



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS - UFAL
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE - IEFE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

JADIEDSON RIBEIRO DA SILVA

PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS E DESEMPENHO FUNCIONAL DE
AGENTES DE SEGURANÇA PÚBLICA

MACEIÓ
2024

JADIEDSON RIBEIRO DA SILVA

**PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS E DESEMPENHO FUNCIONAL DE
AGENTES DE SEGURANÇA PÚBLICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Filipe Sousa.

Maceió

2024

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecária: Helena Cristina Pimentel do Vale – CRB4 –661

S586p

Silva, Jadiedson Ribeiro da.

Práticas de atividades físicas e desempenho funcional de agentes de segurança pública / Jadiedson Ribeiro da Silva. – 2025.

36 f : il.

Orientador: Filipe Antonio de Barros Sousa.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) – Universidade Federal de Alagoas, Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2024.

Bibliografia: f. 31-33.

Anexos: f. 34-36.

1. Condicionamento físico. 2. Policiais militares. 3. Teste de aptidão física.
4. Qualidade de vida. I. Título.

CDU: 796:356.35

JADIEDSON RIBEIRO DA SILVA

**PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS E DESEMPENHO FUNCIONAL DE
AGENTES DE SEGURANÇA PÚBLICA**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à banca examinadora do curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas e aprovada em 06 de dezembro de 2024.

Documento assinado digitalmente
 **FILIFE ANTONIO DE BARROS SOUSA**
Data: 20/12/2024 14:55:04-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Orientador - Professor Doutor Filipe Antonio de Barros Sousa, UFAL

Banca examinadora:

Documento assinado digitalmente
 **SILVAN MENEZES DOS SANTOS**
Data: 21/12/2024 12:00:33-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Examinador - Professor Doutor Silvan Menezes dos Santos, UFAL

Examinador - Professor Doutor Bruno Cleiton Macedo do Carmo, UFAL

Documento assinado digitalmente
 **BRUNO CLEITON MACEDO DO CARMO**
Data: 23/12/2024 09:03:28-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Maceió

2024

RESUMO

O trabalho explora a relação entre práticas de atividades físicas e o desempenho funcional de policiais militares de Alagoas. A pesquisa destaca a importância do condicionamento físico para a atividade policial, considerando as exigências físicas e psicológicas da profissão. Por meio de uma abordagem mista, que combina análise quantitativa e qualitativa, o estudo elaborou um questionário e utilizou dados do TAF para avaliar o condicionamento físico de 389 policiais. Apesar da atual obrigatoriedade do Teste de Aptidão Física (TAF) e embora todos os participantes tenham sido aprovados no teste, o estudo aponta obstáculos como a falta de infraestrutura, incentivo institucional, programas de exercício nas unidades e escalas irregulares, que dificultam a adesão regular a exercícios. Os resultados reforçam a necessidade de políticas voltadas à saúde ocupacional, capazes de melhorar a qualidade de vida e o desempenho dos policiais, promovendo não apenas sua eficiência funcional, mas também bem-estar físico e mental.

Palavras-chave: condicionamento físico; policiais militares; teste de aptidão física; qualidade de vida.

ABSTRACT

This study explores the relationship between physical activity practices and the functional performance of military police officers in Alagoas. The research highlights the importance of physical fitness for police work, considering the physical and psychological demands of the profession. Using a mixed approach, which combines quantitative and qualitative analysis, the study developed a questionnaire and used TAF data to assess the physical fitness of 389 police officers. Despite the current mandatory Physical Fitness Test (TAF) and although all participants passed the test, the study points out obstacles such as the lack of infrastructure, institutional incentives, exercise programs in the units and irregular shifts, which make it difficult to adhere to regular exercise. The results reinforce the need for policies aimed at occupational health, capable of improving the quality of life and performance of police officers, promoting not only their functional efficiency, but also their physical and mental well-being.

Keywords: physical fitness; military police officers; physical fitness test; quality of life.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Descrição da distribuição de sexo biológico (A) e faixa etária (B) da amostra estudada 16

Figuras 2 a 10 - Frequência absoluta e relativa do padrão de respostas e desvio padrão e valores Individuais das médias das notas do TAF referente as questões de 1 a 7 18

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Valores descritivos dos resultados do TAF da amostra estudada	21
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BGO	Boletim Geral Ostensivo
COD	Decreto de Organização Básica da PMAL
TAF	Teste de Aptidão Física
PMAL	Polícia Militar de Alagoas
TCLE	Termo de consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. PROBLEMA.....	14
3. HIPÓTESE.....	15
4. JUSTIFICATIVA.....	15
5. OBJETIVO GERAL.....	15
6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
7. MATERIAIS E MÉTODOS.....	16
7.1 Amostra	16
7.2 Tipo de estudo	16
7.3 Procedimentos gerais para coleta de dados	16
7.4 Diretrizes para confecção do questionário	19
8. FORMA DE ANÁLISE DOS DADOS.....	20
9. RESULTADOS.....	21
10. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
12. ANEXOS	32

INTRODUÇÃO

As instituições que compõem o sistema de segurança pública têm a função de assegurar que a coerção com legitimidade seja cumprida. Do ponto de vista das garantias civis e sociais, o Estado deve preservar o direito dos indivíduos no seu caráter de cidadãos, velando pelo cumprimento dos direitos humanos fundamentais, entre os quais o direito à vida, à igualdade, à segurança, à liberdade e o acesso à justiça (FONTOURA et al, 2009).

Segundo as disposições do artigo 144 da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, a segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos: I - polícia federal; II - polícia rodoviária federal; III - polícia ferroviária federal; IV - polícias civis; V - polícias militares e corpos de bombeiros militares. VI - Polícias penais federal, estaduais e distrital. E ainda, no parágrafo 5º, as polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil. (BRASIL, 1988).

A segurança pública, conforme estabelece a Constituição Federal e por extensão a legislação infraconstitucional, para além das práticas políticas de gestão administrativa dos governos que lhe caracteriza a gestão, relaciona-se de forma plena e contínua com a atuação das polícias ostensiva e judiciária na defesa do patrimônio, da vida, da incolumidade física e psíquica das pessoas, enfim, possui um papel preponderante na proteção de fato das pessoas e dos bens públicos, dos valores imprescindíveis a dignidade da pessoa humana, constituindo-se em um dos fatores fundamentais de bem estar de uma sociedade politicamente organizada (PRADO, 2010).

Ao todo, o Brasil conta com 86 organizações policiais efetivamente funcionando. Além dessas 86 corporações existentes e funcionando, outras 93 polícias funcionam parcialmente, por força da Resolução CNJ no. 344/220, que autoriza os tribunais da justiça brasileira a manterem corpos de segurança institucional com prerrogativas e poder de polícia administrativa que geram efeitos na segurança pública. E, por fim, embora somente o Congresso Nacional

tenha instituído o Departamento de Polícia Legislativa, a Constituição Federal, em tese, autoriza, em seu Artigo 27, § 3º, que as Assembleias Legislativas estaduais e a Câmara Distrital criem polícias para atuarem no âmbito de suas prerrogativas e instalações. Assim, pelo arcabouço jurídico atual, o Brasil pode ter até 206 corporações policiais (LIMA, 2020).

Nas 27 Unidades da Federação, as Polícias Militares são, por sua vez, as instituições encarregadas do patrulhamento fardado das ruas e possuem grandes unidades especializadas (cavalaria, choque, grupos táticos, aviação, antibomba etc.). Tinham, em março de 2022, somadas, 406.384 policiais na ativa e 253.852 na reserva. PM e Bombeiros Militares estão organizados em duas carreiras: oficiais e praças. Aos oficiais cabe o comando e direção das PM. E às praças, a atividade de policiamento cotidiano. Cada uma dessas carreiras tem vários postos e graduações, que em teoria mimetizariam a proporção entre patentes utilizada pelo Exército Brasileiro - EB. A estrutura das carreiras, das unidades e da cadeia de comando e controle de carreiras das PM e dos Corpos de Bombeiros Militares não guarda relação com a atividade policial em si e está, em tese, lastreada na razão entre as patentes e suas quantidades por tipo de unidade operacional (ABSP, 2022).

É possível inferir, portanto, que os integrantes das instituições de segurança pública são pressionados a desenvolver um trabalho que satisfaça os anseios sociais, mas dentro de um contexto completamente desfavorável. Dentre os diversos órgãos do sistema de defesa social está a Polícia Militar, logo é de vital importância que os profissionais policiais militares além de estarem bem preparados nos aspectos técnico e tático, estejam também preparados física e psicologicamente para que cumpram sua missão constitucional de polícia ostensiva e preservação da ordem pública (MARTINS, 2015).

No contexto da Polícia Militar, a globalização crescente da sociedade exige da Corporação respostas cada vez mais rápidas e eficazes, sob pena de não ofertar um atendimento de qualidade à população. Tal fato reforça a importância das atividades físicas na promoção da saúde do profissional de segurança pública, para que possa desempenhar seu papel com eficiência (OLIVEIRA et al., 2016).

Consideramos importante o esclarecimento dos termos que foram utilizados na pesquisa. A primeira questão é em relação ao significado que o

termo “atividades físicas sistematizadas” tem no presente trabalho. Atividades físicas são todas as formas de movimentação corporal, com gasto energético acima dos níveis de repouso. Nesse contexto, estão inclusos os exercícios físicos e esportes, deslocamentos, atividades laborais, afazeres domésticos e outras atividades de lazer. Iremos considerar, portanto, o termo atividade físico na sua forma mais sistematizada, que são os exercícios físicos e esportes, pois apresentam tempos de duração determinados, frequência definida e esforço constante, desconsiderando, portanto, as outras formas de atividades físicas descritas na definição do termo (CASPERSON et al, 1985).

A segunda questão a ser definida diz respeito ao termo qualidade de vida. Qualidade de vida liga-se ao conceito de desenvolvimento humano. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a qualidade de vida é definida como a percepção que o indivíduo tem sobre sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais se insere e em relação às suas expectativas, objetivos, padrões e preocupações. De acordo com (FLECK, 1999), “o conceito de qualidade de vida, portanto, é afetado, de modo geral, pela saúde física do indivíduo, seu estado psicológico, relações sociais, nível de independência e pelas suas relações com o meio ambiente”.

Estudos experimentais sugerem que, as práticas de atividades físicas de intensidade moderada, atuam na redução das taxas de mortalidade e o risco de desenvolvimento de doenças degenerativas como as enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes, doenças respiratórias, entre outras. Ainda há efeitos positivos da prática de atividades físicas no processo de envelhecimento, no aumento da longevidade, no controle da obesidade e em alguns tipos de câncer. (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

Cabe destacar que a falta de atividade física adequada entre os policiais militares pode impactar negativamente na saúde em geral, pois a rotina desse profissional, muitas vezes, inclui longas horas de trabalho, estresse psicológico, demandas físicas exigentes e um estilo de vida desafiador. Essa rotina, como consequência, resulta no sedentarismo, em que o policial não encontra tempo ou motivação para realizar exercícios físicos regulares, o que o deixa mais propenso a desenvolver problemas de saúde física e mental, como doenças cardiovasculares, obesidade, lesões musculoesqueléticas, estresse, ansiedade e depressão, entre tantos outros (FIGUEREDO, 2023).

Também é importante considerar que, além da rotina desgastante e muitas vezes imprevisível do policial militar, algumas das barreiras para a prática de atividade física incluem a falta de locais apropriados para a prática esportiva e a falta de incentivo. Esse é mais um fator que evidencia a dificuldade em priorizar a prática de atividade física e a manutenção do condicionamento físico no âmbito policial militar (SANTOS JÚNIOR; ARGOLO JÚNIOR, 2016).

Nesse contexto, FIGUEREDO, 2023, levantou a hipótese de que a construção de um complexo poliesportivo para as atividades físicas e o estímulo à prática regular de exercícios dentro das corporações militares impactam positivamente, tanto na saúde física quanto na saúde mental dos profissionais. Ao fornecer instalações adequadas e oportunidades para a prática de atividades físicas, os policiais serão incentivados a participar de exercícios de forma regular, melhorando sua aptidão física e reduzindo os riscos associados à falta de atividade física.

Assim, em 1995, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) criaram uma recomendação populacional que preconizava que todos os indivíduos deveriam realizar atividades físicas de moderada intensidade, contínuas ou acumuladas, em todos ou na maioria dos dias da semana, totalizando, aproximadamente, 150 minutos/semana ou 200kcal por sessão (PATE et al, 1995).

A recomendação da prática de atividades físicas, apoiada pela Organização Mundial de Saúde e pelo Ministério da Saúde do Brasil, é atualmente preconizada para a prevenção de algumas doenças crônicas e foi criada na tentativa de aumentar o reconhecimento tanto profissional quanto público dos benefícios à saúde, associados às atividades físicas moderadas; chamar a atenção para a quantidade e a intensidade mínima de atividade física necessária para atingir esses benefícios e encorajar as pessoas a se tornarem mais ativas e não necessariamente mais condicionadas, permitindo a inclusão de programas mais flexíveis em suas vidas cotidianas (PATE et al, 1995).

Diante dessa condição os militares estão expostos a uma rotina diferente de muitas outras profissões o que interfere diretamente em seu estado físico e mental uma vez que essa profissão é reconhecida como uma atividade com alto risco de dano à saúde, uma vez que esses profissionais lidam, no seu cotidiano, com a violência em diversos níveis que vão da mais simples ação até a

intervenção letal. Tal situação pode levar ao estresse que tem como uma de suas variáveis o Transtorno do Estresse Pós- Traumático (TEPT) o qual pode ser definido como um distúrbio da ansiedade caracterizado por um conjunto de sinais e sintomas físicos, psíquicos e emocionais (VIDA, 2015).

Recentemente, a relação atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída pelo enfoque da qualidade de vida, o qual tem sido incorporado ao discurso da Educação Física e das Ciências do Esporte. Tem, na relação positiva estabelecida entre atividade física e melhores padrões de qualidade de vida, sua maior expressão (ASSUMPÇÃO, 2002).

Resultados obtidos por meio da pesquisa 'A importância da atividade física no contexto Policial Militar' realizada por FIGUEREDO, 2023, indicaram que a falta de infraestrutura adequada para a prática de atividades físicas é um desafio comum em muitas escolas de formação militar. A carência de instalações esportivas, como ginásios, campos de futebol, academia, pistas de caminhada e corrida, afeta negativamente o interesse e a participação dos militares na prática de exercícios físicos. Ao mesmo tempo, os entrevistados responderam entender que a prática regular de atividades físicas pode ter papel crucial na prevenção de doenças – tanto físicas quanto psicológicas – e melhorar a resiliência, o desempenho e o bem-estar geral dos militares.

Deste modo, baseado nas colocações acima e como pesquisador responsável e inserido no âmbito da polícia militar de Alagoas como praça da referida corporação, sinto-me preocupado em relatar os hábitos de vida dos destes profissionais, estudando e tentando compreender como está o condicionamento físico destes militares e como a própria instituição tenta inserir essa prática na rotina de trabalho.

PROBLEMA

Quais empecilhos e percepções relacionadas à prática de atividades físicas entre os policiais militares atuantes em Alagoas?

HIPÓTESE

Não há um compromisso nos batalhões direcionado para a prática de exercícios físicos. E na rotina de trabalho destes profissionais está inserida uma alta demanda física e psicológica, aliada a escalas de trabalho com horários diversos, dificultando assim, a inserção habitual da prática de atividades que possam melhorar seu condicionamento físico.

JUSTIFICATIVA

O fato de os integrantes dessas instituições serem pressionados a desenvolver um trabalho que satisfaça os anseios sociais, mas dentro de um contexto completamente desfavorável. E uma vez que estão expostos a uma rotina diferente de muitas outras profissões, o que interfere diretamente em seu estado físico e mental. Vê-se a necessidade de saber como estes profissionais estão com relação a prática de atividades físicas, assim como o desempenho funcional, para que isso os incentive a desempenhar um trabalho ainda mais eficiente e com isso, uma maior contribuição para a sociedade.

OBJETIVO GERAL

Descrever a percepção dos policiais militares que atuam no estado de Alagoas acerca da relação entre a prática de atividades físicas, a sua função e o Teste de Aptidão Física (TAF) oferecido pela polícia militar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1 - Verificar se há diferença estatística nos valores do TAF, entre grupos com diferentes percepções, sobre a importância das atividades físicas no desempenho profissional;
- 2 - Identificar a disponibilidade de atividades físicas oferecidas nas unidades policiais e em quais condições elas podem ser realizadas;
- 3 - Verificar se há diferença estatística nos valores do TAF entre grupos com diferentes padrões de prática de atividades físicas;

- 4 - Analisar como os policiais avaliam sobre sua própria condição física em relação as demandas do serviço;
- 5 - Investigar a ocorrência de inadequação no TAF entre os policiais;
- 6 - Compreender a percepção dos policiais sobre o impacto físico do TAF em sua rotina;
- 7 - Avaliar a relevância e adequação dos exercícios do TAF em relação as atividades reais do serviço policial;

MATERIAIS E MÉTODOS

1 - Amostra:

Policiais militares de Alagoas que no período do estudo estavam ativos no trabalho, de ambos os gêneros, que não estivessem afastados da atividade policial por motivo de saúde, com faixa etária entre 18 e 67 anos. Segundo informações do próprio sistema da polícia militar, no mês de setembro de 2024 existiam 7.689 policiais na ativa, incluindo os que estavam de férias. Feito os cálculos do tamanho da amostra, considerando uma análise de correlação testando para as duas caudas (correlação positiva ou negativa), entre uma variável contínua (dados do TAF) e uma dicotômica (respostas do questionário), e para encontrar significância mesmo em uma correlação de Spearman pequena ($\rho \geq 0,2$), um alfa de 0,05 e um poder estatístico de 0,95, seriam necessários 314 policiais. Para comparação das médias de grupos diferentes, considerando a realização de um teste T de Student entre os grupos, para detectar um tamanho de efeito de Cohen entre as médias de pelo menos 0,4, a partir de um alfa de 0,05 e um poder estatístico de 0,95, seriam necessários 328 policiais.

2 - Tipo de estudo: Trata-se de um estudo por meio de uma pesquisa de tipo mista, com abordagem qualitativa e descritiva observacional;

3 - Procedimentos gerais para coleta de dados:

Foi realizado um questionário on-line através do Google Forms, respondido

pelos participantes e foi coletado o resultado do Teste de Aptidão Física - TAF, realizado pelos mesmos policiais no ano de 2024. A parte on-line da coleta de dados se refere ao questionário enviado aos participantes que informaram suas rotinas relacionadas a atividades físicas e como se sentem fisicamente durante e após seu dia de trabalho. A parte presencial foi por meio de contato direto com os policiais no dia do Teste de Aptidão Física - TAF, feito duas vezes ao ano e realizado no período da coleta de dados da pesquisa, avaliando assim o desempenho dos participantes. Os resultados dos testes daqueles policiais que optaram por participar da pesquisa foram obtidos após sua autorização e consulta ao Boletim Geral Ostensivo - BGO, que é um documento onde são publicadas diariamente todas as informações relacionadas ao que acontece na corporação ou com seus integrantes, tendo acesso restrito e somente através de cadastro realizado por uma seção específica da Polícia Militar.

Os participantes foram convidados a participar do projeto a partir do envio por meio de divulgação em redes sociais (whatsapp, telegram...) e presencialmente em sua unidade de trabalho, onde foi enviado o link de acesso com o convite, o TCLE e o questionário para que respondessem de maneira individual. As questões abordaram a rotina de atividades físicas dos militares, não só durante seu dia de trabalho, mas também fora dele, e como isso pode afetar o condicionamento físico no trabalho e na vida pessoal. O participante esteve livre para aceitar ou rejeitar a participação no estudo, dando o seu aceite de maneira virtual no TCLE e concluindo o preenchimento do questionário.

Em termos gerais, a partir da portaria normativa nº 015/2024-GCG/ASS publicada no Boletim Geral Ostensivo - BGO Nº 044 de 07 de março de 2024 foram aprovadas as normas reguladoras do Teste de Aptidão Física (TAF) da Polícia Militar de Alagoas - PMAL, conferidas pelo art. 41, incisos I e V do Decreto nº 93.446, de 4 de setembro de 2023 (DOB - Decreto de Organização Básica da PMAL), tendo como finalidade regular aplicação e execução do teste de aptidão física na Polícia Militar do Estado de Alagoas, buscando a melhoria das condições de saúde de cada militar, possibilitando um melhor desempenho das atividades da Corporação e a ascensão na carreira profissional. O Teste de Aptidão Física (TAF) serve para avaliar o nível de condicionamento físico de policiais militares.

Seguindo informações contidas no DOB, o artigo 4º seção I, descreve a seguinte composição do TAF empregado na avaliação de policiais militares em

condições normais de saúde: I - flexão abdominal supra, podendo ser: a) com pés apoiados no chão e cotovelos tocando nos quadríceps; e b) com pés apoiados no banco com elevação das escápulas (a partir de 31 anos); II - tração sob a barra fixa: (sexo masculino); III - apoio de frente sobre o solo (a partir de 31 anos); IV - isometria sobre a barra fixa (sexo feminino) ou apoio de frente sobre o solo (a partir de 31 anos); V - corrida: a) ir e vir (shuttle run); b) 1.800 (mil e oitocentos) metros para o feminino e 2.000 (dois mil) metros para o masculino.

O Art. 6º do DOB relata que: o TAF será realizado em duas etapas com intervalo de 24 horas, sendo a primeira etapa constituída dos testes de resistência anaeróbica e a segunda de resistência aeróbica. É facultada a execução das duas etapas do TAF, em um único dia, com um intervalo de 30 (trinta) minutos entre as mesmas, caso haja interessado policial militar.

No art. 7º informa que o policial militar, por motivo de não haver atingido os índices mínimos, preconizados para sua faixa etária (ANEXO III), poderá repetir ou substituir, uma única vez, o exercício de resistência anaeróbica de menor pontuação, obtendo a pontuação 0,125, a saber: I - Sexo Masculino - Barra fixa pela Isometria na barra; Abdominal pés no solo pelo abdominal na cadeira; Shuttle run pela corrida de 50m; II - Sexo Feminino - Isometria na barra fixa pelo apoio de frente; Abdominal pés no solo pelo abdominal na cadeira; Shuttle run pela corrida de 50m.

Com vistas a realização do TAF serão observados os seguintes procedimentos: A Inspeção de Saúde (IS) precederá a realização do TAF; Os locais e horários de aplicação do TAF serão divulgados juntos com a convocação; O apoio médico é essencial, devendo a Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa (DEIP), solicitar à Diretoria de Saúde ou outro órgão, uma equipe de assistência médica; A banca examinadora será composta pelo mínimo de 03 membros escolhidos dentre os integrantes da Comissão Examinadora, resguardada a proporção de 01 examinador para o máximo de 15 examinados.

O resultado "APTO" do TAF terá validade de 180 dias para fins de matrículas em curso de caráter obrigatório para ascensão ao fluxo da carreira e cursos não operacionais, ressalvado não ter apresentado nenhuma alteração de saúde desde a inspeção de saúde, comprovado mediante questionário de avaliação PRÉ-TAF (ANEXO IV) da PMAL. Será considerado inapto no TAF o examinado que: I - Não

atingir 20 (vinte) pontos ou média aritmética 5,0 (cinco) no cômputo geral dos exercícios executados, bem como o policial militar que tirar nota 0,0 (zero) em qualquer dos exercícios.

Nas considerações finais é importante mencionar que os policiais militares da PMAL do Tenente Coronel ao Soldado deverão realizar, no mínimo, 02 (dois) TAFs, anualmente, sendo um em cada semestre. Para os militares, com o objetivo apenas, de avaliação física periódica, o TAF será realizado no primeiro semestre no período de março a junho e no segundo semestre no período de setembro a dezembro. E deverá estar apto em inspeção de saúde realizada nos últimos 12 (doze) meses, bem como não ter apresentado nenhuma alteração de saúde desde a inspeção.

Os resultados do TAF foram coletados através de análise dos resultados publicados em Boletim Geral Ostensivo - BGO, disponibilizado no sistema operacional da PMAL com acesso restrito somente aos membros da corporação. O período entre a realização do TAF e a aplicação do questionário se dará no período inferior a 04 (meses) meses de diferença.

4 - Diretrizes para confecção do questionário:

As principais motivações para criação do questionário presente no ANEXO I, foram: relacionar a avaliação do impacto do condicionamento físico no desempenho das atividades policiais; expor o quanto os policiais valorizam a prática de exercícios físicos; analisar se as unidades proporcionam condições para atividades físicas e se os policiais as praticam regularmente; verificar como estes profissionais se sentem em relação a sua aptidão física e suas opiniões em relação aos exercícios do TAF, coletando sugestões para aprimorá-lo.

FORMA DE ANÁLISE DOS DADOS

- 1 - Foi avaliado o condicionamento físico dos profissionais através da análise do resultado do teste de aptidão física (TAF) realizado anualmente pelos militares do estado de Alagoas;
- 2 - Foi realizado um questionário (ANEXO I), somente com os profissionais que fizeram o TAF no ano de 2024, com o objetivo de conhecer a rotina de exercícios;
- 3 - O questionário se realizou de forma on-line com policiais militares que tiveram seus resultados do TAF divulgados em Boletim Geral Ostensivo (BGO), documento restrito aos integrantes da corporação. Este resultado foi divulgado com a devida autorização do Comando Geral da Polícia Militar de Alagoas com requerimento de solicitação enviado através da plataforma Sistema Eletrônico de Informações - SEI;
- 4 - Os dados serão descritos por média e desvio padrão, comparando os resultados de média geral do TAF dividindo a amostra entre os padrões de resposta manifestados;
- 5 - Um teste de ANOVA one way será realizado para comparar os resultados de nota média do TAF entre os diferentes padrões de resposta do questionário;
- 6 - Uma análise de qui-quadrado (X^2) será feita para verificar se a distribuição de sexo biológico e faixa etária da amostra corresponde aquela da população de policiais da polícia militar de Alagoas;
- 7 - A significância estatística foi estabelecida em $p < 0,05$.

RESULTADOS

Com base nos dados colhidos após a aplicação dos questionários, realizados com 389 policiais militares que atuam no estado de Alagoas, e a partir de informações advindas das publicações de Boletim Geral Ostensivo (BGO), verificou-se que todos os policiais que participaram da pesquisa foram considerados APTOS em seu último Teste de Aptidão Física (TAF) realizado no transcorrer do ano de 2024, conforme consta no BGO nº 109 de 13 de junho de 2024. Tendo os valores descritivos dos resultados na tabela 1.

	GERAL			MASCULINO			FEMININO		
	Nº de PMs	Média de distância/tempo/repetições	Média de nota	Nº de PMs	Média de distância/tempo/repetições	Média de nota	Nº de PMs	Média de distância/tempo/repetições	Média de nota
Corrida	389	11min46seg	6,83	310	11min46seg	6,69	79	11min46seg	7,38
Abdominal	389	49,5	9,82	310	50,8	9,8	79	44,5	9,92
Barra fixa	-----	-----	-----	138	9,4rep	8,61	---	-----	-----
Flexão de braço	205	41,25 rep	8,97	172	40,79rep	8,87	32	41,71rep	9,07
Isometria na barra	----	-----	-----	----	-----	-----	47	25,9seg	8,57
Shuttle run	389	11,30seg	9,39	310	11,13seg	9,44	79	11,98seg	9,20
MÉDIA TOTAL	389 PMs	-----	8,7	---	-----	8,67	---	-----	8,82

Tabela 1. Valores descritivos dos resultados do TAF da amostra estudada.

Após a finalização da pesquisa, apresentamos os resultados abaixo, analisando cada uma das questões abordadas.

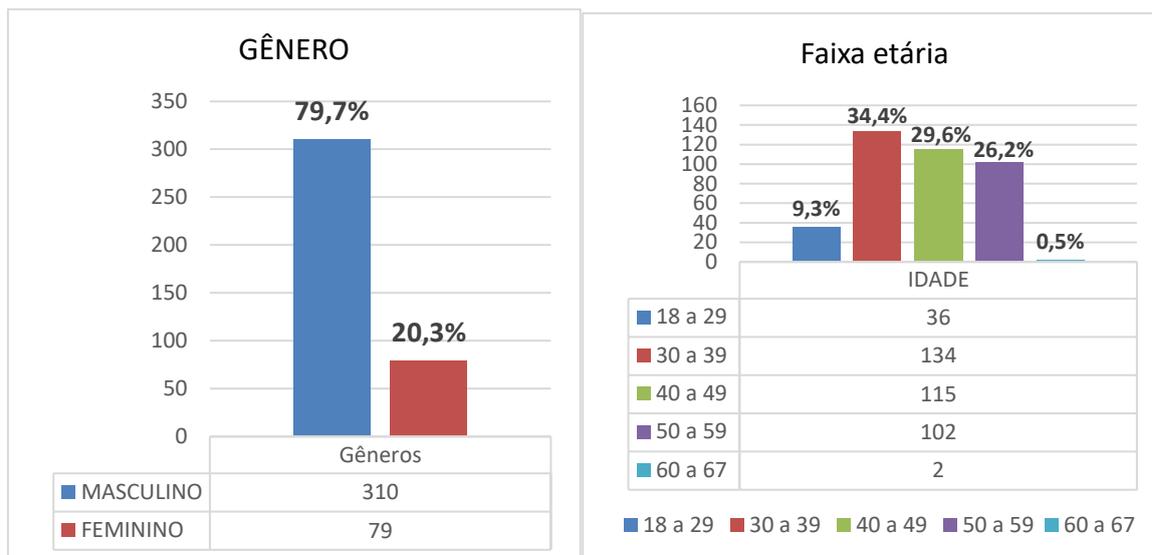


Figura 1. Descrição da distribuição de sexo biológico (A) e faixa etária (B) da amostra estudada.

De acordo com dados colhidos no sistema intranet da Polícia Militar de Alagoas - PMAL, no site <https://central.pm.al.gov.br/sistemas/public/casp/login>, o efetivo dos profissionais ativos no mês de setembro na corporação é de 7.689 policiais militares. Analisando as informações disponíveis, observou-se que neste período a PMAL é constituída de 6.382 masculinos e 1.306 femininos, totalizando uma porcentagem de 83,0% e 17,0%, respectivamente. Quando comparados pela estatística de X^2 , amostra e população não apresentam distribuição diferente por sexo biológico ($p=0,09$). Por faixa etária, têm-se a divisão: 1.052 ou 13,7% dos policiais militares com idades entre 18 e 29 anos; 3.155 ou 41% com 30 a 39 anos; 2.233 ou 29% com 40 a 49 anos; 1.205 ou 15,7% com 50 a 59 anos e 44 ou 0,6% com idades entre 60 e 67 anos. Com relação à faixa etária, o X^2 demonstra uma mudança significativa na distribuição percentual entre a amostra estudada e a população, sugerindo uma super-representação na categoria de idade de 50 a 59 anos (amostra – 26,2%; população 15,7%), em detrimento de uma sub-representação nas faixas etárias mais baixas entre 18 e 29 anos (amostra – 9,3%; população 13,7%) e 30 a 39 anos (amostra – 34,4 %; população 41%).

Questão 1 - O quanto você considera importante o condicionamento físico para o desempenho da atividade policial?

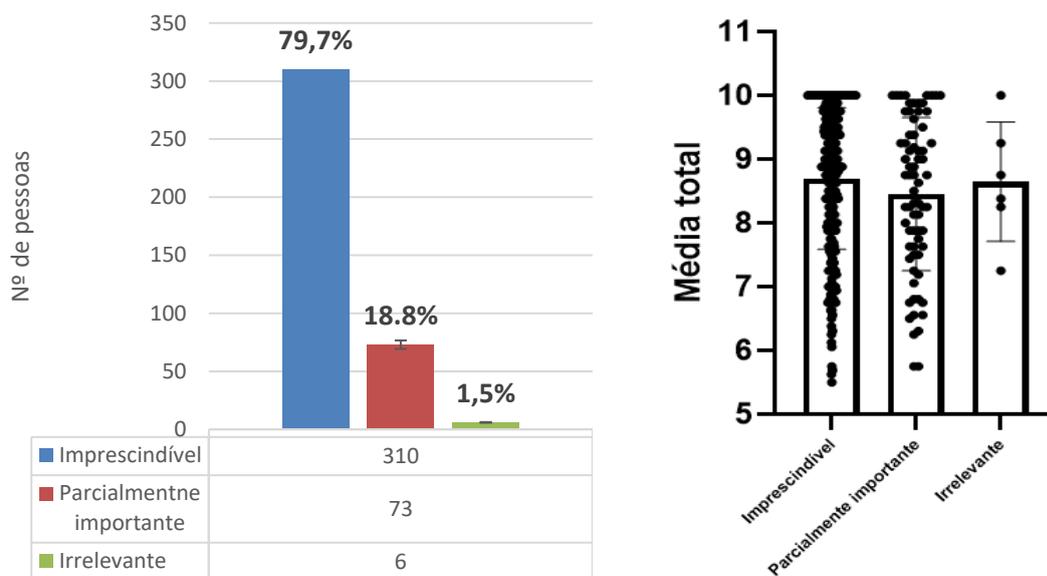


Figura 2. à esquerda, a frequência absoluta e relativa do padrão de respostas, e à direita a média, desvio padrão e valores individuais das média das notas do TAF.

O condicionamento físico de policiais militares é fator determinante para o bom desempenho profissional, pois sabe-se que durante o turno de serviço policiais militares necessitam permanecer longos períodos em pé, por vezes correr em perseguição de suspeitos, subir muros e realizar outras atividades que exijam força potência e resistência muscular em várias intensidades, tudo isso carregando consigo equipamentos e materiais que podem acrescer, em média 10%, seu peso corporal (LUBA et al., 2018)

Questão 2 - Na sua unidade de trabalho é oferecida a alguma prática de atividade física (futebol, corrida, funcional, musculação...)?

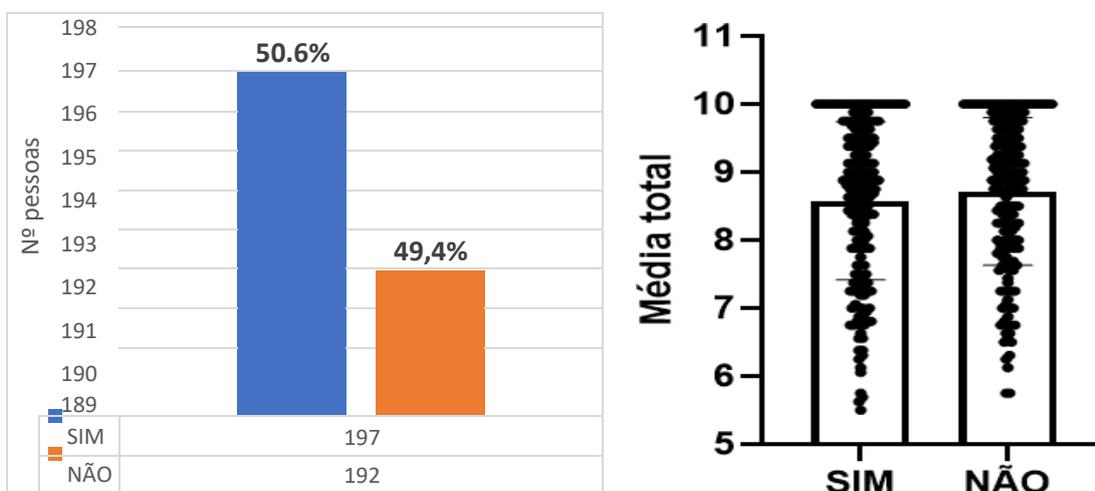


Figura 3. à esquerda, a frequência absoluta e relativa do padrão de respostas para a questão 2, e à direita a média, desvio padrão e valores individuais das média das notas do TAF.

Questão 2.1 - Se sim, a atividade física oferecida pode ser realizada somente...

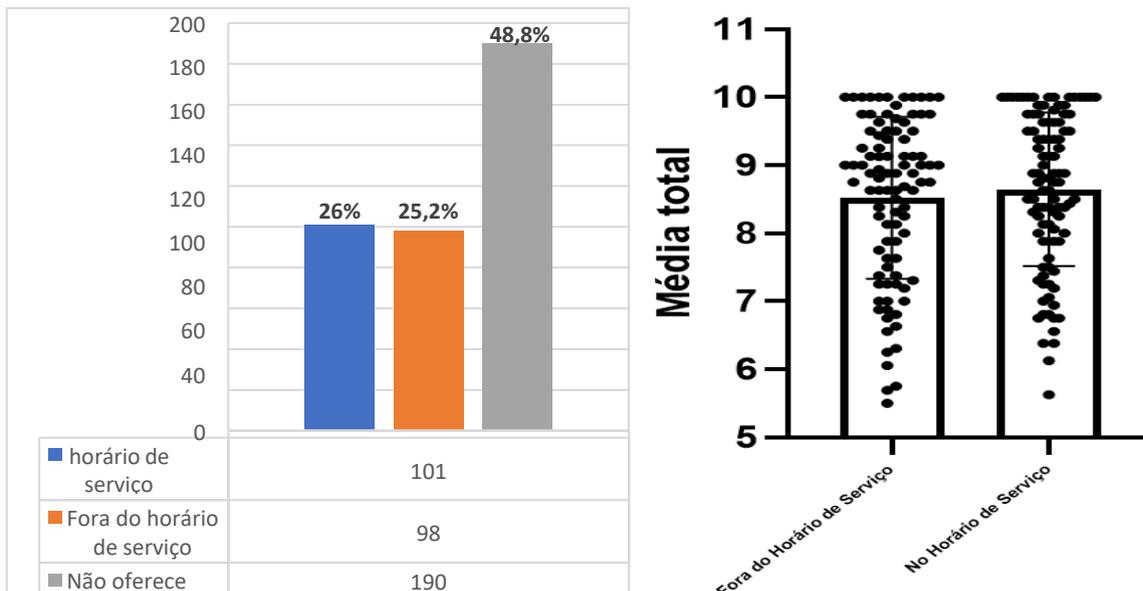


Figura 4. à esquerda, a frequência absoluta e relativa do padrão de respostas para a questão 2.1, e à direita a média, desvio padrão e valores individuais das média das notas do TAF.

Nas Unidades operacionais, as seções de educação física foram desaparecendo e hoje, na maioria, quando realizam uma atividade física, esta é voltada basicamente para uma prática desportiva, sem observar os princípios básicos da individualidade biológica e sequer tem um profissional habilitado conduzindo essa prática. Os policiais militares possuem menos tempo disponível para a prática de exercícios físicos e as comodidades e tentações da vida moderna fazem com que os cuidados básicos com a saúde e qualidade de vida sejam negligenciados com maior frequência, chegando, em alguns casos, a comprometer a qualidade de vida das pessoas e reduzir a produtividade do trabalho (CASTRO; PEREIRA, 2008).

Questão 3 - Você pratica alguma atividade física regularmente?

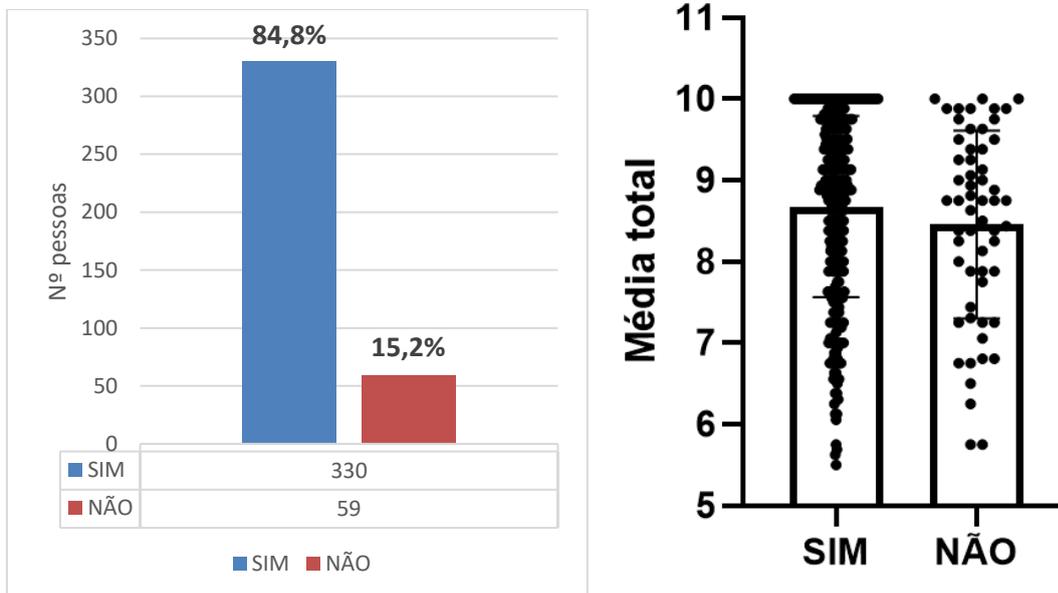


Figura 5. à esquerda, a frequência absoluta e relativa do padrão de respostas para a questão 3, e à direita a média, desvio padrão e valores individuais das média das notas do TAF.

Questão 3.1 - Se sim, aproximadamente quantas vezes por semana?

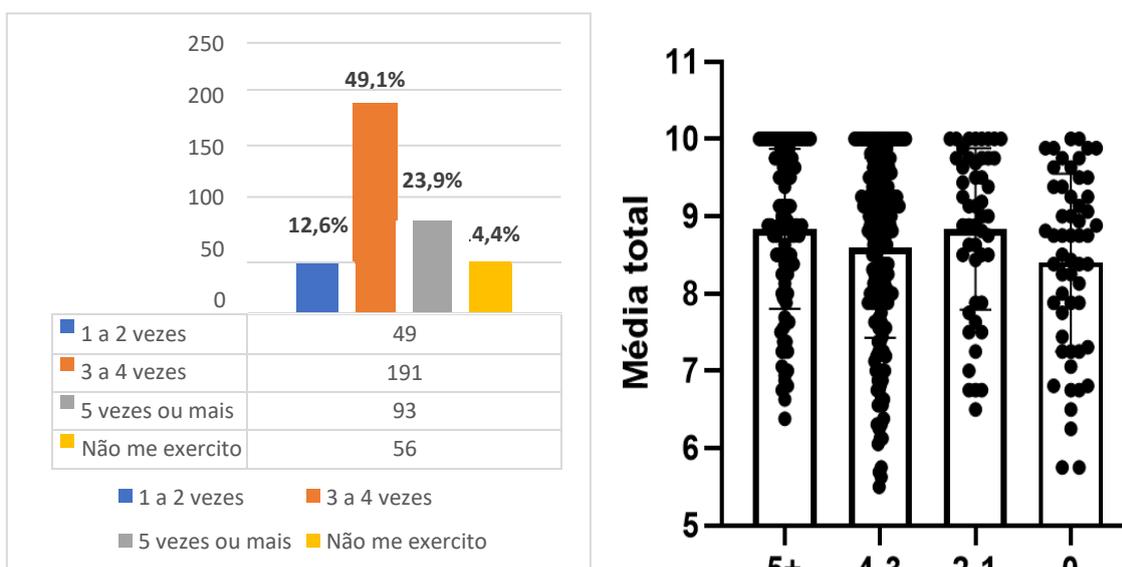


Figura 6. à esquerda, a frequência absoluta e relativa do padrão de respostas para a questão 3.1, e à direita a média, desvio padrão e valores individuais das média das notas do TAF.

A prática regular de atividades físicas está diretamente relacionada com a diminuição de ocorrência de algumas doenças, aumento da expectativa de vida, isto é, o trabalho físico não fará com que o indivíduo viva mais do que ele está biologicamente programado para viver, mas fará com que ele chegue ao fim de seus dias bem, caso contrário ele encurtará a sua existência desenvolvendo

patologias diversas, melhora do bem-estar, elevação da autoestima, etc. (CASTRO; PEREIRA, 2008).

Questão 4 - *Como você avalia a sua condição física para o desempenho no serviço policial?*

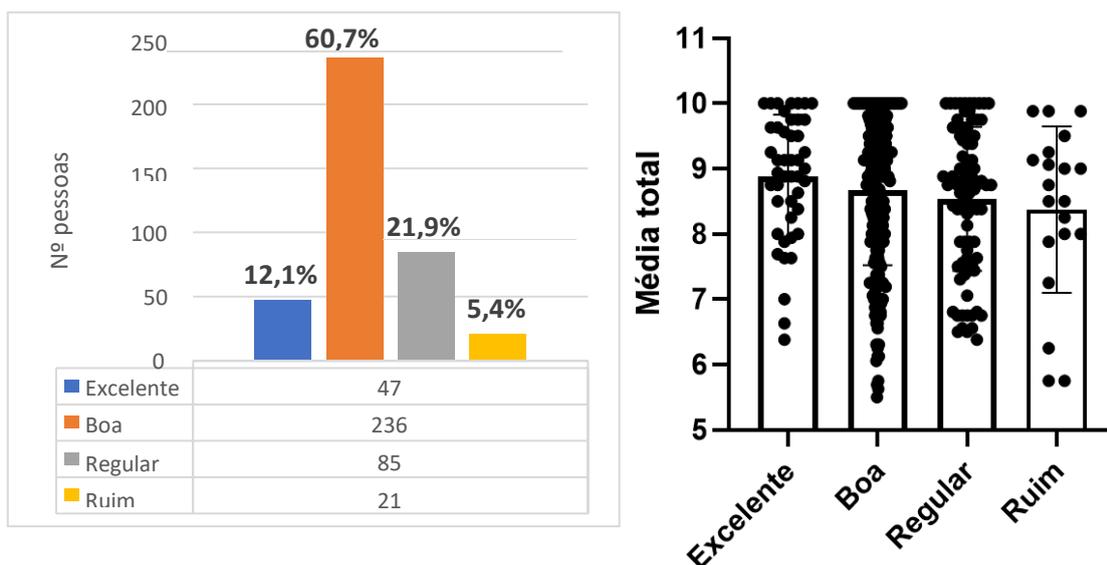


Figura 7. à esquerda, a frequência absoluta e relativa do padrão de respostas para a questão 4, e à direita a média, desvio padrão e valores individuais das média das notas do TAF.

Diante das exigências cada vez mais complexas para a atividade policial que atua no confronto contra a conduta irregular ou criminosa da sociedade, defendendo cidadãos, em específico o cidadão-vítima do cidadão-agressor, a profissão requer dentre outros atributos como o conhecimento, o autocontrole entre outros. Uma condição física inadequada para a atividade policial pode gerar morte precoce, elevação da pressão arterial, problemas estomacais, problemas cardíacos, problemas dermatológicos, ansiedade, depressão, insegurança, sensação de "estar doente", problemas interpessoais e principalmente deficiência no desempenho profissional, que no caso da segurança pública, poderá gerar consequências desastrosas (CASTRO; PEREIRA, 2008).

Questão 5 - Na aplicação do TAF, alguma vez você já foi INAPTO por não conseguir a nota mínima?

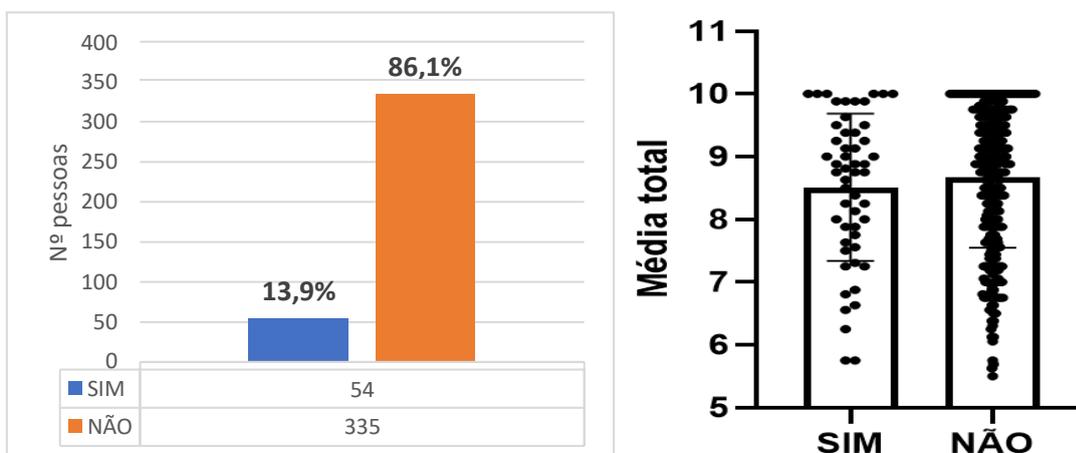


Figura 8. à esquerda, a frequência absoluta e relativa do padrão de respostas para a questão 5, e à direita a média, desvio padrão e valores individuais das média das notas do TAF.

Questão 6 - Atualmente, como você se sente logo após finalizar o TAF?

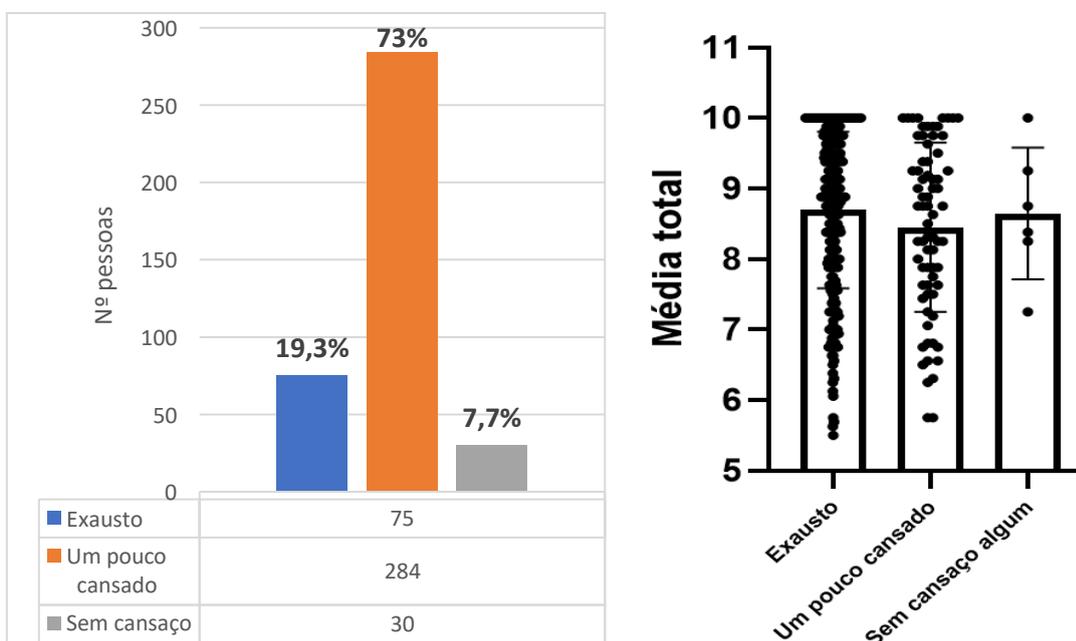


Figura 9. à esquerda, a frequência absoluta e relativa do padrão de respostas para a questão 6, e à direita a média, desvio padrão e valores individuais das média das notas do TAF.

Questão 7 - Na sua opinião, você acha que os exercícios do TAF são específicos para as atividades que um policial militar realiza no dia a dia do serviço?

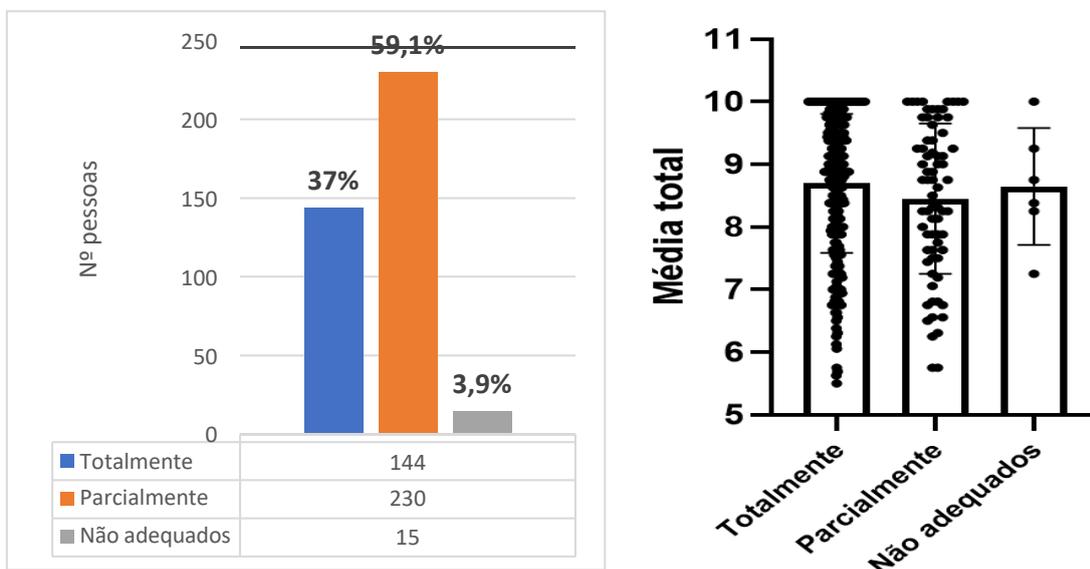


Figura 10. à esquerda, a frequência absoluta e relativa do padrão de respostas para a questão7, e à direita a média, desvio padrão e valores individuais das média das notas do TAF.

Pelas características do serviço policial militar, seria ideal a construção de um treinamento fundamentado a partir das especificidades da rotina de trabalho desse profissional. Isso porque, a “especificidade” continua sendo uma premissa no contexto do treinamento físico, perfazendo com que as técnicas utilizadas no treinamento simulem os movimentos utilizados pelos mesmos grupos musculares exigidos na atividade-fim ou atividade competitiva. Acontece que, em determinadas profissões e, nesse caso, o serviço policial militar, exigem um maior nível de condicionamento físico dos policiais, potencializado pelas diversas solicitações motoras decorrentes da complexidade que envolve a missões diurnas e de um estado de atenção constante para melhor execução do seu mister (ACSM, 2007).

Questão 8 - Você teria alguma sugestão para melhorar os TAFs de forma a torná-los mais relevantes e justos para todos os policiais?

“Substituir o exercício shuttle run por outro menos nocivo para os joelhos”

“Tirar o shuttle run pois lesiona muito durante o treino o TAF devido ao esforço excessivo nos ligamentos de joelho e tornozelo”

“Acabar com o Shuttle run, substituindo por outro exercício menos agressivo para as

articulações dos joelhos.”

“Se possível, seria interessante, durante o serviço, ver algum momento para que nós policiais pudéssemos nos dedicar a algum tipo de atividade física.”

“Atividades constantes com adequação de escala, incentivo através de parcerias com academias, Cross Box, Natação, Corrida, Arte marcial”

“A criação de departamentos de educação física em mais ou em todas as unidades. Para que se tenha um projeto de melhoria da condição física de todos os pms, e assim se possa melhorar a forma de execução e avaliação dos Tafs. Assim dando condições a instituição poderia cobrar mais do pm e até fazer com que o inapto no Taf tenha percas ou atrasos em sua ascensão.”

Só será possível pensar em saúde a partir da capacidade de o indivíduo enfrentar as variações e as infrações do meio vivido, visto que, para o autor, a saúde não pode ser reduzida a um mero equilíbrio ou capacidade adaptativa, mas, deve ser pensada como a capacidade de instaurar normas em situações que são adversas, criando um cenário de maior potencialidade interna nos aspectos de melhora na qualidade de vida do trabalhador, no bem estar e no clima organizacional (CANGUILHEM, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados coletados, observou-se que, apesar da atual obrigatoriedade do Teste de Aptidão Física (TAF), muitos policiais enfrentam empecilhos para incluir uma rotina de exercícios físicos.

Os resultados apontam que os policiais reconhecem a relevância do condicionamento físico para suas atividades diárias. Apesar de possíveis barreiras, os dados coletados apontam que os policiais participantes do estudo foram considerados aptos nos Testes de Aptidão Física (TAF), demonstrando um esforço individual para manter um nível mínimo de preparo físico.

A instalação de departamentos de educação física em mais unidades da Polícia Militar de Alagoas poderia ajudar a criar iniciativas que estimulassem uma prática regular e supervisionada de atividades físicas. Também poderia ser incluída, parcerias com academias, formação de educadores físicos especializados no contexto policial e a reformulação do TAF para torná-lo mais relevante às necessidades da profissão. Essas medidas não apenas melhorariam a saúde e o bem-estar dos policiais, mas também poderiam potencializar sua eficiência no desempenho do cumprimento de suas funções, reduzindo os riscos associados ao estresse e sedentarismo.

Por fim, este estudo contribui para a compreensão dos desafios e oportunidades relacionados ao condicionamento físico dos policiais militares de Alagoas, podendo servir como base para futuras pesquisas e políticas de saúde ocupacional e qualidade de vida na corporação. O envolvimento ativo da instituição será essencial para transformar essas recomendações em ações concretas e sustentáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABSP - Anuário Brasileiro de Segurança Pública. Como funciona a segurança pública no Brasil. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. 2022.
- ACSM - American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para ostestés de esforço e sua prescrição. 7ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- ASSUMPÇÃO, L.O.T., MORAIS, P.P., FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. Universidade Católica de Brasília. Setembro, 2002.
- BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado, 1988.
- CANGUILHEM, G. O normal e o patológico. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2015. Citado na revista de ciências policiais da APMG. v. 1, n.1, p. 78-94, 2017.
- CASTRO, S. T.S; PEREIRA, N. J. A Importância Da Atividade Física Para A Missão De Segurança Pública Do Policial Militar Em Goiânia. REBESP, Goiânia, n.1, v.1, 2008.
- CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTERSON, G. M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health- Related Research. Public Health Reports. v.100, n. 2, p.126-131, 1985.
- DOB - Decreto de Organização Básica da PMAL. Portaria normativa nº 015/2024-gcg/ass. Boletim Geral Ostensivo nº 044 de 07 de março de 2024.
- FLECK, M. P. de A., LEAL, O. F., LOUZADA, S. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL -100). Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, n. 1, 1999.
- FONTOURA, N. O; RIVERO, P. S; RODRIGUES, R. I. Segurança Pública Na Constituição Federal De 1988: Continuidades E Perspectivas. Cap. 03: Políticas Sociais: acompanhamento e análise (2009).
- FIGUEREDO, A. M. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.9, n.10, p.

29183-29212, 2023.

- LIMA, R. S. Eleições de Policiais no Brasil e a força do “partido policial”. ANUÁRIO BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, v. 1, p. 158-166, 2020.
- LUBAS, Henrique et al. Avaliação física e situações de operacionalidade do policial militar: um estudo correlacional do Teste de Aptidão Física e do PARE-test. Revista de Educação Física, Rio de Janeiro, v. 3, n. 87, p.447-460,26 out. 2018.
- MARTINS, Gleydson Lopes do Nascimento. A influência da atividade física para o combate ao estresse em policiais militares do curso especial de formação sargentos de governador Valadares /mg: um projeto de intervenção. Universidade federal de minas gerais curso de especialização em formação pedagógica para profissionais da saúde, 2015.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.R; NETO, T. L. B. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. v.5, n.2, p.60-76, 2000.
- OLIVEIRA, D. G. et al. Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão. Unifitalo em Pesquisa, v. 6, n. 2, p. 90-110, 2016.
Disponível em:
<http://pesquisa.italo.br/index.php?journal=uniitalo&page=article&op=view&path%5B%5D=58>. Acesso em: 10 nov. 2024.
- PATE, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., *etal*. Atividade Física e Saúde Publica. Uma recomendação dos centros de controle e prevenção de doenças e do American College of Sports Medicine. JAMA.1995; 273(5):402-7. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rn/a/3CfMRjMyHsMGzBxKRM6jtWQ/?lang=pt>.
- PRADO, Luis Regis. *Curso de direito penal brasileiro: parte geral, arts. 1º a 120*. 9. ed. rev.e ampl. São Paulo: Editora Revista dos Tribunais, 2010. p 68.
- SANTOS JÚNIOR, R.; ARGOLLO JÚNIOR, C. Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do Estado de Alagoas. Cadernos de Graduação: Ciências Biológicas e da Saúde, Aracaju, UNIT, v. 3, n. 2, p. 217-238, mar. 2016. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/3301/1726>. Acesso em: 15 nov. 2024.

- VIDA, Revista Minha. Transtorno do estresse pós-traumático, 2015. Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/transtorno-do-estresse-pos-traumatico>.

ANEXO I

QUESTIONÁRIO

DADOS PESSOAIS

MATRÍCULA _____ EMAIL _____ GÊNERO _____
IDADE _____

- 1) O quanto você considera importante o condicionamento físico para o desempenho da atividade policial?
 Imprescindível Parcialmente importante Irrelevante

- 2) Na sua unidade de trabalho é oferecida alguma prática de uma atividade física (futebol, corrida, funcional, musculação...)?
 Sim Não
2.1) Se sim, a atividade física oferecida pode ser realizada somente...
 No horário de serviço Fora do horário de serviço Não oferece nenhum tipo de atividade física

- 3) Você pratica alguma atividade física regularmente? Sim Não
3.1) Se sim, aproximadamente quantas vezes por semana?
 Uma a duas vezes três a quatro vezes Cinco vezes ou mais No momento não estou me exercitando

- 4) Como você avalia a sua condição física para o desempenho no serviço policial? Excelente Boa Regular ruim

- 5) Na aplicação do TAF, alguma vez você já foi INAPTO por não conseguir a nota mínima?
 Sim Não

- 6) Atualmente, como você se sente após finalizar o TAF? Exausto um pouco cansado sem cansaço algum

- 7) Na sua opinião, você acha que os exercícios do TAF são específicos para as atividades que um policial militar realiza no dia a dia do serviço?
 Totalmente Parcialmente Não adequados

- 8) Você teria alguma sugestão para melhorar os TAFs de forma a torná-los mais relevantes e justos para todos os policiais?

ANEXO II

CRONOGRAMA

	Mar - Mai	Mai - Ago	Set	Out	Nov	De z
Elaboração do projeto	X					
Submissão ao CEP		X				
Coleta de dados			X			
Análise de dados				X		
Elaboração do TCC				X	X	
Defesa do TCC						X

ANEXO III

TABELA PARA O POLICIAL MILITAR MASCULINO

EXERCÍCIOS							PONTOS POR FAIXA									
Corrida de ir-e- vir: Schuttle run (seg)	Corrida de 50m (seg)	Tração sob a barra fixa unid	Apoio frontal sobre o solo unid	Corrida de 2,000m (min)	Flexão abdom. Supra; (apoio pés)	Flexão abdom. Supra, (cadeira)	Até 25	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	51 55	56 59		
18"5/18"7	11"25		6	17"01-17"15	09	16									0,25	
18"2/18"4			7	16"46-17"00	10	17									0,5	
17"9/18"1	11"00		8	16"31-16"45	11	18									0,25 1	
17"6/17"8			9	15"46-16"30	12	19									0,5 1,5	
17"3/17"5	10"75		10	15"31-15"45	13	20							0,25	1	2	
17"0/17"2			11	15"16-15"30	14	21					0,25	0,5	1,5	2,5		
16"7/16"9	10"50		12	15"01-15"15	15	22					0,5	1	2	3		
16"4/16"6			13	14"46-15"00	16	23					0,25	1	1,5	2,5	3,5	
16"1/16"3	10"25		14	14"31-14"45	17	24				0,25	0,5	1,5	2	3	4	
15"8/16"0			15	14"16-14"30	18	25			0,25	0,5	1	2	2,5	3,5	4,5	
15"5/15"7	10"00		16	14"01-14"15	19	26		0,25	0,5	1	1,5	2,5	3	4	5	
15"2/15"4		1	17	13"46-14"00	20	27		0,5	1	1,5	2	3	3,5	4,5	5,5	
14"9/15"1	9"75		18	13"31-13"45	21	28		1	1,5	2	2,5	3,5	4	5	6	
14"6/14"8		2	19	13"16-13"30	22	29		1,5	2	2,5	3	4	4,5	5,5	6,5	
14"3/14"5	9"50		20	13"01-13"15	23	30		2	2,5	3	3,5	4,5	5	6	7	
14"0/14"2		3	21	12"46-13"00	24	31		2,5	3	3,5	4	5	5,5	6,5	7,5	
13"8/13"9	9"25		23	12"31-12"45	25	32		3	3,5	4	4,5	5,5	6	7	8	
13"6/13"7		4	25	12"16-12"30	26	33		3,5	4	4,5	5	6	6,5	7,5	8,5	
13"4/13"5	9"00		27	12"01-12"15	27	34		4	4,5	5	5,5	6,5	7	8	9	
13"2/13"3		5	29	11"46-12"00	28	36		4,5	5	5,5	6	7	7,5	8,5	9,5	
12"9/13"1	8"75		31	11"31-11"45	29	38		5	5,5	6	6,5	7,5	8	9	10	
12"6/12"8		6	33	11"16-11"30	30	40		5,5	6	6,5	7	8	8,5	9,5		
12"3/12"5	8"50		35	11"01-11"15	31	42		6	6,5	7	7,5	8,5	9	10		
12"0/12"2		7	37	10"46-11"00	32	44		6,5	7	7,5	8	9	9,5			
11"7/11"9	8"25		39	10"31-10"45	33	46		7	7,5	8	8,5	9,5	10			
11"4/11"6		8	41	10"16-10"30	34	48		7,5	8	8,5	9	10				
11"1/11"3	8"00		43	10"01-10"15	35	50		8	8,5	9	9,5					
10"8/11"0		9	45	9"46-10"00	36	52		8,5	9	9,5	10					
10"5/10"7	7"75		47	9"31-9"45	37	54		9	9,5	10						
10"2/10"4		11	49	9"16-9"30	38	56		9,5	10							
9"9/10"1	7"50		51	9"01-9"15	39	58		10								

TABELA PARA O POLICIAL MILITAR FEMININO

EXERCÍCIOS							PONTOS POR FAIXA							
Corrida de ir-e-vir: Schuttle run (seg)	Corrida de 50m (seg)	Isometria sobre a barra fixa (seg)	Apoio frontal sobre o solo (unid)	Corrida de 1,800m (min)	Flexão abdom. supra,	Flexão abdom. supra, (cadeira)	Até 25	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	51 55	56 59
18'8/19'0	11'50		04	18'01-18'15	03	10								0,25
18'5/18'7			05	17'31-18'00	04	11								0,25 0,5
18'2/18'4	11'25		06	17'01-17'30	05	12							0,25	0,5 1
17'9/18'1		1'00	07	16'46-17'00	06	13						0,25	0,5 1	1,5
17'6/17'8	11'00	2'00	08	16'31-16'45	07	14				0,25	0,5 1		1,5	2
17'3/17'5		3'00	09	16'16-16'30	08	15			0,25	0,5 1		1,5	2	2,5
17'0/17'2	10'75	4'00	10	15'46-16'15	09	16		0,25	0,5 1	1,5	2	2,5	3	
16'7/16'9		5'00	11	15'16-15'45	10	17	0,25	0,5 1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
16'4/16'6	10'50	6'00	12	15'01-15'15	11	18	0,5	1 1,5	2	2,5	3	3,5	4	
16'1/16'3		7'00	13	14'46-15'00	12	19	1	1,5 2	2,5 3	3,5	4	4,5		
15'8/16'0	10'25	8'00	14	14'31-14'45	13	20	1,5	2 2,5	3 3,5	4	4,5	5		
15'5/15'7		9'00	15	14'01-14'16	14	21	2	2,5 3	3,5 4	4,5	5	5,5		
15'2/15'4	10'00	10'00	16	13'46-14'00	15	22	2,5	3 3,5	4 4,5	5	5,5	6		
14'9/15'1		11'00	17	13'31-13'45	16	23	3	3,5 4	4,5 5	5,5	6	6,5		
14'6/14'8	9'75	12'00	18	13'16-13'30	17	24	3,5	4 4,5	5 5,5	6	6,5	7		
14'3/14'5		13'00	20	13'01-13'15	18	25	4	4,5 5	5,5 6	6,5	7	7,5		
14'0/14'2	9'50	14'00	22	12'46-13'00	19	26	4,5	5 5,5	6 6,5	7	7,5	8		
13'8/13'9		15'00	24	12'31-12'45	20	27	5	5,5 6	6,5 7	7,5	8	8,5		
13'6/13'7	9'25	16'00	26	12'16-12'30	21	28	5,5	6 6,5	7 7,5	8	8,5	9		
13'4/13'5		17'00	28	12'01-12'15	22	29	6	6,5 7	7,5 8	8,5	9	9,5		
13'2/13'3	9'00	18'00	30	11'46-12'00	23	30	6,5	7 7,5	8 8,5	9	9,5	10		
12'9/13'1		19'00	32	11'31-11'45	24	32	7	7,5 8	8,5 9	9,5	10			
12'6/12'8	8'75	20'00	34	11'16-11'30	25	34	7,5	8 8,5	9 9,5	10				
12'3/12'5		21'00	36	11'01-11'15	26	36	8	8,5 9	9,5 10					
12'0/12'2	8'50	22'00	38	10'46-11'00	27	38	8,5	9 9,5	10					
11'7/11'9		23'00	40	10'31-10'45	28	40	9	9,5 10						
11'4/11'6	8'25	24'00	42	10'16-10'30	29	42	9,5	10						
11'1/11'3	8'00	25'00	44	10'00-10'15	30	44	10							

ANEXO IV

QUESTIONÁRIO PRÉ-TAF

(A ser utilizado para realização de TAF periódico da PMAL)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de uma nova Inspeção de Saúde por médico do PMAL antes da realização do TAF periódico.

Caso o militar responda "SIM" a uma ou mais perguntas, deverá ser providenciado um novo resultado de Inspeção de Saúde com publicação em BGO.

Por favor, assinale "SIM" ou "NÃO" às seguintes perguntas:	SIM	NÃO
1. Após a última inspeção de saúde realizada na PMAL, algum médico disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?		
2. Após a última inspeção de saúde realizada na PMAL, você sente dores no peito quando pratica atividade física?		
3. Após a última inspeção de saúde realizada na PMAL, no último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?		
4. Após a última inspeção de saúde realizada na PMAL, você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência?		
5. Após a última inspeção de saúde realizada na PMAL, você veio a possuir algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?		
6. Após a última inspeção de saúde realizada na PMAL, você tomou algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?		
7. Após a última inspeção de saúde realizada na PMAL, sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?		
8. Após a última inspeção de saúde realizada na PMAL, você gozou de algum afastamento para tratamento de saúde?		

Responsabilizo-me pela exatidão e veracidade das respostas acima, comprometendo-me a comunicar ao Setor de Saúde da PMAL, qualquer evento adverso que venha a alterá-las, assim como declaro ciência que para participação neste Teste de Aptidão Física Periódico devo estar com minha Inspeção de Saúde em dia e com validade de 01 (um) ano.

Nome completo: _____
Posto/Graduação: _____.

Matrícula: _____. Data: ____/____/____.

Assinatura: _____.