

O CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS POLICIAIS MILITARES DO BPTRAN APÓS A CONCLUSÃO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS

1º Ten. QOPM Leonardo Rozwalka Vieira

1º Ten. QOPM Rafael Gomes Sentone

RESUMO

O presente artigo científico visa comparar o condicionamento físico atual dos policiais militares do Batalhão de Polícia de Trânsito (BPTran), da Polícia Militar do Paraná (PMPR), em relação ao condicionamento físico destes mesmo policiais no início da carreira, durante o Curso de Formação de Soldados, analisando-se especificamente os policiais militares que ingressaram na PMPR no ano de 2016 e que durante toda a sua carreira prestaram serviços no BPTRAN. Tal análise se dá devido a inexistência de um programa de treinamento físico específico na PMPR após o período de formação do CFSd, especialmente para os policiais militares que atuam fora da atividade administrativa, bem como a existência de diferentes tabelas de aptidão física na PMPR, sendo uma para ingresso, uma para o CFSd e uma para o restante da carreira, além de diferentes tabelas para ingresso em cursos, somados a teste de habilidade específicas (THE). É de conhecimento geral, que a atividade física e saúde estão diretamente relacionados e, considerando o universo dos policiais militares, tal prática se demonstra ainda mais importante, pois estes necessitam estar bem condicionados para executar suas atividades diárias na segurança pública, sendo que o mau condicionamento físico coloca em risco as suas vidas e de terceiros, e ficou evidenciado neste estudo que 42,11% dos policiais militares avaliados estão inaptos segundo o TAF vigente na PMPR. Deve-se considerar ainda que o policial militar, principalmente o que atua diretamente na atividade operacional, carrega uma sobrecarga no corpo que pode ultrapassar 10% de sua massa corporal, carregando equipamentos, como colete balístico, armamento, carregadores sobressalentes, radio transmissores, capacete, entre outros, e tal fato, associado ao sobrepeso presente em 47,37% da amostra e a obesidade, presente em 21,05%, segundo cálculos do IMC, traz um prejuízo ainda maior ao desempenho operacional. Portanto, objetivou-se nesse artigo comparar o nível de condicionamento físico que possuíam os policiais militares do BPTran na época do curso de formação de soldados do ano de 2016, com o condicionamento atual, verificando as alterações no condicionamento físico, analisando quão ativos eles são fisicamente, qual a função que executam e se são aptos fisicamente com base nos testes de aptidão física da polícia militar.

Palavras-chave: Polícia Militar do Paraná; condicionamento físico; Curso de Formação de Soldados; teste de aptidão física; segurança pública.

1 INTRODUÇÃO

O condicionamento físico de policiais militares é fator determinante para o bom desempenho profissional, pois sabe-se que durante o turno de serviço policiais militares necessitam permanecer longos períodos em pé, por vezes correr em perseguição de suspeitos, subir muros e realizar outras atividades que exijam força potência e resistência muscular em várias intensidades, tudo isso carregando consigo equipamentos e materiais

que podem crescer, em média 10%, seu peso corporal (LUBA et al.,2018; VASCONCELOS; PORTO, 2009).

Além disso, conforme prevê o Estatuto dos Militares é um dever ético do policial militar o zelo pelo preparo próprio, nos aspectos físicos, intelectuais e morais (BRASIL, 1980). Da mesma forma, versa o Código de Ética da Polícia Militar do Estado, que diz ser um dever do militar estar preparado fisicamente para o perfeito desempenho de suas funções (PARANÁ, 1954).

Considerando-se esta necessidade de condicionamento físico e preparo do policial militar, para ingressar na PMPR o candidato deve ser aprovado no Teste de Aptidão Física (TAF), por vezes chamado de Teste de Suficiência Física (TSF), uma das diversas fases do processo seletivo de ingresso, o qual estabelece requisitos mínimos exigidos pela instituição para o início da formação profissional.

Após a etapa de seleção, já durante o período de formação do policial militar, busca-se aprimorar este condicionamento físico, por meio de instruções, em especial na disciplina de Educação Física Militar, a qual possui carga horária de 90h/aula (para formação de soldados), e que tem exigências do condicionamento físico superiores às do ingresso.

Entretanto, apesar de a legislação prever diretrizes e denotar a importância com o condicionamento físico no ingresso e período de formação, é durante a carreira que surgem os maiores problemas, pois não há na Polícia Militar do Paraná um programa específico para aprimoramento e manutenção deste condicionamento físico, o que pode gerar problemas significativos no condicionamento físico dos policiais militares (PARANÁ, 2012; PARANÁ, 2016).

Nesse contexto, o presente trabalho teve o objetivo de verificar se há alteração significativa no condicionamento físico de um policial militar de unidade operacional especializada após a conclusão do Curso de Formação de Soldado (CFSd). Para construir o presente artigo utilizaremos três instrumentos de comparação: Índice de Massa Corporal (IMC); Questionário IPAQ - versão curta, e o Teste de aptidão Física (TAF), verificando-se quanto ativo fisicamente são estes policiais atualmente, se eles estão aptos fisicamente segundo as normas vigentes da PMPR, e se há pela PMPR incentivo e cobrança suficiente para a manutenção do condicionamento físico dos policiais militares, além de determinar outros fatores externos e internos que porventura influenciem na aptidão física destes policiais militares.

2 MÉTODOS

Foi realizado uma pesquisa transversal, utilizando-se a pesquisa em documentos para obtenção dos resultados do 1º TAF da disciplina de Educação Física Militar, aplicado aos alunos do CFSd do ano de 2016, e a aplicação de testes do TAF realizada com os mesmos alunos em 27 de novembro de 2018, bem como foi aplicado questionário, relacionando estes testes às tabelas de TAF previstas na Polícia Militar do Paraná e avaliado a evolução do condicionamento físico dos soldados. Por fim, foram comparados estes resultados com outros obtidos em outros estudos sobre policiais militares no Brasil (MARCONI; LAKATOS, 2012) visando encontrar parâmetros e padrões.

Os dados dos TAF de 2016 foram obtidos a partir dos arquivos físicos da Coordenação da Escola de Soldados do BPTran, sendo que estes foram realizados durante o período de formação dos alunos soldados, entre o dia 08 de março de 2016 e 28 de abril de 2016, durante instruções da disciplina de Educação Física Militar, como parte da 1ª Verificação de Aprendizagem da Disciplina, os quais utilizaram a tabela de referência padrão estabelecida na ementa do curso. Os mesmos testes foram aplicados a estes alunos, hoje graduados como soldados e prestando serviços no BPTran. A fim de viabilizar a pesquisa não foram analisados, em momento algum, os resultados dos policiais militares que deixaram de pertencer ao efetivo do BPTran após a formação, ou que estavam indisponíveis para a realização do TAF, devido a férias, licença médica, e os que não compareceram de forma voluntária para o estudo, obtendo-se 19 dos 38 soldados do CFSd 2016 ainda lotados no BPTran.

A fim de complementar e verificar quais foram os fatores que influenciaram o condicionamento físico desses policiais foi aplicado um questionário sobre detalhes da atividade profissional desempenhada, prática regular de atividades físicas durante o serviço e sobre afastamento médico do serviço por tempo superior a 6 meses consecutivos, além de idade, peso e altura, sendo aplicado concomitantemente o questionário IPAQ - versão curta, a fim de verificar qual o nível de atividade física destes policiais militares, classificando em cinco categorias, com base no Centro Coordenador do IPAQ no Brasil - CELAFICS (BRASIL, 2019).

Os participantes, soldados de 1ª classe no Batalhão de Polícia de Trânsito, concluíram o CFSd em janeiro de 2017, sendo ingressos na corporação em março de 2016, sendo 17 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. A pesquisa foi realizada de forma

voluntária e os participantes declararam-se aptos fisicamente para realizar os testes.

Os testes foram realizados no período da manhã, estando os avaliados na condição de alimentados, descansados, sendo a temperatura média no momento da avaliação de 19°C. Os policiais militares, estavam com roupas adequadas para a prática de educação física, camiseta, bermuda e tênis. Tiveram tempo de 10 minutos antes do teste para aquecimento, sendo realizado o teste do *shuttle run*, por duas vezes com intervalo de 5 minutos entre as tentativas, teste de tração na barra fixa, sendo que as policiais femininas que durante o CFSd realizaram isometria na barra fixa, foram orientadas a realizar o mesmo teste, e, por fim, a corrida de 12 minutos. Todos os testes foram realizados na Academia Policial Militar do Guatupê.

3 O EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA PARA INGRESSO NA POLÍCIA MILITAR

Segundo o Edital de Concurso Público nº 1107, de 2012, o qual regulou o ingresso na PMPR dos policiais avaliados neste trabalho, para estar apto, com condicionamento físico mínimo necessário para a admissão como aluno soldado da PMPR, o candidato deve somar no Teste de Suficiência Física (TSF), no mínimo 11 pontos dos 15 possíveis nos três testes. O *shuttle run* (corrida de ir e vir), o qual, segundo edital, avalia a agilidade neuromotora e a velocidade, a tração na barra fixa para candidatos do sexo masculino ou a isometria na barra fixa para as candidatas do sexo feminino, que avalia a força de membros superiores, e a corrida de 2.400m, que avalia a capacidade aeróbica do candidato. Cada prova tem valor de 0 a 5 pontos, sendo eliminado o candidato que obtivesse nota zero em qualquer uma delas. Destaca-se que os testes não diferenciam a nota conforme a idade do candidato, somente diferenciam as tabelas por gênero, sendo que a idade limite para ingresso é de 30 anos na data da realização do concurso.

4 A EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR DURANTE O CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADO

Durante o Curso de Formação de Soldados (CFSd), os alunos soldados são submetidos a uma carga de atividades físicas em diversas disciplinas, como defesa pessoal,

ordem unida, tiro, táticas de confronto armado, além da disciplina de Educação Física Militar, com 90h/aula. Nesta disciplina, composta por conteúdos teóricos e práticos, estes são avaliados em três avaliações, sendo a primeira, corrida de 12 minutos, tração na barra fixa, ou isometria na barra fixa, e *shuttle run*, a segunda, corrida de 3200m, tração na barra fixa, ou isometria na barra fixa, e abdominal, e a terceira, corrida de 100m, *shuttle run* e abdominal de resistência, tendo índices diferentes para homens e mulheres, mas sem diferenciar a tabela conforme a idade do aluno soldado. (PARANÁ, 2016-a) O CFSd do ano de 2016, no BPTran, teve duração de 10 meses, sendo sete meses para conclusão de educação física militar.

5 A ATIVIDADE FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR APÓS A FORMAÇÃO

O Teste de Aptidão Física (TAF) na Polícia Militar do Paraná é regulado pela Portaria do Comando Geral nº 076, de 22 de janeiro de 2016 (PARANÁ, 2016-b), e se destina à avaliação de estágio, para ingressos em cursos internos que não exijam habilidades específicas, para uso em programas de promoção de saúde do militar estadual, e a verificação da aptidão física para ingresso no quadro de acesso para a promoção de praças e oficiais.

Conforme esta portaria, policiais militares que submetidos a avaliação médica, com documento sanitário comprobatório, estejam inaptos para a realização do TAF, estão dispensados da realização, sem previsão de qualquer TAF alternativo.

O TAF é composto basicamente por três etapas, sendo a primeira o *shuttle run* (corrida de ir e vir), a segunda a tração ou isometria na barra fixa (optativo masculino e feminino), ou ainda apoio de braços sobre o solo (optativo para masculino e feminino a partir dos 36 anos) e a terceira etapa a corrida de 12 minutos. Os policiais militares com até 35 anos devem obter 150 pontos dos 300 possíveis nos 3 testes, com 36 a 45 anos 140 pontos e acima de 45 anos 130 pontos. Os testes ainda variam os índices para a pontuação conforme a idade. (Anexos A e B)

Não há na Polícia Militar do Paraná uma obrigatoriedade para a realização dos TAF's periódicos, todavia, conforme previsto na Lei de Promoção de Praças e Lei de Promoção de Oficiais, todos devem estar aptos fisicamente para concorrerem à promoção, desde que aprovados por uma junta médica.

Existe ainda uma previsão, conforme Portaria do Comando-Geral 822, de 2012

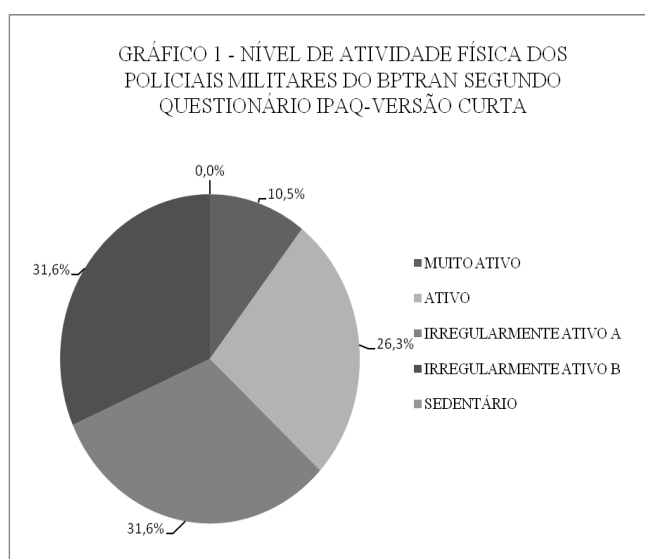
(PARANA, 2012) que duas vezes por semana, durante o horário de serviço, é disponibilizado horário para prática de atividade física, prevendo apenas esta possibilidade para o efetivo que desempenha funções administrativas. Ocorre que a maioria das unidades policiais militares, não desenvolve um programa de Educação Física Militar, não havendo, portanto, uma fiscalização efetiva do cumprimento da atividade pelo policial militar, que é liberado para realizá-la de forma livre, na maioria dos locais.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 IPAQ - VERSÃO CURTA

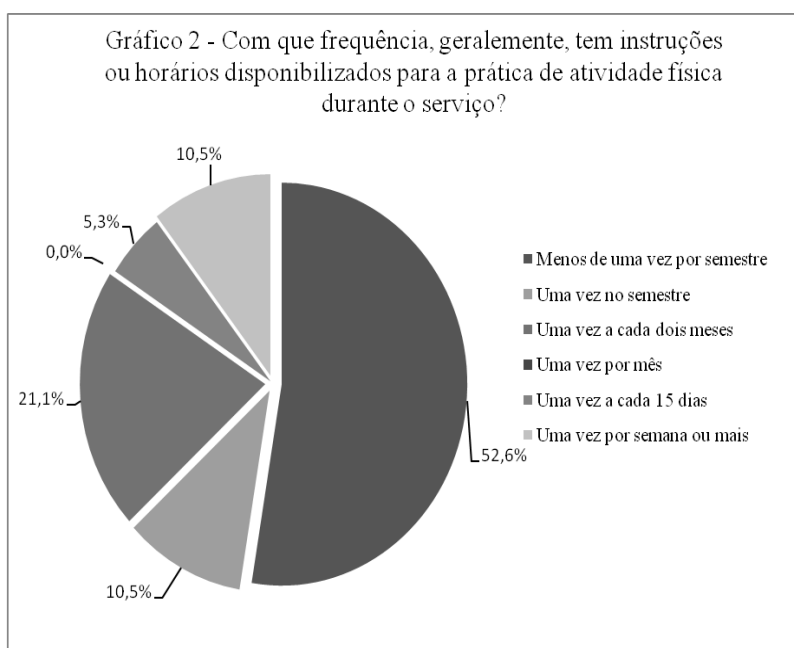
Com base no questionário IPAQ - versão curta, (BRASIL, 2019) aplicado na amostra, observa-se que apenas 2 policiais militares são considerados muito ativos (10,5%), e somente 5 ativos fisicamente (26,3%), o que resulta em um percentual de 36,8% de policiais militares que regularmente praticam atividade física, sendo outros 12 policiais militares (63,2%) irregularmente ativos, dos quais 6 classificados como irregularmente ativos A (31,6%) e 6 classificados como irregularmente ativos B (31,6%), e nenhum como sedentário, conforme gráfico 1.

Tais dados contrastam com o estudo de Neta, Filho e Cortez (2016), realizados com policiais militares do 3º Batalhão em Floriano-PI, o qual apresentou 10% como muito ativos, 50% como ativos e apenas 40% como inativos, sendo 15% inativos A e 25% inativos B.



Considerando ainda que a educação física é, ou pelo menos deveria ser, institucionalizada no meio militar, conforme Portaria do Comando Geral nº 882, de 4 de outubro de 2012 (PARANÁ, 2012), a amostra foi questionada sobre "com que frequência, geralmente, tem instruções ou horários disponibilizados para a prática de atividade física durante o serviço", sendo que 52,6% dos policiais militares responderam "menos de uma vez por semestre", 10,5% responderam "uma vez no semestre", 21,1% responderam "uma vez a cada dois meses", nenhum respondeu "uma vez por mês" 5,3% responderam "uma vez a cada 15 dias", e 10,5% responderam "Uma vez por semana ou mais", conforme gráfico 2.

Tal fato se dá, principalmente, por 100% da amostra, quando questionado sobre "qual atividade realizou por maior período de tempo após o período de formação", ter respondido funções operacionais, sendo que 57,9% respondeu ter trabalhado por maior período de tempo em atividades operacionais na Companhia de Operações Tático Móvel de Trânsito (COTAMOTRAN), 36,8% no Plantão de Acidentes e 5,3% em escalas internas com atividades noturnas como Guincho, Guarda, Sala de rádio.



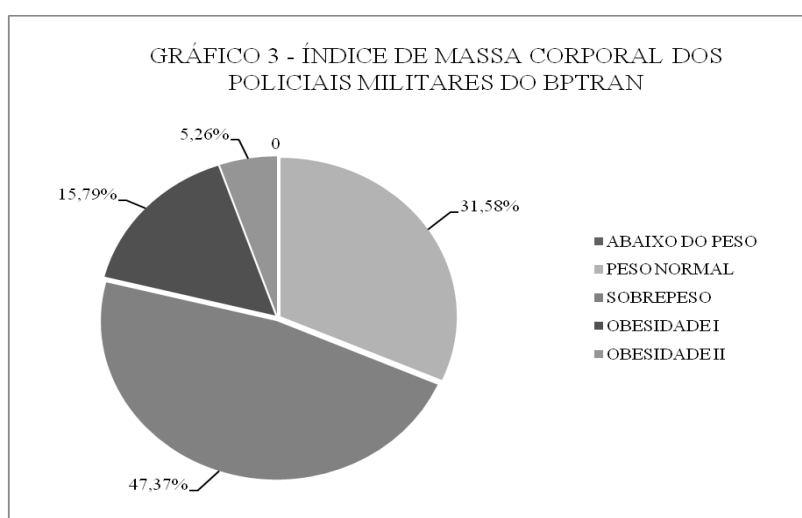
6.2 INDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

A amostra apresentou IMC médio de $26,71 \pm 4,19 \text{ kg/m}^2$, com IMC máximo de $35,71 \text{ kg/m}^2$, e mínimo de $19,53 \text{ kg/m}^2$, altura média de $174,73 \pm 7,38 \text{ cm}$, com altura

máxima de 189cm e altura mínima de 160cm, e peso corporal médio de $82\pm 16,32$ kg, com peso máximo de 117kg e peso mínimo de 50kg. Observa-se ainda, que conforme Gráfico 3, que apresenta os índices de massa corporal da amostra pesquisada, que 21,05% apresenta Obesidade, sendo destes 5,26% com Obesidade nível II, que 47,37% da amostra está classificada como com sobrepeso e apenas 31,58% está com peso normal. Tais dados se demonstram similares aos encontrados no estudo de Santos *et al.*, (2017) realizado no 19º Batalhão da Polícia Militar do Interior do Estado de São Paulo, onde foi demonstrado que 44,38% dos policiais militares da rádio patrulha estão classificados como com sobrepeso e 29,59% com obesidade.

Ainda segundo estudo de Santos *et al.* (2017), não há diferenças significativas nos dados de IMC quando comparados policiais de funções operacionais diferentes. Tais dados são ratificados pelo estudo de Neta, Filho e Cortez (2016), realizado na cidade de Floriano/PI, com policiais militares do 3º Batalhão, onde foi demonstrados que 51% dos policiais militares estão classificados como pré-obesos (sobrepeso) e 23,6% com obesidade.

Observa-se, ainda, que mesmo em estudos mais antigos como o realizado por Barbosa e Silva (2013), realizado no 35º Batalhão de Polícia Militar da Polícia Militar do estado do Rio Grande do Sul, os resultados para IMC dos policiais militares são similares, estando neste estudo 54,05% da amostra com sobrepeso, e 19,82% com obesidade. Mynayou, Assis e Oliveira (2011), demonstrou em estudo que nas policias militar e civil do Rio de Janeiro, 48,3% dos policiais militares classificavam-se como com sobrepeso e 19,5% como obesos.



Observou-se ainda que a idade da amostra variou entre 23 e 35 anos, sendo a média $28,63\pm 3,61$ anos e que a maior parte da amostra, 47,37%, tem entre 26 à 30 anos.

6.3 TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Nos dois TAFs realizados durante o CFSd, o resultado obtido pela amostra foi em média de $217,84 \pm 35,91$ pontos, sendo o máximo 290 pontos e o mínimo de 141 pontos. O *shuttle run* foi o teste com maiores médias, $97,63 \pm 4,52$ pontos, com máximo de 100 pontos e mínimo de 85 pontos. A tração na barra fixa, teve média de pontuação de $65,26 \pm 21,76$ pontos, com máximo de 100 pontos e mínimo de 30 pontos e a corrida de 12 minutos foi a que apresentou pior desempenho entre a amostra, com média de $54,95 \pm 21,39$ pontos, máxima de 90 pontos e mínima de 15 pontos.

Já no TAF atual a amostra demonstrou queda significativa de desempenho, com média de $165,79 \pm 55,73$ pontos, com máximo de 251 pontos e mínimo de 100 pontos. Novamente o *Shuttle run* foi o teste onde a amostra obteve melhores pontuações, com média $88,42 \pm 10,55$ pontos, máximo de 100 pontos e mínimo de 75 pontos. Já na tração na barra fixa a média caiu para $50,63 \pm 35,60$ pontos, com máximo de 100 pontos e mínimo de 6. A corrida de 12 minutos, assim como no TAF do CFSd, foi a que teve pior desempenho entre a amostra, com média de $26,74 \pm 18,12$ pontos, com máxima de 60 pontos e mínima de 4 pontos.

Da amostra avaliada com base no TAF do CFSd apenas um policial militar era considerado inapto, pois obteve menos de 150 pontos na soma dos testes o que corresponde a 5,26% da amostra. Já na mais recente avaliação oito policiais foram considerados inaptos, o que corresponde a 42,10% da amostra.

Foi possível, ainda, verificar que, entre a amostra pesquisada, 84,2% dos policiais militares tiveram piora nos resultados da corrida de 12 minutos, sendo que correram em média menos 305m, variando entre 2970m e 2410m para os homens no 1º TAF do CFSd 2016 e entre 2700m e 1930m para o TAF atual. Que no teste de tração na barra fixa 64,7% dos policiais militares avaliados obtiveram índices piores, sendo que em média o grupo masculino realizou $9 \pm 2,12$ trações na barra fixa durante o 1º TAF do CFSd e variou entre 13 e 7 repetições e que no TAF atual executou em média $7,88 \pm 4,70$ trações na barra fixa, tendo variado entre 16 e 3 repetições.

Em estudo realizado por Lubas *et al.* (2018), na Companhia de Operações de Choque do Batalhão de Operações Especiais da PMPR, os resultados do TAF apresentaram-se de forma bem distinta. A pontuação média da amostra foi de $216,1 \pm 46,1$, com pontuação mínima de 97 pontos e máxima de 290. Neste estudo ainda apenas 7,14% da amostra teve resultado inferior a 150 pontos, o que classifica o policial militar como

inapto fisicamente.

7 CONCLUSÃO

Foi observado no presente estudo que 36,8% dos policiais militares podem ser considerados ativos fisicamente, fato que pode estar diretamente relacionado com a perda de condicionamento físico expressivo, tanto em atividades aeróbicas como a corrida de 12 minutos, como a diminuição da força em membros superiores, avaliada pela tração na barra fixa, e pode estar diretamente relacionado com o fato de apenas 57,98% da amostra ter sido considerada apta fisicamente no TAF.

Conclui-se também, que contribui para a inatividade dos policiais militares o baixo incentivo por parte da instituição PMPR para a atividade física, considerando que apenas 15,8% dos policiais militares da amostra responderam ter instruções relacionadas a educação física ao menos a cada 15 dias e que 52,6% responderam ter essa instrução menos de uma vez por semestre. Isso demonstra que na maior parte da carreira, pelo menos, não foi afetada pela Portaria do Comando Geral nº 882, de 4 de outubro de 2012, pois a regulamentação da atividade física se resume ao expediente da corporação, deixando de lado os policiais militares que trabalham nos demais setores.

O sobrepeso e a obesidade estão presentes de maneira acentuada na amostra, o que também pode ter relação direta com resultados ruins apresentados no TAF. Todavia, os padrões de IMC da amostra são similares ao padrão de IMC encontrado em policiais militares de diversos estados do Brasil, o que não é um bom resultado, e demonstra que a obesidade e o sobrepeso são problemas crônicos nas polícias militares de um modo geral.

Em comparação com os policiais da Companhia de CHOQUE do BOPE, a amostra avaliada está com resultados muito inferiores, possivelmente devido ao diferente tipo de missão operacional realizada e aos incentivos a prática de atividade física comuns nas tropas do BOPE.

A PMPR, em especial o BPTRAN, deve iniciar programas de incentivo a atividade física a tropa, a fim de melhorar os resultados obtidos e diminuir o número de policiais militares considerados inaptos fisicamente. Este tipo de política institucional é importante uma vez que a amostra avaliada nesta pesquisa foi composta por policiais militares com apenas 2 anos de formação dos cerca de 30 previstos para carreira, denotando um quadro alarmante para jovens de idade e de tempo de carreira.

Observou-se, por fim, que as diferentes tabelas e índices trouxeram dificuldades na elaboração de um padrão da evolução do condicionamento físico da tropa, sugerindo a PMPR revisão sobre os diferentes TAFs aplicados, com o uso de várias tabelas, e diferentes pontuações e teste. Outrossim, apesar de trazermos uma pesquisa realizada com policiais militares do Paraná, como limitador não é possível que a realidade apresentada seja tida como institucional, tendo em vista as diversas condições de trabalho, clima e território encontradas no Estado.

Em razão deste limitador é importante que outras pesquisa possam verificar os mesmos quesitos apontados nesta pesquisa para que possamos ter um panorama geral da PMPR e dos policiais militares que nela trabalham.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Robson Ourives; SILVA, Eveline Fronza da. Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Policiais Militares. **Revista Brasileira de Cardiologia**, [s.i.], v. 1, n. 26, p.45-53, jan./fev. 2013. Bimestral.

BRASIL. Lei Federal nº 6880, de 09 de dezembro de 1980. **Estatuto dos Militares**. Brasília. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L6880.htm>. Acesso em: 27 dez. 2018.

BRASIL. Centro Coordenador do IPAQ no Brasil - CELAFICS: IPAQ - versão curta . Encontrado em: <http://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4223655/mod_resouce/content/0/Classificacao-NivelAF-IPAQ2007.pdf> Acesso em: 12 fev. 2019.

LUBAS, Henrique et al. Avaliação física e situações de operacionalidade do policial militar: um estudo correlacional do Teste de Aptidão Física e do PARE-test. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 87, p.447-460, 26 out. 2018.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2003. 311 p.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhes de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], vol.16, n.4, pp. 2199-2209., abr. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232011000400019>

NETA, Eurides Soares de Araújo Reis; FERNANDES FILHO, José; CORTEZ, Antonio Carlos Leal. Nível de Atividade Física e Estado Nutricional de Policiais Militares na Cidade de Floriano-PI. **Revista Kinesis**, [S.I.], v. 34, n. 1, p.84-101, jan.-jun. 2016. Semestral.

PARANÁ (Estado). Lei nº 1943, de 17 de julho de 1954. **Código da Polícia Militar do Estado**. Curitiba. Disponível em: <<https://www.legislacao.pr.gov.br/legislacao/pesquisarAto.do?action=exibir&codAto=52415&indice=1&totalRegistros=2>>. Acesso em: 27 dez. 2018.

PARANÁ(Estado). **Edital de Concurso Público nº 1107, de 2012**. Paraná.

PARANÁ (Estado). **Portaria do Comando Geral nº 882, de 4 de outubro de 2012**. Disciplina Os Exames de Capacidade Física. Paraná.

PARANÁ (Estado). **Plano de Disciplina do Curso de Formação de Soldados 2016**. Disciplina de Educação Física Militar. Paraná.

PARANÁ (Estado). **Portaria do Comando Geral nº 076, de 22 de janeiro de 2016**. Estabelece o horário do expediente administrativo, atividade de ensino e de atividade física na Corporação. Paraná.

SANTOS, Eduardo Oliveira dos, et al. Análise do Índice de Massa Corporal dos Policiais

do 19º Batalhão da Polícia Militar do Interior do Estado de São Paulo. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 21, n. 3, p.41-45, set./dez. 2017.

VASCONCELOS, Iracilde Clara; PORTO, Luiz Gonzaga Campos. Análise ergonômica do colete à prova de balas para atividades policiais. In: PASCHOARELLI, L.C.; MENEZES, M.S. (Org.). **Design e ergonomia: aspectos tecnológicos**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. Cap. 10. p. 223-240. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/yjxnr/pdf/paschoarelli-9788579830013-11.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2018.

ANEXO A - TABELA DE TESTES E PONTUAÇÕES MASCULINO TAF

Shuttle Run (segundos)	PROVAS				PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS										
	Tração na Barra Fixa (repetições)	Apoio de Braços Sobre o Solo (repetições)	Isometria na Barra Fixa (segundos)	Corrida 12 min (metros)	Até 20	21 a 23	24 a 26	27 a 29	30 a 32	33 a 35	36 a 38	39 a 41	42 a 44	45 a 48	≥ 49
Até 14,4		04	Até 1,0	1.250									01	02	03
Até 14,3		08	> 1,0 a 2,0	1.300									02	03	05
Até 14,2		08	> 2,0 a 3,0	1.350								01	03	05	07
Até 14,1		10	> 3,0 a 4,0	1.400								02	04	06	08
Até 14,0		12	> 4,0 a 5,0	1.450							01	03	05	07	09
Até 13,8		13	> 5,0 a 7,0	1.500							02	04	06	08	10
Até 13,6		14	> 7,0 a 9,0	1.550						01	03	05	07	09	15
Até 13,4		15	> 9,0 a 10,0	1.600						02	04	06	08	10	20
Até 13,3		16	> 10,0 a 11,0	1.650	01				01	03	05	07	09	15	25
Até 13,2		17	> 11,0 a 12,0	1.700	02				02	04	06	08	10	20	30
Até 13,1		18	> 12,0 a 13,0	1.750	03	01		01	03	05	07	09	15	25	35
Até 13,0		19	> 13,0 a 14,0	1.800	04	02		02	04	06	08	10	20	30	40
Até 12,8		20	> 14,0 a 15,0	1.850	05	03	01	03	05	07	09	15	25	35	45
Até 12,6		21	> 15,0 a 16,0	1.900	06	04	02	04	06	08	10	20	30	40	50
Até 12,4	01	22	> 16,0 a 17,0	1.950	07	05	03	05	07	09	15	25	35	45	55
Até 12,2	02	23	> 17,0 a 18,0	2.000	08	06	04	06	08	10	20	30	40	50	60
Até 12,0		24	> 18,0 a 19,0	2.050	09	07	05	07	09	15	25	35	45	55	65
Até 11,9	03	25	> 19,0 a 20,0	2.100	10	08	06	08	10	20	30	40	50	60	70
Até 11,8		26	> 20,0 a 21,0	2.150	15	09	07	09	15	25	35	45	55	65	75
Até 11,7	04	27	> 21,0 a 22,0	2.200	20	10	08	10	20	30	40	50	60	70	80
Até 11,6		28	> 22,0 a 23,0	2.250	25	15	09	15	25	35	45	55	65	75	85
Até 11,5	05	29	> 23,0 a 25,0	2.300	30	20	10	20	30	40	50	60	70	80	90
Até 11,4		30	> 25,0 a 27,0	2.350	35	25	15	25	35	45	55	65	75	85	95
Até 11,3	06	31	> 27,0 a 29,0	2.400	40	30	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Até 11,2		32	> 29,0 a 31,0	2.450	45	35	25	35	45	55	65	75	85	95	
Até 11,1	07	33	> 31,0 a 33,0	2.500	50	40	30	40	50	60	70	80	90	100	
Até 11,0		34	> 33,0 a 35,0	2.550	55	45	35	45	55	65	75	85	95		
Até 10,9	08	35	> 35,0 a 37,0	2.600	60	50	40	50	60	70	80	90	100		
Até 10,8		36	> 37,0 a 39,0	2.650	65	55	45	55	65	75	85	95			
Até 10,7	09	37	> 39,0 a 41,0	2.700	70	60	50	60	70	80	90	100			
Até 10,6		38	> 41,0 a 43,0	2.750	75	65	55	65	75	85	95				
Até 10,5	10	39	> 43,0 a 45,0	2.800	80	70	60	70	80	90	100				
Até 10,4			> 45,0 a 47,0	2.850	85	75	65	75	85	95					
Até 10,3	11		> 47,0 a 49,0	2.900	90	80	70	80	90	100					
Até 10,2			> 49,0 a 51,0	2.950	95	85	75	85	95						
Até 10,1	12		> 51,0 a 53,0	3.000	100	90	80	90	100						
Até 10,0	13		> 53,0 a 55,0	3.050		95	85	95							
Até 9,8	14		> 55,0 a 57,0	3.100		100	90	100							
Até 9,4	15		> 57,0 a 59,0	3.150			95								
Até 9,2	16		> 59,0	3.200			100								

Critérios para Aprovação no TAF

<p>1. O avaliado deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, somadas as três pontuações, da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Até 35 anos: 150 pontos. • De 36 a 45 anos: 140 pontos. • Acima de 45 anos: 130 pontos. 	<p>2. O avaliado não poderá deixar de marcar pontos em nenhuma das provas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tração na barra fixa e isometria na barra fixa com pegada em pronação. • Optativo tração na barra fixa ou Isometria e, a partir dos 36 anos, optativo apoio de braços sobre o solo.
---	--

3. Na prova de corrida 12 minutos, para fins de pontuação, a partir de 10 pontos, cada 10 metros percorridos equivalerão a 01 ponto na tabela.

(PARANÁ, 2016-b)

ANEXO B- TABELA DE TESTES E PONTUAÇÕES FEMINO TAF

PROVAS					PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS						
Shuttle Run (segundos)	Tração na Barra Fixa (repetições)	Apoio de Braços Sobre o Solo (repetições)	Isometria na Barra Fixa (segundos)	Corrida 12 min (metros)	Até 20	21 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	≥ 46
Até 15,4		03	Até 1,0	1.300				01	03	05	07
Até 15,2		05	> 1,0 a 2,0	1.350			01	03	05	07	09
Até 15,0		07	> 2,0 a 3,0	1.400		01	03	05	07	09	10
Até 14,8		09	> 3,0 a 4,0	1.450	01	03	05	07	09	10	15
Até 14,6		11	> 4,0 a 5,0	1.500	03	05	07	09	10	15	20
Até 14,4		13	> 5,0 a 6,0	1.550	05	07	09	10	15	20	25
Até 14,2		15	> 6,0 a 7,0	1.600	07	09	10	15	20	25	30
Até 14,0		17	> 7,0 a 8,0	1.650	09	10	15	20	25	30	35
Até 13,8		19	> 8,0 a 9,0	1.700	10	15	20	25	30	35	40
Até 13,6	01	20	> 9,0 a 10,0	1.750	15	20	25	30	35	40	45
Até 13,4		21	> 10,0 a 11,0	1.800	20	25	30	35	40	45	50
Até 13,2		22	> 11,0 a 12,0	1.850	25	30	35	40	45	50	55
Até 13,0	02	23	> 12,0 a 13,0	1.900	30	35	40	45	50	55	60
Até 12,8		24	> 13,0 a 14,0	1.950	35	40	45	50	55	60	65
Até 12,6		25	> 14,0 a 15,0	2.000	40	45	50	55	60	65	70
Até 12,4	03	26	> 15,0 a 16,0	2.050	45	50	55	60	65	70	75
Até 12,2		27	> 16,0 a 17,0	2.100	50	55	60	65	70	75	80
Até 12,0		28	> 17,0 a 18,0	2.150	55	60	65	70	75	80	85
Até 11,8	04	29	> 18,0 a 19,0	2.200	60	65	70	75	80	85	90
Até 11,6		30	> 19,0 a 20,0	2.250	65	70	75	80	85	90	95
Até 11,4	05	31	> 20,0 a 21,0	2.300	70	75	80	85	90	95	100
Até 11,2	06	32	> 21,0 a 22,0	2.350	75	80	85	90	95	100	
Até 11,0	07	33	> 22,0 a 23,0	2.400	80	85	90	95	100		
Até 10,8	08		> 23,0 a 24,0	2.450	85	90	95	100			
Até 10,6	09		> 24,0 a 25,0	2.500	90	95	100				
Até 10,4	10		> 25,0 a 26,0	2.550	95	100					
Até 10,2	11		> 26,0	2.600	100						
Critérios para Aprovação no TAF											
1. A avaliada deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, somadas as três pontuações, da seguinte forma:					2. A avaliada não poderá deixar de marcar pontos em nenhuma das provas.						
<ul style="list-style-type: none"> • Até 35 anos: 150 pontos. • De 36 a 45 anos: 140 pontos. • Acima de 45 anos: 130 pontos. 					<ul style="list-style-type: none"> • Tração na barra fixa e isometria na barra fixa com pegada em pronção. • Optativo tração na barra fixa ou isometria e, a partir dos 36 anos, optativo apoio de braços sobre o solo. 						
3. Na prova de corrida 12 minutos , para fins de pontuação, a partir de 10 pontos , cada 10 metros percorridos equivalerão a 01 ponto na tabela.											

(PARANÁ, 2016-b)