência de 10 km.

ANEXO E

TABELA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA ESPECÍFICA 2 (TAF-E2)

PROVAS TAF - E2					
Flexão Barra	Natação 200m	Apnéia Estática	Corrida 50m c/ sobrecarga	Corrida 10 km	Pontuação
12 acima	4'30" abaixo	1' 56" acima	13"3 abaixo	47' abaixo	100
	4'31" a 4'35"	1'51" a 1'55"	13"4 a 13"6	47'01" a 47'30"	95
	4'36" a 4'40"	1'46" a 1'50"	13"7 a 13"9	47'31" a 48'	90
11	4'41" a 4'45"	1'41" a 1'45"	14" a 14"2	48'01" a 48'30"	85
	4'46" a 4'50"	1'36" a 1'40"	14"3 a 14"5	48'31" a 49'	80
	4'51" a 4'55"	1'31" a 1'35"	14"6 a 14"8	49'01" a 49'30"	75
10	4'56" a 5'00"	1'26" a 1'30"	14"9 a 15"1	49'31" a 50'	70
	5'01" a 5'05"	1'21" a 1'25"	15"2 a 15"4	50'01" a 50'30"	65
	5'06" a 5'10"	1'16" a 1'20"	15"5 a 15"7	50'31" a 51'	60
9	5'11" a 5'15"	1'11" a 1'15"	15"8 a 16"0"	51'01" a 51'30"	55
	5'16" a 5'20"	1'06" a 1'10"	16"1 a 16"3	51'31" a 52'	50
	5'21" a 5'25"	1'01" a 1'05"	16"4 a 16"6	52'01" a 52'30"	45
8	5'26" a 5'30"	56" a 1'00"	16"7 a 16"9	52'31" a 53'	40
	5'31" a 5'35"	51" a 55"	17" a 17"2	53'01" a 53'30"	35
	5'36" a 5'40"	46" a 50"	17"3 a 17"5	53'31" a 54'	30
7	5'41" a 5'45"	41" a 45"	17"6 a 17"8	54'01" a 54'30"	25
	5'46" a 5'50"	36" a 40"	17"9 a 18"1	54'31" a 55'	20
	5'51" a 5'55"	31" a 35"	18"2 a 18"4	55'31" a 60'	15

6	5'56" a 6'00"	26" a 30"	18"5 a 18"7	60'01" a 60'30"	10
	6'01" a 6'05"	21" a 25"	18"8 a 19"	60'31" a 61'	5
5 abaixo	6'06" acima	20" abaixo	19"1 acima	61'01" acima	0

Nota:

1 O TAF – E2 tem carácter classificatório e eliminatório;

2 Para as demais provas, que não constam desta tabela, o avaliado obterá o conceito “Apto” ou “Inapto”, não havendo pontuação para computo da classificação final.

3 No caso de empate em número de pontos para definição da classificação final, será considerado, como critério de desempate, a maior pontuação na prova de Corrida de Resistência de 10 km.

ANEXO F

TABELA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – RESTRIÇÃO MÉDICA - (TAF-RM)

PROVA S T A F - R M											
Flexão de Braço (apoiado)	Desenvolvimento Militar 10kg	Abdominal		Até 24 anos	De 25 à 29	De 30 à 34	De 35 à 39	De 40 à 44	De 45 à 49	De 50 à 54	Acima de 55
		MASC	FEM								
01	04	05	01								25
02	05	06	02								30
03	06	07	03								35
04	07	08	04							25	40
05	08	09	05							30	45
06	09	10	06							35	50
07	10	11	07						25	40	55
08	11	12	08						30	45	60
08	12	13	09						35	50	65
10	13	14	10					25	40	55	70

30	33	35	30	65	80	95				
31	34	36	31	70	85	100				
32	35	37	32	75	90					
33	36	38	33	80	95					
34	37	39	34	85	100					
35	38	40	35	90						
36	39	41	36	95						
37	40	42	37	100						

PROVA STAF – RM					
Prova de Caminhada de Milha (1.609m)	Até 25 anos	De 26 à 35	De 36 à 45	De 46 à 55	Acima de 55
		43 acima	40 acima	35 acima	32 acima
MASC	39 acima	35 acima	31 acima	28 acima	25 acima
FEM					

Referência: Pollock, 1993.

Nota:

Somente conceito “Apto” (100 pontos) e “Inapto” (0 pontos) para a Prova de Caminhada da Milha.

Fórmula para Cálculo do VO2 Max:

$VO_2^{m\acute{a}x} \text{ (mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}) = 132,853 - (0,0769 \times \text{peso corporal}) - (0,3877 \times \text{idade}) + (6,315 \times \text{g\^e} \text{n} \text{e} \text{r} \text{o}) - (3,2649 \times \text{tempo}) - (0,1565 \times \text{FC})$

Legenda:

Peso Corporal: lb (libras - 1lb = 0,454)

G\^e} \text{n} \text{e} \text{r} \text{o}: 0 p/mulheres e 1 p/ homens

Tempo : minutos

FC: medida ao final da caminhada

Refer\^e} \text{n} \text{c} \text{i} \text{a}: (Rockport Fitness Walking Test (Pollock, 1993. American College of Sports Medicine)

Padrão de Resultados de Avaliação Física por Idade e Sexo
(Pollock, 1993, Atividade Física na Saúde e na Doença)

PADRÃO PARA HOMENS					
Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Homens 18 a 25 anos	Excelente	100	04	90	60
		95	06	71	54
		90	06	63	50
	Bom	85	08	59	48
		80	10	55	46
		75	10	53	45
	Acima da Média	70	12	51	42
		65	12	49	41
		60	13	47	40
	Média	55	14	46	38
		50	15	45	37
		45	16	43	36
	Abaixo da Média	40	17	41	34
		35	18	39	33
		30	20	38	32
	Ruim	25	20	35	30
		20	22	33	28
		15	24	31	26
	Muito Ruim	10	26	29	24
		05	28	26	17
		00	36	20	12

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Homens 26 a 35 anos	Excelente	100	08	70	55
		95	09	64	50
		90	11	58	46
	Bom	85	12	54	45
		80	14	52	42
		75	15	50	41
	Acima da Média	70	16	47	38
		65	17	46	37
		60	18	44	36
	Média	55	18	42	34
		50	20	41	33
		45	20	40	32
	Abaixo da Média	40	22	39	30
		35	22	38	30
		30	24	35	29
	Ruim	25	24	34	28
		20	26	33	25
		15	27	21	24
	Muito Ruim	10	28	28	21
		05	30	26	12
		00	36	20	06

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Homens 36 a 45 anos	Excelente	100	10	77	50
		95	12	60	46
		90	14	53	42
	Bom	85	16	49	40
		80	17	46	37
		75	18	44	36
	Acima da Média	70	19	42	34
		65	20	41	32
		60	21	40	30
	Média	55	21	38	29
		50	23	37	29
		45	23	35	28
	Abaixo da Média	40	24	34	26
		35	25	33	25
		30	25	32	24
	Ruim	25	27	30	22
		20	28	28	20
		15	29	27	18
	Muito Ruim	10	30	25	16
		05	32	21	09
		00	39	19	04

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Homens 46 a 55 anos	Excelente	100	12	60	50
		95	14	54	41
		90	16	47	36
	Bom	85	18	43	33
		80	19	42	30
		75	20	40	29
	Acima da Média	70	21	38	28
		65	22	36	26
		60	23	35	25
	Média	55	24	35	24
		50	24	34	22
		45	25	32	22
	Abaixo da Média	40	26	31	21
		35	26	30	20
		30	27	29	18
	Ruim	25	28	28	17
		20	29	27	16
		15	30	26	13
	Muito Ruim	10	32	23	12
		05	34	22	08
		00	38	21	04

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Homens 56 a 65 anos	Excelente	100	13	58	42
		95	16	49	37
		90	18	43	32
	Bom	85	20	39	29
		80	20	38	28
		75	21	37	26
	Acima da Média	70	22	35	24
		65	22	34	22
		60	23	33	21
	Média	55	24	31	20
		50	24	31	18
		45	25	30	17
	Abaixo da Média	40	26	29	16
		35	26	27	14
		30	27	26	13
	Ruim	25	28	25	12
		20	29	23	10
		15	30	22	08
	Muito Ruim	10	32	21	08
		05	34	18	04
		00	38	16	02

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Homens com mais de 65 anos	Excelente	100	14	50	40
		95	16	42	33
		90	18	38	29
	Bom	85	19	36	26
		80	20	34	25
		75	21	33	22
	Acima da Média	70	22	32	21
		65	22	30	21
		60	23	29	20
	Média	55	23	28	18
		50	24	26	17
		45	24	25	16
	Abaixo da Média	40	25	25	14
		35	26	24	13
		30	26	22	12
	Ruim	25	27	21	10
		20	28	21	09
		15	29	20	08
	Muito Ruim	10	31	18	06
		05	32	17	04
		00	38	15	02

Padrão de Resultados de Avaliação Física por Idade e Sexo
(Pollock, 1993, Atividade Física na Saúde e na Doença)

PADRÃO PARA MULHERES					
Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Mulheres 18 a 25 anos	Excelente	100	13	71	55
		95	15	67	48
		90	16	58	44
	Bom	85	17	54	41
		80	18	50	38
		75	19	48	37
	Acima da Média	70	20	46	36
		65	21	43	34
		60	22	42	33
	Média	55	23	41	32
		50	24	40	30
		45	25	39	29
	Abaixo da Média	40	26	37	28
		35	27	35	26
		30	28	34	25
	Ruim	25	29	32	24
		20	30	31	22
		15	31	29	20
	Muito Ruim	10	33	26	17
		05	37	22	10
		00	43	18	04

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Mulheres 26 a 35 anos	Excelente	100	14	69	54
		95	15	59	42
		90	16	54	40
	Bom	85	18	51	37
		80	19	48	34
		75	20	46	33
	Acima da Média	70	21	43	32
		65	22	42	30
		60	23	40	29
	Média	55	24	38	28
		50	24	37	26
		45	25	35	25
	Abaixo da Média	40	27	34	24
		35	28	33	23
		30	29	31	21
	Ruim	25	31	30	20
		20	32	28	18
		15	33	26	16
	Muito Ruim	10	36	25	12
		05	39	22	02
		00	49	20	01

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Mulheres 36 a 45 anos	Excelente	100	16	66	50
		95	17	53	38
		90	19	46	34
	Bom	85	20	44	30
		80	21	41	29
		75	23	39	27
	Acima da Média	70	24	37	26
		65	25	36	25
		60	26	34	24
	Média	55	27	33	22
		50	28	32	21
		45	29	31	20
	Abaixo da Média	40	30	30	18
		35	31	29	17
		30	32	28	16
	Ruim	25	33	26	14
		20	35	25	12
		15	36	23	10
	Muito Ruim	10	38	21	06
		05	41	19	02
		00	48	18	01

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Mulheres 46 a 55 anos	Excelente	100	17	64	42
		95	19	48	30
		90	21	42	28
	Bom	85	23	39	25
		80	24	36	24
		75	25	35	22
	Acima da Média	70	26	33	21
		65	27	32	20
		60	28	31	18
	Média	55	29	30	17
		50	30	29	16
		45	31	28	14
	Abaixo da Média	40	32	27	13
		35	33	26	12
		30	34	25	10
	Ruim	25	35	24	09
		20	36	23	08
		15	38	21	06
	Muito Ruim	10	39	19	04
		05	42	18	01
		00	50	16	00

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Mulheres 56 a 65 anos	Excelente	100	18	57	38
		95	20	43	29
		90	22	38	25
	Bom	85	24	36	21
		80	25	34	20
		75	26	32	18
	Acima da Média	70	27	31	17
		65	28	30	14
		60	29	28	13
	Média	55	30	27	12
		50	31	26	11
		45	32	25	10
	Abaixo da Média	40	33	24	09
		35	34	23	08
		30	35	22	07
	Ruim	25	36	21	06
		20	37	20	05
		15	38	19	04
	Muito Ruim	10	39	17	02
		05	41	15	01
		00	49	14	00

Idade e sexo	Classificação	Percentual da Média da População	% de Gordura	VO2 Máx.	Flexões Abdominais
Mulheres com mais de 65 anos	Excelente	100	16	51	36
		95	17	39	26
		90	20	33	24
	Bom	85	22	31	22
		80	24	30	20
		75	26	28	18
	Acima da Média	70	27	27	16
		65	28	26	15
		60	29	25	14
	Média	55	30	24	13
		50	31	23	12
		45	32	22	11
	Abaixo da Média	40	32	22	10
		35	33	21	08
		30	34	20	06
	Ruim	25	35	18	04
		20	36	17	03
		15	37	17	02
	Muito Ruim	10	38	16	01
		05	40	15	00
		00	41	14	00

ANEXO G

TAF-ICF	TAF-PM				TAF-E1**	TAF-E2**		PROVAS	VALÊNCIAS FÍSICAS AVALIADAS
	MAS		FEM			MASC	FEM		
	Até 35	Acima 35	Até 35	Acima 35					
MASC					MASC			Barra Fixa	Força e Resistência Muscular Localizada (braços)
1ª	1ª	* 1ª	X	X	X	X	X		
X	X	1ª	X	X	X	X	X	Apoio de Frente	
								Desenv. Halter 10 kg	Resistência; Resistência Muscular Localizada (abdômen)
1ª	X	X	1ª	1ª	X	X	X		
X	X	1ª	X	X	X	X	X	Abdominal	
2ª									Resistência anaeróbica; Tempo de reação; Força explosiva (pernas); Velocidade (pernas); Resistência Muscular Localizada; Potência; e, Coordenação.
2ª	2ª	2ª	2ª	2ª	X	X	X		
								Corrida Velocidade-100m	
4ª	4ª	3ª	X	X	X	X	X		

	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	6 ^a	Subida Corda 6m	Força e Resistência Muscular Localizada (braços)
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	7 ^a	Corrida de 50m c/ sobrecarga	Flexibilidade; Velocidade (pernas); Resistência Muscular Localizada; e, Potência
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	8 ^a	Corrida Resistência -10 km	Resistência Aeróbica; Endurance muscular (braços); Resistência muscular (tronco e pernas)

* Opcional.

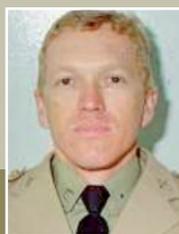
** Antes destes Testes os avaliados serão submetidos ao TAF-PM, conforme disposto nesta Tabela.
Fonte: Tabela Adaptada de Morelli, 1989.

DADOS DOS AUTORES



**Tenente
Coronel
PMSC
EDÉSIO
DA SILVA**

O Tenente Coronel PMSC Edésio da Silva concluiu o Curso de Formação de Oficiais pela Academia de Polícia Militar da Trindade, no ano de 1989. Possui Especialização “Lato Sensu” em Atividade Física e Qualidade de Vida(UFSC, 1997) e em Administração de Segurança Pública em (UNISUL, 2008). Atualmente é Instrutor de Educação Física do Centro de Ensino da PMSC.



**MAJOR
PMSC
AURÉLIO
JOSÉ
PELOZATO
DA ROSA**

O Major PMSC Aurélio José Pelozato da Rosa concluiu o Curso de Formação de Oficiais pela Academia de Polícia Militar da Trindade, no ano de 1992. Possui Especialização “Lato Sensu” em Atividade Física e Qualidade de Vida(UFSC, 1997) e em Administração de Segurança Pública em (UNISUL, 2008). Atualmente é Instrutor de Educação Física do Centro de Ensino da PMSC e Mestrando em Engenharia e Gestão do Conhecimento (UFSC).



DIOESC

Diretoria da Imprensa Oficial e
Editora de Santa Catarina

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO

ESTADO DE SANTA CATARINA
Secretaria de Estado da Administração
Diretoria da Imprensa Oficial e Editora de Santa Catarina

Rua Duque de Caxias, 261 | Saco dos Limões
CEP 88045-250 | Florianópolis | SC
Fone: (48) 3665-6200

ADP-62088 | OP-5190



Polícia Militar do
Estado de
Santa Catarina



**GOVERNO
DE SANTA
CATARINA**

Secretaria de Estado da
Segurança Pública

