

MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PMPI

MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA PMPI

APRESENTAÇÃO

O presente manual visa desenvolver a conscientização da prática regular do exercício físico, não somente pela qualidade de vida saudável como também a necessidade de **padronizar e regulamentar** os critérios a serem adotados para a realização dos Testes de Avaliação Física na Corporação, mediante estudos e TAFs já aplicados por este Oficial de Educação Física nos diversos cursos internos da PMPI, bem como membro de Banca Examinadora da NUCEPE dos TAF CFO/CFSD PM e BM, e servir como parâmetro de orientação tanto para aplicação do TAF como 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 piauiense. **Orienta** que o mesmo seja adotado para testes de aptidão física para seleções internas, cursos de ingresso, convocações e indicações para quaisquer cursos na Polícia Militar de Piauí.

OZIEL INÁCIO DE OLIVEIRA – CAP QOPM
CEGSP/UESPI/PMPI
Licenciatura Plena em Educ. Física/APMGEF-CEARÁ

Orientador: RAIMUNDO **COSME** DE OLIVEIRA FILHO – CEL QOPM
Prof. Dr. ICCP-Cuba/UESPI
Diretor da DEIP/PMPI

Colaboração: **CAP QOPM Mirian** Gomes de Sena.
Especialista em Programa de Saúde da Família

Colaboração: **1º TEN QOPM Ana Cristina** Alves de Sousa.
Especialista em Educação Física - UFPI

SIGLAS E ABREVIATURAS

AFRS – Aptidão Física Relacionada à Saúde
BCG – Boletim do Comando Geral
BHCG- Beta Human Chorionic Gonadotropin
BOPE- Batalhão de Operações Especiais
CAS – Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos
CATE- Curso de Ações Táticas Especiais
CC- Circunferência Cintura
CEF – Centro de Educação Física
CEGSP – Curso de Especialização e Gestão e Segurança Pública
DEIP – Diretoria de Instrução e Pesquisa
DS – Diretoria de Saúde
CFC – Curso de Formação de Cabos
CFO – Curso de Formação de Oficiais
CFS – Curso de Formação de Sargentos
CFSD – Curso de Formação de Soldados
CHO – Curso de Habilitação de Oficiais
CSP – Curso Superior de Polícia
C 20-20 – Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar
C 21-20 – Manual de Instrução Básica do Exército
EME – Estado Maior do Exército
GAMA GT – Gama Glutamil Transpeptidase
IMC – Índice de Massa Corporal
I-APAQ – International Physical Activity Questionnaire
OMS – Organização Mundial de Saúde
OPM – Organização Policial Militar
PMPI- Polícia Militar do Piauí
PMSC – Polícia Militar de Santa Catarina
PSA- Antígeno Prostático Específico
QFA- Questionário de Frequência Alimentar
SAV- Serviço Auxiliar Voluntário
SENASP – Secretaria Nacional de Segurança Pública
STJ – Superior Tribunal Justiça
TAF – Teste de Aptidão Física
TE- Teste Ergométrico
TFM – Treinamento Físico Militar
THE- Teste de Habilidade Específica
TGO – Transaminase Glutâmica Oxalacética
TGP – Transaminase Glutâmica Pivúrica
VO2 MÁX- Volume de Oxigênio(O2) Máximo

MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA PMPI

1. ORIGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR	06
1.1. A Educação Física no Brasil	08
2. PRINCÍPIOS BÁSICOS	11
2.1. Princípio da Individualidade Biológica	11
2.2. Princípio da adaptação	11
2.2.1 Recuperação Metabólica	11
2.3. Ação dos Radicais Livres na Atividade Física	12
2.3.1. Conceituação	12
2.3.2. Medidas preventivas	13
2.4. Princípio da Sobrecarga	13
2.5. Princípio da Continuidade	13
2.6. Princípio da Interdependência Volume-Intensidade	13
2.7. Princípio da Especificidade	14
2.8. Princípio da Ondulação e dos Ciclos	14
2.8.1. O caráter ondulatório de carga	14
2.8.2. O caráter cíclico do treinamento	14
3. DA APTIDÃO FÍSICA	14
3.1. Aptidão Física Para Saúde	15
3.2. Aptidão física relaciona da ao desempenho motor	15
3.3. Teste de Aptidão Física (TAF)	17
4. ATIVIDADE FÍSICA	18
4.1. A Atividade Física e a Prevenção de Doenças	18
4.2. Nutrição e a Prática de Exercícios Físicos	19
4.3. Avaliação Antropométrica	21
4.4. Avaliação Dietética	21

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

4.5. Avaliação do nível de aptidão física	22
4.6. A atividade física e o serviço policial	22

PARÂMETROS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA NA PMPI

1. DA APRESENTAÇÃO.....	26
2. DAS PROVAS INTEGRANTES DO TAF NOS CURSOS DE FORMAÇÃO DA PMPI (CSP, CEGSP, CFO, CHO, CAS, CFS, CFC e CFSD e SAV)	28
3. DA PONTUAÇÃO E DOS CONCEITOS	28
4. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS	29
5. DAS PROVAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)	31
5.1. Flexão e extensão de braço sobre o solo - Apoio de frente	31
5.2. Flexão e extensão de braço na barra fixa	32
5.3. Abdominal tipo supra com pernas flexionadas	32
5.4. Corrida de 2.000 metros	34
5.5. Corrida de 1600 m	35
6. TAF DOS CURSOS ESPECÍFICOS DA PMPI – CME	36
6.1. COESP - Curso de Operações Especiais	36
6.2. CATE - Curso de Ações Táticas Especiais.....	38
6.3. Curso de Aplicações Táticas – BOPE	40
6.3. Curso de Operações de Choque, Curso de Ações de Choque, Curso de Motopatrulhamento, Estágio de Motopatrulhamento, Curso de Patrulhamento de Alto Risco e Estágio de Patrulhamento de Alto Risco, Curso de Operações de Choque Montado, Curso de Cinotecnia e afins	41
6.4. Curso de Piloto de Aeronave	43
6.5. Curso de Tripulante Operacional/Estág. Operações Aéreas/apoio Terrestre ...	45
7. TAF PARA ADMISSÃO NA PMPI	47
8. DAS DISPOSIÇÃO FINAIS	47
9. ANEXO	48
9.1. Controle Fisiológico Imediato	48
9.2. Alongamento	50
9.3. Aquecimento	51
9.4. Teste de Caminhada dos 1.600 metros	53
REFERÊNCIAS	54

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1. ORIGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

Tudo começou quando o homem primitivo sentiu a necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Assim o homem à luz da ciência executa os seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se colocou de pé: corre, salta, arremessa, trepa, empurra, puxa e etc.

China - Como Educação Física as origens mais remotas da história falam de 3000 A. C. lá na China. Um certo imperador guerreiro, Hoang Ti, pensando no progresso do seu povo pregava os exercícios físicos com finalidades higiênicas e terapêuticas além do caráter guerreiro.

Índia- No começo do primeiro milênio, os exercícios físicos eram tidos como uma doutrina por causa das "leis de Manu", uma espécie de código civil, político, social e religioso. Eram indispensáveis às necessidades militares além do caráter fisiológico. Buda, atribuía aos exercícios o caminho da energia física, pureza dos sentimentos, bondade e conhecimento das ciências para a suprema felicidade do Nirvana, (no budismo, estado de ausência total de sofrimento). O Yoga, tem suas origens na mesma época retratando os exercícios ginásticos no livro "Yajur Veda" que além de um aprofundamento da Medicina, ensinava manobras massoterápicas e técnicas de respirar.

Japão - A história do desenvolvimento das civilizações sempre esbarra na importância dada à Educação Física, quase sempre ligados aos fundamentos médicos-higiênicos, fisiológicos, morais, religiosos e guerreiros. A civilização japonesa também tem sua história ligada ao mar devido à posição geográfica além das práticas guerreiras feudais: os samurais.

Egito - Dentre os costumes egípcios estavam os exercícios Gímnicos revelados nas pinturas das paredes das tumbas. A ginástica egípcia já valorizava o que se conhece hoje como qualidades físicas tais como: equilíbrio, força, flexibilidade e resistência. Já usavam, embora rudimentares, materiais de apoio tais como tronco de árvores, pesos e lanças.

Grécia - Sem dúvida nenhuma a civilização que marcou e desenvolveu a Educação Física foi a grega através da sua cultura. Nomes como Sócrates, Platão, Aristóteles, e Hipócrates contribuíram e muito para a Educação Física e a Pedagogia atribuindo conceitos até hoje aceitos na ligação corpo e alma através das atividades corporais e da música. "Na música a simplicidade torna a alma sábia; na ginástica da saúde ao corpo" Sócrates. É de Platão o conceito de equilíbrio entre corpo e espírito ou mente. Os sistemas metodizados e em grupo, assim como os termos halteres, atleta, ginástica, pentatlo entre outros, são uma herança grega. As atividades sociais e físicas eram uma prática até a velhice lotando os estádios destinados a isso.

Roma- A derrota militar da Grécia para Roma, não impediu a invasão cultural grega nos romanos que combatiam a nudez da ginástica. Sendo assim, a atividade física era destinada às práticas militares. A célebre frase "Mens Sana in Corpore Sano" de Juvenal vem desse período romano.

Idade Média- A queda do império romano também foi muito negativo para a Educação Física, principalmente com a ascensão do cristianismo que perdurou por toda a Idade Média. O culto ao corpo era um verdadeiro pecado sendo também chamado por alguns autores, de "Idade das Trevas".

A Renascença- Como o homem sempre teve interesse no seu próprio corpo, o período da Renascença fez explodir novamente a cultura física, as artes, a música, a ciência e a literatura. A beleza do corpo, antes pecaminosa, é novamente explorada surgindo grandes

artistas como Leonardo da Vinci (1452-1519), responsável pela criação utilizada até hoje das regras proporcionais do corpo humano. Consta desse período o estudo da anatomia e a escultura de estátuas famosas como por exemplo a de Davi, esculpida por Michelângelo Buonarroti (1475 - 1564). Considerada tão perfeita que os músculos parecem ter movimentos. A dissecação de cadáveres humanos deu origem à Anatomia como a obra clássica "De Humani Corporis Fábrica" de Andrea Vesalius (1514-1564). A volta de Educação Física escolar se deve também nesse período a Vitorio de Feltre (1378-1466) que em 1423 fundou a escola "La Casa Giocosa" onde o conteúdo programático incluía os exercícios físicos.

Iluminismo - O movimento contra o abuso do poder no campo social chamado de iluminismo surgido na Inglaterra no século XVII deu origem a novas idéias. Como destaque dessa época os alfarrábios apontam: Jean-Jaques Rousseau (1712-1778) e Johann Pestalozzi (1746-1827). Rousseau propôs a Educação Física como necessária à educação infantil. Segunde ele, pensar dependia extrair energia do corpo em movimento. Pestalozzi foi precursor da escola primária popular e sua atenção estava focada na execução correta dos exercícios.

Idade Contemporânea- A influência na nossa ginástica localizada começa a se desenvolver na Idade Contemporânea e quatro grandes escolas foram as responsáveis por isso: a alemã, a nórdica, a francesa, e a inglesa. A alemã, influenciada por Rousseau e Pestalozzi, teve como destaque Johann Christoph Friederick Guts Muths (1759-1839) considerado pai da ginástica pedagógica moderna. A derrota dos alemães para Napoleão deu origem a outra ginástica. A turnkunst, criada por Friederick Ludwig Jahn (1788-1825) cujo fundamento era a força. "Vive Quem é Forte", era seu lema e nada tinha a ver com a escola. Foi ele quem inventou a barra fixa, as barras paralelas e o cavalo, dando origem à Ginástica Olímpica. A escola voltou a ter seu defensor com Adolph Spiess (1810-1858) introduzindo definitivamente a Educação Física nas escolas alemãs, sendo inclusive um dos primeiros defensores da ginástica feminina. A escola nórdica escreve a sua história através de Nachteggall (1777-1847) que fundou seu próprio instituto de ginástica (1799) e o Instituto Civil de Ginástica para formação de professores de Educação Física (1808). Por mais que um profissional de Educação Física seja desligado da história, pelo menos algum dia já ouviu falar em ginástica sueca, um grande trampolim para o que se conhece hoje. Per Henrik Ling (1766-1839) foi o responsável por isso levando para a Suécia as idéias de Guts Muths após contato com o instituto de Nachteggall. Ling dividiu sua ginástica em quatro partes: a pedagógica - voltada para a saúde evitando vícios posturais e doenças, a militar - incluindo o tiro e a esgrima, a médica - baseada na pedagógica evitando também as doenças e a estética - preocupada com a graça do corpo. Alguns fundamentos ideológicos de Ling valem até hoje tais como o desenvolvimento harmônico e racional, a progressão pedagógica da ginástica e o estado de alegria que deve imperar uma aula. Claro, isso depende do austral e do carisma do profissional. Um dos seguidores de Ling, o major Josef G. Thulin introduz novamente o ritmo musical à ginástica e cria os testes individuais e coletivos para verificação da performance. A escola Francesa teve como elemento principal o espanhol naturalizado Francisco Amoros Y Ondeano (1770-1848). Inspirado em Rabelais, Guts, Jahn e Pestalozzi, dividiu sua ginástica em: Civil e Industrial, Militar, Médica e Cênica. Outro nome francês importante foi G. Dêmey (1850-1917). Organizou congresso, cursos (inclusive o Superior de Educação Física), regeu o Manual do Exército e também era adepto à ginástica lenta, gradual, progressiva, pedagógica, interessante e motivadora. O método natural foi defendido por Georges Herbert (1875-1957): correr, nadar, trepar, saltar, empurrar, puxar e etc. A nossa Educação Física, a brasileira teve grande influência na Ginástica Calistenia criada em 1829 na França por Phoktion Heinrich Clias (1782-1854). A escola inglesa baseava-se nos jogos e nos esportes, tendo como principal defensor Thomas Arnold (1795-1842) embora não fosse o criador. Essa escola também ainda teve a influência de Clias no treinamento militar.

A Calistenia- É por assim dizer, o verdadeiro marco do desenvolvimento da ginástica moderna com fundamentos específicos e abrangentes destinada à população mais necessitada: os obesos, as crianças, os sedentários, os idosos e também às mulheres.

Calistenia, segundo Marinho (1980) citado por Marcelo Costa, vem do grego Kallos (belo), Sthenos (força) e mais o sufixo "ia". Com origem na ginástica sueca apresenta uma divisão de oito grupos de exercícios localizados associando música ao ritmo dos exercícios que são feitos à mão livre usando pequenos acessórios para fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos. Os responsáveis pela fixação da Calistenia foram o Dr. Dio Lewis e a (A. C. M.) Associação Cristã de Moços com proposta inicial de melhorar a forma física dos americanos que mais precisavam. Por isso mesmo, deveria ser uma ginástica simples, fundamentada na ciência e cativante. Em função disso o Dr. Lewis era contra os métodos militares sob alegação que as mesmas desenvolviam somente a parte superior do corpo e os esportes atléticos não proporcionavam harmonia muscular. Em 1860 a Calistenia foi introduzida nas escolas americanas.

No Brasil dos anos 60 começou a ser implantada nas poucas academias pelos professores da A. C. M. ganhando cada vez mais adeptos nos anos 70 sempre com inovações fundamentadas na ciência. Sendo assim o Dr. Willian Skarstrotron, americano de origem sueca, dividiu a Calistenia em 8 grupos diferentes do original: braços e pernas, região pósterio superior do tronco, pósterio inferior do tronco, laterais do tronco, equilíbrio, abdômen, ombros e escápulas, os saltitos e as corridas.

Nos anos 80 a ginástica aeróbica invadiu as academias do Rio de Janeiro e São Paulo abafando um pouco a calistenia. Como na Educação Física sempre há evolução também em função dos erros e acertos. Surge então, ainda no final dos anos 80 a ginástica localizada desenvolvida com fundamentos teóricos dos métodos da musculação e o que ficou de bom da Calistenia. A ginástica aeróbica de alto impacto causou muitos microtraumatismos por causa dos saltitos em ritmos musicais quase alucinantes. A musculação surgiu com uma roupagem nova ainda nos anos 70 para apagar o preconceito que algumas pessoas tinham com relação ao Halterofilismo.

Hoje, sob pretexto da criatividade, a ginástica localizada passa por uma fase ruim com alguns professores ministrando aleatoriamente, aulas sem fundamentos específicos com repetições exageradas, fato que a ciência já reprovou, principalmente se o público alvo for o cidadão comum.

1.1 A Educação Física no Brasil

Os índios - No Brasil colônia - Os primeiros habitantes, os índios, deram pouca contribuição a não ser os movimentos rústicos naturais tais como nadar, correr atrás da caça, lançar, e o arco e flecha. Nas suas tradições incluem-se as danças, cada uma com significado diferente: homenageando o sol, a lua, os Deuses da guerra e da paz, os casamentos etc. Entre os jogos incluem-se as lutas, a peteca, a corrida de troncos entre outras que não foram absorvidas pelos colonizadores. Sabe-se que os índios não eram muito fortes e não se adaptavam ao trabalho escravo.

Os negros e a capoeira - Sabe-se que vieram para o Brasil para o trabalho escravo e as fugas para os Quilombos os obrigava a lutar sem armas contra os capitães-do-mato, homens a mando dos senhores de engenho que entravam mato a dentro para recapturar os escravos. Com o instinto natural, os negros descobriram ser o próprio corpo uma arma poderosa e o elemento surpresa. A inspiração veio da observação da briga dos animais e das raízes culturais africanas. O nome capoeira veio do mato onde entrincheiravam-se para treinar.

"Um estranho jogo de corpo dos escravos desferindo coices e marradas, como se fossem verdadeiros animais indomáveis". São algumas das citações de capitães-do-mato e comandantes de expedições descritas nos poucos alfarrábios que restaram. Rui Barbosa mandou queimar tudo relacionado à escravidão.

Brasil Império - Em 1851 a lei de n.º 630 inclui a ginástica nos currículos escolares. Embora Rui Barbosa não quisesse que o povo soubesse da história dos negros, preconizava a obrigatoriedade da Educação Física nas escolas primárias de secundárias

praticada 4 vezes por semana durante 30 minutos. Brasil República - Essa foi uma época onde começou a profissionalização da Educação Física. As políticas públicas - Até os anos 60 o processo ficou limitado ao desenvolvimento das estruturas organizacionais e administrativas específicas tais como: Divisão de Educação Física e o Conselho Nacional de Desportos. Os anos 70, marcado pela ditadura militar, a Educação Física era usada, não para fins educativos, mas de propaganda do governo sendo todos os ramos e níveis de ensino voltada para os esportes de alto rendimento. Nos anos 80 a Educação Física vive uma crise existencial à procura de propósitos voltados à sociedade. No esporte de alto rendimento a mudança nas estruturas de poder e os incentivos fiscais deram origem aos patrocínios e empresas podendo contratar atletas funcionários fazendo surgir uma boa geração de campeões das equipes Atlântica Boa Vista, Bradesco, Pirelli entre outras. Nos anos 90 o esporte passa a ser visto como meio de promoção à saúde acessível a todos manifestada de três formas: esporte educação, esporte participação e esporte performance. A Educação Física finalmente regulamentada é de fato e de direito uma profissão a qual compete mediar e conduzir todo o processo.

Os passos da profissão:

1946 - Fundada a Federação Brasileira de Professores de Educação Física.

1950 a 1979 - Andou meio esquecida com poucos e infrutíferos movimentos.

1984 - Apresentado 1º projeto de lei visando a regulamentação da profissão.

1998 - Finalmente a 1º de setembro assinada a lei 9696 regulamentando a profissão com todos os avanços sociais fruto de muitas discussões de base e segmentos interessados.

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 psicossocial 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 de 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”. 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”.

Cabe salientar que a PMPI 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 PMPI na disciplina EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA, 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.

2. PRINCÍPIOS BÁSICOS

2.1. Princípio da Individualidade Biológica

A aplicação de cargas de treinamento deve respeitar a estrutura física e mental própria de cada indivíduo. Nem todas as pessoas, por exemplo, tem a mesma altura e peso, estrutura muscular, articular, óssea, cardiovascular, etc. A individualidade biológica é o fenômeno de variabilidade entre indivíduos da mesma espécie, determinando que não haja seres exatamente iguais entre si. Vários fatores devem ser considerados, tais como:

fatores sociológicos, genéticos, fisiológicos, psicológicos, econômicos, ecológicos e morfológicos. A assimilação orgânica da atividade física será variável para cada indivíduo. É o equilíbrio instável mantido pelo organismo entre os sistemas componentes e entre este e o meio ambiente.

2.2. Princípio da adaptação

Significa um ajuste do organismo ao seu meio ambiente, o que indica que o organismo sofre modificações para viver melhor quando o meio muda. É fundamental saber que as melhoras no organismo não ocorrem durante uma sessão de treinamento, já que o estresse causado nesse momento normalmente gera degradação das fontes energéticas e de estruturas do organismo, piorando suas condições. O treinamento agudo poderia então ser considerado como um estímulo, que, de forma crônica, poderá incorrer em melhoras orgânicas. Quando em esse processo ocorre de modo sistemático, o estresse causado resulta em ajustes no organismo (adaptação) ao novo regime ao qual ele é submetido.

Cargas Efeitos

- a. Fracas: Não produzem conseqüências;
- b. Média intensidade: Causam excitação;
- c. Intensidade média para forte: Ocasionalmente produzem adaptações;
- d. Muito intensas: Provocam danos físicos.

Fonte: Treinamento Desportivo - CCFEX-RJ/1996

2.2.1. Recuperação Metabólica

Intervalo de tempo que deverá ser respeitado entre o fim de uma atividade e o início de qualquer outra, com a finalidade de propiciar ao organismo uma recuperação energética e um equilíbrio do sistema ácido-base, do sistema neuromuscular e do cardiorrespiratório, através da alimentação e do repouso.

Leis que regem a recuperação metabólica:

Lei de 1 (uma) hora: intervalo de tempo mínimo que deverá ocorrer após o término de uma atividade física, para que o policial militar realize refeição substancialmente rica, a fim de que o ácido láctico retorne aos níveis normais;

Lei das 2 (duas), 3 (três) horas: intervalo mínimo, que deve ocorrer entre o término de uma refeição copiosa e o início do horário de prova ou treinamento. A digestão dos alimentos consumidos acontece entre 2 (duas) e 3 (três) horas e, em consequência, somente após esse prazo é que o policial militar deverá efetuar um esforço;

Lei das 12 (doze) horas: espaço de tempo que deverá ser guardado entre o término da educação física, do dia anterior e a do dia seguinte;

Lei das 48 (quarenta e oito) horas: espaço de tempo para haver um efeito de adaptação no organismo. Deve-se aplicar um estímulo de intensidade média para forte, com previsão de intervalos de recuperação metabólica entre os esforços.

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

É importante salientar a diferença entre alguns termos, que normalmente são usados indiferentemente para indicar desgaste orgânico. Há aqui algumas definições propostas por DANTAS (1995):

- **Cansaço**: sensação subjetiva do desgaste provocada pela atividade física;
- **Fadiga**: depleção das reservas energéticas e/ou acúmulo de catabólicos no organismo;
- **Supertreinamento**: estado sintomático provocado por uma carga de atividade física;
- **Exaustão**: estado de esgotamento provocado por depleção acentuada das reservas energéticas.

O descumprimento das leis da recuperação metabólica ou a aplicação de uma atividade física prolongada pode levar o policial militar a um quadro de supertreinamento. Os sintomas apresentados nessa situação são:

- Aumento da FC_{basal} (ao acordar pela manhã);
- Diarreia;
- Falta de apetite;
- Irritabilidade;
- Perda de peso;
- Insônia;
- Lesões musculares;
- Ações maléficas dos radicais livres de oxigênio no organismo: envelhecimento precoce, queda de cabelo, câncer, etc.;
- Diminuição da capacidade de concentração e aprendizagem.

2.3. Ação dos Radicais Livres na Atividade Física

2.3.1. Conceituação

Os radicais livres são moléculas que surgem durante o processo vital da respiração das células, provenientes diretamente do oxigênio ou do processo de oxidação. Eles constituem uma ameaça para as células, pois quando atingem determinadas quantidades podem alterar as estruturas das proteínas e/ou das gorduras, favorecendo doenças como a arteriosclerose, a catarata e o enfisema pulmonar, acelerando o processo de envelhecimento. O aumento na concentração de radicais livres compromete seriamente nosso sistema imunológico, responsável por nossas defesas e relacionado a vários tipos de câncer. Em determinadas situações como as isquemias, ou a falta de irrigação sanguínea, ocorre um aumento de radicais livres, como também, nos processos inflamatórios, em doenças hepáticas e renais, etc. Uma série de estudos realizados no Instituto Cooper de Pesquisa em Aeróbica mostrou que os exercícios moderados podem ser tão eficazes quanto o treinamento intensivo na redução de óbitos por todas as causas e no prolongamento da vida, mas que o excesso causa um grande bombardeio de radicais livres no organismo. Os principais “gatilhos” de radicais livres que aumentam o risco de envelhecimento prematuro são: fumaça de cigarro, poluição do ar, inflamações, radiação, luz solar e ultravioleta.

2.3.2. Medidas preventivas

- a- Evitar exposições prolongadas à luz solar;
- b- Evitar exposição à poluição ambiental;
- c- Eliminar o fumo;
- d- Reduzir o consumo de gorduras e eliminar frituras;

e- Neutralizar o stress cotidiano (melhor filosofia de vida, relaxamento, atividade física constante e adequada, alimentação saudável e outros).

O organismo tem formas adequadas de combater os radicais livres, através de substâncias denominadas antioxidantes, produzidas pelas próprias células, mas que, algumas vezes, são insuficientes. Sabe-se que vitaminas do tipo C e E são auxiliares no processo de combate aos radicais livres.

2.4. Princípio da Sobrecarga

O primeiro passo para acertarmos na determinação da sobrecarga são os testes de avaliação. Eles nos indicam em que patamar de forma física está o indivíduo e como poderemos estabelecer o volume e intensidade da sobrecarga aplicada. É a aplicação coerente da carga de esforço de modo que haja uma progressão controlada e metódica. Normalmente aumenta-se primeiro o volume e depois a intensidade. O organismo, após recuperar-se de um estímulo, atinge um nível superior àquele que tinha antes. Aplicadas cargas crescentes ocorrem adaptações no organismo. A ausência de estímulos provoca atrofia ou involução. A recuperação se dará por meio do metabolismo da nutrição. O tempo exigido para isso é variável e dependerá da individualidade biológica e da alimentação balanceada.

2.5. Princípio da Continuidade

A interrupção do processo de treinamento provoca reversão dos efeitos obtidos ao longo do tempo. Foi verificado que a aplicação de cargas crescentes conduz a uma melhoria na condição física. Assim, só poderão ser atingidos resultados mais duradouros, se houver uma continuidade do trabalho. O ideal é que a atividade física seja realizada em sessões semanais. A frequência mínima da Educação Física Policial Militar, para que possam trazer os benefícios fisiológicos e garantir a manutenção da saúde, são de três sessões semanais com duração de 1 hora. Considera-se que após 48 horas do último treinamento, o organismo já sofre uma queda no seu condicionamento.

2.6. Princípio da Interdependência Volume-Intensidade

A carga de treinamento deverá ser planejada e desenvolvida em função de seus parâmetros volume x intensidade. A quantidade (volume) deverá sobrepujar a qualidade (intensidade) no início dos períodos de treinamento.

Exemplo: corrida de 3200m(volume) em 12minutos (intensidade).

2.7. Princípio da Especificidade

Todo treinamento tem suas características próprias do objetivo trabalhado, o planejamento deve conter elementos específicos (objetivos, métodos, meios, etc.) para o desenvolvimento das capacidades. Os exercícios previstos visam atingir qualidades específicas nas atividades dos policiais militares, referente ao contexto de Preservação da Ordem Pública.

2.8. Princípio da Ondulação e dos Ciclos

2.8.1. O caráter ondulatório de carga

Influenciado pelo ritmo dos astros, que irão determinar os períodos de luz, escuridão, durante os meses e as estações do ano, o ser humano também tem oscilações. Toda ação humana tem momentos de intensa atividade, e outras de repouso. Já foi verificado, por exemplo, que a flexibilidade tem um ciclo diário como seu pico por volta das 13:00h, o pico da força ocorre por volta das 18:00h.

2.8.2. O caráter cíclico do treinamento

Como treinamento seguindo uma progressão ondulatória, cada vez que a onda se repete forma-se um ciclo. Dessa forma o caráter cíclico de treinamento é uma decorrência do fenômeno ondulatório. De acordo com aduração dos ciclos pode-se classificá-los em: **Microciclo:** é a variação ocorrida em um dia ou uma semana, **Mesociclo:** quando o ciclo corresponde a vários microciclos, como um mês, por exemplo, **Macro ciclo:** é a variação entre vários mesociclos. Avariação pode ser semestral ou anual.

3. DA APTIDÃO FÍSICA

Aptidão física é a capacidade de realizar as atividades do dia a dia 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.

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 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 cardio-respiratória e a composição corporal determina níveis de sobrepeso e obesidade, bem como subnutrição.

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

A aptidão para performance tem uma interferência das questões genéticas, já na aptidão física para a saúde, os componentes podem ser melhorados mais facilmente, ou seja nós temos 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.

3.1. Aptidão Física para Saúde

A prática regular e bem orientada do exercício físico pode ser vista como uma contribuição importante para a saúde. Com base nessa relação positiva entre exercício e saúde surge, em meados da década de 80, o movimento da “Aptidão Física Relacionada à Saúde” (AFRS) para a educação física. Esse movimento, que advoga a ideia da aptidão para toda a vida e a construção de estilos de vida ativa nas pessoas, visa a contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população. Embora esse movimento possa ser considerado um avanço em relação ao que vem sendo ensinado na educação física,

ele não está isento de críticas. Dentre as principais críticas, estão a ideia de causalidade entre exercício e saúde e o caráter eminentemente individual de suas propostas, o que concorre para a culpabilização da vítima. Como forma de superar essas lacunas, discutimos a necessidade de a AFRS considerar o caráter multifatorial da saúde, incorporando os determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais do exercício, da aptidão física e do desporto. A compreensão da influência desses fatores na adesão ao exercício físico por parte dos policiais militares, seria, a nosso ver, o grande papel da educação física na caserna.

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.

3.2. Aptidão Física relacionada ao Desempenho Motor

A aptidão física é a capacidade de realizar atividades físicas e até mesmo exercícios físicos sem muitas complicações aparentes, ou seja, realizá-las com vigor, ela geralmente se divide em dois aspectos: a aptidão física relacionada à saúde e a aptidão referente ao desempenho motor. Segundo Trischer (2003, p. 314): “A aptidão motora é a qualidade que permite padrões organizados de contrações e relaxamentos musculares. Ela define a prontidão para movimentos eficientes e efetivos que requerem os grandes músculos do corpo.” Alguns dos componentes da aptidão física motora e desempenho motor são: a agilidade, coordenação, equilíbrio, velocidade do movimento potência e a força.

O desenvolvimento motor e seu desempenho correspondem a um conjunto de mudanças de nosso organismo e capacidades funcionais sendo que este está relacionado às idades e não está relacionado apenas à infância, pois ele está presente em todos os momentos da vida.

Segundo Haywood e Getchell (2004), o desenvolvimento motor também diz respeito a indivíduos de qualquer idade, do nascimento até a morte. Portanto as mudanças que ocorrem em nosso sistema motor em comportamento e movimento o desenvolvem em um processo contínuo e seqüencial relacionado à idade.



Figura 1. Fases de Desenvolvimento motor segundo Gallahue; Ozmun (2001)

A fase de desenvolvimento motor do grupo avaliado com faixa etária de nove anos se encontra segundo essa classificação de Gallahue e Ozmun (2001) na Fase Motora Especializada a qual se caracteriza pelos resultados da fase de movimentos fundamentais.

Na fase especializada, o movimento torna-se uma ferramenta que se aplica a muitas atividades motoras complexas presentes na vida diária, na recreação e nos objetivos esportivos. Este é um período em que as habilidades estabilizadoras, locomotoras e manipulativas fundamentais são progressivamente refinadas, combinadas e elaboradas para o uso em situações crescentemente exigentes. (GALLAHUE; OZMUN, 2005, p. 61).

Segundo Eckert (1993) estas crianças estão saindo de ambiente protegido do lar e vivenciando experiências nos meios sociais e escolares, terão suas primeiras experiências de trabalhos e jogos assim desenvolvendo capacidades e habilidades neuromusculares e motoras, sua comunicação integral será de total importância de sua relação não só familiar, mas também social.

Os componentes da aptidão física relacionada ao desempenho motor, mas especificamente força e velocidade são essenciais para o bom desempenho da criança em fase escolar podendo conceituar estes dois componentes da seguinte maneira, segundo Eckert, (1993).

A força, podemos conceituar como constituídos dos vários tipos de força que atuam no comportamento motor do homem sendo estas classificadas como força estática com ação muscular isométrica e a força dinâmica com ação muscular isotônica. Força estática é a força que não gera movimento, pois a força de contração dos músculos não é suficiente, segundo Eckert (1993) os ganhos e aumentos médios nos vários tecidos e músculos do corpo vem acompanhados dos ganhos de força isométrica, esses ganhos são marcantes na idade de nove a dez anos de idade nas meninas e onze e doze anos em meninos.

O sexo masculino se revelam normalmente mais fortes por apresentarem o tamanho de músculo maior do que os do sexo feminino, faz-se necessário frisar também,

que o ganho de força muscular é simétrico nos dois lados do corpo, onde a força é ligeiramente maior no lado dominante do corpo (ECKERT, 1993).

Força Dinâmica é a força em ação ou vigor onde as contrações geram o movimento é usualmente determinada em eventos que medem a habilidade do corpo e seu desempenho (ECKERT, 1993).

Força Explosiva (Potência) é a habilidade de desempenhar um esforço máximo em um determinado período tão curto possível e representa o produto da força dividido pelo tempo essa combinação é encontrada nas atividades de crianças que envolvam pular, rebater, arremessar em distância e outros esforços máximos segundo Gallahue; Ozmun (2001).

Velocidade pode ser considerada como o tempo que os membros se movem durante o desempenho de uma resposta determinada (MAGILL, 2000). Pode se considerar sendo uma habilidade que é capaz de cobrir uma distância curta no menor tempo possível, esta habilidade é influenciado pelo tempo de reação que são os primeiros sinais de movimentação do corpo após o sinal de início e o tempo motor movimento inicial até o término da atividade (GALLAHUE; OZMUN, 2005). Velocidade de deslocamento é a velocidade do tempo em relação à distância percorrida pelos membros para produzir uma resposta. (MAGILL, 2000).

3.3. 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 PMPI durante a formação, aperfeiçoamento e progressão na carreira. Para Graff (PMSC-1997) o teste de aptidão física aplicado 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 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.

4. 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 “piscar 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 os 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 relacionados 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).

4.1. A Atividade Física e a Prevenção de Doenças

A atividade física contribui para a manutenção da qualidade de vida e a sua adoção auxilia na prevenção e combate de doenças. Grande parte da população alega que a ausência de atividade física na rotina é o resultado da escassez de tempo, preguiça, falta de dinheiro e até dificuldade de encontrar uma atividade compatível com o estilo de vida. Entretanto os especialistas alertam que o sedentarismo favorece uma série de doenças, além de intensificar muitos problemas de saúde como: hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e até emocionais. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o sedentarismo traz malefícios à saúde, em proporções similares ao tabagismo. Destacamos algumas doenças que podem ser prevenidas com a adoção da atividade física:

- **Diabetes:** De acordo com os especialistas, o aumento da gordura localizada, em especial na região abdominal, é uma das razões que levam ao quadro de rigidez a insulina. Sendo assim uma das melhores formas de se prevenir contra o diabetes é equilibrar uma alimentação adequada a prática regular de exercícios físicos;
- **Pressão Alta:** Pessoas consideradas "sedentárias" obrigam o coração a realizar um maior esforço, pois o músculo cardíaco necessita realizar mais pressão para que o sangue percorra o corpo todo, elevando a pressão arterial. A atividade física não só diminui a pressão, como ainda auxilia na prevenção contra o surgimento de outras patologias, uma vez que aumenta a resistência e capacidade cardiovascular;

- **Osteoporose:** Os exercícios contribuem para a formação de massa óssea, pois previnem o desenvolvimento da osteoporose. A atividade física favorece a fixação de cálcio, o que é imprescindível para evitar a doença, visto que ela pode ser ocasionada pela progressiva descalcificação.

- **Ansiedade:** A ansiedade pode desencadear uma série de transtornos como: preocupação excessiva, medo, falta de controle, tensão permanente, dentre outros. Esses sintomas podem ser intensificados por conta do sedentarismo, pois ocorre uma interdição da produção de endorfina, neurotransmissores que propiciam uma sensação de bem-estar. As pessoas que praticam exercícios físicos conseguem conviver e lidar melhor com a ansiedade, e ganham mais produtividade. A prática de atividade física proporciona benefícios à composição corporal, saúde e a qualidade de vida. A magnitude das respostas aos exercícios parece estar associada à interação de diferentes variáveis, como a natureza do estímulo, a duração e intensidade do esforço, o grau de treinamento e o estado nutricional do praticante.

4.2. Nutrição e a Prática de Exercícios Físicos

Para ingressar na carreira policial militar, alguns requisitos obrigatórios devem ser preenchidos. Além de ter idade de 18 a 30 anos, altura mínima de 1,60m para homens e 1,55m para mulheres, ser brasileiro ou naturalizado, estar com suas obrigações eleitorais em dia, não possuir antecedentes criminais e ter completado o ensino médio(para praças) ou superior(para oficiais), é necessária aprovação no teste físico e mental a fim de avaliar a aptidão para exercer a função.

Além de todas as etapas indispensáveis para ingresso na dita carreira, é indispensável, para alcance de estabilidade profissional, aprovação no estágio probatório, que foi definido pelo STJ (Superior Tribunal de Justiça) aos servidores públicos com o período de 3 anos. Este estágio é uma avaliação do servidor no cargo concedido para verificar sua real competência para estabilização no serviço (ROCHA; FREITAS; COMERLATO, 2008).

Terminado esse período muitos servidores acomodam-se com a estabilidade profissional e deixam de buscar aperfeiçoamento, seja ele científico, físico, cultural ou mental, tornando-os susceptíveis às condições de estresse, alterações de hábitos alimentares e diminuição da prática de atividade física colaborando assim para alterações do perfil nutricional como o aparecimento do sobrepeso e até mesmo obesidade (GONÇALVES, 2006; GRACIOLA; FORTUNA, 2010).

Paralelamente a estes aspectos e intimamente ligada aos mesmos, tem-se a obesidade, que pode ser definida como uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, consequência do balanço energético positivo e que acarreta repercussões à saúde com perda importante não só na qualidade como na quantidade de vida (MENDONÇA, 2004).

A preocupação com a obesidade reside no fato de que ela é uma doença crônica com relevantes impactos na saúde, por constituir um reconhecido fator de risco para muitas outras doenças debilitantes e de alto custo social, como diabetes do tipo 2, hipertensão arterial, acidentes vasculares cerebrais, cardiopatias, dislipidemias e síndrome metabólica.

Além disso, a obesidade contribui para condições que afetam a qualidade de vida e comprometem o rendimento profissional como osteoartrite, dificuldades respiratórias e problemas músculo- esqueléticos (SOUSA et al., 2007; CASTANHEIRA, 2003), acarretando em prejuízos à sociedade, à Instituição Policial Militar e ao próprio policial em sua individualidade.

Nesse contexto, destaca-se principalmente a obesidade abdominal, que é considerada danosa à saúde, pois está associada à morbimortalidade cardiovascular. Esse

tipo de obesidade pode ser determinado por medidas antropométricas, que permitem uma maior aplicabilidade, pois são de baixo custo, não invasiva, universalmente aplicável, e com boa aceitação pela população (GIROTTO; ANDRADE; CABRERA, 2010). De outra banda, medidas preventivas simples podem combater de uma vez por todas a obesidade do seio da corporação militar, trazendo qualidade de vida ao profissional militar.

Um indicador antropométrico muito utilizado em estudos epidemiológicos é a medida da Circunferência da Cintura (CC), usada para classificar os diferentes graus de obesidade abdominal. O primeiro estágio da obesidade abdominal ocorre quando a medida da CC é superior ou igual a 94 cm nos homens e a 80 cm nas mulheres (VELOSO, 2010).

Os dois aspectos mais relacionados, de forma geral, a um quadro de balanço energético positivo, têm sido mudanças no consumo alimentar, com aumento do fornecimento de energia pela dieta e a redução da atividade física (MENDONÇA, 2004).

O papel da atividade física no controle do peso corporal e da massa de gordura tem sido amplamente estudado e divulgado. Sujeitos que se classificam como mais ativos apresentam valores mais baixos de peso corporal, índice de massa corporal, percentual de gordura e relação cintura/quadril que indivíduos sedentários (CIOLAC, GUIMARÃES, 2004).

Entretanto, existem poucas evidências em relação à eficácia do exercício físico, como intervenção isolada, em modificar significativamente a composição corporal (FERREIRA et al., 2003), ficando o desempenho físico comprometido mediante esta condição. Um estudo realizado no ano de 2008 com militares do sul do Brasil revelou forte tendência de diminuição da aptidão física em indivíduos com sobrepeso e obesidade, sendo prevalente a avaliação da resistência cardiorrespiratória como responsável pela baixa aptidão física quando considerado o estado nutricional (TEIXEIRA; PEREIRA, 2008).

Destaque-se que a obesidade, pelos aspectos ligados a alterações alimentares, relaciona-se tanto ao aumento da ingestão energética, decorrente da elevação quantitativa do consumo de alimentos ou mesmo de mudanças na dieta que se caracterizem pela ingestão de alimentos com maior densidade energética, ou pela combinação dos dois.

O processo de industrialização dos alimentos tem sido apontado como um dos principais responsáveis pelo crescimento energético da dieta da maioria das populações (MENDONÇA, 2004), onde a quantidade alimentar permanece a mesma, porém, modifica-se as opções do cardápio por preparações mais calóricas.

Estudos vêm demonstrando que o excesso de peso e obesidade está cada vez mais frequente na população economicamente ativa em ambos os sexos e diversas faixas etárias, evidenciando a relevância de programas com incentivo a adequação do perfil nutricional na classe trabalhadora, a fim de reduzir o surgimento das doenças crônicas e seus agravantes intercorrentes da obesidade (SOUSA et al., 2007).

Diante de tal situação, intervenções relacionadas à promoção da saúde e a prevenção e controle da obesidade e das doenças cardiovasculares, como incentivo à prática de atividade física, abandono do tabagismo e educação nutricional da população, têm recebido grande importância por resultarem em alterações desejáveis, tais como diminuição de peso e dos níveis plasmáticos de lipídeos e de glicose, bem como a queda dos níveis de pressão arterial (REZENDE et al., 2006).

A análise dos hábitos alimentares associados à prática de atividade física é um fator importante a ser avaliado na população dos policiais militares, pois, estes profissionais estão sujeitos a vários fatores potencialmente estressantes que poderão contribuir na gênese de várias patologias, como sobrepeso e obesidade abdominal (MOTA; PEREIRA; TEIXEIRA, 2006).

A necessidade de um grau elevado de aptidão física, para o pronto atendimento das ocorrências inerentes à profissão, faz com que um programa de orientação quanto à alimentação saudável e seus benefícios à saúde sejam feitos com os profissionais militares (PEREIRA; TEIXEIRA, 2006; OLIVEIRA; ANJOS, 2008).

Portanto, é imprescindível a elaboração de um sistema de avaliação física e nutricional para a promoção de um estilo de vida saudável. Os perfis antropométricos e de aptidão física estão relacionados à saúde dos policiais militares, dessa forma a promoção e

o aumento da prática de atividade física, bem como o incentivo à aquisição de hábitos alimentares saudáveis promoverá a melhoria na qualidade de vida e no trabalho desempenhado.

4.3. Avaliação Antropométrica

As medidas antropométricas deverão ser coletadas de forma padronizada, como adiante se segue.

O peso deverá ser aferido em balança digital de bioimpedância, já com valor de mercado bem acessível nos dias atuais, com capacidade máxima de 150 kg, a qual será capaz de fornecer outros parâmetros de avaliação nutricional além do peso, tais como a massa magra, massa gorda, massa óssea e concentração de água no organismo do avaliando, capazes de complementar a avaliação física e nutricional, além do Índice de Massa Corporal (IMC).

A estatura deverá ser aferida com o auxílio de um estadiômetro e as circunferências medidas utilizando-se uma fita métrica inelástica.

Com relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), este será calculado com as medidas de peso e altura, de acordo com a seguinte fórmula: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (cm)}$. Os pontos de corte de IMC adotados foram os preconizados pela WHORLTD HEALTH ORGANIZATION (2003), ou seja, baixo peso ($IMC < 18,50$); eutrofia ($IMC 18,5 - 24,99$); sobrepeso ($IMC 25,00 - 29,99$) e obesidade ($IMC \geq 30,00$).

A Circunferência da Cintura (CC) deverá ser obtida na menor curvatura localizada entre as costelas e a crista ilíaca com fita métrica flexível sem comprimir os tecidos. Os pontos de corte adotados para CC foram os preconizados pela Sociedade Brasileira de Cardiologia e Hipertensão (2010) de acordo com o grau de risco para doenças cardiovasculares: sem risco presente para mulheres ($CC < 80,00 \text{ cm}$) e para homens ($CC < 94,00 \text{ cm}$), com risco para mulheres ($CC \geq 80,00 \text{ cm}$ e $\leq 88,00 \text{ cm}$) e para os homens ($CC \geq 94,00 \text{ cm}$ e $\leq 102,00 \text{ cm}$) e risco elevado para mulheres ($CC > 88,00 \text{ cm}$) e para os homens ($CC > 102,00 \text{ cm}$).

4.4. Avaliação Dietética

Com relação aos dados referentes aos hábitos e preferências alimentares cada indivíduo preencherá um Questionário de Frequência do Consumo Alimentar qualitativo, no qual serão avaliados os tipos de alimentos consumidos e a sua frequência.

O questionário de frequência alimentar (QFA) é considerado como o mais prático e informativo método de avaliação da ingestão dietética e fundamentalmente importante em estudos epidemiológicos que relacionam a dieta com a ocorrência de doenças crônicas.

O questionário de Frequência de Consumo Alimentar validado por Sichieri e Everhart (1998) (VOCI; ENES; SLATER, 2008) será adotado como base para as avaliações nutricionais a serem realizadas.

O questionário de frequência do consumo alimentar contempla como opções de respostas o consumo diário (2 a 3 vezes ao dia/1 vez ao dia), semanal (3 a 4 vezes na semana/1 vez na semana), raramente ou nunca e deverá ser classificado de acordo com os grupos da pirâmide alimentar brasileira, ou seja, energéticos, reguladores e construtores. Este questionário servirá de base para as orientações nutricionais a serem estabelecidas, visando uma reeducação alimentar, por meio de simples substituições, onde o avaliando será conscientizado e poderá levar tais hábitos para o resto de sua vida e até mesmo para toda a sua família.

4.5. 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 os TAFs da PMPI, um instrumento fundamental de coleta de dados e para a prescrição de programas reeducacionais para a atividade física dos policiais militares.

4.6. 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 PMPI. 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

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

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 e 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 (PMSC-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 sejam 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 mesmo proporcionada pelos sentidos, normalmente desprezados. Caso contrário, se estará diante da deseducação física da PMPI. Portanto, são necessárias outras complementações. A preparação física dentro da PMPI não pode ser perdida de vista portudo 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 obterem os melhores resultados possíveis em 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. 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 (VO₂Máx) 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 aque 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.

PARÂMETROS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO PIAUÍ

1. DA APRESENTAÇÃO

1.1 - Estabelecem parâmetros e critérios para a realização do Teste de Avaliação Física para seleções internas, convocações e indicações para quaisquer cursos na Polícia Militar do Piauí.

1.2 - O Teste de Avaliação Física será aplicável para o sexo masculino e feminino, conforme provas estabelecidas para cada caso.

1.3 - Estabelecer que todos os Policiais Militares da PMPI sejam submetidos a uma avaliação médica pela DS antes de realizar o TAF dos cursos a que exigirem, devendo estarem na condição de **APTO**, com realização dos seguintes exames: **teste ergométrico, hemograma, glicose, colesterol, triglicerídeos, TGO/TGP e Gama GT, PSA total e livre (acima de 40 anos) e BhCG (para mulheres)**. A data do exame apresentado não poderá ser superior a 06 (seis) meses.

1.4 - Os resultados dos testes realizados, bem como daqueles, que, por qualquer motivo, deixarem de ser realizados, sejam remetidos a DEIP-DIRETORIA DE ENSINO INSTRUÇÃO E PESQUISA subsequente à data de realização dos testes.

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

1.5 - Ficam proibidos de fazer o TAF os policiais militares femininos que estiverem em período gestacional devidamente comprovado e atestado pela DS, bem como no período de resguardo, assim como recomendação médica de que estão inaptos a realizarem cursos da PMPI.

1.6 - Elogiar os (as) PMs aptos (as) com melhor índice geral no TAF em que participe, de acordo com a pontuação alcançada e homologada pela DEIP, em Boletim Comando Geral – BCG da PMPI.

Orientar que os (as) PMs considerados inaptos (as) sejam submetidos (as) a uma prescrição de Programa de Condicionamento Físico individualizado (PFI) pelo Centro de Educação Física da PMPI.

1.7 – Orientar como medidas preventivas da aplicação do TAF, o policial militar/candidato deverá atentar para as seguintes recomendações:

- 1) Chegar com 30 (trinta) minutos de antecedência;
- 2) Não fazer atividades físicas no dia do teste e pelo menos no dia que o antecede;
- 3) Não ingerir bebidas alcoólicas, chá, café, chocolates e refrigerantes ou qualquer suplemento alimentar que não seja recomendado por profissional competente;
- 4) Estar hidratado antes e durante as provas, até porque a hidratação deve ser uma preocupação constante nos praticantes de atividades físicas ou ocupacionais que exijam esforço físico, sabendo-se que a desidratação pode prejudicar em muito o desempenho, até colocando em risco a própria vida;
- 5) Não realizar o teste em jejum, sendo importante fazer uma refeição leve entre duas e três horas antes do teste, bem como obrigatoriamente observar um intervalo no mínimo de duas horas após as refeições principais (jantar e/ou almoço).

1.8 - Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (indisposições, contusões, luxações, fraturas, etc.) que impossibilitem a realização dos testes ou diminuam ou limitem a capacidade física dos candidatos, não serão levados em consideração, não sendo possível o adiamento dentro do prazo de realização do TAF.

1.9 - Utilizar uniforme de educação física regulamentado pela PMPI como padrão para o TAF.

1.10 - A DEIP – Diretoria de Ensino Instrução e Pesquisa requisitará junto aos órgãos de saúde conveniados a presença de no mínimo 01 (uma) equipe médica com ambulância, equipamentos (desfibrilador) e medicamentos apropriados para atendimento de policiais militares/candidatos perante a ocorrência de situações de mal súbito durante o TAF, onde toda equipe deverá permanecer até o período de volta à calma dos candidatos para prevenir as situações referidas acima, logo após o TAF.

1.11 - O policial militar atendido durante o TAF será encaminhado imediatamente ao Órgão de Saúde de Urgência mais próximo de acordo com a avaliação médica que o caso requer e todo atendimento durante o TAF deverá ser constado em prontuário médico devidamente assinado.

1.12- O Teste de Avaliação Física terá validade específica apenas para aquele processo de seleção interna, convocação ou indicação, a que o Policial Militar do Piauí estase submetendo.

1.13- Caso o policial militar seja reprovado no TAF, será considerado inapto e não terá repetição do teste.

1.14- O TAF terá caráter **ELIMINATÓRIO** para ingresso no **CSP** (Curso Superior de Polícia), **CEGSP** (Curso de Especialização em Gestão de Segurança Pública), **CHO** (Curso de Habilitação de Oficiais), **CAS** (Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos), **CFS** (Curso de Formação de Sargento) e **CFC** (Curso de Formação de Cabo) e **SAV** (Serviço Auxiliar

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

Voluntário), devendo obter índice mínimo definido pela DEIP. Respeitando as tabelas do TAF desse manual no item 2 (das provas integrantes do TAF):

1.14.1 - Como matéria em grade curricular o aluno dos cursos **CSP, CEGSP, CFO, CHO, CAS, CFS, CFC, CFSD e SAV** terá que ser julgado **APTO** com o índice mínimo definido pela DEIP, respeitando as tabelas do TAF desse manual no item 2 (das provas integrantes do TAF), para conseguir concluir com aproveitamento, ou seja, estabelecendo critério para definir a nota da disciplina **EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA**:

1.15 - O aluno da disciplina **EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA** que atingir o **ÍNDICE MÍNIMO** para atingir a média, será considerado **REPROVADO** e poderá realizar novo teste como prazo a ser fixado de acordo com a coordenação do curso.

1.16 - A aplicação do Teste de Aptidão Física - **TAF** como Presidente, da instrução, dos métodos de avaliação, bem como ser conteudista do curso CHO, CAS, CFS, CFC, CFSD e SAV da PMPI, ficará a cargo de Oficial ou Aspirante Instrutor de Educação Física. Nos cursos CSP, CEGSP e CFO exclusivamente realizados pela PMPI, também ficará a cargo de aspirante ou oficial instrutor e terá preferência o oficial de posto mais antigo a que os alunos do curso.

1.17- As provas do TAF, a que se referem estas normas, serão realizadas, preferencialmente em horário de menor incidência solar, em dois dias consecutivos, em dia e hora marcados pelo comandante da OPM. As duas primeiras provas no primeiro dia e a última no dia subsequente. Nas situações em que a COMISSÃO DO TAF julgar necessário por questões de operacionalização, poderão serem realizadas no mesmo dia todas as provas.

1.18- Somente por motivo de força maior, a critério do órgão responsável pelo exame, as provas previstas para um dia poderão ser suspensas, devendo ser realizadas em data posterior, mantidas válidas as provas já realizadas.

1.19- O(A) examinado(a) que não atingir o índice mínimo previsto, será julgado(a) inapto(a) e, em consequência, reprovado(a) no teste físico.

1.20 - Todas as provas em meio líquido dos cursos específicos do Comando de Missões Especiais – CME, serão realizadas com a presença de equipe de salvamento aquático requisitadas pela Diretoria de Ensino e Instrução e Pesquisa – DEIP.

2. DAS PROVAS INTEGRANTES DO TAF NOS CURSOS DE FORMAÇÃO DA PMPI (CSP, CEGSP, CFO, CHO, CAS, CFS, CFC e CFSD e SAV)

2.1 - As provas que integrarão o teste de aptidão física são as seguintes:

1ª. Flexão e Extensão de braço sobre o solo (apoio de frente) ou flexão e extensão na barra fixa;

2ª. Abdominal tipo supra com pernas flexionadas;

3ª. Corrida de 2.000 metros ou Corrida dos 1.600 metros (CSP, CEGSP, CHO, CAS, CFS, CFC E SAV).

4ª . Corrida de 2.400 metros (somente para CFO e CFSD).

2.2 – Para seleções internas, convocações e indicações para os cursos citados no item 2, as provas que comporão o TAF são todas relacionadas no item anterior.

2.3 - Aos policiais militares, será realizada, quando possível, uma avaliação da composição corporal, que verificará as quantidades relativas de gordura corporal e massa magra. A composição corporal é um elemento da aptidão física e descreve diferentes componentes (massa gorda, massa muscular, massa óssea e massa residual) que, em conjunto, constituem o peso corporal.

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

2.4 - A Diretoria de Ensino e Instrução – DEIP , definirá o tipo de corrida aeróbica a ser aplicada no item 2.1, subitem 3: (**Corrida 2.000 metros ou Corrida dos 1.600 metros**).

2.5 – A ordem das provas contidas nesse manual será definida necessariamente alternando os esforços de acordo com cada membro inferior ou superior.

2.6 – Unicamente por motivo de força maior, a critério do órgão responsável pelo exame, as provas planejadas para um dia poderão ser suspensas, devendo ser realizadas em data posterior, conservadas válidas as provas já realizadas.

2.7 – Apenas será julgado (a) apto (a) e/ou aprovado (a) no teste físico o (a) policial militar que realizaras provas previstas para a sua faixa etária e alcance o conceito mínimo determinado em todas elas.

2.8 – O (A) examinado (a) que não realizar uma das provas poderá seguir no TAF contanto que atinja o conceito mínimo previsto.

3. DA PONTUAÇÃO E DOS CONCEITOS

3.1 – Para ajuste na faixa etária, será considerada a idade do (a) examinado (a) na data de conclusão da última prova.

3.2 – Para efeito de pontuação, as faixas etárias existentes, são as seguintes:

- Faixa A – menos de 25 anos
- Faixa B – de 25 a 29 anos
- Faixa C – de 30 a 34 anos
- Faixa D – de 35 a 39 anos
- Faixa E – de 40 a 44 anos
- Faixa F – de 45 a 49 anos
- Faixa G – de 50 anos em diante

3.3 – Para efeito de aplicação de pontos em cada prova, as tabelas de índices, constantes nestas normas deverão ser utilizadas.

3.4 – Depois da execução obrigatória de todas as provas para os TAF de ingresso, aferição dos índices e o somatório dos pontos obtidos, haverá a conceituação do (a) policial militar de acordo com a tabela abaixo:

ÍNDICE (MÉDIA)	CONCEITO
ABAIXO DE 4.99	INSUFICIENTE
DE 5.0 A 5.99	REGULAR
DE 6.0 A 7.99	BOM
DE 8.0 A 8.99	ÓTIMO
DE 9.0 A 10.0	EXCELENTE

3.5 – Para cada prova realizada será atribuído de 0 (zero) a 10 (dez) pontos, de acordo com os índices alcançados.

3.6 – Será julgado (a) inapto (a) e, portanto, reprovado (a) no teste, o (a) policial militar que não obtiver o índice mínimo definido pela DEIP após o somatório das provas e obtenção da média ponderada.

4. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS

4.1 – Nos cursos oferecidos nas unidades de missões especiais subordinadas ao Comando de Missões Especiais-CME terão um **TAF ESPECÍFICO** de acordo com a natureza de cada curso. O candidato será considerado **CLASSIFICADO** em ordem

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

decrecente de acordo com a pontuação adquirida quando realizar todas as provas do TAF - Teste de Aptidão Física, nos tempos e repetições mínimas exigidas para cada uma delas definidas pela DEIP. A aplicação da instrução e dos métodos de avaliação dos cursos específicos da PMPI terá preferência o Oficial ou Aspirante Instrutor de **Treinamento Físico Militar – TFM** da ativa da PMPI, podendo estes a qualquer momento desligar o aluno, bem como também pela Coordenação do curso, se os mesmos não atingirem bom rendimento na instrução.

4.2 - Se uma Policial Militar/Aluno venha a ficar grávida, devidamente comprovado pela Diretoria de Saúde, durante a realização dos cursos CSP, CEGSP, CFO, CHO, CAS, CFS, CFC, CFSD E SAV da PMPI que contenha em sua Grade Curricular a avaliação para a disciplina EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA, e a mesma ainda não tenha obtido o grau mínimo para aprovação ou não tenha sido avaliada na Disciplina em tela, deverá ter um acompanhamento com prescrição de exercícios voltados para o período gestacional e será atribuída a **MÉDIA** que se aplica no curso na avaliação da disciplina, como Garantia Constitucional de Preservação da Vida, sendo assim, **isento do TAF**.

4.3 – Nos cursos oferecidos nas unidades de missões especiais subordinadas ao Comando de Missões Especiais-CME em que terão um **TAF ESPECÍFICO**, não poderá realizar o TAF o candidato analisado Diretoria de Saúde - DS:

4.3.1 -O militar dispensado definitiva ou temporariamente para a prática de determinado (s) serviço (s) de natureza militar pela DS;

4.3.2 - O militar dispensado definitiva ou temporariamente de algum (s) serviço (s) de natureza militar, por psíquica ou mental.

4.3.3 - Das decisões da Diretoria de Saúde - DS, nos termos do itens 4.3.1 e 4.3.2 não caberão recursos administrativos.

4.4 - Será considerado reprovado no TAF o militar que, por qualquer motivo, não realizar avaliação médica junto a DS, bem como não poderão frequentar os cursos específicos do CME os candidatos que não realizarem o TAF.

4.5 – O (A) policial militar portador (a) de fator de risco coronariano, doenças, alteração física diagnosticada compensada e outros casos a critério médico, submetidos, ao Teste Ergométrico (TE) como exame complementar, poderá realizar o TAF se o resultado do TE for normal, contudo se a DS encaminhar à Comissão de TAF candidato com restrições a práticas de exercícios devido a problemas coronariano e/ou outras doenças, aplicará o **TESTE DE CAMINHADA DE 1.600 metros** deste manual constando no item **9.4 – ANEXO**, no entanto, durante o curso será atribuída a média na disciplina EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA.

4.6 – Em consequência de doença ou alteração física temporária, para os casos previstos no item anterior, o militar poderá ter a aplicação do TE e/ou TAF adiada a critério da DEIP, desde que o resultado seja emitido em antes do prazo de matrícula do curso. A determinação da prorrogação da aplicação do TE e/ou TAF, de que trata o item anterior, será de autoridade do Diretor da DEIP.

4.7 – O Centro de Educação Física poderá avaliar os resultados do TAF e tratar, estatisticamente, os dados obtidos identificando, para finalidade de reconhecimento e premiações, os melhores índices de desempenho geral por prova, faixa etária e sexo; os melhores índices por OPM; os melhores índices individuais; o registro de reprovação, suas causas e indicações necessárias para corrigir deformidades, quando houver. Os dados e seus diagnósticos deverão ser enviados a DEIP, que remeterá as informações concretizadas ao Comando Geral.

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

4.8 – Nos casos de processo seletivo de cursos de outros Estados da Federação, de outros fora do País ou da SENASP (Secretaria Nacional de Segurança Pública), em que se destinam vagas à PMPI, obedecerão os índices e provas constantes nos editais dos referidos cursos, inclusive seguindo os critérios de desempate dentro das vagas oferecidas por posto ou graduação, contudo, se nos referidos editais não constarem os critérios de desempate, obedecerá os seguintes critérios:

1. Antiguidade dentro dos postos ou graduação;
2. Melhor desempenho geral nas provas de acordo com tabela elaborada pela comissão do TAF contando inclusive os índices que ultrapassarem a pontuação máxima;
3. Melhor desempenho no teste corrida aeróbica.

4.9 – Cada instrutor da DISCIPLINA EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA aplicará um TAF avaliatório no início das instruções, devendo ser a prescrição dos exercícios físicos voltados para a melhora dos índices dos alunos que estão com deficiência, sendo aplicado a **Escala de Borg** na prescrição de exercícios nos alunos com cardiopatia e hipertensão arterial.

4.10 - Os casos omissos serão analisados e decididos pelo Comandante Geral, com o devido assessoramento técnico da Diretoria de Saúde, DEIP e do CEF.

5. DAS PROVAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

5.1 – Flexão e extensão de braço sobre o solo - Apoio de frente

5.1.1 – **Execução da prova masculina:** inicia-se em decúbito ventral, com os braços estendidos paralelamente à frente do corpo e mãos espalmadas e apoiadas sobre a área de teste, pés unidos apoiados sobre a área de teste; flexiona-se os braços num ângulo de 90º graus, aproximando o troco do solo, movimenta-se o corpo alinhando os cotovelos com a linha dos ombros, retornando à posição inicial, caracterizando, assim, 1 execução. Deve-se manter o corpo estendido, tenso, como se tivesse uma linha reta do calcanhar até o ombro. Não haverá limite de tempo, sendo realizada a maior quantidade possível do exercício, de acordo com a tabela abaixo.

5.1.2 – Tabela de índices (masculino)

REPETIÇÕES	FAIXA ETÁRIA (pontuação)		
	E (30-44)	F (45-49)	G (50->)
05	0	0	0
05 – 06	4	5	6
07 – 08	5	6	7
09 – 10	6	7	8
11 – 17	7	8	9
18 – 25	8	9	10
26 – 30	9	10	
+ 30	10		
	ATÉ OS 29 ANOS, OS HOMENS FARÃO O TESTE DE FLEXAO NA BARRA FIXA, UTILIZANDO OUTRA TABELA.		



--	--	--

5.1.3 – Execução da prova feminina: inicia-se em decúbito ventral, com os braços estendidos paralelamente à frente do corpo e mãos espalmadas e apoiadas sobre a área de teste, joelhos unidos apoiados sobre a área de teste, fazendo uma linha reta até a linha dos ombros. Flexiona-se os braços num ângulo de 90º graus, aproximando o tronco da área de teste, movimentando o corpo e alinhando os cotovelos com a linha dos ombros, retornando a posição inicial, assim, caracterizando 1 execução. Deve-se manter o corpo estendido, tenso, como se tivesse uma linha reta dos joelhos até o ombro. Não haverá limite de tempo, sendo realizada a maior quantidade possível do exercício, de acordo com a tabela abaixo:

5.1.4 - Tabela de índices (feminino)

REPETIÇÕES	FAIXA ETÁRIA (pontuação)						
	A (- 25)	B (25–29)	C (30–34)	D (35–39)	E (40–44)	F (45–49)	G (50->)
- 05	0	0	0	0	0	0	0
05	0	1	2	3	4	5	6
06 – 07	1	2	3	4	5	6	7
08 – 09	2	3	4	5	6	7	8
10 – 12	3	4	5	6	7	8	9
13 – 16	4	5	6	7	8	9	10
17 – 25	5	6	7	8	9	10	
26 – 27	6	7	8	9	10		
28 – 32	7	8	9	10			
33 – 35	8	9	10				
36 – 40	9	10					
+ 40	10						



5.2 – Flexão e extensão de braço na barra fixa

5.2.1.– Execução da prova masculina: dependurado na barra flexiona-se os mesmos ultrapassando a linha do queixo, na posição normal (olhando para frente), acima da linha superior da barra, voltando à posição inicial. As mãos deverão estar em pronação (polegares apontados para frente); durante a execução, o corpo deve estar tenso, como se tivesse uma linha reta do calcanhar até o ombro, sem balanceios; não haverá limite de tempo, devendo ser executada a quantidade de exercício compatível com a faixa etária, de acordo com a tabela abaixo.

5.2.2 – Tabela de índices (masculino)

REPETIÇÕES	FAIXA ETÁRIA (pontuação)						
	A (- 25)	B (25–29)	C (30–34)	D (35–39)	E (40–44)	F (45–49)	G (50->)
0	0	0					
	1	2					
1	2	3					
2	3	4					
3	4	5					
4 – 5	5	6					
6	6	7					
7	7	8					
8	8	9					
9	9	10					
+= 10	10						

A PARTIR DOS 30 ANOS, OS HOMENS REALIZARÃO O TESTE DE APOIO DE FRENTE



5.3 – Abdominal tipo supra com pernas flexionadas

5.3.1– Execução: em decúbito dorsal, as pernas devem estar flexionadas com os joelhos em aproximadamente 90°, os antebraços cruzados na parte anterior do tórax com as palmas das mãos sobre a parte anterior dos ombros; os pés ficam um do lado do outro com abertura próxima a dos ombros. Os pés serão segurados por uma pessoa da comissão de avaliação para não perder contato com a área de teste, com as plantas dos pés voltadas para baixo e as mãos permanecendo em contato com os ombros durante toda a realização da prova. Realiza-se o movimento de contração da musculatura abdominal, elevando o tronco ao mesmo tempo em que se elevam os braços até o nível que há contato dos cotovelos com o quadríceps e depois retorna à posição inicial, tocando toda a área de teste como pelo menos a metade superior das escápulas. Os olhos deverão estar fixos para frente e evitar tensão no pescoço, mantendo-o sempre relaxado. Deverá ser executado o maior número de repetições no tempo de 01 minuto.

5.3.2– Tabela de índices (masculino)

REPETIÇÕES	FAIXA ETÁRIA (pontuação)						
	A (- 25)	B (25-29)	C (30-34)	D (35-39)	E (40-44)	F (45-49)	G (50->)
- 07	0	0	0	0	0	0	0
07- 08	0	1	2	3	4	5	6
09 – 10	1	2	3	4	5	6	7
11 – 15	2	3	4	5	6	7	8
16 – 20	3	4	5	6	7	8	9
21 – 27	4	5	6	7	8	9	10
28- 35	5	6	7	8	9	10	
36 – 43	6	7	8	9	10		
44 – 47	7	8	9	10			
48 – 55	8	9	10				
56 – 60	9	10					
+ 60	10						



5.3.3 – Tabela de índices (feminino)

REPETIÇÕES	FAIXA ETÁRIA (pontuação)						
	A (- 25)	B (25-29)	C (30-34)	D (35-39)	E (40-44)	F (45-49)	G (50->)
- 06	0	0	0	0	0	0	0
06 – 07	0	1	2	3	4	5	6
08 – 09	1	2	3	4	5	6	7
10 – 16	2	3	4	5	6	7	8
17 – 24	3	4	5	6	7	8	9

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

	25 – 27	4	5	6	7	8	9	10
	28 – 29	5	6	7	8	9	10	
	30 – 35	6	7	8	9	10		
	36 – 45	7	8	9	10			
	46 – 50	8	9	10				
	51 – 55	9	10					
	+ 55	10						



5.4 – Corrida de 2.000 metros (demais cursos) / 2.400 (para CFO e CFSD)

5.4.1 – Execução: em partida livre, o executante poderá correr e eventualmente caminhar. Após o início da prova, não será permitido a saída da pista até a conclusão do percurso. Caso a prova não seja concluída, será atribuída nota 0 (zero). A tomada de tempo será feita por meio de cronômetro ou relógio digital em minutos e segundos.

5.4.2 – Tabela de índices (masculino)

	FAIXA ETÁRIA (pontuação)						
	A (- 25)	B (25–29)	C (30–34)	D (35–39)	E (40–44)	F (45–49)	G (50->)
+ 18.30	0	0	0	0	0	0	0
17.31 – 18.30	0	0	1	2	3	5	6
17.01 – 17.30	0	1	2	3	4	6	7
15.31 – 17.00	1	2	3	4	5	7	8
14.31 – 15.30	2	3	4	5	6	8	9
13.31 – 14.30	3	4	5	6	7	9	10
12.31 – 13.30	4	5	6	7	8	10	
11.51 – 12.30	5	6	7	8	9		
11.31 – 11.50	6	7	8	9	10		
11.01 – 11.30	7	8	9	10			
10.31 – 11.00	8	9	10				
10.01 – 10.30	9	10					
- 10.01	10						



5.4.3 – Tabela de índices (feminino)

TEMPO	FAIXA ETÁRIA (pontuação)
-------	--------------------------

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

	A (- 25)	B (25-29)	C (30-34)	D (35-39)	E (40-44)	F (45-49)	G (50->)
+ 24.00	0	0	0	0	0	0	0
22.51 – 24.00	0	0	1	2	3	5	6
21.41 – 22.50	0	1	2	3	4	6	7
20.21 – 21.40	1	2	3	4	5	7	8
19.31 – 20.20	2	3	4	5	6	8	9
19.01 – 19.30	3	4	5	6	7	9	10
18.31 – 19.00	4	5	6	7	8	10	
17.31 – 18.30	5	6	7	8	9		
16.51 – 17.30	6	7	8	9	10		
15.51 – 16.50	7	8	9	10			
15.31 – 15.50	8	9	10				
15.00 – 15.30	9	10					
- 15.00	10						



5.5 Corrida de 1600 m

5.5.1 – Execução: em partida livre, o executante poderá correr e eventualmente caminhar. Após o início da prova, não será permitido a saída da pista até a conclusão do percurso. Caso a prova não seja concluída, será atribuída nota 0 (zero). A tomada de tempo será feita por meio de cronômetro ou relógio digital em minutos e segundos.

5.5.2 – Tabela de índices (masculino)

	FAIXA ETÁRIA (pontuação)						
	A (- 25)	B (25-29)	C (30-34)	D (35-39)	E (40-44)	F (45-49)	G (50->)
+ 14.30	0	0	0	0	0	0	0
14.01 – 14.30	0	0	1	2	3	5	6
13.31 – 14.00	0	1	2	3	4	6	7
13.01 – 13.30	1	2	3	4	5	7	8
12.31 – 13.00	2	3	4	5	6	8	9
11.01 – 12.30	3	4	5	6	7	9	10
10.31 – 11.00	4	5	6	7	8	10	
10.01 – 10.30	5	6	7	8	9		
09.31 – 10.00	6	7	8	9	10		
09.01 – 09.30	7	8	9	10			
08.31 – 09.00	8	9	10				
08.00 – 08.30	9	10					
- 08.00	10						

5.5.3 – Tabela de índices (feminino)

	FAIXA ETÁRIA (pontuação)
--	--------------------------

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

	A (- 25)	B (25-29)	C (30-34)	D (35-39)	E (40-44)	F (45-49)	G (50->)
+ 15.30	0	0	0	0	0	0	0
15.01 – 15.30	0	0	1	2	3	5	6
14.31 – 15.00	0	1	2	3	4	6	7
14.01 – 14.30	1	2	3	4	5	7	8
13.31 – 14.00	2	3	4	5	6	8	9
12.01 – 13.30	3	4	5	6	7	9	10
11.31 – 12.00	4	5	6	7	8	10	
11.01 – 11.30	5	6	7	8	9		
10.31 – 11.00	6	7	8	9	10		
10.01 – 10.30	7	8	9	10			
09.31 – 10.00	8	9	10				
09.01 – 09.30	9	10					
- 09.00	10						

6. TAF DOS CURSOS ESPECÍFICOS DA PMPI - CME

6.1 – COESP – Curso de Operações Especiais

É composto pelo THE (Teste de Habilidade Específica):

TESTE	INDICE-CONDIÇÕES	OBS.
NATAÇÃO	200 (DUZENTOS) metros em estilo livre, com sunga de banho ou maiô, no tempo máximo de 05 (cinco) minutos .	É vedado apoiar o pé no fundo, ou ainda segurar na borda da piscina ou raia, ou usar de outro artifício como meio de descanso durante a prova. para realização do teste será cobrado o uso de roupa de banho.
CORRIDA RÚSTICA	8.000 (oito mil) metros , em terreno pavimentado e acidentado usando calça e coturno no tempo máximo de 50 (cinquenta) minuto .	
FLUTUAÇÃO	Na posição vertical, com queixo fora da água num tempo total de 30 (trinta) minutos , com o uniforme operacional e com coturno.	É vedado segurar a borda da piscina, deslocar-se lateralmente dentro da piscina, usar de outro artifício como meio de descanso durante a prova ou adotar a posição horizontal para realizar a flutuação.
FLEXÃO DE BRAÇO EM	Mínimo de 10 (dez) repetições , partindo da posição com os braços estendidos, até o	Não será permitido a flexão do quadril para impulsionar o exercício ou a realização do

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

BARRA FIXA	candidato ultrapassar a barra com o queixo.	pêndulo.
FLEXÃO DE BRAÇO SOBRE O SOLO	Mínimo de 35 (trinta e cinco) repetições com o corpo ereto sem o apoio dos joelhos, flexionando o membro superior até um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço.	Deverá manter a coluna reta durante a execução dos exercícios.
SUBIDA NA CORDA	6 (seis) metros , sendo permitido utilizar o auxílio dos pés apenas na descida da corda.	
ABDOMINAL	Mínimo de 35 (trinta e cinco) repetições em 01 (um) minuto, realizado com as pernas flexionadas, planta dos pés sobre o solo, mãos atrás da nuca, elevando o tronco a um ângulo de 45° do solo.	
SALTO DA PLATAFORMA	Altura de 10 (dez) metros de altura realizado em uma tentativa apenas.	Será considerado inapto o candidato que não saltar no prazo de 20 segundos após a liberação para o salto
APNÉIA ESTÁTICA	Estático na borda da piscina, após o sinal deverá submergir e permanecer durante 30 segundos em apneia.	

TABELA DE PONTUAÇÃO PARA O TESTE DE HABILIDADES ESPECÍFICAS

Pontos	Natação 200 m	Corrida Rústica 8 km	Abdominal	Flexão de braço em barra fixa	Flexão de braço no solo
60	5'00"	50'	35	10	35
61	4'55"	49'30"	36	11	38
62	4'50"	49'	37		41
63	4'45"	48'30"	38	12	44
64	4'40"	48'	39		47
65	4'35"	47'30"	40	13	50
66	4'30"	47'	41		52
67	4'25"	46'30"	42	14	54
68	4'20"	46'	43		56
69	4'15"	45'30"	44	15	58
70	4'10"	45'	45		60
71	4'05"	44'30"	46	16	62
72	4'00"	44'	47		64
73	3'55"	43'30"	48	17	66
74	3'50"	43'	49		68
75	3'45"	42'30"	50	18	70
76	3'40"	42'	51		72
77	3'35"	41'30"	52	19	74
78	3'30"	41'	53		76
79	3'27,5"	40'30"	54	20	78
80	3'25"	40'	55		80
81	3'22,5"	39'30"	56	21	81
82	3'20"	39'	57		82

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

83	3'17,5"	38'30"	58	22	83
84	3'15"	38'	59		84
85	3'12,5"	37'30"	60	23	85
86	3'10"	37'	61		86
87	3'07,5"	36'30"	62	24	87
88	3'05"	36'	63		88
89	3'02,5"	35'45"	64	25	89
90	3'00"	35'30"	65		90
91	2'57,5"	35'15"	66	26	91
92	2'55"	35'	67		92
93	2'52,5"	34'45"	68	27	93
94	2'50"	34'30"	69		94
95	2'47,5"	34'15"	70	28	95
96	2'45"	34'	71		96
97	2'42,5"	33'45"	72	29	97
98	2'40"	33'30"	73		98
99	2'37,5"	33'15"	74	30	99
100	2'35"	33'	75		100

6.2 – CATE - Curso de Ações Táticas Especiais

É composto dos exames de TAF (Teste de Avaliação Física) e THE (Teste de Habilidade Específica):

NATAÇÃO 200 m	BARRA FIXA	TESTE ABDOMINAL	CORRIDA 8 Km	FLEXAO DE BRAÇO	PONTUAÇÃO
>6'00"	< 08	< 38	>50'00"	< 32	Desclassificado
5'45" – 6'00"	08	38-39	49'00" – 50'00"	32-33	10
5'30" - 5'44"	09	40-41	48'00" – 48'59"	34-35	20
5'15" – 5'29"	10	42-43	47'00" – 47'59"	36-37	30
5'00" – 5'14"	11	44-45	46'00" – 46'59"	38-39	40
4'45" – 4'59"	12	46-47	45'00" – 45'59"	40-41	50
4'30" – 4'44"	13	48-49	44'00" – 44'59"	42-43	60
4'15" – 4'29"	14	50-51	43'00" – 43'59"	44-45	70
4'00" – 4'14"	15	52-53	42'00" – 42'59"	46-47	80
3'45" – 3'59"	16	54-55	41'00" – 41'59"	48-49	90

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

3'30" – 3'44"	17	56	40'00" - 40'59"	50	100
---------------	----	----	-----------------	----	-----

a) Abdominal Supra: mínimo 38 (trinta e oito) em um minuto, a ser realizado com as pernas flexionadas, planta dos pés sobre o solo, mãos atrás da nuca, elevando o corpo a 45° do solo.

b) Corrida Rústica de 8.000 (oito mil) metros com uniforme de instrução (calça, camisa, coturno):

- 1) Posição inicial: De pé, em posição de largada, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida;
- 2) Condições de Execução: Partindo da posição inicial ao comando do responsável pela aplicação do teste, correr no mínimo 8.000 (oito mil) metros no tempo máximo de 50 (Cinquenta) minuto;
- 3) Contagem de Tempo: Será feita através de cronômetro, 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;
- 4) Índice mínimo: O candidato que correr a distância de 8.000 (oito mil) metros acima do tempo máximo estabelecido será eliminado.

c) Flexão na Barra Fixa – O avaliado deverá manter o braço totalmente esticado para iniciar o exercício que será contado 1(um) a cada repetição onde na subida o queixo passe a altura da barra e na descida os braços se estiquem novamente. A barra deve ser instalada em altura suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre seus pés e o solo. A pegada deve ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância bi-acromial. Após assumir essa posição, o avaliado deverá elevar seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial. Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos devem estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. O teste é dinâmico, não sendo portanto permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso;

d) Flexão de Braço sobre o solo – O avaliado partindo da posição inicial de apoio de frente sobre o solo e braços estendidos executará a flexão de braços com o corpo na posição paralelo ao solo e em seguida realizará a extensão total dos braços com o corpo ereto. O Avaliado executará sucessivas flexões de braço e serão contadas aquelas em que o tronco não tocar o solo. O ritmo das repetições, sem paradas, fica a critério do avaliado e não há tempo limite. Para as candidatas do sexo feminino deverão realizar a flexão de braços com os joelhos apoiados ao solo;

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

e) Natação 200 metros em 06 (seis) minutos - O avaliado poderá dar início ao teste estando fora ou dentro da piscina, podendo utilizar a parede da piscina para impulso inicial, sendo que o acionamento do cronômetro será feito simultaneamente com o término da voz de comando "Atenção...Já!", devendo deslocar-se no meio líquido, numa distância de 200 (duzentos) metros no sentido indicado, em qualquer estilo no tempo máximo de 06 (seis) minutos. Após o início da prova o avaliado não poderá apoiar-se nas bordas laterais ou nas raia, nem tocar o pé no fundo da piscina nem receber auxílio ou utilizar qualquer acessório, exceto touca e/ou óculos de natação, fatos que, em ocorrendo, implicarão na desclassificação do avaliado. É permitido o apoio nas bordas para a realização das viradas, porém sem interrupção da execução da prova ou descanso. A chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que é travado o cronômetro. Os homens deverão trajar sunga de banho e as mulheres, maiô (peça única) para a realização deste teste. A piscina utilizada para o teste deverá ter, pelo menos, 25 (vinte e cinco) metros de comprimento;

f) Flutuação em meio líquido - Afere-se a capacidade do avaliado em permanecer flutuando, na posição vertical, fardado (calça e gandola) e com o coturno, sem qualquer tipo de apoio ou auxílio (borda, flutuadores, separadores de raia ou o fundo da piscina), durante **15 (quinze) minutos**, sendo que durante o teste o queixo não deverá se posicionar abaixo da linha d'água e o avaliado não poderá nadar, afastando-se do ponto em que iniciar o teste. Sendo que se este mergulhar colocando a cabeça por mais de 02 (duas) vezes está automaticamente eliminado;

g) Subida vertical em corda - Afere-se a capacidade do avaliado em subir verticalmente em corda de sisal de 2 (duas) polegadas a uma altura mínima de 06 (seis) metros a partir da marcação inicial até atingir a marca acima estabelecida. A corda estará suspensa verticalmente, com a extremidade inferior livre, de tal modo que, tão logo o avaliado inicie a subida, partindo da posição em pé e sem saltar, perca contato com o solo. Para início do teste o avaliado deverá, utilizando o apoio necessário, posicionar o queixo em um ponto do cabo que distará pelo menos 1,5 metros do solo. A referência para a altura atingida também será o queixo do avaliado. Os homens farão uso apenas dos membros superiores na subida, sendo que o contato dos membros inferiores com a corda, com o intuito de descansar ou melhorar a marca acarretará o encerramento da subida naquela altura onde houver o contato com os membros inferiores e a corda. Alcançada a marca que estará indicada o examinador após constatar tal fato determinará que o avaliado desça, podendo este descer utilizando-se do apoio dos pés para auxiliá-lo na descida;

Obs.: conforme necessidade da Coordenação do Curso, os índices e provas poderão ser modificados.

6.2 - Curso de Aplicações Táticas - BOPE

- a) Corrida de 2 400 metros:** de acordo com a tabela do item 5.5.2 – Tabela de índices (masculino) e item 5.5.3 – Tabela de índices (feminino) com índice definido pela DEIP;
- b) Flexão na Barra Fixa: no mínimo 04 (quatro) execuções completas;**
- c) Subida na corda com ajuda dos pés: no mínimo 06 (seis) metros;**

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

d) Abdominal supra com pernas flexionadas de acordo com a tabela do item II – Tabela de índices (masculino) e item III – Tabela de índices (feminino), o índice mínimo será definido pela DEIP;

e) 50 m Natação (Avaliativo).

6.3 - Curso de Operações de Choque, Curso de Ações de Choque, Curso de Motopatrulhamento, Estágio de Motopatrulhamento, Curso de Patrulhamento de Alto Risco e Estágio de Patrulhamento de Alto Risco, Curso de Operações de Choque Montado, Curso de Cinotecnia e afins.

Protocolo Masculino

P R O V A S					PONTOS POR FAIXA ETARIAS				
Correr 12 min	Shutllerun	flexão barra	Apoio de frente	Flexão abdômen	ate	26 a	31 a	36 a	> 41
Metros	Segundos	Repetições	Repetições	Repetições	25	30	35	40	
1.600	Até 12.7		6	16					1
1.650	Até 12.6		8	18				1	1,5
1.700	Até 12.5		10	20			1	1,5	2
1.750	Até 12.4		12	22		1	1,5	2	2,5
1.800	Até 12.3		14	24	1	1,5	2	2,5	3
1.850	Até 12.2		16	26	1,5	2	2,5	3	3,5
1.900	Até 12.1		18	28	2	2,5	3	3,5	4
1.950	Até 12.0		20	30	2,5	3	3,5	4	4,5
2.000	Até 11.9		22	32	3	3,5	4	4,5	5
2.050	até 11.8		24	34	3,5	4	4,5	5	5,5
2.100	até 11.7		26	36	4	4,5	5	5,5	6

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

2.150	até 11.6	1	28	38	4,5	5	5,5	6	6,5
2.200	até 11.5	2	30	40	5	5,5	6	6,5	7
2.250	até 11.4	3	32	42	5,5	6	6,5	7	7,5
2.300	até 11.3	4	34	44	6	6,5	7	7,5	8
2.350	até 11.2	5	36	46	6,5	7	7,5	8	8,5
2.400	até 11.1	6	38	48	7	7,5	8	8,5	9
2.450	até 11.0	7	40	50	7,5	8	8,5	9	9,5
2.500	até 10.9	8	42	52	8	8,5	9	9,5	10
2.550	até 10.8	9	44	54	8,5	9	9,5	10	
2.600	até 10.7	10	46	56	9	9,5	10		
2.650	até 10.6	11	48	58	9,5	10			
2.700	até 10.5	12	50	60	10				

- 1) Prova de deslocamento **50m em meio líquido**: tempo máximo de 04 (quatro) minutos, utilizando uniforme completo;
- 2) Na prova acima o candidato será considerado apto ou inapto;
- 3) Será considerado **apto** o candidato que ao final dos destes obtiver média ponderada no mínimo igual a **7 (sete)** entre as provas;
- 4) Na prova de corrida de 12 minutos, para fins de pontuação cada 10 metros percorridos equivalerão a 0,1 ponto;
- 5) Na Prova ShuttleRun, o (a) avaliado (a) corre à máxima velocidade, até os blocos eqüidistantes da linha de saída a 9,14m pegando dois blocos de madeira, um a cada etapa e poderá ser aplicado a critério da Coordenação do curso.

Protocolo Feminino

PROVAS					PONTOS POR FAIXA ETARIAS				
Correr 12 min	Shutllerun	Isometria Barra	Apoio de frente	Flexão abdômen	ate	26 a	31 a	36 a	> 41
					25	30	35	40	
Metros	Segundos	Repetições	Repetições	Repetições					
1.400	Até 13.1	Até 8.0		6					1
1.450	Até 13.0	Até 9.0		8				1	1,5
1.500	Até 12.9	Até 10.0	2	10			1	1,5	2
1.550	Até 12.8	Até 11.0	4	12		1	1,5	2	2,5
1.600	Até 12.7	Até 12.0	6	14	1	1,5	2	2,5	3
1.650	Até 12.6	Até 13.0	8	16	1,5	2	2,5	3	3,5
1.700	Até 12.5	Até 14.0	10	18	2	2,5	3	3,5	4
1.750	Até 12.4	Até 15.0	12	20	2,5	3	3,5	4	4,5
1.800	Até 12.3	Até 16.0	14	22	3	3,5	4	4,5	5
1.850	Até 12.2	Até 17.0	16	24	3,5	4	4,5	5	5,5
1.900	Até 12.1	Até 18.0	18	26	4	4,5	5	5,5	6
1.950	Até 12.0	Até 19.0	20	28	4,5	5	5,5	6	6,5
2.000	Até 11.9	Até 20.0	22	30	5	5,5	6	6,5	7
2.050	Até 11.8	Até 21.0	24	32	5,5	6	6,5	7	7,5
2.100	Até 11.7	Até 22.0	26	34	6	6,5	7	7,5	8
2.150	Até 11.6	Até 23.0	28	36	6,5	7	7,5	8	8,5
2.200	Até 11.5	Até 24.0	30	38	7	7,5	8	8,5	9

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

2.250	Até 11.4	Até 25.0	32	40	7,5	8	8,5	9	9,5
2.300	Até 11.3	Até 26.0	34	42	8	8,5	9	9,5	10
2.350	Até 11.2	Até 27.0	36	44	8,5	9	9,5	10	
2.400	Até 11.1	Até 28.0	38	46	9	9,5	10		
2.450	Até 11.0	Até 29.0	40	48	9,5	10			
2.500	Até 10.8	Até 30.0	42	50	10				

- 1) Prova de deslocamento **50m em meio líquido**: tempo máximo de 04 (quatro) minutos, utilizando uniforme completo;
- 2) Na prova acima o candidato será considerado apto ou inapto;
- 3) Será considerado apto o candidato que ao final dos destes obtiver média ponderada no mínimo igual a **7 (sete)** entre as provas;
- 4) Na prova de corrida de 12 minutos, para fins de pontuação cada 10 metros percorridos equivalerão a 0,1 ponto;
- 6) Na Prova ShuttleRun, o (a) avaliado(a) corre à máxima velocidade, até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m pegando dois blocos de madeira, um a cada etapa e poderá ser aplicado a critério da Coordenação do curso.

6.4 - Curso de Piloto de Aeronave

Protocolo Masculino

P R O V A S					PONTOS POR FAIXA ETARIAS				
Correr 12 min	Shutllerun	flexão barra	Apoio de frente	Flexão abdômen	ate	26 a	31 a	36 a	> 41
					25	30	35	40	
Metros	Segundos	Repetições	Repetições	Repetições					
1.600	Até 12.7		6	16					1
1.650	Até 12.6		8	18				1	1,5
1.700	Até 12.5		10	20			1	1,5	2
1.750	Até 12.4		12	22		1	1,5	2	2,5
1.800	Até 12.3		14	24	1	1,5	2	2,5	3
1.850	Até 12.2		16	26	1,5	2	2,5	3	3,5
1.900	Até 12.1		18	28	2	2,5	3	3,5	4
1.950	Até 12.0		20	30	2,5	3	3,5	4	4,5
2.000	Até 11.9		22	32	3	3,5	4	4,5	5
2.050	até 11.8		24	34	3,5	4	4,5	5	5,5
2.100	até 11.7		26	36	4	4,5	5	5,5	6
2.150	até 11.6	1	28	38	4,5	5	5,5	6	6,5
2.200	até 11.5	2	30	40	5	5,5	6	6,5	7
2.250	até 11.4	3	32	42	5,5	6	6,5	7	7,5

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

2.300	até 11.3	4	34	44	6	6,5	7	7,5	8
2.350	até 11.2	5	36	46	6,5	7	7,5	8	8,5
2.400	até 11.1	6	38	48	7	7,5	8	8,5	9
2.450	até 11.0	7	40	50	7,5	8	8,5	9	9,5
2.500	até 10.9	8	42	52	8	8,5	9	9,5	10
2.550	até 10.8	9	44	54	8,5	9	9,5	10	
2.600	até 10.7	10	46	56	9	9,5	10		
2.650	até 10.6	11	48	58	9,5	10			
2.700	até 10.5	12	50	60	10				

- 1) Prova de deslocamento **50m em meio líquido**: tempo máximo de 04 (quatro) minutos, utilizando uniforme completo;
- 2) Na prova acima o candidato será considerado apto ou inapto;
- 3) Será considerado **apto** o candidato que ao final dos destes obtiver média ponderada no mínimo igual a **7 (sete)** entre as provas;
- 4) Na prova de corrida de 12 minutos, para fins de pontuação cada 10 metros percorridos equivalerão a 0,1 ponto;
- 5) Na Prova ShuttleRun, o (a) avaliado (a) corre à máxima velocidade, até os blocos eqüidistantes da linha de saída a 9,14m pegando dois blocos de madeira, um a cada etapa;
- 6) Será incluído ainda: **1. Prova de 15 minutos de flutuação na piscina e 2. Natação estilo livre de 100m em 4 (quatro) minutos.**

Protocolo Feminino

PROVAS					PONTOS POR FAIXA ETARIAS				
Correr 12 min	Shuttlerrun	Isometria Barra	Apoio de frente	Flexão abdômen	ate	26 a	31 a	36 a	> 41
					25	30	35	40	
Metros	Segundos	Repetições	Repetições	Repetições					
1.400	Até 13.1	Até 8.0		6					1
1.450	Até 13.0	Até 9.0		8				1	1,5
1.500	Até 12.9	Até 10.0	2	10			1	1,5	2
1.550	Até 12.8	Até 11.0	4	12		1	1,5	2	2,5
1.600	Até 12.7	Até 12.0	6	14	1	1,5	2	2,5	3
1.650	Até 12.6	Até 13.0	8	16	1,5	2	2,5	3	3,5
1.700	Até 12.5	Até 14.0	10	18	2	2,5	3	3,5	4
1.750	Até 12.4	Até 15.0	12	20	2,5	3	3,5	4	4,5
1.800	Até 12.3	Até 16.0	14	22	3	3,5	4	4,5	5
1.850	Até 12.2	Até 17.0	16	24	3,5	4	4,5	5	5,5
1.900	Até 12.1	Até 18.0	18	26	4	4,5	5	5,5	6
1.950	Até 12.0	Até 19.0	20	28	4,5	5	5,5	6	6,5
2.000	Até 11.9	Até 20.0	22	30	5	5,5	6	6,5	7
2.050	Até 11.8	Até 21.0	24	32	5,5	6	6,5	7	7,5
2.100	Até 11.7	Até 22.0	26	34	6	6,5	7	7,5	8
2.150	Até 11.6	Até 23.0	28	36	6,5	7	7,5	8	8,5

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

2.200	Até 11.5	Até 24.0	30	38	7	7,5	8	8,5	9
2.250	Até 11.4	Até 25.0	32	40	7,5	8	8,5	9	9,5
2.300	Até 11.3	Até 26.0	34	42	8	8,5	9	9,5	10
2.350	Até 11.2	Até 27.0	36	44	8,5	9	9,5	10	
2.400	Até 11.1	Até 28.0	38	46	9	9,5	10		
2.450	Até 11.0	Até 29.0	40	48	9,5	10			
2.500	Até 10.8	Até 30.0	42	50	10				

7) **Prova de deslocamento 50m em meio líquido:** tempo máximo de 04 (quatro) minutos, utilizando uniforme completo;

8) Na prova acima o candidato será considerado apto ou inapto;

9) Será considerado apto o candidato que ao final dos destes obtiver média ponderada no mínimo igual a **7 (sete)** entre as provas;

10) Na prova de corrida de 12 minutos, para fins de pontuação cada 10 metros percorridos equivalerão a 0,1 ponto.

11) Na Prova ShuttleRun, o (a) avaliado(a) corre à máxima velocidade, até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m pegando dois blocos de madeira, um a cada etapa.

12) Será incluído ainda: **1.Prova de 15 minutos de flutuação na piscina e 2. Natação estilo livre de 100m em 4 (quatro) minutos.**

**6.5 - Curso de Tripulante Operacional e Estágio de Operações Aéreas/Apoio Terrestre
Protocolo Masculino**

P R O V A S					PONTOS POR FAIXA ETARIAS				
Correr 12 min	Shutllerun	flexão barra	Apoio de frente	Flexão abdômen	ate	26 a	31 a	36 a	> 41
					25	30	35	40	
Metros	Segundos	Repetições	Repetições	Repetições					
1.600	Até 12.7		6	16					1
1.650	Até 12.6		8	18				1	1,5
1.700	Até 12.5		10	20			1	1,5	2
1.750	Até 12.4		12	22		1	1,5	2	2,5
1.800	Até 12.3		14	24	1	1,5	2	2,5	3
1.850	Até 12.2		16	26	1,5	2	2,5	3	3,5
1.900	Até 12.1		18	28	2	2,5	3	3,5	4
1.950	Até 12.0		20	30	2,5	3	3,5	4	4,5
2.000	Até 11.9		22	32	3	3,5	4	4,5	5
2.050	até 11.8		24	34	3,5	4	4,5	5	5,5
2.100	até 11.7		26	36	4	4,5	5	5,5	6
2.150	até 11.6	1	28	38	4,5	5	5,5	6	6,5
2.200	até 11.5	2	30	40	5	5,5	6	6,5	7
2.250	até 11.4	3	32	42	5,5	6	6,5	7	7,5
2.300	até 11.3	4	34	44	6	6,5	7	7,5	8

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

2.350	até 11.2	5	36	46	6,5	7	7,5	8	8,5
2.400	até 11.1	6	38	48	7	7,5	8	8,5	9
2.450	até 11.0	7	40	50	7,5	8	8,5	9	9,5
2.500	até 10.9	8	42	52	8	8,5	9	9,5	10
2.550	até 10.8	9	44	54	8,5	9	9,5	10	
2.600	até 10.7	10	46	56	9	9,5	10		
2.650	até 10.6	11	48	58	9,5	10			
2.700	até 10.5	12	50	60	10				

- 1) Prova de deslocamento 50m em meio líquido: tempo máximo de 04 (quatro) minutos, utilizando uniforme completo;
- 2) Na prova acima o candidato será considerado apto ou inapto;
- 3) Será considerado **apto** o candidato que ao final dos destes obtiver média ponderada no mínimo igual a **7 (sete)** entre as provas;
- 4) Na prova de corrida de 12 minutos, para fins de pontuação cada 10 metros percorridos equivalerão a 0,1 ponto;
- 5) Na Prova ShuttleRun, o (a) avaliado (a) corre à máxima velocidade, até os blocos eqüidistantes da linha de saída a 9,14m pegando dois blocos de madeira, um a cada etapa. É opcional a critério da Coordenação do curso.
- 6) Será incluído ainda:
 1. Prova de 15 minutos de flutuação na piscina (CURSO DE TRIPULANTE) e 10 minutos (ESTÁGIO) ;
 2. Natação estilo livre de 100m em 4 (quatro) min;
 3. Subida na corda com o uso dos pés no mínimo 5 (cinco) metros e Salto da plataforma no mínimo 6 (seis) metros somente para Curso de Tripulante).

Protocolo Feminino

P R O V A S					PONTOS POR FAIXA ETARIAS				
Correr 12 min	Shuttlerun	Isometria Barra	Apoio de frente	Flexão abdômen	ate	26 a	31 a	36 a	> 41
					25	30	35	40	
Metros	Segundos	Repetições	Repetições	Repetições					
1.400	Até 13.1	Até 8.0		6					1
1.450	Até 13.0	Até 9.0		8				1	1,5
1.500	Até 12.9	Até 10.0	2	10			1	1,5	2
1.550	Até 12.8	Até 11.0	4	12		1	1,5	2	2,5
1.600	Até 12.7	Até 12.0	6	14	1	1,5	2	2,5	3
1.650	Até 12.6	Até 13.0	8	16	1,5	2	2,5	3	3,5
1.700	Até 12.5	Até 14.0	10	18	2	2,5	3	3,5	4
1.750	Até 12.4	Até 15.0	12	20	2,5	3	3,5	4	4,5
1.800	Até 12.3	Até 16.0	14	22	3	3,5	4	4,5	5
1.850	Até 12.2	Até 17.0	16	24	3,5	4	4,5	5	5,5
1.900	Até 12.1	Até 18.0	18	26	4	4,5	5	5,5	6
1.950	Até 12.0	Até 19.0	20	28	4,5	5	5,5	6	6,5
2.000	Até 11.9	Até 20.0	22	30	5	5,5	6	6,5	7
2.050	Até 11.8	Até 21.0	24	32	5,5	6	6,5	7	7,5
2.100	Até 11.7	Até 22.0	26	34	6	6,5	7	7,5	8
2.150	Até 11.6	Até 23.0	28	36	6,5	7	7,5	8	8,5
2.200	Até 11.5	Até 24.0	30	38	7	7,5	8	8,5	9

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

2.250	Até 11.4	Até 25.0	32	40	7,5	8	8,5	9	9,5
2.300	Até 11.3	Até 26.0	34	42	8	8,5	9	9,5	10
2.350	Até 11.2	Até 27.0	36	44	8,5	9	9,5	10	
2.400	Até 11.1	Até 28.0	38	46	9	9,5	10		
2.450	Até 11.0	Até 29.0	40	48	9,5	10			
2.500	Até 10.8	Até 30.0	42	50	10				

7) Prova de deslocamento **50m em meio líquido**: tempo máximo de 04 (quatro) minutos, utilizando uniforme completo;

8) Na prova acima o candidato será considerado apto ou inapto;

9) Será considerado **apto** o candidato que ao final dos destes obtiver média ponderada no mínimo igual a **7 (sete)** entre as provas;

10) Na prova de corrida de 12 minutos, para fins de pontuação cada 10 metros percorridos equivalerão a 0,1 ponto;

11) Na Prova ShuttleRun, o (a) avaliado(a) corre à máxima velocidade, até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m pegando dois blocos de madeira, um a cada etapa. É opcional a critério da Coordenação do curso.

12) Será incluído ainda:

1. Prova de 15 minutos de flutuação na piscina (CURSO DE TRIPULANTE) e 10 minutos (ESTÁGIO) ;

2. Natação estilo livre de 100m em 4 (quatro) min;

3. Subida na corda com o uso dos pés no mínimo 5 (cinco) metros e Salto da plataforma no mínimo 6 (seis) metros somente para Curso de Tripulante).

7. TAF PARA ADMISSÃO NA PMPI

1) homens: Índice mínimo

2.200 metros em 12 min no teste de cooper ou 1.600 metros em 8min40seg;

30 abdominais tipo remador em 60 (sessenta) segundos;

03 flexões de braço na barra fixa.

2) mulheres: Índice mínimo

1.800 metros em 12 min no teste de cooper ou 1.600 metros em 11min00seg;

25 abdominais tipo remador em 60 (sessenta) segundos;

20 flexão e extensão de braço sobre o solo.

Obs.: o candidato será considerado reprovado se não atingir o índice mínimo de cada prova. **A escolha do tipo de teste de corrida de fica a cargo da entidade responsável pelo certame.**

8. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

O candidato/Aluno será ELIMINADO DO TAF, sem prejuízo das sanções penais e civis cabíveis, se:

a) usar ou tentar usar de meios fraudulentos na realização de qualquer prova, teste ou exame;

b) não comparecer ou chegar atrasado, independente do motivo alegado, nos locais de realização do TAF;

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

- c) deixar ou ausentar-se do local de realização das provas ou testes sem consentimento do Presidente do TAF em desobediência às normas contidas neste Manual ou sem a devida autorização;
- d) apresentar documentação falsa ou inexata;
- e) tratar com falta de urbanidade examinadores, auxiliares, fiscais, monitores e demais integrantes da administração ou autoridades presentes ou proceder de forma a tumultuar a realização de qualquer prova ou teste;
- f) usar de meios ilícitos para obter vantagem para si ou para outros;
- g) negar-se a fornecer sua identidade quando solicitado;
- h) deixar de atender as normas previstas nesse Manual;
- i) for responsável por falsa identificação pessoal;
- j) Os atos relativos aos presentes TAF, a exemplo de convocações e avisos serão de responsabilidade da DEIP e os resultados serão publicados Boletim do Comando Geral – BCG da PMPI.
- l) O acompanhamento das publicações de Editais, avisos e comunicados relacionados ao TAF's publicados pela DEIP é de responsabilidade exclusiva do candidato.
- m) Não serão fornecidos atestados, declarações, certificados ou certidões relativos à habilitação, classificação, ou nota de candidatos, valendo para tal fim, a publicação do resultado final e homologação de divulgação oficial pela DEIP.
- n) Se, a qualquer tempo, for constatado, que o candidato/Aluno se utilizou de processo ilícito para obter aprovação própria ou de terceiros, será tornada nula a sua participação no TAF, sem prejuízo de sua responsabilidade civil e criminal.
- o) As despesas relativas à participação do candidato/Aluno no TAF correrão a expensas do próprio candidato.
- p) Não podem participar da Comissão e das Bancas Examinadoras dos TAF's, as pessoas que tiverem cônjuge, companheiro, ou parente consanguíneo ou afim em linha reta ou colateral, até o 3º (terceiro) grau, inscrito no Curso.
- q) Fica eleito o foro da cidade de Teresina – PI, para dirimir qualquer demanda judicial porventura decorrente da realização dos TAF's deste Manual publicados pela DEIP.

9. ANEXO

9.1 - Controle Fisiológico Imediato

O critério mais simples adotado e com bom resultado é a verificação da Frequência Cardíaca (FC) conforme método de Cooper. A unidade de medida é aferida em batimentos por minuto (bpm). A FC em repouso é de 60 à 80 bpm para homens e de 80 à 90 bpm para mulheres.

Fórmula de Cooper para sedentários e destreinados:

a - FC máxima:

FC máx = 220 - idade (homens)

FCmáx = 226 - idade (mulheres)

Ex.: um policial militar com 30 anos.

FC máx = 220 - idade = 220 - 30 = 190 bpm;

b- FC de aquecimento :120 a 140 bpm;

c- FCmáx de esforço : 70 a 90% da FC ;

d- FC de recuperação :após 3 minutos deverá estar abaixo de 120 bpm.

Utiliza-se um tempo de 15 segundos para contar o número de batimentos, depois multiplica-se o resultado por quatro.

Locais mais utilizados: artérias do pulso, do pescoço, do peitoral e temporal.

Observações:

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

- 1 - Não fazer pressão exagerada a fim de evitar obstrução da artéria utilizada, principalmente no pescoço (pulso carotídeo).
- 2 - Utilizar as falanges distais dos dedos médios e indicador unidos.
- 3 - Evitar o uso do dedo polegar como auxiliar.

Distúrbios Físicos no Treinamento

Exaustão

Estado de esgotamento provocado pela depleção acentuada das reservas energéticas, apresentando os seguintes sintomas físicos:

- a- Calafrios;
- b- Tontura;
- c- Fraqueza geral;
- d- Dor de cabeça;
- e- Pulso fraco;
- f- Diminuição da sudorese.

Depleção de sal no organismo

- a- Cãibra;
 - b- Náusea;
 - c- Fadiga;
 - d- Diarreia;
 - e- Vertigem;
 - f- Vômitos;
 - g- Desmaios;
 - h- Redução da pressão arterial.
- Depleção de água no organismo

- a- Transpiração reduzida;
- b- Sede;
- c- Fraqueza;
- d- Aumento da temperatura corporal;
- e- Perda de coordenação;
- f- Vômitos;
- g- Desmaios;
- h- Redução da pressão arterial.

Intermação (insolação)

A INTERMAÇÃO É UMA EMERGÊNCIA MÉDICA QUE CHEGA A AMEAÇAR A VIDA!

- a- A temperatura central poderá atingir ou ultrapassar 40,5°C;
- b- Convulsões;
- c- Coma;
- d- Taquicardia;
- e- Perda de água e sal.

Reposição de Água e Sal

- Quando beber?

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

- a- antes: 2 a 3 copos 30 minutos antes do Treinamento;
- b- durante: 100 a 200 ml com intervalos de 15 minutos;
- c- depois: moderadamente.

- Qual a temperatura?

Abaixo da temperatura corporal.

- Deve-se misturar glicose?

Acima de 15% pode retardar o esvaziamento gástrico.

- Quando repor o sal?

Durante as refeições é o suficiente.

Medidas de Emergência em Casos de Exaustão e Intermição



- Retirar o providenciar um
- Providenciar o imediato do corpo;
- Ducha fria;
- Imergir em água fria;
- Uso de condicionado;
- Solicitar ao hospital o
- Continuar trajeto até o



uniforme e transporte;
resfriamento

totalmente o corpo

ventiladores ou ar

ambulância e avisar ocorrido e;
resfriando durante o hospital.

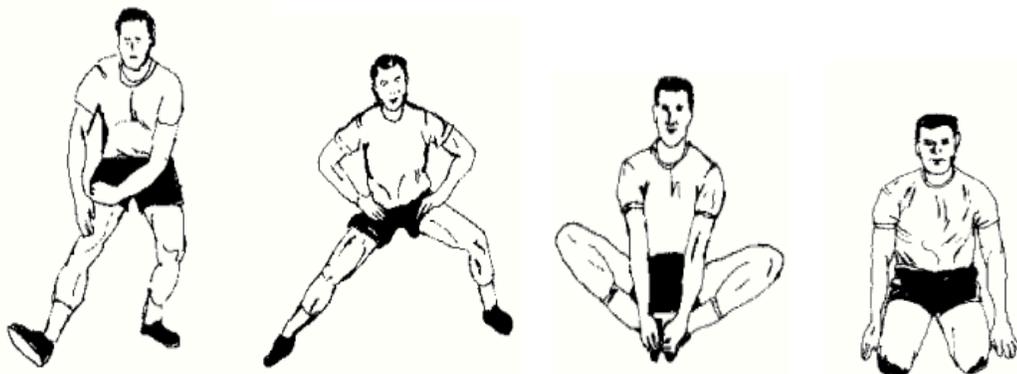
9.2 - Alongamento

Esta fase deverá ter uma duração de três (03) a cinco (05) minutos.

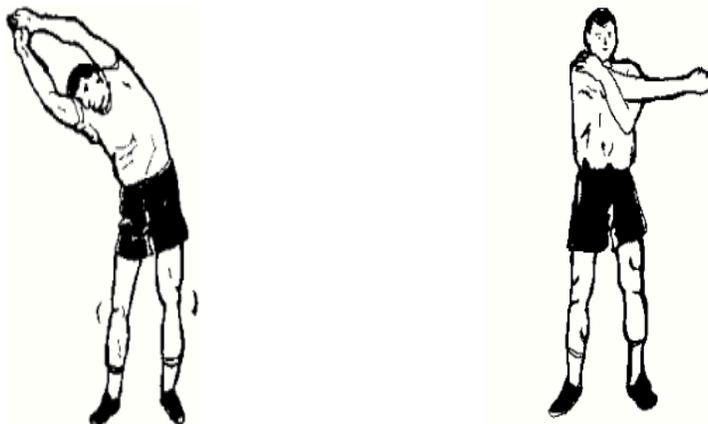
Durante a execução, deverão ser observados os seguintes itens:

- Alongar a musculatura de uma forma lenta e constante;
- Respirar naturalmente;
- Permanecer de quinze (15) a vinte (20) segundos em cada posição;
- Não faça balanceios pois sempre que se estira a musculatura em excesso, haverá um reflexo de contração, fazendo com que o músculo se mantenha rígido e tenso, expondo-o a um estiramento ou uma contratura plenamente evitáveis;
- Ao sentir a musculatura tensionada, descontraír a mente, manter a posição e a tensão deverá ceder. Caso não ocorra isso voltar um pouco a musculatura tensionada até que a tensão seja suportável;
- Permanecer em uma posição confortável;
- Os exercícios serão realizados por imitação.

Tipos de alongamentos:

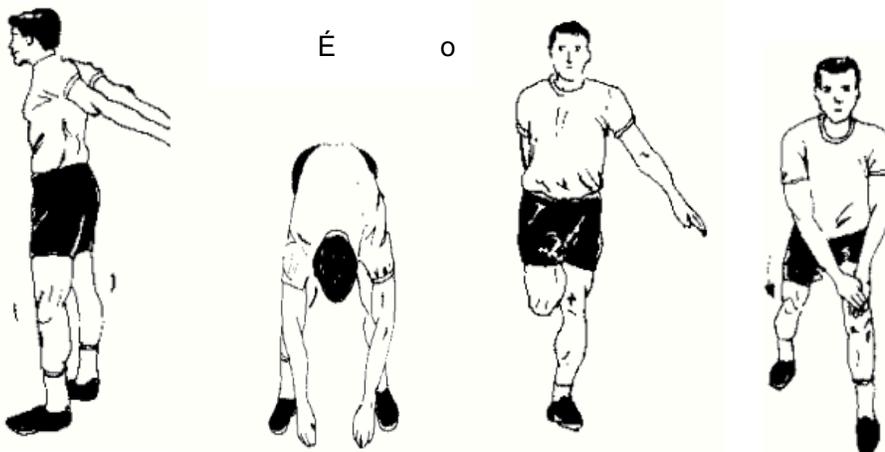


9.3 -



Aquecimento

Conceito:



conjunto de atividades físicas que visam preparar o organismo para a execução do trabalho principal. É no aquecimento também que o policial militar fica preparado psicologicamente para uma atividade física mais intensa.

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

É importante que haja uma transição gradual do repouso para o esforço, já que uma atividade física intensa e repentina provoca um fluxo insuficiente de sangue para o coração, além de aumentar a possibilidade de lesões musculares e tendinosas.

Alterações fisiológicas do aquecimento

- a- Aumento da temperatura corporal;
- b- Aumento do fluxo sanguíneo para os músculos;
- c- Aumento da capacidade energética dos músculos;
- d- Aumento da velocidade de contração dos músculos;
- e- Aumento da extensibilidade muscular;
- f- Aumento da FC.

Fases do aquecimento

Para a prática de atividade física do policial militar, adota-se como metodologia a divisão do aquecimento em três fases:

- a- Alongamento;
- b- Exercícios de efeitos localizados;
- c- Corrida.

Dispositivo formado para o aquecimento

a- Formação retangular

O instrutor perfila o grupamento de frente para o guia, de modo que a largura seja o dobro da profundidade. Em seguida determina que base a primeira fileira, todos devam manter a distância de um braço dos companheiros da frente, do lado e detrás, com as fileiras intercaladas e todos os policiais militares de frente para guia.

Não é necessário utilizar ordem unida para preparar o dispositivo.

b- Formação circular

Esta formação facilita o controle da execução. É excelente para pequenos grupos. Não é aconselhável para mais de 30 (trinta) pessoas em uma formação circular. Quando um efetivo maior precisar ser assim disposto, serão formados dois círculos concêntricos.

Aquecimento individual

Como já falamos, tanto da perspectiva fisiológica como de treinamento, aquecer é crucial antes do treino. Pesquisas científicas na área do esporte demonstraram que o aquecimento melhora o desempenho do exercício. Há uma série de diferentes razões fisiológicas que explicam isso e giram em torno de um crescimento na temperatura do músculo (e núcleo) e também de um aumento no fluxo sanguíneo e no fornecimento de oxigênio para exercitar os músculos. A pesquisa tem de fato demonstrando que os músculos aquecidos trabalham melhor do que desaquecidos, no que diz respeito à melhoria do desempenho e prevenção de lesões.

- Qualquer aquecimento deve conter 4 fases distintas:

Fase 1: aquecimento cardiovascular, o que idealmente deveria consistir de trote de 5'-10', aumentando gradualmente a frequência cardíaca até 85% FCmax.

Fase 2: exercícios dinâmicos de mobilidade realizados idealmente sobre um percurso de 16 m, ou seja, da linha de meta à margem da área penal.

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

Exemplos de exercícios a serem realizados:

- Elevação de joelhos;
- Elevação de tornozelos;
- Trote de costas;
- Braços girando juntos enquanto você salta;
- Movimentação lateral, alternando os pés, de maneira rápida e curta;
- "Tripling" (corrida para frente fazendo a forma do oito com ambos os pés);
- "Skipping" repetido rápido (pés rápidos);

3 a 4 repetições para cada exercício, trotando lentamente de volta à linha de meta após cada exercício.

Fase 3: atividades de alta intensidade para terminar, ou seja, uma série de 8 a 10 acelerações progressivas, seguidas de 4 a 6 tiros curtos.

Fase 4: rotina individual de alongamento.

9.4 – Teste de Caminhada de 1.600 metros

Caminhada 1600 metros - Adaptado ao protocolo de Rockport:

Pontos	Sexo	Até 24 anos	25-29 anos	30-34 anos	35-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50-54 anos	55-60 anos
1,0	masculino	17 min	17m30s	18 min	18m30s	19 min	19m30s	20 min	20m30s
	feminino	18 min	18m30s	19 min	19m30s	20 min	20m30s	21 min	21m30s
2,0	Masculino	16 min	16m30s	17 min	17m30s	18 min	18m30s	19 min	19m30s
	Feminino	17 min	17m30s	18 min	18m30s	19 min	19m30s	20 min	20m30s
3,0	Masculino	15 min	15m30s	16 min	16m30s	17 min	17m30s	18 min	18m30s
	Feminino	16 min	16m30s	17 min	17m30s	18 min	18m30s	19 min	19m30s
4,0	Masculino	14 min	14m30s	15 min	15m30s	16 min	16m30s	17 min	17m30
	Feminino	15 min	15m30s	16 min	16m30s	17 min	17m30s	18 min	18m30s
5,0	Masculino	13 min	13m30s	14 min	14m30s	15 min	15m30s	16 min	16m30s
	Feminino	14 min	14m30s	15min	15m30s	16 min	16m30s	17 min	17m30s

Equipamento: terreno plano para percorrer 1600 metros e relógio de pulso ou cronometro.

Procedimento: começar a caminhada. Completar a distância de 1.600 metros o mais rápido que puder. Anotar imediatamente o tempo empregado para completar a distância. Como a restrição o proíbe de correr caso o avaliado trote ou corra será considerado inapto.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, R. G.; PEREIRA, R. A.; SICHIERI, R. Consumo alimentar de adolescentes com e sem sobrepeso do Município do Rio de Janeiro. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 1485-1495, set./out. 2003.
- 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 modeland key concepts physical activity fitness and health. In: BOUCHARD, C.; SHEPARD,R; BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, 1988.
- CARVALHO, E. O.; ROCHA, E. F. Consumo alimentar de população adulta residente em área rural da cidade de Ibatiba (ES, Brasil). Ciência e Saúde Coletiva , v. 16, n. 1, p. 179-185, jul/ago, 2011.
- CASTANHEIRA, M.; OLINTO, M. T. A.; GIGANTE, T. P. Associação de Variáveis Sócio-Demográficas e Comportamentais com a Gordura Abdominal em Adultos: Estudo de Base Populacional no Sul do Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, (sup. 1), p. 55-65, 2003.
- CASTRO, M. B. T.; ANJOS, L. A.; LOURENÇO; P. M. Padrão dietético e estado nutricional de operários de uma empresa metalúrgica do Rio de Janeiro, Brasil. Cad. Saúde Pública , Rio de Janeiro, v. 20, n. 4, p. 926-934, jul/ago, 2004.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL – CBF. Manual de Treinamento Físico para Árbitros e Assistentes de Futebol.2011.
- COOPER, K. H. Programa aeróbico para o bem estar total. 3. ed. Rio de Janeiro: Melory, 1990.

ANEXO DO BOLETIM DO COMANDO GERAL Nº 029/2015, DATADO DE 12/02/2015.

- FILHO, GERARDO REBELO. Artigo Científico Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória(Vo2Máx) em policiais militares com testes indiretos. **R. bras. Ci. e Mov.** (20(1):5-13).2012;
- 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.
- 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.
- MINISTÉRIO DA JUSTIÇA/SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA. Portaria nº 09/DFNSP/SENASP/MJ. Protocolo Geral de Teste de Aptidão Física. 2003.
- Portaria nr 308 QCG/DGP/PMMT. Aprova a avaliação de desempenho físico no âmbito da PMMT e dá outras providências. 2014.
- POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. Edital nº 001/2013/DEEC. VIII Curso de Operações Policiais Especiais - COESP. 2013.
- POLÍCIA MILITAR DE MATO GROSSO. Manual de Educação Física Militar, Uma proposta de vida saudável. 2007.
- POLÍCIA MILITAR DE PERNAMBUCO. Suplemento Normativo Nº G 1.0.00.0.044 que aprova novo Teste de Aptidão Física e modifica o TAF periódico obrigatório e regulamenta a sua aplicação, 2003.
- POLÍCIA MILITAR DO PIAUÍ/UESPI/NUPECE. Edital 05/2013/SEAD/PMPI. Concurso público admissão cargo Oficial PM e Soldado PM. 2013.
- POLÍCIA MILITAR DO RIO DE JANEIRO. Diretriz de Condicionamento Físico, 2009.
- POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA. Manual de Educação Física, 2013.
- POLÍCIA MILITAR DE SÃO PAULO. D-4-PM (Diretriz para Aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF).1982.
- POLÍCIA MILITAR DE SÃO PAULO. PPT-4-PM (Programa Padrão de Treinamento Policial Militar).2002.
- 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.
- STEPHENS, T (eds). Physical activity, Fitness and health: International proceedings and consensus statement. Human kinectics, champaign. Illinois,1994.
- WIKIPÉDIA, A enciclopédia livre. 8 de outubro de 2014. TESTE DE COOPER. http://pt.wikipedia.org/wiki/Teste_de_Cooper, acesso em 24 de novembro de 2014.