

**NEYVALDO JOSÉ AMORIM DA SILVA – CAP QOPMAL**

**TABELA DE APTIDÃO FÍSICA: PROPOSTA DE PROVAS, ÍNDICES E  
CRITÉRIOS JUSTOS QUE REFLITAM A REALIDADE DO POLICIAL-  
MILITAR DE ALAGOAS**

**Monografia apresentada ao  
Departamento de Contabilidade, do  
Setor de Ciências Sociais Aplicadas, da  
Universidade Federal do Paraná, como  
requisito parcial à obtenção do título de  
Especialista em Administração Policial.**

**Orientador: MAJ. PM R/R João  
José Thomaz**

**Curitiba  
2003**

## **DEDICATÓRIA**

Pela e apoio diante das dificuldades no transcorrer deste trabalho, dedico-o a Josineia Lima dos Santos e Nathanael Lima Amorim, respectivamente, minha mulher e meu filho, grato por suas compreensões quando na minha eventual ausência do convívio familiar.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Maj R/R João José Thomaz, professor e orientador, pela colaboração e devoção de seu extenso conhecimento, os quais foram gentilmente voltados à minha pesquisa.

À professora e orientadora metodológica Maria Elizabete de Oliveira, pelo incessante acompanhamento analítico-crítico deste estudo, contribuindo para o enriquecimento científico e pessoal.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização e divulgação deste trabalho.

## SUMÁRIO

<b>DEDICATÓRIA.....</b>	<b>III</b>
<b>AGRADECIMENTO.....</b>	<b>IV</b>
<b>LISTAS DE GRÁFICO E QUADRO.....</b>	<b>VII</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>VIII</b>
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>2. METODOLOGIA.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 VARIÁVEIS DE PESQUISA.....</b>	<b>3</b>
2.1.1 Variáveis dependentes.....	3
2.1.2 Variáveis Independentes.....	3
2.1.3 Variáveis Intervenientes.....	3
2.1.4 Variáveis de Controle.....	3
<b>2.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....</b>	<b>4</b>
<b>2.3 DELIMITAÇÃO DO UNIVERSO DE PESQUISA.....</b>	<b>4</b>
<b>2.4 AMOSTRAGEM PESQUISADA.....</b>	<b>4</b>
<b>3. DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>6</b>
<b>3.1 A AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E A PRÁTICA NA POLÍCIA MILITAR.....</b>	<b>18</b>
<b>3.2 VALIDAÇÃO DOS EXAMES E SUA PRÁTICA NA POLÍCIA MILITAR.....</b>	<b>21</b>
<b>3.3 O CONDICIONAMENTO FÍSICO E SUA IMPORTÂNCIA NA POLÍCIA MILITAR.....</b>	<b>25</b>
3.3.1 Qualidades físicas necessárias ao desempenho das atividades policiais militares por variáveis do policiamento ostensivo.....	25
3.3.1.1 Processo de Policiamento a Pé.....	27
3.3.1.2 Processo de Policiamento Radiomotorizado com Viatura.....	27
3.3.1.3 Processo Radiomotorizado com Motocicleta.....	28
3.3.1.4 Tipo Policiamento Hipomóvel.....	28
3.3.1.5 Tipo Policiamento de Trânsito.....	28
3.3.1.6 Tipo Policiamento de Guarda.....	29
3.3.1.7 Tipo Policiamento Rodoviário.....	29
3.3.1.8 Tipo Policiamento Florestal.....	30

3.3.1.9 Tipo Policiamento Especial.....	31
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PROPOSTA.....</b>	<b>35</b>
<b>5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>48</b>
<b>6. ANEXOS.....</b>	<b>50</b>

## LISTA DE GRÁFICO QUADRO

GRÁFICO 1	REALIZOU ALGUM ESFORÇO FÍSICO EM OCORRÊNCIA POLICIAL QUANDO DE SERVIÇO.....	33
QUADRO 1	RESULTADOS OBTIDOS NOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA CONFORME TABELA VIGENTE NA PMAL.....	35

## RESUMO

SILVA, NEYVALDO JOSÉ AMORIM; **Tabela de aptidão física: Proposta de provas, índices e critérios justos que reflitam a realidade do policial-militar de Alagoas.** A atividade física, alvo de estudo nos mais variados campos da Educação Física, Medicina e Fisiologia, busca sempre o mesmo objetivo, a melhoria das capacidades físicas do homem, a fim de que ele possa enfrentar as adversidades do dia-a-dia e ainda disponha de energia suficiente para aproveitar os seus momentos de lazer. Na corporação, a avaliação física, tem como objetivo investigar, detectar e seleccionar dentre candidatos escritos nos diversos cursos oferecidos pela Corporação, aqueles possuidores de um condicionamento físico mínimo, para que possam suportar a carga de trabalho a que serão submetidos durante a realização do curso. Publicou o Boletim geral da Corporação, **BGO nº059 de 28 de março de 2001**, PORT Nº 001/01-CG/EMG, de 28 de março de 2001, Ementa: Aprova Tabela para Teste de Aptidão Física e seu respectivo protocolo que regulamenta a avaliação física interna na corporação para os diversos cursos existentes. Cursos oferecidos pela Corporação, e para fora dela, exceto ao COP (Curso de Operações Policiais), na Corporação, e aos cursos fora da Corporação que indiquem tabela diferenciada. O presente estudo buscou evidenciar que a tabela de avaliação física vigente hoje na Polícia Militar de Alagoas apresenta a prova de flexão de braço sobre o solo, índices e critérios para aptidão física que não permitem ao avaliador ter certeza da aptidão física do avaliado, haja vista a impossibilidade da padronização desta prova, influenciando diretamente nos resultados do exame, e também que o avaliado pode até tirar a nota 0 (zero) em qualquer uma das 04 (quatro) provas e mesmo assim ser considerado apto ao final, pois uma prova compensa a outra, uma valência compensa a outra. Das 04 (quatro) provas existentes hoje, que são: 1) Barra/apoio - Masculino/Feminino; 2) Abdominal - Masculino/Feminino; 3) Corrida de 50 Mts - Masculino/Feminino e 4) Corrida de 12 Minutos - Masculino/Feminino, o avaliado pode conseguir no máximo 40 (quarenta pontos), tendo como média final 10 (dez), sendo que, o avaliado que conseguir 50%

(cinquenta por cento), ou seja 20 (vinte) pontos, tendo como média final 05 (cinco), independente de zerar em qualquer uma nas 04 (quatro) provas existentes será também considerado apto para todo efeito. Esse trabalho de pesquisa pretendeu: a) Corrigir distorções no tocante a avaliação do condicionamento físico real dos policiais militares; b) Apresentar provas, índices e critérios justos que reflitam a realidade do policial militar de Alagoas. Para isso foram implementados as seguintes ações: 1º) investigar e examinar o ambiente do avaliador; 2º) investigar e examinar o ambiente do avaliado; c) estudar alternativas de solução para o problema. Ao ser elaborado este trabalho, procurou-se contemplar a real situação da polícia militar de Alagoas, no tocante a avaliação física e de como o assunto vem sendo tratado pela corporação. A pesquisa teve como base modelos e idéias já existentes, como o da Polícia Militar do Estado do Paraná e da Polícia Militar do Estado de São Paulo, e outros exemplos que deram certo em outras instituições. Através deste trabalho, que em seu conteúdo regulamenta as Avaliações Físicas internas na Corporação nos casos de **“Condições Normais de Saúde”**, propomos algumas modificações e ajustes na tabela do TAF (Teste de Aptidão Física) vigente na corporação, trabalhar de maneira científica baseada nos resultados colhidos em nosso próprio seio profissional, com certeza nos colocará diante de uma realidade muito mais própria do que estamos acostumados a observar. Outra grande preocupação é melhorar a qualidade de vida dos nossos policiais. Através da atividade física baseada em afirmações científicas, estaremos proporcionando ao nosso homem, uma condição profissional desejável. Além de, proporcionar um ambiente saudável e a oportunidade de integrar-se aos seus companheiros, através da atividade física e laser.

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física, alvo de estudo nos mais variados campos da Educação Física, Medicina e Fisiologia, busca sempre o mesmo objetivo, a melhoria das capacidades físicas do homem, a fim de que ele possa enfrentar as adversidades do dia-a-dia e ainda disponha de energia suficiente para aproveitar os seus momentos de lazer. Na corporação a avaliação física, tem como objetivo investigar, detectar e selecionar junto aos candidatos escritos nos diversos cursos oferecidos pela Corporação, aqueles possuidores de um condicionamento físico mínimo, para que possam suportar a carga de trabalho a que serão submetidos durante a realização do curso. Segundo o boletim geral da Corporação, BGO nº059 de 28 de março de 2001, PORT Nº 001/01-CG/EMG, de 28 de março de 2001, Ementa: Aprova Tabela para Teste de Aptidão Física e seu respectivo protocolo que regulamenta a avaliação física interna na corporação para os diversos cursos existentes. Cursos oferecidos pela Corporação, e para fora dela, exceto ao COP (Curso de Operações Policiais), na Corporação, e aos cursos fora da Corporação que indiquem tabela diferenciada

A tabela de avaliação física vigente hoje na Polícia Militar de Alagoas apresenta a prova de flexão de braço sobre o solo, índices e critérios para aptidão física que não permitem ao avaliador ter certeza da aptidão física do avaliado, haja vista a impossibilidade da padronização desta prova influenciando diretamente nos resultados do exame, e também que o avaliado pode até tirar a nota 0 (zero) em qualquer uma das 04 (quatro) provas e mesmo assim ser considerado apto no final, pois uma prova compensa a outra, uma valência compensa a outra. nas 04 (quatro) provas existentes hoje, que são: 1) Barra/apoio - Masculino/Feminino; 2) Abdominal - Masculino/Feminino; 3) Corrida de 50 Mts - Masculino/Feminino e 4) Corrida de 12 Minutos - Masculino/Feminino, o avaliado pode conseguir no máximo 40 (quarenta pontos), tendo como média final 10 (dez), sendo que o avaliado que conseguir 50% (cinquenta por cento), ou seja 20 (vinte) pontos, tendo como média final 05 (cinco), independente de zerar em qualquer uma das 04 (quatro) provas existentes será também

considerado apto para todo efeito

Como corrigir as distorções existentes? Como rever (atualizar) provas, índices e critérios para a aptidão física? Como vincular a realidade?

Hoje, permite-se a compensação das provas avaliadas, em que o avaliado pode obter o índice 0 (zero) numa prova e compensá-la em outra, sem qualquer prejuízo, e também pela dificuldade da padronização da prova de apoio de frente sobre o solo, em que esta falta influencia nos resultados obtidos e, medidas que não são apresentadas de forma clara, não devem ser utilizadas. Para solucionar tal problema serão substituídas algumas provas, os índices serão atualizados e os critérios modificados, será estabelecido um índice mínimo por prova e critérios justos que reflitam a realidade do policial-militar de Alagoas, a prova de apoio de frente sobre o solo substituído pela prova de barra dinâmica e isométrica que avalia a mesma valência física e a prova de velocidade 50 (cinquenta) metros, resistência anaeróbica, será substituída pela prova de Shuttle Run (corrida de ir e vir), haja vista a maior abrangência desta prova que não avalia apenas a resistência anaeróbica, velocidade, como também a agilidade neuro-motora. Tudo devido à necessidade do PM ter um condicionamento físico mínimo real, ter boa resistência física em decorrência da atividade profissional que desempenha.

Os objetivos gerais do presente trabalho foram os de corrigir distorções no tocante a avaliação do condicionamento físico real dos PMs; Apresentar provas, índices e critérios justos que reflitam a realidade do policial-militar de Alagoas. Para isso, foram investigados e examinados os ambientes do avaliado, estudando alternativas de solução para o problema.

## 2 METODOLOGIA

A pesquisa detectou as distorções existentes na correlação do teste de aptidão física vigente e a real aptidão dos policiais-militares submetidos e aprovados nos testes. Realizar um levantamento da incidência de policiais-militares considerados aptos e inaptos na PMAL.

Foi hipotetizado que os policiais-militares considerados aptos nos testes a que foram submetidos não apresentam um condicionamento físico mínimo ideal.

Finalmente, através deste estudo de caso, foi identificado através de um confronto pelo instrumento de pesquisa, a relação entre aptidão física dos policiais-militares e o condicionamento físico mínimo para o desempenho de suas atividades profissionais.

### 2.1 VARIÁVEIS DE PESQUISA

Foram consideradas as seguintes variáveis de pesquisa:

#### 2.1.1 Variáveis dependentes

Aptidão Física e condicionamento físico mínimo.

#### 2.1.2 Variáveis Independentes

Atividade física, falta de atividade física e sexo dos policiais-militares.

#### 2.1.3 Variáveis Intervenientes

Personalidade, hierarquia militar, salário e tempo de serviço.

#### 2.1.4 Variáveis de Controle

## Policiais-militares em Condições Normais de Saúde

### 2.2 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Os dados de pesquisa foram coletados através de candidatos e alunos, em “Condições Normais de Saúde”, dos diversos cursos internos oferecidos e existentes na Polícia Militar do Estado de Alagoas e os ofertados por co-irmãs, exceto o COP (Curso de Operações Policiais), na Corporação, e os cursos fora da Corporação que indiquem tabela diferenciada.

### 2.3 DELIMITAÇÃO DO UNIVERSO DE PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida na Academia de Polícia Militar Senador Arnon de Mello, Centro de Formações e Aperfeiçoamento de praças e o Batalhão de Operações Policiais Especiais, através de testes aplicados nestas unidades.

### 2.4 AMOSTRAGEM DA PESQUISA

Os dados foram coletados de uma amostragem de 280 (duzentos e oitenta) sujeitos, pesquisados de forma aleatória, das unidades acima mencionadas. Estas unidades apresentam algumas características, quanto à sua missão, que pode caracterizar o estilo de vida dos policiais-militares.

Para realização do trabalho, foram levados a efeito e fizemos inicialmente uma ampla pesquisa bibliográfica nas bibliotecas da Universidade Federal do Paraná, Biblioteca Pública de Curitiba e biblioteca da Academia Policial Militar do Guatupê, em livros de leitura corrente, livros de referência, publicações periódicas e impressos diversos, também foi realizada uma pesquisa documental em regulamentos, ofícios, boletins, relatórios e tabelas estatísticas, buscando informações no tocante às questões da avaliação física no Brasil e no mundo.

Estando de posse desses dados teremos condições de deixar o avaliador certo

de que o resultado obtido pela avaliado, reflete a real situação de seu condicionamento físico em todas as valências dos testes. Deixaremos também, o avaliado certo de seu real condicionamento físico. E por fim forneceremos a instituição policial militar dados reais do condicionamento físico de seus integrantes; avaliação; orientação; detecção; perspectiva da implantação de uma política de educação física na corporação.

### 3. DESENVOLVIMENTO

Ao ser elaborado este trabalho, procurou-se contemplar a real situação da Polícia Militar de Alagoas, no tocante à avaliação física e de que forma o assunto vem sendo tratado pela Corporação.

A avaliação física na Corporação, tem como objetivo investigar, detectar e selecionar dentre os candidatos escritos nos diversos cursos oferecidos pela Corporação, aqueles possuidores de um condicionamento físico mínimo, para que possam suportar a carga de trabalho a que serão submetidos durante a realização do curso.

Publicou o Boletim geral da Corporação, BGO nº059 de 28 de março de 2001, PORT Nº 001/01-CG/EMG, DE 28 DE MARÇO DE 2001, Ementa: Aprova Tabela para Teste de Aptidão Física e seu respectivo protocolo que regulamenta a avaliação física interna na corporação para os diversos cursos existentes. Cursos oferecidos pela Corporação, e para fora dela, exceto ao COP (Curso de Operações Policiais), na Corporação, e aos cursos fora da Corporação que indiquem tabela diferenciada.

Segue logo abaixo o protocolo da tabela vigente na PMAL e suas respectivas provas e tabelas.

#### 1. CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO.

Cada exercício integrante do TAF será realizado obedecendo-se às seguintes regras básicas:

##### 1.1 TESTES DE AVALIAÇÃO FÍSICA ( TAF )

a. Para o executante do sexo masculino com menos de 36 anos, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Flexão na barra fixa, Abdominal, Corrida

Anaeróbica e Corrida Aeróbica; sendo que os três primeiros deverão ser realizados no mesmo dia, conforme tabela do anexo “A”

b. Para o executante com 36 anos ou mais, o TAF, será composto dos seguintes exercícios: Flexão de braços ou Barra fixa, Abdominal, Corrida Anaeróbica e Corrida Aeróbica, sendo que os três primeiros deverão ser realizados no mesmo dia, conforme tabela do anexo “A”;

c. Para o executante do sexo feminino, o exercício de flexão na barra fixa será substituído pelo exercício de flexão de braço sobre o banco sueco e mais Abdominal, Corrida Anaeróbica e Corrida Aeróbica; sendo que os três primeiros deverão ser realizados no mesmo dia, conforme tabela do anexo “B”

## 2. FUNDAMENTAÇÃO DOS TESTES

### 2.1 TESTE AERÓBICO

Esse teste tem por objetivo proporcionar ao policial-militar um lastro aeróbico inicial importante para que o mesmo possa desempenhar bem todas as suas funções como: policiamento a pé, motorizado, trânsito, etc.

### 2.2 TESTE ANAERÓBICO

O policial deve possuir um bom condicionamento anaeróbico, pois vez por outra, no dia-a-dia de trabalho, é forçado a executar piques em alta velocidades para deter algum infrator.

### 2.3 TESTE DE RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA DE BRAÇOS E ABDÔMEN.

O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular de braços,

pois no policiamento é forçado a saltar obstáculos, transportar vítimas, como também de abdômen para que no desempenho de suas funções possa manter uma boa postura.

### 3. NORMAS DE EXECUÇÃO DOS TESTES

Os testes serão realizados em dois dias de acordo com a tabela abaixo:

PROVAS		
MASCULINO		FEMININO
1º DIA	Tração na barra/flexão de braços Teste de flexão abdominal Teste anaeróbico 50m	Teste de Flexão de braço sobre o banco sueco Teste de flexão abdominal Teste anaeróbico 50m
2º DIA	Teste de resistência aeróbica 12 minutos	Teste de resistência aeróbica 12 minutos

TABELA 1 .CRONOGRAMA DOS TESTES

- Será considerado reprovado o candidato que ao final dos testes obtiver a soma menor que 20 pontos ou MÉDIA ponderada entre as provas, inferior a nota 5,00;
- O candidato será avaliado em todos os testes obtendo-se daí, após o término do último teste, pontuação final, conforme tabelas nos anexos “A” e “B”.
- Para realização das provas físicas, os candidatos masculinos e femininos deverão apresentar atestado médico;
- Os resultados serão registrados em atas conforme anexo.

### 4. DESCRIÇÃO DOS TESTES

#### 4.1 TESTE AERÓBICO (12 MINUTOS) MASCULINO/FEMININO

##### 4.1.1 Objetivo

Mensurar a capacidade aeróbica dentro dos seus componentes cardiovasculares e respiratórios, ou seja, o VO<sub>2</sub> max do candidato.

#### 4.1.2 Equipamentos

Pista de corrida ou área demarcada plana, cronômetro e apito.

#### 4.1.3 Execução

Os avaliados ficam na posição inicial de pé. Ao comando de “**PRONTOS!**” seguido do som do apito, começarão a correr, devendo percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos. É permitido andar desde que não ultrapasse o tempo máximo para concluir a prova, contudo o avaliado não poderá parar ou abandonar a pista. Apenas uma tentativa poderá ser feita.

A pontuação será feita de acordo com a distância percorrida pelo candidato, consultando-se as tabelas dos anexos “A” e “B”

### 4.2 TESTE ANAERÓBICO (50M) MASCULINO E FEMININO

#### 4.2.1 Objetivo

Mensurar indiretamente a resistência anaeróbica, visto que o policial no policiamento diário é forçado a executar pequenos deslocamentos em alta velocidade.

#### 4.2.2 Equipamento

Cronômetro, apito e área demarcada.

#### 4.2.3 Execução

Para a execução da prova serão necessários, pelo menos, dois aplicadores, um para a saída e outro para a chegada. O candidato se posicionará atrás da linha de partida, de pé, e ao comando de “atenção vai”, deverá executar uma corrida de velocidade, devendo percorrer os 50m no menor espaço de tempo possível.

A pontuação dos candidatos será feita de acordo com o tempo que os mesmos obtiveram na corrida de 50m, consultando-se as tabelas dos anexos “A” e “B”.

Caso o candidato queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do árbitro, o mesmo repetirá o teste.

Caso o candidato durante o percurso venha a cair, o avaliado terá o direito de repetir o teste, devendo o avaliador estabelecer um tempo para descanso, reavaliando o candidato após todos os outros candidatos terem sido avaliados.

### 4.3 TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL (MASCULINO E FEMININO)

#### 4.3.1 Objetivo

Mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal, bastante exigida durante o desempenho das funções policiais militares.

#### 4.3.2 Equipamento

Colaboradores e cronômetro com precisão de segundos.

#### 4.3.3 Execução:

O avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados em aproximadamente 45° e plantas dos pés no solo. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros. As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos;

Os pés são seguros por um colaborador para mantê-los em contato com a área de teste (solo). O afastamento entre os pés não deve exceder a largura dos quadris;

O avaliador, por contração da musculatura abdominal, curva-se à posição sentada, até o nível em que ocorra o contato dos cotovelos com os joelhos e, em

seguida, retorna à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo pelo menos com a metade superior das escápulas;

A prova é iniciada com o comando “atenção já” e finalizada com o comando “pare”.

O cronômetro é acionado no “já” e travado no “pare”.

O repouso entre os movimentos é permitido e o avaliado deverá saber disso antes do início do teste, entretanto, o objetivo é tentar realizar o maior número de execuções possíveis em sessenta segundos (60”).

A pontuação dos candidatos será feita de acordo com a quantidade de abdominais que os mesmos fizerem, consultando-se as tabelas dos anexos “A” e “B”.

#### 4.4 TESTE DE FLEXÃO NA BARRA (MASCULINO)

##### 4.4.1 Objetivo:

Mensurar indiretamente a força muscular dos membros superiores e cintura escapular.

##### 4.4.2 Equipamento

Uma barra de ferro de uma e meia polegada ou três centímetros e oitenta milímetros, caneta e papel para anotação dos resultados.

##### 4.4.3 Execução:

A barra deve ser instalada a uma altura tal, que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo.

A posição da pegada é **pronada** (dorso da mão voltado para o rosto) e a abertura das mãos corresponde à distância biacromial – largura dos ombros).

Após assumir essa posição, o avaliado tentará elevar o corpo até que o

queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retornará à posição inicial.

O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos completados corretamente.

Verificar se os cotovelos estão em extensão total para o início da flexão.

É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo o avaliado **NÃO** poderá tocar os pés nem no chão nem nos apoios laterais da barra.

Não é permitido ao avaliado movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova.

A pontuação dos candidatos será feita de acordo com a quantidade de barras que os mesmos fizerem, consultando-se as tabelas do anexo “A”.

#### 4.5 TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO (MASCULINO)

##### 4.5.1 Objetivo

Mensurar indiretamente a força muscular dos membros superiores.

##### 4.5.2 Equipamento

Caneta e papel para anotação dos resultados.

##### 4.5.3 Execução

O avaliado apoiará as mãos no solo, braços totalmente estendidos e indicadores paralelos e voltados para frente, todo corpo ereto.

A abertura dos braços será correspondente à distância biacromial (largura dos ombros), as pernas ficarão juntas sobre o solo.

Após tomar essa posição e logo após o comando do avaliador, a policial flexionará os braços sobre os antebraços formando um ângulo de 90°, retornando em seguida à posição inicial, finalizando assim uma flexão a ser contada pelo avaliador.

O exercício será repetido quantas vezes a avaliada conseguir, sem qualquer limite de tempo.

Não permitir movimentos de quadris, tronco ou pernas, como formas de auxiliar a execução da prova.

A pontuação dos candidatos será feita de acordo com a quantidade de flexões de braço que os mesmos fizerem, consultando-se as tabelas do anexo “A”.

#### 4.6 TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO (FEMININO)

##### 4.6.1 Objetivo:

Mensurar indiretamente a força muscular dos membros superiores.

##### 4.6.2 Equipamentos

Banco sueco medindo 40 cm de largura por 30 cm de altura, caneta e papel para anotação dos resultados.

##### 4.6.3 Execução

A avaliada apoiará os joelhos próximo à borda do banco sueco de aproximadamente 30 cm de altura.

Apoiará as mãos no solo, braços totalmente estendidos e indicadores paralelos e voltados para frente, todo corpo ereto.

A abertura dos braços será correspondente à distância biacromial (largura dos ombros), as pernas ficarão juntas sobre o banco sueco;

Após tomar essa posição transversal ao banco sueco, e logo após o comando do avaliador, a policial flexionará os braços sobre os antebraços formando um ângulo de 90°, retornando em seguida à posição inicial, finalizando assim uma flexão a ser contada pelo avaliador.

O exercício será repetido quantas vezes a avaliada conseguir, sem qualquer limite de tempo.

Não permitir movimentos de quadris, tronco ou pernas, como formas de auxiliar a execução da prova.

A pontuação das candidatas será feita de acordo com a quantidade de flexões de braços que as mesmas fizerem, consultando-se as tabelas do anexo “B”

## TABELA MASCULINA

POLÍCIA MILITAR DE ALAGOAS DIRETORIA DE ENSINO SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA APMSAM					TESTE DE APTIDÃO FÍSICA							
					TABELA - MASCULINA							
APOIO DE FRENTE	CORRIDA 50 Metros	BARRA	ABDOM 1 Minuto	CORRIDA 12 Minutos	ATÉ 20 anos	21 a 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 a 50 anos	51 acima
6	11"00	-	20	1500 A 1600								1,0
7	10"75	-	22	1601 A 1700							1,0	2,0
8	10"50	-	24	1701 A 1800						1,0	2,0	3,0
10	10"25	01	26	1801 A 1900					1,0	2,0	3,0	4,0
12	10"00	02	28	1901 A 2000				1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
14	09"75	03	30	2001 A 2100			1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
16	09"50	04	32	2101 A 2200		1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
18	09"25	05	34	2201 A 2300	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
20	09"00	06	36	2301 A 2400	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
22	08"75	07	38	2401 A 2500	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10
24	08"50	08	40	2501 A 2600	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10	
26	08"25	09	42	2601 A 2700	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10		
28	08"00	10	44	2701 A 2800	6,0	7,0	8,0	9,0	10			
30	07"75	11	46	2801 A 2900	7,0	8,0	9,0	10				
32	07"50	12	48	2901 A 3000	8,0	9,0	10					
34	07"25	13	50	3001 A 3100	9,0	10						
36	07"00	14	52	>3100	10							

**1) OBS: A PARTIR DOS 36 ANOS O PM OPTARÁ PELO APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO OU FLEXÃO NA BARRA FIXA, CONFORME O SOMBREAMENTO EXISTENTE NA TABELA;**

## TABELA FEMININA

POLÍCIA MILITAR DE ALAGOAS DIRETORIA DE ENSINO SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA APMSAM				TESTE DE APTIDÃO FÍSICA							
TABELA - FEMININO											
APOIO DE FRENTE	CORRIDA 50 Metros	ABDOM 1 Minuto	CORRIDA 12 Minutos	ATÉ 20 anos	21 a 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 a 50 anos	51 acima
06	12"00	14	1200 A 1300								1,0
07	11"75	16	1301 A 1400							1,0	2,0
08	11"50	18	1401 A 1500						1,0	2,0	3,0
10	11"25	20	1501 A 1600					1,0	2,0	3,0	4,0
12	11"00	22	1601 A 1700				1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
14	10"75	24	1701 A 1800			1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
16	10"50	26	1801 A 1900		1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
18	10"25	28	1901 A 2000	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
20	10"00	30	2001 A 2100	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
22	09"75	32	2101 A 2200	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10
24	09"50	34	2201 A 2300	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10	
26	09"25	36	2301 A 2400	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10		
28	09"00	38	2401 A 2500	6,0	7,0	8,0	9,0	10			
30	08"75	40	2501 A 2600	7,0	8,0	9,0	10				
32	08"50	42	2601 A 2700	8,0	9,0	10					
34	08"25	44	2701 A 2800	9,0	10						
36	08"00	46	>2800	10							

No Anexo “1”, consta a tabulação de teste de aptidão física do sexo masculino, faixa etária até 35 (trinta e cinco) anos, de 80 (oitenta) policiais-militares de diversos cursos internos da corporação, realizados entre os meses de março e abril de 2003.

No Anexo “2”, consta a tabulação de teste de aptidão física do sexo masculino, faixa etária acima de 36 (trinta e seis) anos acima, de 80 (oitenta) policiais-militares de diversos cursos internos da corporação, realizados entre os meses de março e abril de 2003.

No Anexo “3”, consta a tabulação de teste de aptidão física do sexo feminino, todas as faixas etárias, de 40 (quarenta) policiais-militares de diversos cursos internos da corporação, realizados entre os meses de março e abril de 2003.

No Anexo “4”, consta a tabulação de teste de aptidão física dos sexos masculino e feminino, todas as faixas etárias, de 80 (oitenta) policiais-militares, sendo 40 (quarenta) masculinos e 40 (quarenta) femininos, realizado em novembro de 2003 na Polícia Militar de Alagoas.

No anexo “5”, consta a proposta sugerida para a tabela de Taf masculina, faixa etária até 35 anos;

No anexo “6”, consta a proposta sugerida para a tabela de Taf masculina, faixa etária acima 36 anos;

No anexo “7”, consta a proposta sugerida para a tabela de Taf feminina, todas as faixas etárias.

Através deste trabalho, que em seu conteúdo regulamenta as Avaliações Físicas internas na Corporação nos casos de **“Condições Normais de Saúde”**, propomos algumas modificações e ajustes na tabela do TAF (Teste de Aptidão Física) vigente na corporação. Trabalhar de maneira científica baseada nos resultados colhidos em nosso próprio scio profissional com certeza nos colocará diante de uma realidade muito mais própria da que estamos acostumados a observar.

Outra grande preocupação é melhorar a qualidade de vida dos nossos

policiais. Através da atividade física baseada em afirmações científicas, estaremos proporcionando ao nosso homem uma condição profissional desejável, além de proporcionar um ambiente saudável e a oportunidade de integrar-se aos seus companheiros através da atividade física e lazer.

A pesquisa baseia-se em modelos e idéias já existentes, como o da Polícia Militar do Estado do Paraná e da Polícia Militar do Estado de São Paulo, e outros exemplos que deram certo em outras instituições. A atividade física, alvo de estudo nos mais variados campos da Educação Física, Medicina e Fisiologia, busca sempre o mesmo objetivo, a melhoria das capacidades físicas do homem, a fim de que ele possa enfrentar as adversidades do dia-a-dia e ainda disponha de energia suficiente para aproveitar os seus momentos de lazer.

É mister dentro das atividades policiais, uma condição ótima de excelência física, quer pelo tempo de permanência no serviço ativo, quer pelo desgaste físico e psicológico imposto pelo serviço de rua, quer pela forma estereotipada pela sociedade de que o policial-militar deve ser hígido e praticar atividade física diariamente; por isso estará pronto e preparado para atuar em sua defesa.

Consultando a vasta bibliografia existente, chama-nos atenção o conceito de TOOD ESTABROOK, 1984 p. 3.

“A boa forma física também acarreta um certo orgulho e sensação de bem-estar. Quando o corpo e a sua mente estão funcionando como deveriam, você se sente melhor. Estando em boas condições físicas, você não só aproveitará melhor a vida como terá maiores chances de viver – e viver bem – por mais tempo”.

### 3.1.A AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E A PRÁTICA NA POLÍCIA MILITAR

A História da Educação Física no Brasil, confunde-se em muitos de seus momentos, com a dos militares. Na condição de Força Auxiliar e Reserva do Exército Brasileiro, as Polícias Militares do Brasil tiveram inúmeras influências na formação e instrução de seus componentes, bem como na estruturação organizacional. Dentre

estas influências, a de maior importância sem dúvida, é a instrução, em que dela são oriundos os comportamentos profissionais de uma instituição, determinando com isso o seu crescimento.

O treinamento físico Portanto como parte da instrução teve influência das diretrizes e modelos do treinamento físico militar do Exército, ministrados na maioria das vezes, de forma massificada e padronizada para toda a tropa ou grupos de militares. A mais conhecida destas diretrizes é o Manual de Treinamento Físico Militar (C- 20-20), adotado por muito tempo como referência nas instruções da Polícia Militar de Alagoas.

Na mesma medida do treinamento físico, a avaliação física seguiu os padrões do Exército Brasileiro, constituindo-se basicamente nos exercícios de resistência cardiorrespiratória e de resistência muscular, que em razão de suprirem apenas parcialmente esse claro, não satisfazem plenamente às nossas necessidades.

Ao ser elaborado este trabalho, procurou-se contemplar a real situação da Polícia Militar de Alagoas, no tocante à avaliação física e de que forma o assunto vem sendo tratado pela Corporação.

A avaliação física na Corporação, tem como objetivo investigar, detectar e selecionar dentre os candidatos escritos nos diversos cursos oferecidos pela Corporação, aqueles possuidores de um condicionamento físico mínimo, para que possam suportar a carga de trabalho a que serão submetidos durante a realização do curso.

Com a evolução da educação física, observou-se na sociedade de hoje que uma boa avaliação física tornou-se item primordial para o desempenho funcional de qualquer profissão, e a Polícia Militar fazendo parte deste contexto, não poderia ficar de fora. Como já citaram KRETSCHMER (1992 p. 14) e HARTMANN (1996 p.36):

“as atividades de policiamento, são pluralistas, no sentido do grande número de formas de se fazer policiamento, e dinâmicas, em face de que uma multiplicidade de ações que se alteram em função de circunstâncias ditadas pela conduta social da população”.

Este estudo da história dos testes e medições, ajudar-nos-á a entender a

importância que se tem em medir e avaliar na educação física. Somente na última parte do ano de 1880 foi dada uma atenção especial à medição, entretanto, uma vez que a medição objetiva o progresso do aluno, o campo cresceu rapidamente. Como VAN DALER, MITCHELL e BENNETT afirmam:

"particularmente depois de 1920, métodos em educação física foram enriquecidos pelo uso difundido de testes, medições e instrumentos de avaliação."

Antes de se abordar avaliação, torna-se necessário diferenciar "**medir**" de "**avaliar**" em educação física, bem como os conceitos de provas, exames, testes, técnica e instrumento.

**Medir** - é uma determinação de grandeza, e se arroga desta qualidade como primeiro recurso empregado para se obter informações de um elemento sobre juízo de uma determinada pesquisa.

Por isso, podemos falar que quanto maior a exatidão da medida, maior será a segurança na sua aplicação. A padronização influencia nos resultados obtidos e, medidas que não são apresentadas de forma clara, não devem ser utilizadas.

Segundo FARINATTI, em seu livro Fisiologia e Aplicação Funcional (1995 p. 183), define medida como:

"é uma determinação de grandeza e se constitui no primeiro instrumento para se obter informações sobre algum dado pesquisado."

MATHEWS (1980 P.123) enfatiza que medidas objetivas como força e velocidade são simples e diretas, freqüentemente produzindo resultados de mais confiança do que aquelas que envolvem personalidade, inteligência e atitudes.

**Avaliação** - é um processo contínuo realizado com julgamento, interpretação e classificação de medidas previamente obtidas.

Esta avaliação tem um aspecto qualitativo, comparando uma medida com critérios previamente estabelecidos, podendo ater-se a dimensões de complexidades variadas, sempre observando a seleção dos procedimentos, condições de realização e os objetivos.

A avaliação de um determinado dado deve ser feita observando seus diversos

aspectos, procurando o caminho mais aconselhável para se colocar em prática.

KISS (1987 P. 46) ressalta que a avaliação é um importante instrumento que possibilita se conhecer a situação e o desenvolvimento de um determinado material, sendo a principal forma de "feedback", devendo ater-se a isso, ou seja, a avaliação é um meio e não um fim em si mesma.

Analisando-se os conceitos observa-se que a principal diferença entre medida e avaliação é que a **medida** abrange um aspecto **quantitativo** e a **avaliação** um aspecto **qualitativo**.

**Prova** - é um processo utilizado para verificar uma medida.

**Exame** – Observação ou investigação minuciosa e atenta.

**Teste** - é o instrumento, procedimento, técnica ou trabalho específico utilizado para aferir e obter um resultado ou uma informação. Pode ser na forma escrita, sob observação ou performance.

**Técnica** - é o método usado para se obter as informações. Basicamente, existem três técnicas para se obter as informações: observação, inquirição e testagem.

**Instrumento** - é o recurso usado para se obter as informações.

### 3.2 VALIDAÇÃO DOS EXAMES E SUA PRÁTICA NA POLÍCIA MILITAR

Esta fase é de vital importância para nosso trabalho, pois é nossa fundamentação metodológica; são as teorias existentes que tratam do tema abordado, para daí, podermos iniciar a adequação das provas, dos índices e dos critérios de aptidão física da tabela vigente na Polícia Militar do Estado de Alagoas a uma situação pretendida, que é a ideal.

No processo de avaliação esta etapa pode ser considerada de suma importância, e para que se possa fazer uma seleção adequada dos testes que irão medir o que se quer, alguns pontos importantes devem ser levados em consideração.

Na seleção dos testes, primeiramente deve-se determinar “**quem testar**”, “**o porquê testar**” e “**o que testar**”, e após estas especificações, procura-se selecionar os

testes encontrados na literatura, com base nos coeficientes dos seguintes parâmetros: **validade, fidedignidade, objetividade, abrangência, diferenciação, padronização e competência do avaliador.**

Além destes parâmetros, a bateria de testes a ser administrada depende de quatro fatores principais: **tempo, custos, qualificação do avaliador ou equipe, e a população a ser testada.**

Segundo KISS (1987 p. 23), fundamentada em literatura internacional, há quatro processos de determinação de estruturação de um teste:

- a. Por conhecimentos técnicos, fundamentados em literatura;
- b. Por definição a partir de opiniões de pessoas de reconhecido saber sobre o assunto;
- c. Por comparação com testes de validade conhecida;
- d. Através da análise de referência a "critério".

Portanto, faz-se necessário, para que se investigue o fim proposto do presente estudo, uma fundamentação metodológica obedecendo a algum parâmetro legítimo e confiável.

Por isso, este autor utilizou conhecimentos técnicos adquiridos durante o passar dos anos militando na área de educação física militar, por pesquisas em diversas literaturas, que permitiu discorrer sobre o assunto, por definição a partir de opiniões de pessoas de reconhecido saber sobre o assunto e também através da análise de referência a "critério".

Sendo observados estes critérios, estaremos dando a certeza ao avaliador de que o resultado do exame realizado pelo avaliado reflete a real situação do seu condicionamento físico em todas os testes.

JOSUÉ ET AL. (1997 p. 36), relata que as avaliações físicas devem restringir-se a características essenciais à sua validação. Essas características são assim definidas:

- a. **Confiança ou Fidedignidade** - é o grau em que se espera que os resultados sejam consistentes ou reprodutivos, quando examinados pelo mesmo

observador em diferentes dias, preferencialmente próximos entre si.

**b. Objetividade** - está relacionado com o grau de consistência dos resultados, quando mais de um avaliador estiver envolvido com o processo de coleta.

**c. Validade** - é o grau em que se espera que os aspectos avaliados correspondam àqueles que efetivamente são os mais importantes ou essenciais a serem mensurados. É a determinação do grau em que o exame mede aquilo que se propõe a medir.

O professor de educação física deve escolher testes que sejam válidos para os seus objetivos, caso contrário, estará incorrendo em um erro grave, que poderá colocar a perder todo o trabalho a ser desenvolvido.

Como saber se um teste é válido? Inicialmente, é importante reconhecer que um teste pode ter várias validades dependendo do conteúdo do programa e dos objetivos do professor.

**d. Abrangência** - é a qualidade em que as provas estipuladas correspondam ao máximo de aspectos a serem observados, devendo satisfazer aos aspectos físicos essenciais exigidos dos futuros policiais no desempenho de suas funções.

**e. Diferenciação** - é o grau que se espera de que pessoas diferentes, avaliadas sob as mesmas condições e critérios, apresentem resultados diferentes.

**f. Padronização** - é a modalidade que permite que as pessoas com aspectos físicos diferentes (peso/estatura), executem os exercícios dentro dos mesmos critérios ou características.

**g. Competência do Avaliador** - o avaliador tem de estar bem preparado antes de administrar o teste. As direções e procedimentos devem ser padronizados e rigorosamente seguidos para que não haja interferência nos resultados obtidos.

As avaliações como no caso em que se procura estabelecer, fornecendo informações para a tomada de decisões sobre pessoas, devem ser feitas de acordo com os mais rigorosos princípios da ética.

KIRKENDALL ET AL., (1980), relata que apesar de testes e medidas fazerem parte da avaliação, esta é bem mais complexa do que simplesmente testar e

medir. Os dados coletados através das medidas e testes, somados, fazem parte de um todo que auxilia na tomada de decisão em uma avaliação

Avaliar não é a última ação de um julgamento, mas sim uma maneira para observar o desenvolvimento. É um processo para se atingirem certos objetivos, dentre eles:

a. Determinar o progresso dos indivíduos, baseado em avaliações, antes do treinamento e depois, determinar se houve progresso ou não;

b. Classificar, para individualizar certos grupos com certas características como idade, sexo, etc.;

c. Selecionar, para efetuar a seleção dos indivíduos de um certo grupo;

d. Diagnosticar, para verificação de pontos fracos e fortes, para a administração de um planejamento de atividade física, de acordo com suas necessidades;

e. Motivar, através de informações fornecidas aos avaliados sobre suas melhoras, servindo de incentivo a continuar com as atividades planejadas;

f. Padronizar, para objetivar a consecução dos objetivos, conseqüentemente, o planejamento não precisa manter o padrão de algo que não progride;

g. Diretrizes para a pesquisa, pois, segundo WILLIAM (1997 p. 28):

“pesquisa é o meio pelo qual o conhecimento é expandido, ela depende de informações precisas e adequadas, obtidas através de procedimentos de medidas cuidadosamente planejadas. Os dados obtidos para a pesquisa devem ser avaliados para a sua significância”.

Outro importante objetivo da avaliação é promover os instrumentos para que se possam levar os conhecimentos adequados nas realizações de determinado trabalho para outras pessoas da área.

Deve-se utilizar provas que mensurem as valências físicas utilizadas na atividade profissional, por isso se realiza uma análise ocupacional, para adotar estas provas.

### 3.3 O CONDICIONAMENTO FÍSICO E SUA IMPORTÂNCIA NA POLÍCIA MILITAR

Os estilos de vida sedentária tornam-se cada vez mais prevalentes, acarretando na transformação de uma organização como a Polícia Militar de Alagoas, em uma instituição despreparada fisicamente para o cumprimento de sua atividade-fim. Doenças crônicas tornam-se cada vez mais evidentes nos integrantes da corporação, independente da idade e da atividade-fim.

Atualmente, parece que a atividade física voltou a servir aos objetivos de qualidade, senão física pelo menos política, tal como nos primórdios do desenvolvimento da civilização humana. Não obstante, a atividade física passou a ser considerada não apenas uma forma de treinamento ou divertimento, mas uma coadjuvante para aquisição e manutenção de uma boa saúde.

O componente cardiorrespiratório está diretamente associado aos níveis de saúde de um indivíduo, isto porque baixos níveis deste componente têm sido correlacionados a várias causas, especificamente ligadas às doenças cardiovasculares. Assim como o oposto, ou seja, elevados níveis atingidos pela atividade física regular, estão ligados a diversos benefícios para a saúde.

#### 3.3.1 Qualidades Físicas Necessárias ao Desempenho das atividades Policiais Militares por variáveis do policiamento ostensivo

As qualidades físicas são características individuais que podem ser desenvolvidas com o treinamento físico. Quando se procura desenvolver uma das qualidades físicas, todas as outras são influenciadas.

A identificação das qualidades físicas e a adequação dessas qualidades ao objetivo do trabalho são fundamentais para se obter o êxito desejado.

Em todas as situações, o policial-militar necessita da utilização de algumas qualidades físicas por tempo mais prolongado, para atender as diversas ocorrências inerentes a sua função. Porém, ele vai sentir uma certa dificuldade em manter áquela

exigência física se não dispuser do mínimo de adaptação para suportar o esforço, então, o seu trabalho ou intervenção será prejudicado em detrimento do seu despreparo em relação ao seu condicionamento físico; se estes homens não estiverem preparados, não só perderão a eficiência, como comprometerão o nome da Corporação a que estiverem vinculado, aumentando assim a discredibilidade perante a comunidade.

As principais qualidades físicas desenvolvidas no ser humano e que podem ser treinadas são: **resistência, força, coordenação, velocidade, equilíbrio, flexibilidade e descontração.**

A determinação das qualidades físicas necessárias ao desempenho das atividades policiais militares, torna-se fundamental para a definição das provas a serem inseridas na sua avaliação física. Os atendimentos às ocorrências policiais são atividades de alto risco, pois, via de regra, os ânimos estão exacerbados, as reações alteradas pelo estado emocional, uso de álcool ou de drogas, além de tentativas de resistências e fuga por meios violentos para assegurar a impunidade, colocando em perigo a integridade física do policial-militar. Neste aspecto, o policial deve estar preparado para mudar o comportamento, dando respostas às exigências de cada caso.

Mais do que o pleno funcionamento de todos os sentidos: visão, tato, odor, paladar e audição, é indispensável que as partes do corpo: cabeça, tronco e membros, estejam funcionando bem.

A profissão policial militar é uma das poucas que exigem o corpo e a mente perfeitos, além do pleno funcionamento de todos os órgãos e sentidos, o policial-militar necessita estar em forma.

Na análise a seguir, verificar-se-á que não basta o pleno funcionamento dos aspectos físicos e mentais, mas, que é preciso muito mais, ou seja, uma ótima capacidade física para atingir o nível de eficácia desejado.

À luz de uma rápida, mas esclarecedora análise ocupacional, verificar-se-á quanto o condicionamento físico é importante em cada tipo, processo e modalidade de policiamento praticada na PMAL.

### 3.3.1.1 Processo de Policiamento a Pé

É o tipo de policiamento realizado em áreas comerciais, terminais rodoviários e de transportes, logradouros públicos e em áreas onde predomina a circulação de pedestres, devendo o policial deslocar-se em velocidade moderada, com boa postura e olhar atento para todas as situações.

Para cumprir um turno de seis horas, carga horária normalmente empregada pelas OPM da PMAL neste tipo de policiamento, é preciso ter um bom preparo físico, caso contrário, o policial-militar encosta-se em paredes, senta-se, apóia o peso do corpo sobre uma das pernas e descansa a outra, prejudicando a sua imagem devido a essa postura inadequada, como também se esconde em pontos encobertos para relaxar a posição, deixando de exercer a ação ostensiva que inibe a prática do crime.

Em freqüentes situações, por iniciativa ou solicitação, presta socorro a vítimas de mau-súbito ou de acidentes, empregando força física no transporte das mesmas.

Nos locais de grande densidade demográfica, é chamado a intervir em ocorrências policiais, tendo que correr, empregando velocidade e resistência para capturar marginais em fuga, principalmente adolescentes, bem como, usar força física para dominar o preso e vencer a reação, além da exigência de destreza e agilidade para prender, conduzir e manter o preso sob custódia.

### 3.3.1.2 Processo de Policiamento Radiomotorizado com Viatura

Policiamento realizado por meio de patrulhamento, obedecendo PB já estabelecido. É muito utilizado para atendimento de ocorrências acionadas pelo Centro de Operações da Polícia Militar (COPOM). Além das valências físicas exigidas no policiamento a pé, o policial deve ter uma boa resistência muscular abdominal e dorsal, para manter uma boa postura, devido ao grande tempo que passa sentado.

### 3.3.1.3 Processo de Policiamento Radiomotorizado com Motocicleta

É um tipo de policiamento que possui grande mobilidade em áreas congestionadas. Quando em deslocamento, o patrulheiro mantém uma posição ereta de tronco, usando a musculatura da coxa para manter o equilíbrio da motocicleta.

O motociclista necessita ter o adequado preparo físico e técnico para intervir em ocorrências, em situação de flagrante ou por solicitação popular. A eficiência do motociclista depende muito da sua resistência à fadiga, da força, da agilidade e do reflexo.

### 3.3.1.4 Processo Policiamento Hipomóvel

No policiamento montado realizado pelo RPMon (Regimento de Polícia Montada) na periferia, em avenidas ou em eventos especiais, o policial tem de montar e dominar o animal, necessitando assim de qualidades físicas como força, resistência, agilidade, coordenação, reflexo, flexibilidade e velocidade para atuar em greves, tumultos, motins, etc., dada a resistência do animal, que às vezes se assustam diante da confusão formada por manifestantes.

### 3.3.1.5 Tipo Policiamento de Trânsito

No policiamento de trânsito, executado pelo Batalhão de Polícia de Trânsito (BPTran), o policial controla o tráfego de carros em diversas ruas; fiscaliza o trânsito a pé e em viaturas; realiza patrulhamentos, bloqueios policiais de trânsito nas diversas saídas da cidade; sinaliza com o braço em cruzamentos em frente à escolas.

Além de tudo isso, o policial, às vezes depara-se com motoristas infratores, tendo que abordá-los e prendê-los, necessitando assim de força, agilidade, , condicionamento aeróbio, além de outras qualidades físicas exigidas no policiamento a pé.

### 3.3.1.6 Tipo Policiamento de Guarda

É um policiamento estático realizado em presídios, prisões e penitenciárias, onde o policial durante o seu quarto de hora, permanece o tempo todo em pé, necessitando para isso possuir uma boa postura.

Para a execução deste tipo de policiamento, o policial deve estar preparado física e tecnicamente para evitar as seguintes situações:

- Tentativa de fuga
- Fuga de sentenciados
- Levante ou motim
- Incêndio casual ou proporcional
- Ação externa para propiciar ou facilitar fugas
- Ação externa contra instalações ou pessoal de serviço, e
- Incidentes naturais, devido à falha humana ou do material (incêndios não provocados, curtos-circuitos, etc.)

### 3.3.1.7 Tipo Policiamento Rodoviário

Este tipo de policiamento é feito a pé ou motorizado, com viatura ou motocicleta.

A ação a pé é desenvolvida nos postos de Polícia Rodoviária localizados nas principais saídas da cidade com o objetivo de impedir a passagem de veículos que transitam irregularmente ou de cargas roubadas, devendo o policial permanecer o tempo todo na pista, atento e pronto para abordar.

Em relação aos veículos ocupados por marginais, é comum a fuga, impondo-se a necessidade de perseguição e bloqueio, com a ação de força. Quando os marginais se sentem bloqueados, abandonam o veículo, fugindo para o campo e matas. As perseguições a pé serão feitas em terrenos acidentados, necessitando o policial possuir um bom preparo físico.

Quando da ocorrência de acidentes, o PM Rodoviário vai prestar socorro no

local, exigindo muitas vezes um preparo físico especial para atuar na água, em escarpas ou rampas íngremes, antecedendo à ação dos bombeiros. Exige-se também resistência aeróbia e anaeróbia, força muscular localizada de braços e pernas, equilíbrio, capacidade de reação, destreza e coordenação motora.

### 3.3.1.8 Tipo Policiamento Florestal

Este tipo de policiamento é realizado a pé, a cavalo, motorizado ou por embarcações.

No policiamento a pé, são executadas patrulhas que seguem pistas de caçadores ou desmatadores, devendo para tal percorrer grandes distâncias em terreno de difícil progressão, subindo em morros, atravessando rios e transpondo outros acidentes naturais.

Essas ações requerem resistência física aeróbia e anaeróbia, força muscular localizada de pernas e braços, equilíbrio, destreza, agilidade e coordenação motora.

O policiamento montado é empregado para cobrir grandes distâncias, principalmente em terrenos acidentados. Permite jornadas mais longas, facilitando o transporte de suprimentos e de equipamentos, exigindo do policial-militar um esforço físico intenso. Já no patrulhamento motorizado que é empregado para controlar e fiscalizar o transporte de produtos e subprodutos florestais, como também inspecionar veículos que transportam caçadores e pescadores, para seguir pistas recentes ou averiguar determinados indícios, como fogueiras de caçadores e pescadores, pequenos focos de incêndios, etc., o policial estaciona a viatura e precisa correr, devendo estar preparado para esses deslocamentos.

O patrulhamento aquático é realizado em rios, lagoas e no mar. É condição indispensável que o policial seja bom nadador e que tenha boa resistência para superar eventuais acidentes.

O que é fundamental para qualquer forma de policiamento florestal independente de estar sendo realizado a pé, a cavalo, motorizado ou em embarcações,

é que o policial-militar deve estar preparado para caminhadas longas e corridas, para fazer perseguições a pé e para o uso de força física para vencer resistências.

### 3.3.1.9 Tipo Policiamentos Especiais

Este tipo de policiamento realizado em estádios, greves, trios elétricos, carnavais fora de época (Maceió Fest), desfiles, shows, comícios e outros, para um bom desempenho, o policial tem que apresentar força, vigor físico e resistência.

Nas ações de policiamento em campos de futebol, seja para evitar uma invasão de campo, retirar um invasor, ou ainda, para dominar um torcedor exaltado, o policial deve sempre utilizar a força comedida.

Nos eventos de massa (Maceió Fest), o policial tem de correr para prender elementos que tentam fugir ao serem surpreendidos cometendo algum delito.

Diante dessa análise, podemos listar como valências físicas necessárias para o policial-militar desempenhar suas funções: velocidade, resistência aeróbia e anaeróbia, força, resistência muscular localizada de membros superiores, inferiores e abdômen, agilidade, destreza, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora e adequada relação de peso e altura.

Além dessas qualidades físicas genéricas a todos os policiais-militares, SATTO & MORAIS (1994 p. 19), salientam que todas as atividades de policiamento são atribuídas a ambos os sexos. Em decorrência, citam como as qualidades físicas mais importantes para o policial-militar feminino a força, a velocidade, a agilidade, a coordenação, a resistência muscular localizada geral, a resistência aeróbia e anaeróbia e a flexibilidade.

Diante da análise, verifica-se que para se ter uma boa avaliação física é necessário possuímos testes que realmente avaliem as qualidades físicas indispensáveis ao bom desempenho do serviço policial militar. Por isso, a necessidade de a Corporação estabelecer provas, índices e critérios adequados a nossa realidade.

Outro aspecto importante é que estar bem condicionado fisicamente, além de

ser uma obrigação regulamentar, deveria ser um ato de consciência profissional, pois nas atividades basilares da profissão policial-militar, há o enfrentamento diário de situações de alto risco, na qual o policial-militar se vê diante de situações que necessitam de suas ações técnicas e táticas para um perfeito desempenho.

Numa pesquisa feita na Polícia Militar de São Paulo, ficou bem demonstrado que a condição física é necessária, pois na maioria das ocorrências policiais-militares há a necessidade de esforços físicos na atuação do policial-militar, como se vê no GRÁFICO 1.

Para MARTINS (2000, p. 197), foi feito o seguinte quesito em sua pesquisa “realizou algum esforço físico na ocorrência”, no qual é muito importante para verificar se, no volume das ocorrências, a condição física é necessária. A amostra determinou as seguintes respostas:

70 PM – (68%) realizaram esforço físico;

23 PM – (22,3%) não realizaram esforço físico;

10 PM – (9,7%) não responderam.

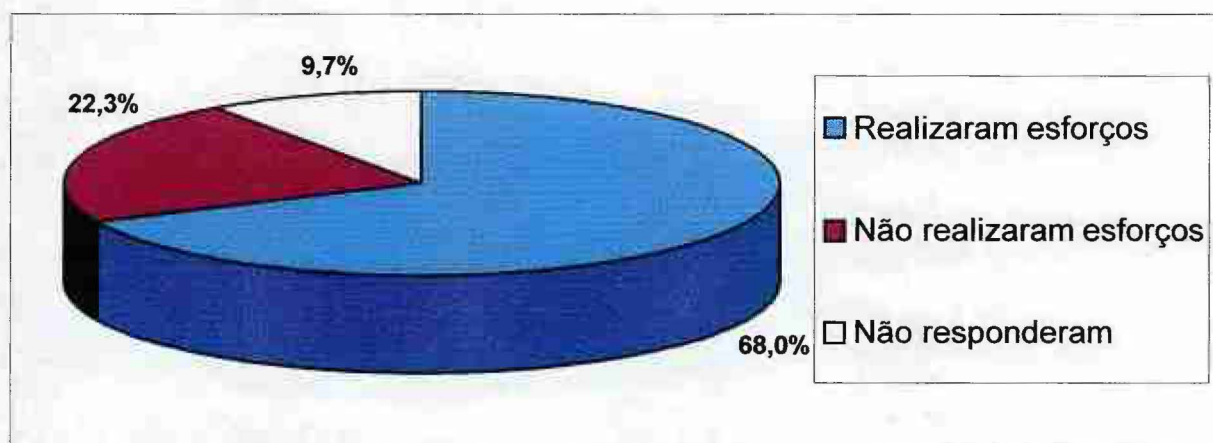
Verificou-se portanto, de imediato, que nos atendimentos às ocorrências de alto risco, é essencial que o policial esteja bem preparado fisicamente, pois, nesses tipos de ocorrências, as valências físicas são sempre solicitadas. Verificou-se, também, que, entre os 70 PM que efetuaram algum “esforço físico”, 50 policiais (71,4%) praticavam alguma atividade física e isso deve ter ajudado as suas condutas profissionais.

Procurou-se descer aos detalhes, e aí se pôde constatar que 52,4% desses policiais precisaram “correr” em média 97 metros, com intensidades variadas, prevalecendo o “pique” (corrida de curta distância) e apenas 10,7% (11 policiais) efetuaram “corridas longas”. Entre esses últimos 11 policiais, 8 (72,7%) faziam atividades físicas.

São relatadas, na pesquisa, outras qualidades físicas que foram necessárias na atuação dos PM, entre elas 16 PM (22,9%) tiveram necessidade de “subir”, escalar algum obstáculo. Verificando-se o IMC, a média encontrada foi de 28,6, bem acima da

média geral. Presume-se que tiveram dificuldades em escalar os obstáculos por estarem com excesso de peso, já que subiram muros, escadas, barrancos, lajes etc., obstáculos esses com média de “altura” de 3,4 metros.

GRÁFICO 1 – REALIZOU ALGUM ESFORÇO FÍSICO EM OCORRÊNCIA POLÍCIAL QUANDO DE SERVIÇO.



FONTE: MARTINS (2000, P. 197)

No tocante a “saltos”, verificou-se que 6 PM (8,6%) utilizaram essa qualidade física, saltando balcões e muros à distância média de 2 metros.

No quesito “força física”, foram obtidas 10 intervenções policiais, objetivando algemar, deter e socorrer os infratores. Nesse grupo, 8 PM (80%) praticavam atividades físicas, o que, com certeza, ajudou novamente os policiais.

Verificou-se que 22 PM (31,4%) foram obrigados a deslocarem-se “agachados”, 13 PM (18,6%) transpuseram algum tipo de obstáculo e 11 PM (15,7%) tiveram necessidade de “equilibrar-se” em algum momento da ocorrência.

Conclui-se que, em quase todo tipo de ocorrência, inclusive as de alto risco, são necessárias qualidades físicas bem trabalhadas, o que favorece a atuação do homem.

Para reforçar estas afirmativas, podemos citar a Condição de Desempenho Ideal (LOEHER e SCHAWARTZ, 2001, p. 70), na qual a capacidade de desempenho não se restringe somente ao aspecto cognitivo, mas para uma performance plena e constante, é fundamental a associação do corpo, mente e espírito. Nos três aspectos,

surge uma *hierarquia de pirâmide de desempenho*, onde a aptidão física aparece como a base de tudo. Como cita o autor:

“Seja qual for o seu talento ou o grau de preparo, tornam-se vulneráveis a ansiedade e à falta de concentração, além de mais propensos ao fracasso. A mesma lição se aplica aos atletas corporativos. Em geral, eles se desgastam demais mental e emocionalmente, mas muito pouco fisicamente. As duas formas de linearidade fazem mal para o desempenho”. (LOEHER e SCHWARTZ, 2001, p. 64).

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegando ao final deste trabalho científico, que foi baseado na preocupação com a atual condição física do policial-militar de Alagoas, com o objetivo de corrigir distorções, rever a situação atual e vinculá-la à realidade, tudo para atender as necessidades básicas do policial no sentido de lhe proporcionar uma melhor qualidade de vida, mantendo-se hígido e preparado para a sua missão policial-militar.

Durante o desenvolvimento da pesquisa, ficou patente, nos testes aplicados a 200 (duzentos) policiais militares a real necessidade de a Polícia Militar de Alagoas redefinir provas, índices e critérios quanto à avaliação física na Corporação, pois uma boa avaliação é muito importante para que possamos, através dela, selecionar dentre um grupo heterogêneo, os mais capacitados ou possuidores de um condicionamento físico mínimo, que lhes proporcione condições de suportar a carga de trabalho a que os mesmos serão submetidos durante o curso.

Para sugerirmos à Corporação uma bateria de provas, índices e critérios para a aptidão física, temos primeiramente que definir quais as principais valências físicas, para que, a partir deste ponto, através de uma análise ocupacional, identifique-se quais as qualidades físicas mais importantes ao Policial-Militar no desempenho de suas atividades.

Como se sabe, a profissão policial é uma das poucas que exigem o corpo e a mente bem estruturadas, além do pleno funcionamento de todos os órgãos e sentidos, requisitos básicos para que o policial-militar possa oferecer um serviço de qualidade à população.

Para comprovarmos que a tabela de avaliação física vigente hoje na Polícia Militar de Alagoas, necessita de ajustes de provas, índices e critérios de aptidão física, utilizamos os resultados da avaliação física aplicada a 200 (duzentos) candidatos de diversos cursos da Corporação, sendo 160 (cento e sessenta) masculinos e 40 (quarenta) femininos, testes realizados nos meses de março e abril de 2003, e sedimentamos em bibliografia técnica de avaliação em educação física.

Os resultados obtidos retratam a real situação da avaliação física na PMAL de acordo com a tabela vigente na instituição.

QUADRO 01 RESULTADOS OBTIDOS NOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA CONFORME TABELA VIGENTE NA PMAL.

TABULAÇÃO E ANÁLISE DO RESULTADO

RESULTADO	FATOR	FREQUÊNCIA
Apto	192	96%
Inapto	8	4%
PPMM QUE ZERARAM NA CORRIDA DE 12 MIN.	9	4,5%
PPMM QUE ZERARAM NA BARRA DINÂMICA.	8	4%
TOTAL	200	100%

FONTE: PESQUISA DE CAMPO

Da análise que pode ser feita dos resultados obtidos na amostra, nota-se claramente a grande facilidade do candidato ser considerado apto diante das atuais provas, índices e critérios que são avaliados na tabela vigente na PMAL.

Hoje, permite-se a compensação das provas avaliadas, em que o avaliado pode zerar numa prova e compensá-la em outra, sem qualquer prejuízo, e também pela dificuldade da padronização da prova de apoio de frente sobre o solo, onde pessoas com aspectos físicos diferentes (peso/estatura, protuberância ventral), executem os exercícios dentro dos mesmos critérios ou características, e que esta falta influencia nos resultados obtidos e, medidas que não são apresentadas de forma clara, não devem ser utilizadas. Outro aspecto importante a ser observado nas provas estabelecidas diz respeito a sua abrangência que é qualidade em que as provas estipuladas correspondam ao máximo de aspectos a serem observados, devendo satisfazer aos aspectos físicos essenciais exigidos dos futuros policiais no desempenho de suas funções.

O objetivo principal do presente trabalho não é criar dificuldades para que se possa reprovar os candidatos em massa, mas sim corrigir distorções, rever e vincular a avaliação física à realidade do condicionamento físico real dos policiais-militares de Alagoas.

Desta forma, concluímos que é necessário e urgente modificar-se a atual

situação da Corporação, estabelecendo-se novas normas para a avaliação física e uma bateria de novas provas com índices adequados, sendo estes conforme resultados aplicados na PMAL, e constante no anexo “4” do presente trabalho, os utilizados atualmente na PMPR, haja vista a pulverização dos resultados obtidos pelos candidatos avaliados em Alagoas, ficando os mesmos na margem estabelecida pela co-irmã para as provas de shuttle run e barra isométrica, e a permanência dos índices atuais para as provas de corrida de 12 minutos e barra dinâmica, já que os testes realizados demonstraram que tais índices estão adequados à realidade da PMAL. Outro aspecto importante na nova proposta é a de que o candidato não poderá zerar em nenhuma das 04 (quatro) provas, sob pena de ser considerado inapto, e diferentemente da situação atual, todo esforço do candidato será compensado com a devida pontuação correspondente.

Concluimos também no presente trabalho que as provas escolhidas para a nova tabela de TAF da PMAL, avaliam as qualidades físicas exigidas do Policial-Militar para o desempenho de suas atividades, qualidades estas que foram identificadas pela pesquisa como: **velocidade, resistência aeróbia e anaeróbia, força e resistência muscular localizada dos membros superiores e inferiores, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e coordenação motora.**

Embasado nas conclusões do presente trabalho Técnico-Científico, que pronunciaram a necessidade e validação das hipóteses e variáveis, tendo como escopo a melhoria da qualidade física dos policiais-militares do Estado de Alagoas através da implantação de uma tabela de aptidão física com provas, índices e critérios justos que reflitam a realidade do policial militar de Alagoas. O trabalho está baseado em modelos que estão dando certo na Polícia-Militar do Paraná e da Polícia Militar de São Paulo, acrescentando-se e mudando-se alguns aspectos de nossa realidade. Servirá como um ponto de partida para uma reestruturação dessa atividade em nossa Corporação, conforme quadro comparativo existente nos anexos “5, 6 e 7” do presente trabalho; proponho ao Comando da PMAL que adote a proposta sugerida. Sendo assim, o presente estudo não pretende ser um tratado fechado, nem tem-se a pretensão de

esgotar o assunto, ficando aqui em aberto para novos estudos e futuras revisões, nem tampouco pretendemos reinventar a roda.

## **PARA MUDAR A REALIDADE**

### **PROTOCO GERAL DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA**

O trabalho deverá obedecer rigorosamente a “02” (duas) fases distintas:

1ª fase	Exame de avaliação médica	EAM
2ª fase	Exame de Aptidão física	EAF

TABELA 1 .FASES DA AVALIAÇÃO

Será obrigatória a presença de uma equipe de assistência médica de emergência, para casos de reanimação e primeiros socorros, no local de aplicação do EAF.

O presente trabalho visa avaliar os policiais-militares em condições normais de saúde.

### **CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO.**

Cada exercício integrante do TAF será realizado obedecendo-se às seguintes regras básicas:

#### Testes de Avaliação Física ( TAF )

a. Para o executante do sexo masculino com menos de 36 anos, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Flexão na barra fixa, Abdominal, Shuttle Run; (traduzido: corrida de ir e vir) e Corrida Aeróbica de 12 minutos; sendo que os três primeiros deverão ser realizados no mesmo dia, conforme tabela do anexo “A”

b. Para o executante com 36 anos ou mais, o TAF, será composto dos seguintes exercícios: Barra fixa (Isométrica), Abdominal, Shuttle Run; (traduzido: corrida de ir e vir) e Corrida Aeróbica de 12 minutos, sendo que os três primeiros deverão ser realizados no mesmo dia, conforme tabela do anexo “A”;

c. Para o executante do sexo feminino, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Barra fixa (Isométrica), Abdominal, Shuttle Run; (traduzido: corrida de ir e

vir) e Corrida Aeróbica de 12 minutos; sendo que os três primeiros deverão ser realizados no mesmo dia, conforme tabela do anexo “B”.

## **FUNDAMENTAÇÃO DOS TESTES**

### **1) Teste Aeróbico**

Esse teste tem por objetivo proporcionar ao policial-militar um lastro aeróbico inicial importante para que o mesmo possa desempenhar bem todas as suas funções como: policiamento a pé, motorizado, trânsito, etc.

### **2) Teste Shuttle Run (traduzido: corrida de ir e vir)**

O policial deve possuir um bom condicionamento anaeróbico, pois vez por outra no dia-a-dia de trabalho é forçado a executar piques em alta velocidades para deter algum infrator. (exercício de velocidade, coordenação, equilíbrio dinâmico, agilidade neuromotora, etc).

### **3) Teste de Resistência Muscular Localizada de Abdômen.**

O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular de abdômen para que no desempenho de suas funções possa manter uma boa postura. Os músculos abdominais desempenham uma função muito importante na postura, pois agem diretamente na coluna vertebral, principalmente na região lombar. Os músculos abdominais são importantíssimos, pois aliados com os músculos dorsais definem a nossa postura, então o exercício destes músculos é fundamental.

### **4) Teste de barra fixa dinâmica.**

O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular de braços, potência muscular nos membros superiores, pois no policiamento é forçado a saltar obstáculos, transportar vítimas.

### **5) Teste de barra fixa isométria.**

O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular de braços, potência muscular nos membros superiores, pois no policiamento é forçado a saltar obstáculos, transportar vítimas.

### NORMAS DE EXECUÇÃO DOS TESTES

Os testes serão realizados em dois dias de acordo com a tabela abaixo:

PROVAS		
MASCULINO		FEMININO
1º DIA	Tração na barra fixa; Isometria na barra fixa; Flexão abdominal; Shuttle Run;	Tração na barra fixa; Isometria na barra fixa; Flexão abdominal; Shuttle Run;
2º DIA	Corrida aeróbica 12 minutos.	Corrida aeróbica 12 minutos.

TABELA 2 .CRONOGRAMA DOS TESTES

- Será considerado reprovado o candidato que zerar em qualquer um dos testes;
- Será considerado inapto (reprovado) ao final dos testes o candidato obtiver a soma de pontos menor que 20 ou MÉDIA ponderada entre as provas, inferior a nota 5,00;
- O candidato será avaliado em todos os testes obtendo-se daí, após o término do último teste, pontuação final, conforme tabelas nos anexos “A” e “B”.
- Para realização das provas físicas os candidatos masculinos e femininos deverão apresentar atestado médico;
- Os resultados serão registrados em atas conforme anexo.

### DESCRIÇÃO DOS TESTES

#### 1) CORRIDA DE 12 MINUTOS

##### a) Objetivo

Mensurar a capacidade aeróbica dentro dos seus componentes cardiovasculares e respiratórios, ou seja, o VO<sub>2</sub> max do candidato.

**b) Equipamentos**

Pista de corrida ou área demarcada plana, cronômetro e apito.

**c) Execução**

Os avaliados ficam na posição inicial de pé. Ao comando de “**PRONTOS!**” seguido do som do apito começarão a correr devendo percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos. É permitido andar desde que não ultrapasse o tempo máximo para concluir a prova, contudo o avaliado não poderá parar ou abandonar a pista. Apenas uma tentativa poderá ser feita.

**d) Números de tentativas**

Apenas 01 (uma) tentativa.

A pontuação será feita de acordo com a distância percorrida pelo candidato, consultando-se as tabelas dos anexos “A” e “B”.

**2) TESTE SHUTTLE RUN (TRADUZIDO: CORRIDA DE IR E VIR)****a) Objetivo**

Avaliação da agilidade neuromotora e da velocidade. Mensurar indiretamente a resistência anaeróbica, agilidade, equilíbrio e coordenação.

**b) Equipamento**

Cronômetro, apito, área demarcada e 02 (dois) blocos de madeira (5cm x 5cm x 10cm).

**c) Execução**

O(A) candidato(a) coloca-se em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. Com a voz de comando: "Atenção! Já!" o(a) candidato(a) inicia o teste com o acionamento concomitante do cronômetro. O(A) candidato(a) em ação simultânea, corre à máxima velocidade até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m (nove metros e quatorze centímetros), pega um deles e retorna ao ponto de onde partiu, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco,

procedendo da mesma forma. O cronômetro é parado quando o(a) candidato(a) coloca o último bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final. Ao pegar ou deixar o bloco, o(a) candidato(a) terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O bloco não deve ser jogado, mas sim, colocado ao solo.

#### **d) Números de tentativas**

02 (duas) tentativas.

A pontuação dos candidatos será feita de acordo com o tempo que os mesmos obtiveram, consultando-se as tabelas dos anexos “A” e “B”.

Caso o candidato queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do árbitro, o mesmo repetirá o teste.

Caso o candidato durante o percurso venha a cair, o avaliado terá o direito de repetir o teste, devendo o avaliador estabelecer um tempo para descanso, reavaliando o candidato após todos os outros candidatos terem sido avaliados.

### **3) TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL**

#### **a) Objetivo**

Mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal, bastante exigida durante o desempenho das funções policiais militares.

#### **b) Equipamento**

Colaboradores e cronômetro com precisão de segundos.

#### **c) Execução**

O avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados em aproximadamente 45° e plantas dos pés no solo. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros. As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos.

Os pés são seguros por um colaborador para mantê-los em contato com a área de teste (solo). O afastamento entre os pés não deve exceder a largura dos quadris.

O avaliador, por contração da musculatura abdominal, curva-se à posição sentada, até o nível em que ocorra o contato dos cotovelos com os joelhos e, em seguida, retorna à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo pelo menos com a metade superior das escápulas.

A prova é iniciada com o comando “atenção já” e finalizada com o comando “pare”.

O cronômetro é acionado no “já” e travado no “pare”.

O repouso entre os movimentos é permitido e o avaliado deverá saber disso antes do início do teste, entretanto, o objetivo é tentar realizar o maior número de execuções possíveis em sessenta segundos (60”).

#### **d) Números de tentativas**

Apenas 01 (uma) tentativa.

A pontuação dos candidatos será feita de acordo com a quantidade de abdominais que os mesmos fizerem, consultando-se as tabelas dos anexos “A” e “B”.

### **4) TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA**

#### **a) Objetivo**

Mensurar indiretamente a força muscular dos membros superiores e cintura escapular através do desempenho em se elevar o queixo acima do nível de uma barra horizontal.

#### **b) Equipamento**

01 (uma) barra de ferro ou madeira de 1,5 polegada ou 3,80 cm. Caneta e papel para anotação dos resultados.

#### **c) Execução**

A barra deve ser instalada a uma altura tal, que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo.

A posição da pegada é **pronada** (dorso da mão voltado para o rosto) e a abertura das mãos corresponde à distância biacromial – largura dos ombros).

Após assumir essa posição, o avaliado tentará elevar o corpo até que o

queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retornará à posição inicial;

O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos completados corretamente.

Verificar se os cotovelos estão em extensão total para o início da flexão.

É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo o avaliado **NÃO** poderá tocar os pés nem no chão nem nos apoios laterais da barra.

Não é permitido ao avaliado movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova.

#### **d) Números de tentativas**

Apenas 01 (uma) tentativa.

A pontuação dos candidatos será feita de acordo com a quantidade de barras que os mesmos fizerem, consultando-se as tabelas do anexo “A”.

### **5) TESTE DE ISOMETRIA NA BARRA FIXA**

#### **a) Objetivo**

Medir indiretamente a força muscular de membros superiores, através do desempenho em se manter suspensa com o queixo acima do nível de uma barra horizontal.

#### **b) Equipamento**

01 (uma) barra de ferro ou madeira de 1,5 polegada ou 3,80 cm. Caneta e papel para anotação dos resultados;

#### **c) Execução**

Procedimento: Partindo da posição inicial (pegada) na barra, empunhadura em pronação, flexionar os braços ultrapassando o queixo em ângulo reto com o pescoço até a parte superior da barra e manter-se suspenso, ficando com o queixo acima do nível da barra, joelho em extensão, pés fora do solo, o maior tempo possível. O cronômetro é acionado no momento em que o queixo da avaliada passar acima do nível da barra e é desacionado, quando deixá-lo cair abaixo do nível da barra. Será anotado o tempo que a avaliada conseguiu manter-se acima do nível da barra

#### **d) Números de tentativas**

Apenas 01 (uma) tentativa.

A pontuação dos candidatos será feita de acordo com o tempo de permanência na posição, consultando-se as tabelas do anexo “A” e “B”.

Finalizando o presente trabalho técnico-científico vale a pena ressaltar que todas as provas apresentadas para a nova tabela de avaliação física da PMAL, que são elas: a corrida de 12 minutos (masculino e feminino), Schuttle Run (masculino e feminino), barra dinâmica (masculino) e a barra isométrica (masculino e feminino) com base na literatura estão embasadas nos coeficientes dos seguintes parâmetros: **validade, fidedignidade, objetividade, abrangência, diferenciação, padronização.**

Além destes parâmetros, a bateria de provas a ser administrada respeita quatro fatores principais: **tempo, custos, qualificação do avaliador ou equipe, e a população a ser testada.**

## PROPOSTA (ANEXO) "A"

TABELA 1 TAF- PMAL – MASCULINO

PROVAS				PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS									
Schuttle Run segundos	Flexão Barra Dinâmica repetições	Isometria segundos	Correr 12 min	Flexão Abdominal	Até 20	21 25	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	51 55	> 55
Até 14.4		Até 1,0	1.250	10							0,1	0,2	0,3
Até 14.3		Até 2,0	1.300	11							0,2	0,3	0,5
Até 14.2		Até 3,0	1.350	12						0,1	0,3	0,5	0,7
Até 14.1		Até 4,0	1.400	13						0,2	0,4	0,6	0,8
Até 14.0		Até 5,0	1.450	14					0,1	0,3	0,5	0,7	0,9
Até 13.8		Até 7,0	1.500	15					0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Até 13.6		Até 9,0	1.550	16				0,1	0,3	0,5	0,7	0,9	1,5
Até 13.4		Até 10,0	1.600	17				0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	2,0
Até 13.3		Até 11,0	1.650	18			0,1	0,3	0,5	0,7	0,9	1,5	2,5
Até 13.2		Até 12,0	1.700	19			0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	2,0	3,0
Até 13.1		Até 13,0	1.750	20	0,1		0,3	0,5	0,7	0,9	1,5	2,5	3,5
Até 13.0		Até 14,0	1.800	21	0,2		0,4	0,6	0,8	1,0	2,0	3,0	4,0
Até 12.8		Até 15,0	1.850	22	0,3	0,1	0,5	0,7	0,9	1,5	2,5	3,5	4,5
Até 12.6		Até 16,0	1.900	23	0,4	0,2	0,6	0,8	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
Até 12.4	01	Até 17,0	1.950	24	0,5	0,3	0,7	0,9	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5
Até 12.2	02	Até 18,0	2.000	25	0,6	0,4	0,8	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
Até 12.0		Até 19,0	2.050	26	0,7	0,5	0,9	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5
Até 11.9	03	Até 20,0	2.100	27	0,8	0,6	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
Até 11.8		Até 21,0	2.150	28	0,9	0,7	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5
Até 11.7	04	Até 22,0	2.200	29	1,0	0,8	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
Até 11.6		Até 23,0	2.250	30	1,5	0,9	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5
Até 11.5	05	Até 25,0	2.300	31	2,0	1,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
Até 11.4		Até 27,0	2.350	32	2,5	1,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5
Até 11.3	06	Até 29,0	2.400	33	3,0	2,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
Até 11.2		Até 31,0	2.450	34	3,5	2,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	
Até 11.1	07	Até 33,0	2.500	35	4,0	3,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	
Até 11.0		Até 35,0	2.550	36	4,5	3,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5		
Até 10.9	08	Até 37,0	2.600	37	5,0	4,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0		
Até 10.8		Até 39,0	2.650	38	5,5	4,5	6,5	7,5	8,5	9,5			
Até 10.7	09	Até 41,0	2.700	39	6,0	5,0	7,0	8,0	9,0	10,0			
Até 10.6		Até 43,0	2.750	40	6,5	5,5	7,5	8,5	9,5				
Até 10.5	10	Até 45,0	2.800	41	7,0	6,0	8,0	9,0	10,0				
Até 10.4			2.850	42	7,5	6,5	8,5	9,5					
Até 10.3	11		2.900	44	8,0	7,0	9,0	10,0					
Até 10.2			2.950	46	8,5	7,5	9,5						
Até 10.1	12		3.000	48	9,0	8,0	10,0						
Até 10.0			3.050	50	9,5	8,5							
Até 9.8	13		3.100	52	10,0	9,0							
Até 9.4			3.150	54		9,5							
Até 9.2	14		3.200	56		10,0							

## CRITÉRIOS PARA APROVAÇÃO NO TAF

- 1) Será considerado aprovado (apto) o candidato que ao final dos testes obtiver a soma igual ou superior a **20 (vinte) pontos** ou MÉDIA ponderada entre as provas, igual ou superior **5,00 (cinco)**.
2. Os avaliados não poderão zerar em nenhuma das provas.

BARRA FIXA

DINÂMICA------(até 35 anos)

ISOMÉTRICA------(a partir de 36 anos)

3. Na prova de corrida **12 minutos**, para fins de pontuação, a partir de **1,0 ponto**, cada **10 metros** percorridos equivalerão a **0,1 ponto** na tabela.

**PROPOSTA (ANEXO) "B"**

**TABELA 02 TAF-PMAL – FEMININO**

<b>PROVAS</b>			<b>PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS</b>							
Schuttle Run segundos	Isometria segundos	Corrida 12 min	Flexão Abdominal	Até 20	21 25	26 30	31 35	36 40	41 45	> 45
Até 15,4	Até 1,0	1.300	10				0,1	0,3	0,5	0,7
Até 15,2	Até 2,0	1.350	11			0,1	0,3	0,5	0,7	0,9
Até 15,0	Até 3,0	1.400	12		0,1	0,3	0,5	0,7	0,9	1,0
Até 14,8	Até 4,0	1.450	13	0,1	0,3	0,5	0,7	0,9	1,0	1,5
Até 14,6	Até 5,0	1.500	14	0,3	0,5	0,7	0,9	1,0	1,5	2,0
Até 14,4	Até 6,0	1.550	15	0,5	0,7	0,9	1,0	1,5	2,0	2,5
Até 14,2	Até 7,0	1.600	16	0,7	0,9	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
Até 14,0	Até 8,0	1.650	17	0,9	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
Até 13,8	Até 9,0	1.700	18	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
Até 13,6	Até 10,0	1.750	19	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
Até 13,4	Até 11,0	1.800	20	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
Até 13,2	Até 12,0	1.850	21	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
Até 13,0	Até 13,0	1.900	22	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Até 12,8	Até 14,0	1.950	23	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
Até 12,6	Até 15,0	2.000	24	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
Até 12,4	Até 16,0	2.050	26	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
Até 12,2	Até 17,0	2.100	28	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
Até 12,0	Até 18,0	2.150	30	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
Até 11,8	Até 19,0	2.200	32	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
Até 11,6	Até 20,0	2.250	34	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
Até 11,4	Até 21,0	2.300	36	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Até 11,2	Até 22,0	2.350	38	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	
Até 11,0	Até 23,0	2.400	40	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0		
Até 10,8	Até 24,0	2450	42	8,5	9,0	9,5	10,0			
Até 10,6	Até 24,0	2500	44	9,0	9,5	10,0				
Até 10,4	Até 26,0	2550	46	9,5	10,0					
Até 10,2	Até 27,0	2600	48	10,0						

<b>CRITÉRIOS PARA APROVAÇÃO NO TAF</b>	
1) Será considerado aprovado (apto) o candidato que ao final dos testes obtiver a soma igual ou superior a <b>20 (vinte) pontos</b> ou <b>MÉDIA ponderada</b> entre as provas, igual ou superior <b>5,00 (cinco)</b> ..	2. As avaliadas não poderão zerar em nenhuma das provas.
3. Na prova de corrida <b>12 minutos</b> , para fins de pontuação, a partir de <b>1,0 ponto</b> , cada <b>10 metros</b> percorridos equivalerão a <b>0,1 ponto</b> na tabela.	

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBANTI, Valdir J. **Teoria e Prática do Treinamento Desportivo**. São Paulo:Edgard Blucher, 1987, 4ª ed., 224p.
- CARNAVAL, Paulo E. **Medidas e Avaliação em Ciências do Esporte**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- COOPER, Kennedy **Correndo sem Medo**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1987.
- DANTAS, Estélio H. M. **A Prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro: Sprint,1985, 4ª ed., 1998, 398p.
- FILHO, José F. **A Prática da Avaliação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 1999, 166p.
- GUYTON, Arthur C. **Fisiologia Humana**. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981, 5ª ed., 445p.
- HARTMANN, João C. **Condicionamento Físico na PMPR - Uma proposta para as OPM da Capital**. São Paulo: CAES-CSP, PMESP, 1996, p. 10-36.
- JOHNSON, Barry L. & NELSON, Jack K. **Practical Measurements for Evolution in Physical Education**. New York/USA: Mac Millian, 1986, 4ª ed., 1986, 475p.
- KISS, Maria A. P. D. **Avaliação em Educação Física: Aspectos Biológicos e Educacionais**. São Paulo: Manoel, 1987, 1ª ed.
- KRETSCHMER, Valdemar. **A Importância do Condicionamento Físico nos Diversos Segmentos das Polícias Militares**. Fortaleza: CSP-PMCE, 1992, p. 14-35.
- MATHEWS, Donald K. **Medidas e Avaliação em Educação Física**. São Paulo: Interamericana, 1985, 5ª ed.
- MATSUDO, Victor K. R. **Testes em Ciências do Esporte**. São Paulo: Gráficos,1987, 218p.
- As Qualidades Físicas na Educação Física e Desportos**. São Paulo: Ibrasa, 1973, 3ª ed., 194p.
- MIRANDA, José L. C. & GUSMÃO, Heloísa R. **Apresentação e Elaboração de Projetos e Monografias**. Rio de Janeiro: EDUFF, 2ª ed., 1998.
- RODRIGUES, Francisco W.L. **Proposta Metodológico-Científica para Padronização da Avaliação Física no Corpo de Bombeiros no Estado do Ceará**. Monografia CAO-PMCE,

1994, 248p.

SATTO, Marcelo & MORAIS, Antônio C. **Condicionamento Físico do Policial Militar Feminino**. Curitiba: PUC, 1993, p. 19.

SILVEIRA, Josué L. **Exame de Capacidade Física na PMPR - Uma proposta científica**. São Paulo: CAES - CSP, PMSP, 1997, 100p.

STEWART, Pat. **Condição Física Ideal**. São Paulo: Difel S.A., 1ª ed., 1981, 206p.

TUBINO, Manoel J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1997, 1ª ed., 137p.

FOX, W; MATHEWS, M. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos**. 3. ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, 1981.

GHORAYEB, N; BARROS, T. **O Exercício**. São Paulo: Atheneu, 1999.

HOWLEY, E. T.; FRANKS, B. D. **Manual do Instrutor de Condicionamento Físico**. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

MARTINS, L.C. **Benefícios da Atividade Física na Melhoria da Motivação, Auto-Estima e Qualidade de Vida Do Policial-militar**. São Paulo, 2000. Monografia (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais) - Centro de Aperfeiçoamento e Estudos Superiores, Polícia Militar de São Paulo.

POWERS, S. K; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do Exercício**. 1. ed. São Paulo: editora Manole Ltda, 2000.

WILMORE, J.H; COSTILL, D.L. **Fisiologia do Esporto e do Exercício**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2001.

## 6. ANEXOS

No Anexo “1”, consta a tabulação de teste de aptidão física do sexo masculino, faixa etária até 35 (trinta e cinco) anos, de 80 (oitenta) policiais-militares de diversos cursos internos da corporação, realizados entre os meses de março e abril de 2003.

No Anexo “2”, consta a tabulação de teste de aptidão física do sexo masculino, faixa etária acima de 36 (trinta e seis) anos acima, de 80 (oitenta) policiais-militares de diversos cursos internos da corporação, realizados entre os meses de março e abril de 2003.

No Anexo “3”, consta a tabulação de teste de aptidão física do sexo feminino, todas as faixas etárias, de 40 (quarenta) policiais-militares de diversos cursos internos da corporação, realizados entre os meses de março e abril de 2003.

No Anexo “4”, consta a tabulação de teste de aptidão física dos sexos masculino e feminino, todas as faixas etárias, de 80 (oitenta) policiais-militares, sendo 40 (quarenta) masculinos e 40 (quarenta) femininos, realizado em novembro de 2003 na Polícia Militar de Alagoas.

No anexo “5”, consta a proposta sugerida para a tabela de Taf masculina, faixa etária até 35 anos;

No anexo “6”, consta a proposta sugerida para a tabela de Taf masculina, faixa etária acima 36 anos;

No anexo “7”, consta a proposta sugerida para a tabela de Taf feminina, todas as faixas etárias.

No Anexo “08”, Consta o anteprojeto monográfico.

## ANEXO "1"



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
 SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
 DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE  
 PROGRAMA CONVÊNIO UFPR – PMPR



CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO POLICIAL

TABULAÇÃO DE TESTE DE APTIDÃO FÍSICA SEXO MASCULINO FAIXA ETÁRIA ATÉ 35 ANOS  
 (AMOSTRA DE 80 (OITENTA) POLICIAIS MILITARES)

CORRIDA DE 12 MIN.		CORRIDA DE 50 MTS		ABDOMINAL		BARRA DINÂMICA	
FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE
ATÉ 20 ANOS	17	ATÉ 20 ANOS	17	ATÉ 20 ANOS	17	ATÉ 20 ANOS	17
21 A 25 ANOS	12	21 A 25 ANOS	12	21 A 25 ANOS	12	21 A 25 ANOS	12
26 A 30 ANOS	12	26 A 30 ANOS	12	26 A 30 ANOS	12	26 A 30 ANOS	12
31 A 35 ANOS	14	31 A 35 ANOS	14	31 A 35 ANOS	14	31 A 35 ANOS	14
36 A 40 ANOS	9	36 A 40 ANOS	9	36 A 40 ANOS	9	36 A 40 ANOS	9
41 A 45 ANOS	8	41 A 45 ANOS	8	41 A 45 ANOS	8	41 A 45 ANOS	8
46 A 50 ANOS	6	46 A 50 ANOS	6	46 A 50 ANOS	6	46 A 50 ANOS	6
51 ACIMA	2	51 ACIMA	2	51 ACIMA	2	51 ACIMA	2
TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>

DISTÂNCIA	QUANTIDADE	TEMPO	QUANTIDADE	NºREPETIÇÕES	QUANTIDADE	NºREPETIÇÕES	QUANTIDADE
1500 A 1600	1	11"00	0	20	0	-	0
1601 A 1700	1	10"75	0	22	0	-	0
1701 A 1800	2	10"50	0	24	0	0	4
1801 A 1900	1	10"25	0	26	0	1	8
1901 A 2000	3	10"00	2	28	0	2	7
2001 A 2100	4	09"75	1	30	0	3	8
2101 A 2200	9	09"50	1	32	0	4	7
2201 A 2300	5	09"25	3	34	2	5	7
2301 A 2400	4	09"00	5	36	2	6	8
2401 A 2500	4	08"75	6	38	3	7	5
2501 A 2600	7	08"50	5	40	7	8	6
2601 A 2700	5	08"25	5	42	10	9	5
2701 A 2800	5	08"00	5	44	10	10	5
2801 A 2900	12	07"75	8	46	12	11	3
2901 A 3000	3	07"50	17	48	8	12	4
3001 A 3100	2	07"25	15	50	8	13	1
>3100	12	07"00	7	52	18	14	2
TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>
QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>	QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>	QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>	QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>
8	<b>10</b>	45	<b>10</b>	52	<b>10</b>	7	<b>10</b>
8	<b>9</b>	12	<b>9</b>	10	<b>9</b>	7	<b>9</b>
6	<b>8</b>	7	<b>8</b>	18	<b>8</b>	5	<b>8</b>
7	<b>7</b>	6	<b>7</b>	<b>80</b>		9	<b>7</b>
6	<b>6</b>	7	<b>6</b>			8	<b>6</b>
14	<b>5</b>	3	<b>5</b>			11	<b>5</b>
11	<b>4</b>	<b>80</b>				8	<b>4</b>
10	<b>3</b>					7	<b>3</b>
2	<b>2</b>					2	<b>2</b>
3	<b>1</b>					8	<b>1</b>
5	<b>0</b>					8	<b>0</b>
<b>80</b>						<b>80</b>	

## ANEXO "2"



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE  
PROGRAMA CONVÊNIO UFPR – PMPR



CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO POLICIAL

TABULAÇÃO DE TESTE DE APTIDÃO FÍSICA SEXO MASCULINO FAIXA ETÁRIA DE 36 ANOS ACIMA  
(AMOSTRA DE 80 (OITENTA) POLICIAIS MILITARES)

CORRIDA DE 12 MIN.		CORRIDA DE 50 MTS		ABDOMINAL		APOIO	
FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE
ATÉ 20 ANOS	0	ATÉ 20 ANOS	0	ATÉ 20 ANOS	0	ATÉ 20 ANOS	0
21 A 25 ANOS	0	21 A 25 ANOS	0	21 A 25 ANOS	0	21 A 25 ANOS	0
26 A 30 ANOS	0	26 A 30 ANOS	0	26 A 30 ANOS	0	26 A 30 ANOS	0
31 A 35 ANOS	0	31 A 35 ANOS	0	31 A 35 ANOS	0	31 A 35 ANOS	0
36 A 40 ANOS	39	36 A 40 ANOS	39	36 A 40 ANOS	39	36 A 40 ANOS	39
41 A 45 ANOS	35	41 A 45 ANOS	35	41 A 45 ANOS	35	41 A 45 ANOS	35
46 A 50 ANOS	4	46 A 50 ANOS	4	46 A 50 ANOS	4	46 A 50 ANOS	4
51 ACIMA	2	51 ACIMA	2	51 ACIMA	2	51 ACIMA	2
TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>

DISTÂNCIA	QUANTIDADE	TEMPO	QUANTIDADE	NºREPETIÇÕES	QUANTIDADE	NºREPETIÇÕES	QUANTIDADE
1500 A 1600	1	11"00	0	20	0	6	0
1601 A 1700	7	10"75	0	22	0	7	0
1701 A 1800	8	10"50	0	24	0	8	0
1801 A 1900	5	10"25	0	26	0	10	0
1901 A 2000	6	10"00	2	28	0	12	1
2001 A 2100	7	09"75	7	30	0	14	0
2101 A 2200	7	09"50	5	32	0	16	2
2201 A 2300	6	09"25	2	34	3	18	3
2301 A 2400	6	09"00	6	36	5	20	2
2401 A 2500	8	08"75	5	38	5	22	2
2501 A 2600	4	08"50	5	40	6	24	3
2601 A 2700	3	08"25	4	42	8	26	5
2701 A 2800	2	08"00	10	44	9	28	3
2801 A 2900	3	07"75	12	46	9	30	16
2901 A 3000	4	07"50	7	48	8	32	14
3001 A 3100	2	07"25	10	50	7	34	18
>3100	1	07"00	5	52	20	36	11
TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>	TOTAL DE AVALIADOS	<b>80</b>
QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>	QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>	QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>	QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>
12	10	42	10	51	10	40	10
11	9	15	9	11	9	10	9
8	8	6	8	18	8	10	8
5	7	9	7	<b>80</b>		12	7
8	6	6	6			4	6
10	5	2	5			4	5
7	4	<b>80</b>				<b>80</b>	
9	3						
2	2						
1	1						
7	0						
<b>80</b>							

## ANEXO "3"



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE  
PROGRAMA CONVÊNIO UFPR – PMPR



CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO POLICIAL

TABULAÇÃO DE TESTE DE APTIDÃO FÍSICA SEXO FEMININO TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS  
(AMOSTRA DE 40 (QUARENTA) POLICIAIS MILITARES)

CORRIDA DE 12 MIN.		CORRIDA DE 50 MTS		ABDOMINAL		APOIO	
FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE
ATÉ 20 ANOS	6	ATÉ 20 ANOS	6	ATÉ 20 ANOS	6	ATÉ 20 ANOS	6
21 A 25 ANOS	5	21 A 25 ANOS	5	21 A 25 ANOS	5	21 A 25 ANOS	5
26 A 30 ANOS	5	26 A 30 ANOS	5	26 A 30 ANOS	5	26 A 30 ANOS	5
31 A 35 ANOS	8	31 A 35 ANOS	8	31 A 35 ANOS	8	31 A 35 ANOS	8
36 A 40 ANOS	8	36 A 40 ANOS	8	36 A 40 ANOS	8	36 A 40 ANOS	8
41 A 45 ANOS	6	41 A 45 ANOS	6	41 A 45 ANOS	6	41 A 45 ANOS	6
46 A 50 ANOS	2	46 A 50 ANOS	2	46 A 50 ANOS	2	46 A 50 ANOS	2
51 ACIMA	0	51 ACIMA	0	51 ACIMA	0	51 ACIMA	0
<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>

DISTÂNCIA	QUANTIDADE	TEMPO	QUANTIDADE	NºREPETIÇÕES	QUANTIDADE	NºREPETIÇÕES	QUANTIDADE
1200 A 1300	0	12"00	0	14	0	6	0
1301 A 1400	2	11"75	0	16	0	7	0
1401 A 1500	4	11"50	0	18	0	8	0
1501 A 1600	2	11"25	0	20	1	10	0
1601 A 1700	2	11"00	0	22	1	12	0
1701 A 1800	2	10"75	0	24	2	14	0
1801 A 1900	3	10"50	0	26	0	16	0
1901 A 2000	1	10"25	0	28	1	18	0
2001 A 2100	2	10"00	0	30	2	20	2
2101 A 2200	1	09"75	0	32	2	22	2
2201 A 2300	2	09"50	2	34	3	24	3
2301 A 2400	2	09"25	10	36	2	26	4
2401 A 2500	4	09"00	3	38	2	28	2
2501 A 2600	3	08"75	3	40	4	30	5
2601 A 2700	5	08"50	2	42	4	32	4
2701 A 2800	4	08"25	4	44	4	34	6
>2800	1	08"00	16	46	12	36	12
<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>
QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>	QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>	QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>	QUANTIDADE AVAL.	<b>NOTA</b>
4	10	28	10	32	10	26	10
4	9	4	9	4	9	4	9
4	8	2	8	4	8	5	8
6	7	2	7	40		3	7
5	6	2	6			1	6
4	5	2	5			1	5
3	4	40				40	
4	3						
2	2						
2	1						
2	0						
<b>40</b>							

## ANEXO "4"



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE  
PROGRAMA CONVÊNIO UFPR – PMPR



CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO POLICIAL

TABULAÇÃO DE TESTE DE APTIDÃO FÍSICA SEXO MASCULINO E FEMININO TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS  
(AMOSTRA DE 80 (OITENTA) POLICIAIS MILITARES, SENDO 40 MASCULINO E 40 FEMININO)

BARRA ISOMÉTRICA/FEMININO		SCHUTLLE RUN/FEMININO		BARRA ISOMÉTRICA/MASCULINO		SCHUTLLE RUN/MASCULINO	
FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE
ATÉ 20 ANOS	5	ATÉ 20 ANOS	5	ATÉ 20 ANOS	8	ATÉ 20 ANOS	8
21 A 25 ANOS	5	21 A 25 ANOS	5	21 A 25 ANOS	8	21 A 25 ANOS	8
26 A 30 ANOS	12	26 A 30 ANOS	12	26 A 30 ANOS	7	26 A 30 ANOS	7
31 A 35 ANOS	10	31 A 35 ANOS	10	31 A 35 ANOS	8	31 A 35 ANOS	8
36 A 40 ANOS	6	36 A 40 ANOS	6	36 A 40 ANOS	5	36 A 40 ANOS	5
41 A 45 ANOS	2	41 A 45 ANOS	2	41 A 45 ANOS	3	41 A 45 ANOS	3
46 A 50 ANOS	0	46 A 50 ANOS	0	46 A 50 ANOS	1	46 A 50 ANOS	1
51 ACIMA	0	51 ACIMA	0	51 ACIMA	0	51 ACIMA	0
<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL DE AVALIADAS</b>	<b>40</b>

TEMPO/SEG.	QUANTIDADE	TEMPO/SEG	QUANTIDADE	TEMPO/SEG.	QUANTIDADE	TEMPO/SEG.	QUANTIDADE
Até 1,0	0	Até 15,4	0	Até 1,0	0	Até 14,4	0
Até 2,0	0	Até 15,2	0	Até 2,0	0	Até 14,3	0
Até 3,0	0	Até 15,0	0	Até 3,0	0	Até 14,2	0
Até 4,0	0	Até 14,8	1	Até 4,0	0	Até 14,1	0
Até 5,0	0	Até 14,6	1	Até 5,0	0	Até 14,0	0
Até 6,0	1	Até 14,4	2	Até 7,0	0	Até 13,8	0
Até 7,0	1	Até 14,2	1	Até 9,0	0	Até 13,6	0
Até 8,0	2	Até 14,0	2	Até 10,0	0	Até 13,4	0
Até 9,0	2	Até 13,8	1	Até 11,0	0	Até 13,3	0
Até 10,0	3	Até 13,6	1	Até 12,0	1	Até 13,2	0
Até 11,0	4	Até 13,4	2	Até 13,0	2	Até 13,1	0
Até 12,0	2	Até 13,2	3	Até 14,0	1	Até 13,0	1
Até 13,0	4	Até 13,0	2	Até 15,0	1	Até 12,8	1
Até 14,0	2	Até 12,8	2	Até 16,0	2	Até 12,6	2
Até 15,0	3	Até 12,6	1	Até 17,0	0	Até 12,4	0
Até 16,0	2	Até 12,4	2	Até 18,0	0	Até 12,2	0
Até 17,0	1	Até 12,2	1	Até 19,0	0	Até 12,0	1
Até 18,0	1	Até 12,0	4	Até 20,0	1	Até 11,9	0
Até 19,0	0	Até 11,8	2	Até 21,0	0	Até 11,8	0
Até 20,0	0	Até 11,6	1	Até 22,0	0	Até 11,7	2
Até 21,0	0	Até 11,4	2	Até 23,0	0	Até 11,6	2
Até 22,0	3	Até 11,2	1	Até 25,0	2	Até 11,5	0
Até 23,0	1	Até 11,0	2	Até 27,0	1	Até 11,4	0
Até 24,0	2	Até 10,8	0	Até 29,0	0	Até 11,3	0
Até 24,0	2	Até 10,6	1	Até 31,0	3	Até 11,2	1
Até 26,0	2	Até 10,4	2	Até 33,0	2	Até 11,1	2
Até 27,0	2	Até 10,2	3	Até 35,0	5	Até 11,0	2
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	Até 37,0	5	Até 10,9	1
				Até 39,0	3	Até 10,8	4
				Até 41,0	3	Até 10,7	4
				Até 43,0	4	Até 10,6	1
				Até 45,0	4	Até 10,5	2
				<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	Até 10,4	1
						Até 10,3	3
						Até 10,2	2
						Até 10,1	1
						Até 10,0	2
						Até 9,8	1
						Até 9,4	2
						Até 9,2	4
						<b>TOTAL</b>	<b>40</b>



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
 SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
 DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE  
 PROGRAMA CONVÊNIO UFPR – PMPR  
 CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO POLICIAL  
 TABELA DE APTIDÃO FÍSICA



PROPOSTA DE PROVAS, ÍNDICES E CRITÉRIOS JUSTOS QUE REFLITAM A REALIDADE DO POLICIAL MILITAR DE ALAGOAS  
 PROPOSTAS SUGERIDAS PARA A TABELA MASCULINA FAIXA ETÁRIA ATÉ 35 ANOS

PROVAS EXISTENTES				PROVAS SUGERIDAS			
BARRA DIÂMICA	ABDMINAL	CORRIDA 50 MTS	CORRIDA 12 MIN.	BARRA DINÂMICA	ABDMINAL	SCHUTLLE RUN	CORRIDA 12 MIN.
<b>ÍNDICES EXISTENTES</b>				<b>ÍNDICES SUGERIDOS</b>			
1	20	11"00	1500 A 1600 MTS	1	10	Até 14.4	1.250
2	22	10"75	1601 A 1700 MTS	2	11	Até 14.3	1.300
3	24	10"50	1701 A 1800 MTS	3	12	Até 14.2	1.350
4	26	10"25	1801 A 1900 MTS	4	13	Até 14.1	1.400
5	28	10"00	1901 A 2000MTS	5	14	Até 14.0	1.450
6	30	09"75	2001 A 2100 MTS	6	15	Até 13.8	1.500
7	32	09"50	2101 A 2200 MTS	7	16	Até 13.6	1.550
8	34	09"25	2201 A 2300 MTS	8	17	Até 13.4	1.600
9	36	09"00	2301 A 2400 MTS	9	18	Até 13.3	1.650
10	38	08"75	2401 A 2500 MTS	10	19	Até 13.2	1.700
11	40	08"50	2501 A 2600 MTS	11	20	Até 13.1	1.750
12	42	08"25	2601 A 2700 MTS	12	21	Até 13.0	1.800
13	44	08"00	2701 A 2800 MTS	13	22	Até 12.8	1.850
14	46	07"75	2801 A 2900 MTS	14	23	Até 12.6	1.900
	48	07"50	2901 A 3000 MTS		24	Até 12.4	1.950
	50	07"25	3001 A 3100 MTS		25	Até 12.2	2.000
	52	07"00	> 3100 MTS		26	Até 12.0	2.050
					27	Até 11.9	2.100
					28	Até 11.8	2.150
					29	Até 11.7	2.200
					30	Até 11.6	2.250
					31	Até 11.5	2.300
					32	Até 11.4	2.350
					33	Até 11.3	2.400
					34	Até 11.2	2.450
					35	Até 11.1	2.500
					36	Até 11.0	2.550
					37	Até 10.9	2.600
					38	Até 10.8	2.650
					39	Até 10.7	2.700
					40	Até 10.6	2.750
					41	Até 10.5	2.800
					42	Até 10.4	2.850
					44	Até 10.3	2.900
					46	Até 10.2	2.950
					48	Até 10.1	3.000
					50	Até 10.0	3.050
					52	Até 9.8	3.100
					54	Até 9.4	3.150
					56	Até 9.2	3.200

PROVA EM SUBSTITUIÇÃO A PROVA DE 50 MTS

**CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO EXISTENTE**

Será considerado reprovado o candidato que ao final dos testes obtiver a soma menor que 20 pontos ou MÉDIA ponderada entre as provas, inferior a nota 5,00

**CRITÉRIOS PARA A APROVAÇÃO SUGERIDOS**

1. Será considerado aprovado (apto) o candidato que ao final dos testes obtiver nas 04 (quatro) provas a soma de pontos igual ou superior a 20 (vinte) pontos ou MÉDIA ponderada entre as provas, igual ou superior 5,00 (cinco).
2. Os avaliados não poderão zerar em nenhuma das provas.
3. Na prova de corrida 12 minutos, para fins de pontuação, a partir de 1,0 ponto, cada 10 metros percorridos equivalerão a 0,1 ponto na tabela.

BARRA FIXA DINÂMICA \_\_\_\_\_ (até 35 anos) ISOMÉTRICA \_\_\_\_\_ (a partir de 36 anos)



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE  
PROGRAMA CONVÊNIO UFPR – PMPR  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO POLICIAL  
**TABELA DE APTIDÃO FÍSICA:**



PROPOSTA DE PROVAS, ÍNDICES E CRITÉRIOS JUSTOS QUE REFLITAM A REALIDADE DO POLICIAL MILITAR DE ALAGOAS

**PROPOSTAS SUGERIDAS PARA A TABELA MASCULINA FAIXA ETÁRIA 36 ANOS ACIMA**

PROVAS EXISTENTES				PROVAS SUGERIDAS					
APOIO DE FRENTE	ABDMINAL	CORRIDA 50 MTS	CORRIDA 12 MIN.	BARRA ISOMÉTRICA	ABDMINAL	SCHUTLLE RUN	CORRIDA 12 MIN.		
<b>ÍNDICES EXISTENTES</b>				<b>ÍNDICES SUGERIDOS</b>					
6	20	11"00	1500 A 1600 MTS	Até 1,0	PROVA EM SUBSTITUIÇÃO A PROVA DE APOIO DE FRENTE	PROVA EM SUBSTITUIÇÃO A PROVA DE 50 MTS	Até 14.4	1.250	
7	22	10"75	1601 A 1700 MTS	Até 2,0			11	Até 14.3	1.300
8	24	10"50	1701 A 1800 MTS	Até 3,0			12	Até 14.2	1.350
10	26	10"25	1801 A 1900 MTS	Até 4,0			13	Até 14.1	1.400
12	28	10"00	1901 A 2000MTS	Até 5,0			14	Até 14.0	1.450
14	30	09"75	2001 A 2100 MTS	Até 7,0			15	Até 13.8	1.500
16	32	09"50	2101 A 2200 MTS	Até 9,0			16	Até 13.6	1.550
18	34	09"25	2201 A 2300 MTS	Até 10,0			17	Até 13.4	1.600
20	36	09"00	2301 A 2400 MTS	Até 11,0			18	Até 13.3	1.650
22	38	08"75	2401 A 2500 MTS	Até 12,0			19	Até 13.2	1.700
24	40	08"50	2501 A 2600 MTS	Até 13,0			20	Até 13.1	1.750
26	42	08"25	2601 A 2700 MTS	Até 14,0			21	Até 13.0	1.800
28	44	08"00	2701 A 2800 MTS	Até 15,0			22	Até 12.8	1.850
30	46	07"75	2801 A 2900 MTS	Até 16,0			23	Até 12.6	1.900
32	48	07"50	2901 A 3000 MTS	Até 17,0			24	Até 12.4	1.950
34	50	07"25	3001 A 3100 MTS	Até 18,0			25	Até 12.2	2.000
36	52	07"00	> 3100 MTS	Até 19,0			26	Até 12.0	2.050
				Até 20,0			27	Até 11.9	2.100
				Até 21,0			28	Até 11.8	2.150
				Até 22,0			29	Até 11.7	2.200
				Até 23,0			30	Até 11.6	2.250
				Até 25,0			31	Até 11.5	2.300
				Até 27,0			32	Até 11.4	2.350
				Até 29,0			33	Até 11.3	2.400
				Até 31,0			34	Até 11.2	2.450
				Até 33,0	35	Até 11.1	2.500		
				Até 35,0	36	Até 11.0	2.550		
				Até 37,0	37	Até 10.9	2.600		
				Até 39,0	38	Até 10.8	2.650		
				Até 41,0	39	Até 10.7	2.700		
				Até 43,0	40	Até 10.6	2.750		
				Até 45,0	41	Até 10.5	2.800		
					42	Até 10.4	2.850		
					44	Até 10.3	2.900		
					46	Até 10.2	2.950		
					48	Até 10.1	3.000		
					50	Até 10.0	3.050		
					52	Até 9.8	3.100		
					54	Até 9.4	3.150		
					56	Até 9.2	3.200		

**CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO EXISTENTE**

Será considerado reprovado o candidato que ao final dos testes obtiver a soma menor que 20 pontos ou MÉDIA ponderada entre as provas, inferior a nota 5,00

**CRITÉRIOS PARA A APROVAÇÃO SUGERIDOS**

- Será considerado aprovado (apto) o candidato que ao final dos testes obtiver nas 04 (quatro) provas a soma de pontos igual ou superior a 20 (vinte) pontos ou MÉDIA ponderada entre as provas, igual ou superior 5,00 (cinco).
- Os avaliados não poderão zerar em nenhuma das provas.
- Na prova de corrida 12 minutos, para fins de pontuação, a partir de 1,0 ponto, cada 10 metros percorridos equivalerão a 0,1 ponto na tabela.

BARRA FIXA DINÂMICA \_\_\_\_\_ (até 35 anos) ISOMÉTRICA \_\_\_\_\_ (a partir de 36 anos)



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
SETOR DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDADE  
PROGRAMA CONVÊNIO UFPR – PMPR  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO POLICIAL



**TABELA DE APTIDÃO FÍSICA:**

PROPOSTA DE PROVAS, ÍNDICES E CRITÉRIOS JUSTOS QUE REFLITAM A REALIDADE DO POLICIAL MILITAR DE ALAGOAS

**PROPOSTAS SUGERIDAS PARA A TABELA FEMININA TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS**

PROVAS EXISTENTES				PROVAS SUGERIDAS				
APOIO DE FRENTE	ABDMINAL	CORRIDA 50 MTS	CORRIDA 12 MIN.	BARRA ISOMÉTRICA	ABDMINAL	SCHUTLLE RUN	CORRIDA 12 MIN.	
<b>ÍNDICES EXISTENTES</b>				<b>ÍNDICES SUGERIDOS</b>				
6	14	12"00	1200 A 1300	Até 1,0	<b>PROVA EM SUBSTITUIÇÃO A PROVA DE APOIO DE FRENTE</b>	10	Até 15,4	1.300
7	16	11"75	1301 A 1400	Até 2,0		11	Até 15,2	1.350
8	18	11"50	1401 A 1500	Até 3,0		12	Até 15,0	1.400
10	20	11"25	1501 A 1600	Até 4,0		13	Até 14,8	1.450
12	22	11"00	1601 A 1700	Até 5,0		14	Até 14,6	1.500
14	24	10"75	1701 A 1800	Até 6,0		15	Até 14,4	1.550
16	26	10"50	1801 A 1900	Até 7,0		16	Até 14,2	1.600
18	28	10"25	1901 A 2000	Até 8,0		17	Até 14,0	1.650
20	30	10"00	2001 A 2100	Até 9,0		18	Até 13,8	1.700
22	32	09"75	2101 A 2200	Até 10,0		19	Até 13,6	1.750
24	34	09"50	2201 A 2300	Até 11,0		20	Até 13,4	1.800
26	36	09"25	2301 A 2400	Até 12,0		21	Até 13,2	1.850
28	38	09"00	2401 A 2500	Até 13,0		22	Até 13,0	1.900
30	40	08"75	2501 A 2600	Até 14,0		23	Até 12,8	1.950
32	42	08"50	2601 A 2700	Até 15,0		24	Até 12,6	2.000
34	44	08"25	2701 A 2800	Até 16,0		26	Até 12,4	2.050
36	46	08"00	>2800	Até 17,0		28	Até 12,2	2.100
				Até 18,0		30	Até 12,0	2.150
				Até 19,0		32	Até 11,8	2.200
				Até 20,0		34	Até 11,6	2.250
				Até 21,0		36	Até 11,4	2.300
				Até 22,0		38	Até 11,2	2.350
				Até 23,0		40	Até 11,0	2.400
				Até 24,0		42	Até 10,8	2450
				Até 24,0		44	Até 10,6	2500
				Até 26,0		46	Até 10,4	2550
				Até 27,0		48	Até 10,2	2600

**CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO EXISTENTE**

Será considerado reprovado o candidato que ao final dos testes obtiver a soma menor que 20 pontos ou MÉDIA ponderada entre as provas, inferior a nota 5,00

**CRITÉRIOS PARA A APROVAÇÃO SUGERIDOS**

1. Será considerado aprovado (apto) o candidato que ao final dos testes obtiver nas 04 (quatro) provas a soma de pontos igual ou superior a 20 (vinte) pontos ou MÉDIA ponderada entre as provas, igual ou superior 5,00 (cinco).

2. Os avaliados não poderão zerar em nenhuma das provas.

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

BARRA FIXA DINÂMICA \_\_\_\_\_ (até 35 anos) ISOMÉTRICA \_\_\_\_\_ (a partir de 36 anos)

## ANEXO “8”

TEMA 1: Atualização dos índices e mudanças dos critérios para a aptidão física da tabela vigente na Polícia Militar de Alagoas.

**Tabela de Aptidão Física: Proposta de Provas, índices e critérios justos que reflitam a realidade do Policial Militar de Alagoas.**

<p>ANTEPROJETO DE PESQUISA – PROFª Mª Elisabete de Oliveira UFPR</p> <p><b>Nome: Neyvaldo José Amorim da Silva</b> <b>Objeto de Estudo: Avaliação Física</b></p>	<p><b>Situação problematizadora:</b> A tabela de avaliação física vigente hoje na Polícia Militar de Alagoas apresenta a prova de flexão de braço sobre o solo, índices e critérios para aptidão física que não permitem ao avaliador ter certeza da aptidão física do avaliado, haja vista a impossibilidade da padronização desta prova, influenciando diretamente nos resultados do exame, e também que o avaliado pode até tirar a nota 0 (zero) em qualquer uma das 04 (quatro) provas e mesmo assim ser considerado apto no final, pois uma prova compensa a outra, uma valência compensa a outra. Das 04 (quatro) provas existentes hoje, que são: 1) Barra/apoio - Masculino/Feminino; 2) Abdominal – Masculino/Feminino; 3) Corrida de 50 Mts – Masculino/Feminino e 4) Corrida de 12 Minutos – Masculino/Feminino. Nestas provas, o avaliado pode conseguir no máximo 40 (quarenta pontos), tendo como média final 10 (dez), sendo que o avaliado que conseguir 50% (cinquenta por cento), ou seja 20 (vinte) pontos, tendo como média final 05 (cinco), independente de zerar em qualquer uma das 04 (quatro) provas existentes será também considerado apto para todo efeito.</p>		
<p><b>Problema de pesquisa? (pergunta que procurar responder)</b> Como corrigir as distorções? Como rever (atualizar)? Como vincular a realidade?</p>			
<p><b>O ponto de vista que irá defender como solução do problema (tese; hipótese; resposta provisória; o que irá demonstrar? A razão do seu trabalho, justificar):</b> Hoje se permite a compensação das provas avaliadas, onde o avaliado pode obter o índice 0 (zero) numa prova e compensá-la em outra, sem qualquer prejuízo, e também pela dificuldade da padronização da prova de apoio de frente sobre o solo, onde a falta, influencia nos resultados obtidos e, medidas que não são apresentadas de forma clara, não devem ser utilizadas. Se representasse um índice mínimo por prova, e se a prova de apoio de frente sobre o solo fosse substituído por outra prova de fácil padronização e que avaliasse a mesma valência física, haveria necessidade do PM ter um condicionamento físico mínimo real, devido à necessidade de ter boa resistência física em decorrência da atividade profissional que desempenha.</p>			
<p><b>Objetivo Geral (o que pretende alcançar com a pesquisa? Subsidiar? Propor modelo? Sugerir intervenção?)</b> Corrigir distorções no tocante a avaliação do condicionamento físico real dos PMs.</p>			
<p><b>Objetivos específicos (ações para execução do trabalho, prever confronto de fontes de informação para enriquecer reflexão)</b></p>	<p><b>Metodologia:</b> Operacionalização das ações Método; técnica; critérios; indicadores; instrumentos de coleta e avaliação dos dados. Cronograma de trabalho</p>	<p><b>Revisão de literatura</b> Posição oficial a respeito da questão estudada. Busca em livros clássicos, periódicos e base de dados. (presupostos, teorias, leis, comentários, análises; pareceres, propostas; encaminhamentos, testes, pesquisa, etc.)</p>	<p><b>Desenvolvimento:</b> (Resultado: Relatar as informações tiradas da realidade estudada e suas validações); (discussão: confrontar as fontes de informação).</p> <p><b>Considerações finais:</b> Analisar o impacto da sua contribuição para solução do problema e situar o significado para a tese e os objetivos pretendidos. Proposta? Recomendações?</p>

Investigar e examinar o ambiente do avaliador	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Critérios para coleta e avaliação? (Deixar o avaliador certo que o resultado obtido pelo avaliado, reflete a real situação de seu condicionamento físico em todas as provas do exame)</li> <li>- Pesquisa documental</li> <li>- Estudos de caso. Teste, Observação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabela Vigente e todo o seu protocolo,</li> <li>• Teorias existentes que tratam do tema</li> <li>• Literatura que orienta relacionada ao assunto abordado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexo no avaliador</li> <li>• Importância do conhecimento do condicionamento físico mínimo nas diversas provas em que o PM é avaliado</li> <li>• Encaminhamento do problema para PMAL</li> <li>• Descrição do cenário e ambiente interno</li> </ul>	<p><b>Avaliação:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O Problema pesquisado e a hipótese de trabalho estão claros e delimitados?</li> <li>2. Reúne informações suficientes e pertinentes?</li> <li>3. Metodologia está articulada com o problema de pesquisa?</li> <li>4. Metodologia e a tese que defende estão sustentadas pela teoria?</li> </ol>
Investigar e examinar o ambiente do avaliado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Critérios para coleta e avaliação? (Deixar o avaliado certo de seu real condicionamento físico em todas as provas do exame)</li> <li>- Pesquisa documental</li> <li>- Estudos de caso. Teste, observação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequação da tabela, das provas e dos critérios de aptidão física a realidade do avaliado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos que atestam o problema</li> <li>• Reflexos no avaliado</li> <li>• Capacidade de se conscientizar da importância de ter um bom condicionamento físico</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Confronta as fontes de informações?</li> <li>6. Toma posição e formula juízo crítico?</li> </ol>
Estudar alternativas de solução para o problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Critérios para coleta e avaliação? (Fornecer a instituição dados reais do condicionamento físico de seus integrantes; avaliação; orientação; detecção; perspectivas da implementação de uma política de educação física na instituição)</li> <li>- Encaminhamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propostas existentes sobre o assunto abordado</li> <li>• Encaminhamentos</li> <li>• Exames</li> <li>• Pesquisas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiências significativas de outras instituições militares ou civis. Registros positivos e negativos</li> <li>• Aspectos positivos e negativos que influenciam o público interno e externo;</li> <li>• Reflexos na PMAL</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Até que ponto consegue colocação original superando a pura retomada de texto dos autores?</li> <li>8. Recomenda novas pesquisas?</li> <li>9. Segue regras?</li> <li>10. Atende as datas?</li> </ol>

Data: 26 de Outubro 03