



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA: CARACTERÍSTICAS E CRITÉRIOS
UTILIZADOS PARA AVALIAR A CAPACIDADE PARA O TRABALHO
SEGUNDO O CARGO PRETENDIDO**

**Kebelly Rosa Leão
Luciano Calil Nogueira Junio**

Orientadora: Prof^a Ma. Taysa Crisitna dos Santos Neiva

Trindade - GO

2017

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA: CARACTERÍSTICAS E CRITÉRIOS
UTILIZADOS PARA AVALIAR A CAPACIDADE PARA O TRABALHO
SEGUNDO O CARGO PRETENDIDO**

**Kebelly Rosa Leão
Luciano Calil Nogueira Junio**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Prof^a Ma. Taysa Crisitna dos Santos Neiva

Trindade - GO
2017

Kebelly Rosa Leão
Luciano Calil Nogueira Junio

**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA: CARACTERÍSTICAS E CRITÉRIOS
UTILIZADOS PARA AVALIAR A CAPACIDADE PARA O TRABALHO
SEGUNDO O CARGO PRETENDIDO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Orientadora: Prof.^a Ma. Taysa Crisitna dos Santos Neiva
Faculdade União de Goyazes

Membro interno: Prof.^o Esp. Bruno Fernandes Barreto
Faculdade União de Goyazes

Membro externo: Prof.^o Esp. Welberth Luiz Nunes Arruda

Trindade - GO

___/___/___.

Dedicamos este trabalho as nossas famílias, amigos e demais pessoas que souberam compreender os nossos momentos de ausência e acreditaram sempre que era possível.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA: CARACTERÍSTICAS E CRITÉRIOS UTILIZADOS PARA AVALIAR A CAPACIDADE PARA O TRABALHO SEGUNDO O CARGO PRETENDIDO

Kebelly Rosa Leão¹

Luciano Calil Nogueira Júnio¹
Taysa Cristina dos Santos Neiva²

RESUMO

O objetivo verificar a partir da revisão bibliográfica as características e critérios utilizados para avaliar a capacidade para o trabalho segundo o cargo pretendido. Apresentando os efeitos de um programa de treinamento de aptidão física e análise o processo de avaliação, os chamados TAF'S, segundo as capacidades ao cargo pretendido, por meio de concursos públicos, destacando alguns editais para os cargos da Polícia Militar e Bombeiro militar. A relevância desta discussão está centrada em compreender qual a importância de um serie de exercícios para os níveis de aptidão do aluno para o desempenho do trabalho. Foram descritos os exercícios mais utilizados nesses certames classificatórios, analisando cientificamente as características de cada e relacionando-os com os editais em estudos, equiparando-os ainda com o cargo difundido. Conclui que os testes são essenciais no processo classificatório dos certames, pois, ele revela o estado físico em que o candidato se encontra, verificando se está apto para desempenhar a função a qual se busca.

PALAVRAS-CHAVE: Aptidão. Concursos. Desempenho.

PHYSICAL FITNESS TEST: CHARACTERISTICS AND CRITERIA USED TO EVALUATE CAPACITY FOR WORK ACCORDING TO THE INTENDED POSITION

ABSTRACT

The objective was to verify from the bibliographic review the characteristics and criteria used to evaluate the capacity to work according to the intended position. Introducing the effects of a physical fitness training program and the evaluation process, the so-called TAF'S, according to the capacities to the desired position, through public tenders, highlighting some calls for positions of Military Police and Military Fireman. The relevance of this discussion is centered on understanding the importance of a series of exercises for the student's ability

¹Acadêmicos do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

²Orientador: Prof. Mestra da Faculdade União de Goyazes.

levels to perform the job. The most commonly used exercises in these classificatory competitions were described, analyzing the characteristics of each one of them and relating them to the edicts in studies, matching them with the published position. He concludes that the tests are essential in the classificatory process of the competitions, because it reveals the physical state in which the candidate is, checking if he is able to perform the function that is sought

KEY WORDS: Fitness. Contests. Performane

INTRODUÇÃO

Influenciados pelo modo de vida baseado no capitalismo que rege a sociedade atual, um grande quantitativo populacional tem buscado diferentes alternativas de sobrevivência, nessa conjuntura, encontra-se um destes modos que são os cargos públicos. Ingressar em um emprego mediante concurso público é o sonho de várias pessoas, isso se deve ao fato de que o salário oferecido na maioria dos cargos é relativamente superior ao privado (BRITO, 2015).

Segundo o autor supracitado há um grande número de pessoas almejando as vagas disponíveis para entrar na rede pública, tornando assim, uma dificuldade para os “concurseiros”. Outro fator para dificultar um pouco mais o ingressar em cargos públicos é que ainda existem concursos que realizam após a etapa de provas objetivas, o chamado Teste de Aptidão Física (TAF) ou Exame de Capacidade Física.

O Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx), (2002), define Aptidão Física como sendo:

Capacidade de trabalho; capacidade funcional total para executar algumas tarefas específicas que requerem esforço muscular, considerando o envolvimento individual, as tarefas a serem executadas, a qualidade e intensidade do esforço. É um aspecto da capacidade total; envolve desenvolvimento orgânico profundo, aptidão motora e capacidade de executar trabalho físico com eficiência biológica. (IPCFEx, 2002, p. F2)

Nos dias atuais a segurança pública é um dos fatores de maior relevância para a sociedade em que vivemos, alguns fatores como a falta de preparo físico e mental são fundamentais para o sucesso dos profissionais envolvidos na segurança pública, podemos perceber que em diversas áreas da

segurança pública a forma com que se preparam estes profissionais, varia, por região e por cargo (LIMA; SINHORETTO; BUENO, 2015)

Os Testes de Aptidão Física (TAF) são etapas classificatórias comuns em carreiras como: Polícia Militar, Rodoviária, Civil e Federal, Bombeiro, entre outras, e igualmente em seleções para cargos como agente de trânsito, guarda municipal, técnicos na área de segurança e transporte. Os objetivos destes testes são específicos, avaliar exclusivamente a capacidade do indivíduo para desempenhar as funções típicas do cargo que ocupará. De acordo com Boldori (2002) tais avaliações são realizadas com a intencionalidade de evidenciar que:

A capacidade de trabalho está diretamente ligada ao bem-estar físico e mental do trabalhador e ao modo como ele pode desenvolver sua tarefa da melhor maneira. O trabalho realizado [...] é cheio de surpresas – a cada ocorrência uma nova história acontece, exigindo [...] conhecimentos técnico-profissionais e aptidão física, capazes de permitir o cumprimento das tarefas diárias com vigor e resistência, pois as adversidades não escolhem dia e hora, elas acontecem nos mais diversos locais que se possa imaginar.(BOLDORI, 2002, p.01)

Percebe-se que na concepção do autor, deve sim haver uma grande atenção ao processo de avaliação do TAF, pois, os profissionais selecionados lidarão com situações de risco, devendo assim, estarem preparados e em alerta a todo instante, por isso se faz essencial a qualificação profissional em todos os sentidos e principalmente no que segue tocante ao aspecto físico.

Para uma melhor compreensão do tema em abordagem, é necessário identificar o conceito do termo de aptidão física para, assim, com embasamento, detalhar e adentrar os testes de verificação da aptidão física situadas no decorrer deste trabalho. Para Filho (2012):

Os significados das palavras aptidão e física são: aptidão - qualidade do que é apto; capacidade, habilidade, disposição; conjunto de requisitos necessários para exercer algo; capacidade natural ou adquirida; física - que é corpóreo, material, relativo às leis da natureza. A combinação das duas palavras - aptidão física, no sentido etimológico das mesmas, leva ao conceito ou a uma associação de ideias no tocante à capacidade, habilidade, disposição material que conduz e indica que o indivíduo está apto corporalmente. (Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd173/aptidao-fisica-uma-revisao-da-literatura.htm>)

O TAF também serve como forma para avaliar pessoas que necessitam de uma boa aptidão física dentro de seu cargo, normalmente voltada para a segurança pública. Mais também podemos encontrar o TAF hoje voltado para

peessoas que pretendem carreiras administrativas, como por exemplo, o cargo de Papiloscopista da Polícia Civil. O TAF também pode ser encontrado como forma de avaliar indivíduos que não estão passando por prova de caráter eliminatório dentro de concursos públicos

Nesses tipos de testes são avaliadas as condições físicas de realização de determinados exercícios dentro dos tempos e /ou execuções previstas. Por exemplo, testes de 12 minutos, de barra fixa, natação, abdominal, meio sugado, entre outros.

O seguinte trabalho trata da relevância do TAF para as profissões que as utilizam, a variedade de exercícios que constituem o TAF é um fator que chama a atenção por ser realizado com muitas variantes, e por despertar o interesse de até onde o TAF pode estar sendo bem utilizado.

Dessa forma tem-se como objetivo verificar a partir da revisão bibliográfica as características e critérios utilizados para avaliar a capacidade para o trabalho segundo o cargo pretendido.

Metodologia

Este estudo constitui-se de uma revisão da literatura especializada, realizado entre agosto de 2016 e maio de 2017 neste estudo reúnem-se artigos acadêmicos voltados para o objetivo deste trabalho.

O caráter de inclusão dos artigos se baseia na veracidade de seus dados, no trabalho voltado para pesquisa de campo com foco no TAF, foram excluídos os artigos que não forneceram segurança nos seus dados.

O trabalho foi realizado contando com informações que mostram a grande importância que o TAF tem nos dias atuais, foram pesquisados estudos que apontam as características e critérios utilizados para o TAF. Os artigos reunidos para o seguinte estudo são de 2000 a 2017, tendo poucos estudos fora destas datas.

Pautando-se em uma análise de cunho bibliográfico, fundamentando em artigos, sites, revistas, periódicos e outros documentos legais. Utilizou banco de dados do Scielo, Pub Med e Google acadêmico

No atual contexto, existem várias pesquisas e estudos que se interessam no nível de aptidão física dos indivíduos dentro de suas profissões, sendo que dentro de tais pesquisas o TAF tem relevância significativa. (BRITO, 2015; BOLDORI, 2001)

1. REVISÃO DA LITERATURA

1.1. ASPECTOS HISTÓRICOS DA APTIDÃO FÍSICA E O MILITARISMO

A educação física em sua totalidade histórica adquiriu várias particularidades de acordo com o período e situação política. Decorreu pela ginástica, promoção da saúde, higienismo, esportivização e na primeira metade do século XX a educação física era vinculada ao militarismo (SOARES, 2007).

Segundo Castro (1997) há uma estreita afinidade entre o surgimento dos estados nacionais, a criação de exércitos nacionais e o desenvolvimento da educação física. A ideia sempre foi a de que a ginástica poderia afetar positivamente o estado-nação. Com a educação física materializada no interior da própria instituição, o Exército, durante toda a década de 1930, ampliaria sua influência sobre todo o “corpo da Nação” através do controle da educação física.

O autor supracitado entende que é impossível ver na educação física questões apenas de ordem fisiológica, sempre existiu ao longo da história a dimensão política envolvida e sendo na maioria das vezes obtida. Disciplinar os corpos dos indivíduos era o ponto chave da educação física para o militarismo que instituía o serviço militar obrigatório e a educação moral e cívica.

Esse apanhado histórico ratifica o modo atual com o qual é tratado o teste de aptidão física. Sendo o indicador de aprovação ou rejeição através do físico que outrora mais evidente no seio escolar, hoje ainda instaurado no regimento militar como forma de preservação da civilização (BRITO, 2015).

O TAF no campo militar vem sendo cada vez mais utilizado, de forma interna, apesar de ainda estar longe do ideal, nota-se que sua importância vem sendo notada ao rumo que a necessidade de agentes preparados se torna vital

para a segurança da população. O TAF vem sendo cada vez mais modificado segundo sua periodização de treinos, por conta principalmente desta evolução na aptidão física, que se faz necessária para os nossos agentes de segurança pública.

Com a elaboração da Periodização do Treinamento em militares pode-se atingir efeitos positivos ou satisfatórios, principalmente nos índices avaliados, atentando para o aspecto intensidade e volume de treinamento e exercícios voltados para o objetivo, respeitando a especificidade da realidade do teste (WEINECK, 1999).

Os Programas de treinamento físico militar são identificados como esquemas simplificados que norteiam tais treinamentos em destaque no período do ano de instrução (C20-20, 2002). Os programas citados passam por etapas de planejamento e repartidos com métodos de treinamento previstos em todas as semanas do ano, retirados apenas nos períodos de recesso escolar. Segue-se uma hierarquia de programas, onde os semanais são construídos tendo como referência o anual, isto com treinamentos específicos a cada valência física.

2. CRITÉRIOS DE APTIDÃO FÍSICA AVALIADOS NO TAF

2.1. Aptidões cardiorrespiratórias

A Aptidão cardiorrespiratória ou capacidade cardiorrespiratória é entendida, como a capacidade de realizar exercícios dinâmicos, envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderadas a alta por períodos prolongados, sendo assim, um dos componentes mais importantes da aptidão física.

A função cardiorrespiratória depende da presença de um aparelho respiratório e cardiovascular eficientes, de componentes sanguíneos adequados, além de componentes celulares específicos que auxiliem o corpo a utilizar oxigênio durante o exercício. Quanto maior for consumo máximo de oxigênio, melhor o funcionamento do coração, pulmão e vasos, influenciando diretamente na qualidade de vida. (MURRIETA, 2013)

Percebe-se que manter um equilíbrio entre a quantidade de atividades físicas seria um dos passos mais lógicos para não se chegar a exaustão, pois, como foi apresentado a função cardiorrespiratória depende de todo um conjunto para ter um bom desenvolvimento.

2.1.2 Composição corporal

A composição corporal é o estudo dos diferentes componentes químicos do corpo humano. A sua análise permite a quantificação da grande variedade de componentes corporais tais como água, proteínas, gordura, glicogênio, minerais e a quantificação das suas diferentes massas, variando de indivíduo para indivíduo conforme a idade, o sexo e o estado físico, sendo a água a composta mais abundante do organismo (CEZAR, 2000)

Existem diversas formas de avaliar a composição corporal, e tais métodos são divididos em três grupos: Métodos Diretos, Indiretos e Duplamente indiretos (MARTIN, DRINKWATER, 1991). O estudo da composição corporal, principalmente no que se refere à gordura corporal e à massa corporal magra, tornou-se um fator de pesquisa importante dentre os estudiosos, pois pode especificar essas proporções.

Esta preocupação com o estudo da composição corporal parece ter suporte no crescente aumento da prevalência da obesidade em torno do mundo.

2.1.3. Valências físicas

Podemos classificar as valências físicas, ou também conhecidas por qualidades físicas em: Força, Resistência, Flexibilidade, Velocidade e Coordenação motora, sendo essas as mais conhecidas valências físicas, segundo Souza (2010) pode citar um maior conjunto de valências físicas, a seguir descreveremos quais são e suas principais características.

2.1.4. Resistência muscular local

Em consonância com Gomes Tubino (1979) verifica-se que o termo resistência refere-se a qualidade física que permite um contínuo esforço, proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado espaço de tempo”. É a habilidade que exige do indivíduo suportar o mesmo movimento físico pelo maior tempo possível, um exemplo é o número de repetições máximas realizadas em um exercício físico como a execução na barra fixa, são as repetições sem fadigas excessivas (CORBIN & LINDSEY, 1997 apud. BARROS, 2001).

2.1.5. Resistência aeróbica

Trata-se da resistência em suportar alguma atividade física durante um longo tempo, utilizando-se da via aeróbia. A via aeróbia é a via aonde a pessoa se utiliza principalmente do oxigênio para a realização de alguma atividade física. Pode ser caracterizada como a capacidade de suportar esforços de enorme duração, extrapolando os limites de resistência. Por ser em um determinado espaço de tempo, há um equilíbrio entre o consumo de oxigênio e a sua absorção (GOMES TUBINO, 1979).

2.1.6. Resistência anaeróbica

Na resistência anaeróbia o limite da resistência aeróbica é praticamente extrapolado e em vários casos totalmente extrapolado, tendo o sistema anaeróbio predominante durante a prática de uma atividade física. Ou seja, trata-se da capacidade de execução de determinada atividade com alta intensidade em curto espaço de tempo. Nessas atividades as necessidades de consumo de oxigênio são mais elevadas a absorção do, dessa forma há um débito de oxigênio, que será recompensado apenas com repouso (GOMES, TUBINO, 1979).

2.1.7. Força

Para Komi (2006) força muscular deve ser compreendida como a força ou torque máximo que um músculo ou grupo muscular pode gerar em

velocidade específica ou determinada. É a quantidade máxima de força que um músculo ou um agrupamento muscular pode gerar em um padrão específico de movimento em determinada velocidade específica. A força pode ser dividida em dinâmica e estática, a dinâmica exige que a força seja acompanhada de um movimento e a estática é realizada sem movimento.

2.1.8. Velocidade de Movimentos

A velocidade pode ser compreendida como a capacidade de realizar um esforço de máxima frequência, com movimentos durante um tempo curto (Chanon apud BARBANTI, 1979). Trata-se da velocidade com que o indivíduo consegue realizar um movimento e ou deslocar-se de um ponto para outro em um curto espaço de tempo, sendo essenciais alguns fatores com a amplitude de movimento, força dos grupos musculares e eficiência do sistema motor.

Uma habilidade associada a velocidade de movimentos é a velocidade de reação, conhecida também por reflexo, a velocidade de reação se trata do menor tempo possível para a resposta do corpo segundo um estímulo provocado contra o mesmo.

2.1.9. Flexibilidade

A flexibilidade é a habilidade motora que revela a amplitude de movimento atingida por um membro, dependendo de a mobilidade articular e também da mobilidade muscular, possui interferências internas e externas, o encurtamento muscular e o calor são exemplos destas interferências.

2.1.10 Coordenação motora

É a capacidade de realizar um movimento com forma harmoniosa, bem coordenada, havendo economia de esforço, o sistema nervoso em bom funcionamento é requisito fundamental para uma boa coordenação motora, tendo suas graduações: elementar, fina e finíssima.

2.2. Testes neuromotores

Os testes neuromotores são aqueles em que o que se busca avaliar são as valências físicas, como força, potência, resistência muscular localizada e flexibilidade (DELGADO, 2004)

Segundo o livro Educação física seu manual de saúde, podemos destacar os seguintes testes:

- Teste para força muscular: É um teste importante para a análise da valência força, dentro do treinamento resistido podemos encontrar o teste 1-RM, aonde o individuo executa uma repetição dentro de algum exercício com a carga máxima que o mesmo suporta.
- Teste de potência para membros inferiores: Um dos testes mais utilizados para se avaliar a potencia dos membros inferiores, é a impulsão vertical, um ponto é destacado na parede medindo a altura máxima com que a pessoa pode atingir com os braços estendidos e os pés fixos no chão, e outro ponto é marcado após o salto do solo e o braço estendido buscando o maior alcance possível na parede, buscando depois a medida de diferença entre os dois pontos, outro teste típico, é a impulsão horizontal, nesse teste já é medido a distancia horizontal que uma pessoa possa alcançar, saindo de um ponto estático, podendo usar o balanço dos braços e tronco, a pessoa se lança no sentido horizontal.
- Teste de resistência muscular localizada: Dentre os testes mais comuns para esta valência podemos destacar a resistência abdominal, no teste de 1 minutos, é considerado o número máximo de repetições que o individuo pode alcançar dentro de 1 minuto, a posição tradicional é com pés apoiados no chão, joelhos semi-flexionados, mãos apoiadas na nuca, os pés são segurados por um avaliador.
- O movimento se inicia, a pessoa deve fazer flexão da coluna lombar até que os cotovelos atinjam às coxas/e ou joelhos, outro teste da mesma valência pode ser o teste “flexão de cotovelo até a exaustão, a sua execução pode variar, dependendo do sexo, por exemplo, as mulheres podem iniciar sua execução com joelhos apoiados no chão, homens com pernas estendidas, os cotovelo de ambos, deve se estender totalmente e flexionar ate que o peito toque o solo ou chegue perto.

- Teste de flexibilidade: Sentar e alcançar é um teste que serve para avaliar a flexibilidade, pra esse teste pode-se utilizar o banco de Wells, um banco que tem até 45 cm de largura, 35 cm de altura, 40 cm de profundidade e avanço de 25 cm, o individuo fica sentado com os pés postados no lugar indicado, as mãos são colocadas sobre o avanço da caixa, a pessoa tem três tentativas para deslizar as mãos a frente do avanço, se poder flexionar o s joelhos, a distancia maior atingida, é considerada dentro das três tentativas.

Medida do Consumo máximo de oxigênio (VO₂ MÁX): Pode ser analisado de forma direta ou de forma indireta, de forma direta, é analisada a captura dos gases expirados, através da forma indireta se usa cálculos matemáticos, o objetivo do teste é analisar o volume máximo de oxigênio utilizado por uma pessoa.

- Teste dos 12 minutos: O individuo deve percorrer uma distância previamente exigida, ou o máximo que puder atingir, dentro do tempo de 12 minutos, pode correr, ou caminhar durante o teste. Este teste avalia a capacidade aeróbica do indivíduo.

2.3. TAF - características e critérios utilizados para avaliar a capacidade para o trabalho conforme o cargo

A formulação do TAF para concursos públicos vem sofrendo alterações, nos testes escolhidos, na sua forma de se avaliar, na distribuição dos dias de teste, seja por regiões ou por cargo, pode-se sempre notar características peculiares.

Como já referido anteriormente, o TAF reúne alguns exercícios tradicionais, como a corrida, abdominal, apoio ou flexão no solo, testes de impulsão, flexão de cotovelo ou puxada em suspensão na barra fixa, meio sugado e natação.

Os testes reúnem um conjunto de valências físicas que deverão ser utilizadas, tais como: capacidade aeróbica, força, velocidade e coordenação motora, tudo dependerá dos critérios usados pelas bancas realizadoras, normalmente se verifica o uso de tais aptidões segundo o cargo levado em

consideração, tanto para a aprovação e um concurso público ou processo seletivo, mais também para manutenção do funcionário já em posto ocupado.

Toda aplicação de TAF deve ser antecedida de exame, realizado por médico, por ocasião de inspeção de saúde. Tais exames têm validade anual e devem ser realizados em concordância com os editais de concurso. Caso haja necessidade o oficial médico solicitará exames laboratoriais, para conceder o “apto” e liberá-lo para ser submetido aos testes (BRITO, 2015).

Para obtenção de performances de alto nível, a importância reside na multilateralidade especial, que é o desenvolvimento de todas as capacidades e possibilidades dentro de um esporte: e na realização de trabalhos específicos, o que atende aos princípios da especificidade do treinamento e multilateralidade. (NETTI, 1981, apud HERNANDES JR., 2000).

No último TAF da PMGO 2017, o número de execuções para a nota máxima no aparelho barra fixa foi de 12 repetições, já no último concurso para PF 2014, o número de repetições máximas na barra fixa foram 15, para que se obtivesse a maior nota.

Esse teste feito para o sexo masculino, já no teste realizado para o sexo feminino, o teste de barra fixa da PMGO contava com um esforço isométrico de um minuto e dez segundos para que se atingisse a nota máxima, já para PF o tempo para que se atingisse a nota máxima era de 35 segundos. E já para o concurso PMSP 2016, sequer foi exigido o aparelho barra fixa.

No teste de corrida foi proposto que os candidatos deveriam percorrer entre 2.000m a 2.700m em um tempo de 12 minutos. A prova de abdominal (curl-up) ficou estabelecida como quantitativo mínimo de 40 e máximo 54, as flexões ficaram compreendidas entre 20 e 34, e o e a pontuação maior para todos os testes eram de 7,0 pontos.

Seguindo essa premissa, tem-se ainda uma gama de editais de concursos que seguem procedimentos idênticos. EDITAL N. 005 DE 06 DE SETEMBRO DE 2016, EDITAL DE CONCURSO PÚBLICO Nº DP-2/321/16 e EDITAL Nº 55/2014 – DGP/DPF, DE 25 DE SETEMBRO DE 2014, EDITAL DRH/CRS Nº 07/2016, DE 23 DE MAIO DE 2016. CONCURSO Nº 0716.

2.4. TAF - EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA CONFORME OS EDITAIS PUBLICOS

a) Teste de flexão de braço na barra fixa – para os candidatos do sexo masculino

A metodologia para a preparação e a execução do teste dinâmico de barra para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes critérios: ao comando “em posição”, o candidato deverá ficar suspenso na barra horizontal, a largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros, a pegada das mãos será em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante) ou supinação (palmas das mãos voltadas para o corpo do executante), os cotovelos em extensão, não poderá haver nenhum contato dos pés com o solo, todo o corpo completamente na posição vertical (cabeça, tronco e membros inferiores); ao comando “iniciar”, o candidato deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem apoiar o queixo na barra. Em seguida, deverá estender novamente os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

b) Teste estático de barra – para as candidatas do sexo feminino

A metodologia para a preparação e a execução do teste estático de barra para as candidatas do sexo feminino será constituída de: posição inicial: a candidata deverá posicionar-se sob a barra. Ao comando de “em posição”, a candidata, podendo utilizar um ponto de apoio, empunhará a barra, sendo que a largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros, a pegada das mãos será em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante) ou supinação (palmas das mãos voltadas para o corpo do executante) e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar na barra com o queixo, mantendo os cotovelos flexionados e pés ainda em contato com o ponto de apoio. b) ao comando de iniciar, o ponto de apoio é retirado e a candidata deverá ficar imediatamente com o corpo na posição vertical, joelhos estendidos, quando será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da candidata na posição, devendo permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os dois cotovelos completamente

flexionados e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar a barra com o queixo, corpo na posição vertical (cabeça, tronco e membros inferiores); a cronometragem será encerrada quando a candidata: permanecer o tempo mínimo exigido no teste; ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou apoiar o queixo na barra; descumprir qualquer exigência para a realização deste teste.

c) Teste de impulsão horizontal – para os candidatos dos sexos masculino e feminino

A metodologia para a preparação e a execução de teste de impulsão horizontal para todos os candidatos será constituída de: posição inicial: em pé, parado, com os pés paralelos entre si e atrás da linha de medição inicial marcada no solo, sem tocá-la; execução: quando autorizado, o candidato saltará à frente apoiando-se simultaneamente com os dois pés. O candidato deverá ultrapassar com os pés a indicação no solo que representa o índice mínimo referente ao previsto para o sexo feminino ou para o sexo masculino. À medida que será considerada oficialmente será somente a realizada pela banca examinadora.

d) Teste de corrida de 12 minutos – para os candidatos dos sexos masculino e feminino

O candidato, em uma única tentativa, terá o tempo de 12 minutos para percorrer a distância mínima exigida, em local previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de 12 minutos para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios: o candidato poderá durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir; os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito. A distância percorrida pelo candidato, a ser considerada oficialmente, será somente a realizada pela banca examinadora.

e) Teste de flexão abdominal

A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão abdominal para os candidatos de ambos os sexos: I – posição inicial: o candidato deverá posicionar-se em decúbito dorsal, braços cruzados sobre o tórax, pernas flexionadas a 90° e planta dos pés em contato com o solo, recebendo auxílio de um avaliador para que, durante o teste, permaneça com os pés em contato com o solo; II – execução: ao comando de "iniciar", o candidato flexionará o tronco até tocar os joelhos com os cotovelos e retornará a posição inicial, de forma que a escápula encoste o solo, completando uma repetição. O candidato realizará o máximo de repetições completas no tempo de um minuto.

RESULTADOS/DISCUSSÕES

Como percebido nos estudos expostos, a forma com que o TAF é elaborado, leva em conta o nível de aptidão física que os indivíduos devem ter em seus pretendidos ou assumidos postos de trabalho, avaliar o condicionamento físico nos estudos, comprova a importância de uma boa aptidão física, principalmente para a sociedade, que espera de profissionais da área da segurança pública um bom desempenho.

Sendo o TAF composto por testes físicos já conhecidos e praticados a muito tempo, como podemos analisar, são testes em que a intensidade nos exercícios de força e na resistência aeróbica estão em um nível acima do normal. O estudo nos mostrou também que existem profissionais da área de segurança pública que não estão com boa aptidão física, uma pequena porcentagem classificada como obesos, percebemos também que a preparação adequada pode evitar dados ruins, uma prévia preparação, pode contribuir significativamente para um resultado melhor no TAF. (SANTOS; ARTHUR NETO; PERES, 2005).

Em contra partida em estudo de Boldori (2001), a média do percentual de gordura foi de 15,0%, sendo que 5,29% dos avaliados estão classificados como obesos 27,29% com sobrepeso e 67,30% com bom, muito bom e excelente.

Em outro estudo que analisou o perfil nutricional de militares da cidade de Anápolis/GO, também teve dados negativos quanto ao perfil dos analisados, 15 % das mulheres se encontravam com sobrepeso, e 37,0 % dos homens estavam também com sobrepeso (SILVA; ASSIS; SILVA, 2014)

Um estudo realizado por Añez (2003) buscou respostas sobre a aptidão física dos Policiais Militares de Santa Catarina, relacionado com sua saúde, neste estudo, levantamos os seguintes resultados, 27,9 % não atenderam os critérios do IMC e 41,2 % para o somatório de 5 dobras cutâneas, 2,2% para o perímetro da cintura, e 29% para o somatório de duas dobras cutâneas.

Analisando a gordura corporal, 29% apresentam percentual de gordura acima de 16%, sendo que destes, 2,5% apresentaram valores acima de 25%., relacionando agora com os testes físicos, 83,7 não atingiram classificação adequada no teste de preensão manual, 18,7 % para o teste de flexão de braços, 53,1 % no teste de flexibilidade, 1,6 % para o teste de impulsão vertical, e 7,8% para a potência de membros inferiores.

Em outro estudo a aptidão física indicou que 11,7% dos avaliados têm sua aptidão física considerada insuficiente e 88,3% regular, bom, muito bom e excelente. No mesmo estudo as diferenças na capacidade de trabalho foram significativas entre os grupos, que apresenta uma perda com o aumento da idade, sendo 22,3% dos avaliados com a capacidade baixa ou moderada e 77,7% boa ou excelente. (BOLDORI, 2001)

Ainda pensando na significância da aptidão física, não podemos esquecer que todos os protocolos de preparação para o TAF levam em consideração o descanso e a sua importância para melhorar a aptidão física, no TAF o planejamento faz toda a diferença, como pode ser destacado no estudo seguinte, realizado com o 14º GAC (Grupo de Artilharia de Campanha), estudo este que buscou a diferença de resultados no TAF com uma preparação visando o descanso segundo o esforço físico realizado. Na conclusão do estudo foi comprovada a melhora significativa do grupo de militares do 14º GAC, tanto nos exercícios de força para membros superiores (flexão de braço e barra fixa), como também na resistência aeróbica, realizada no teste de 12 minutos. (SANTOS; ARTHUR NETO; PERES, 2005).

Dias (2008) realizou um estudo analisando os resultados da TAF aplicado a 25% dos PM's efetivos da cidade de Marília no interior do estado de

São Paulo. O estudo teve a duração de um ano (2006 – 2007). Além da análise bibliográfica, tiveram outros recursos como questionários, buscando fundamentos criteriosos. Verificaram o índice de massa corporal, relacionados diretamente com peso, a altura e estes resultam na capacidade do condicionamento físico.

Estudo realizado por Filho et al (2012), avaliou o nível de condicionamento físico de militares da 146ª Companhia Especial de Polícia Militar da cidade de Cataguases/MG. No estudo, concluíram que os policiais da cidade de Cataguases estão com baixo nível de condicionamento físico.

Percebeu-se que, no tempo em que houve as avaliações, inúmeros policiais se deslocaram de função em um período curto de tempo. E se tratando do teste uma gama dos sujeitos avaliados estava com índices acima do peso ideal, ou seja, se encontravam às margens da obesidade. Que se constitui em importante desvio nutricional que deve merecer a atenção dos profissionais de saúde.

O TAF além de ferramenta para análise também serve como alerta para todos os envolvidos na segurança pública, e porque não dizer fora dela, a má aptidão física influencia em qualquer trabalho, claramente percebemos nos estudos realizados, que todos os grupos envolvidos necessitam de melhoras. Resposta esta encontrada nos resultados dos testes e na composição corporal que nos dá a margem para entender em qual situação de aptidão se encontra o indivíduo.

CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto até então, conclui-se que existem alguns aspectos que devemos ressaltar para quem enfrenta ou irá casualmente um dia enfrentar o Teste de Aptidão Física designado nos certames como TAF, dentre os aspectos mais relevantes que se pode encontrar, destacam-se: manter-se sempre ativo, assim estará sempre preparado para passar por um teste como o TAF, para os que almejam concursos públicos, reforçando novamente esta ideia.

Está de olho no tempo que falta para a prova é essencial, pois assim se pode planejar uma boa meta de treinos para alcançar um bom resultado, focar nas especificidades da prova, normalmente cada cargo exige uma sequência lógica de valências físicas como a força, agilidade, resistência física, então saber qual será o foco dos exercícios ajudará na preparação para o TAF, é desenvolver de todo o planejamento.

Cabe ressaltar nestas linhas conclusivas que o TAF não é exclusividade para os certames, tendo em vista que várias corporações, batalhões, utilizam de tais métodos como meios de identificar o nível em que estão os integrantes daquele corpo. Essa ação de policiais e bombeiros estarem sempre passando por este teste é uma questão lógica até então, pois, logo, se compreende que as funções exercidas são de extrema relevância.

Percebe-se então que é possível ter um bom desempenho nos testes de aptidão, sendo que o caminho essencial para atingir o objetivo que é ser aprovado com um bom desenvolvimento que consequentemente se trona conceito, é fazer uma excelente preparação se utilizando uma boa metodologia, tudo isso com muita antecedência.

Compreende-se que o processo do TAF mesmo sendo por muitas vezes cansativo e que leva o candidato a exaustão, é sim, uma necessidade, tendo em vista que os aprovados terão uma função que irá a qualquer instante solicitar que eles coloquem em prática a atividade em que lhes fora competida. Cabe ressaltar que não basta apenas executá-la, mais que seja com excelência, pois, os profissionais citados são de alta relevância para a organização e bem estar da sociedade.

REFERÊNCIAS

Añez, C. R. R. **Sistema de avaliação para promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. 2003. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

BARBANTI, Valdir J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo, Edgard Blucher Ltda, 1979.

BRITO, R. M. **Teste de aptidão física: características e critérios utilizados para avaliar a capacidade para o trabalho dos policiais militares da região nordeste**. Monografia – Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, 2015. p.64.

BOLDORI, Reinaldo. **Aptidão física e sua relação com a capacidade de trabalho dos bombeiros militares do Estado de Santa Catarina**. 2001. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/81930> acesso em 02/05/2017.

CASTRO, Celso. In corpore sano - os militares e a introdução da educação física no Brasil. **Antropolítica**, Niterói, RJ, nº 2, p.61-78, 1º sem. 1997.

CEZAR, C. **Alguns aspectos básicos para uma proposta de taxionomia no estudo da composição corporal, com pressupostos em cineantropometria**. Rev. Bras. Med. Esporte vol.6 no.5 Niterói: 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922000000500004 acesso em 15/05/2017.

CORBIN, C.B.; LINDSEY, R.; WELK, G. **Concepts of physical fitness: active lifestyles for wellness**. 10. ed. New York: McGraw Hill, 2000. Disponível em: http://www.def.unir.br/downloads/1257_flexibilidade_em_policiais_militares_um_estudo_descritivo.pdf acesso em: 15/05/2017.

DELGADO, L. A. **Avaliação da aptidão física: Projeto de elaboração de sistema de informações**. São Luís, 2004. Disponível em: <http://www.ebah.com.br/content/ABAAAAQqAAL/avaliacao-neuromotora> acesso em 15/05/2017.

DIAS, C. R. P. **Perfil do policial militar da 3ª companhia PM do 9º batalhão/I e análise dos resultados dos testes de aptidão física**. Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium Curso de Pós-Graduação “Lato Sensu” em Fisiologia do Exercício. Unisalesiano, 2008.

FILHO, Rubem Machado. **Aptidão física: uma revisão da literatura**. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17, Nº 173, Outubro de 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd173/aptidao-fisica-uma-revisao-da-literatura.htm> aceso em: 02/05/2017.

FILHO, M.L.M.; SILVA, A.C.; VENTURINE, G.R.O. et al. Avaliação do condicionamento físico de policiais militares da 146ª Companhia Especial de

Polícia Militar.. São Paulo, v.6, n.35, p.486-493. ISSN 1981-9900, Set./Out. 2012.

HERNANDES, J.R. **Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2000.

Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx). Ministério da Defesa, Exército Brasileiro, Estado-Maior do Exército. **Manual de Campanha C20-20 Treinamento Físico Militar**. 3. ed. Distrito Federal: Exército Brasileiro, 2002.

KOMI, P.V. Ciclo alongamento-encurtamento. In: KOMI, P. V. **Força e Potência no Esporte**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed. 2006.

LIMA, R. S.; SINHORETTO, J.; BUENO, S. **A gestão da vida e da segurança pública no Brasil**. Soc. estado. Vol.30 nº. 1 Brasília Jan./Apr. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69922015000100123 acesso em: 03/05/2017.

MARTIN, A. D. & DRINKWATER, D. T. **Variability in the measures of body fat: Assumptions or techniques?** Sports Medicine. 11: 277-288, 1991. Disponível em: https://www.sanny.com.br/downloads/mat_cientificos/melhor_tecnica_de_a.pdf acesso em: 03/05/2017

MURRIETA, B. F. **Impacto de um programa de treinamento físico geral no desempenho físico de taekwondoinas** Instituto Tecnológico de Sonora. EFDeportes.com, Revista Digital . Buenos Aires, Ano 17, nº 178, de Março de 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd178/programa-de-preparacion-fisica-general-taekwondo.htm> acesso em 03/05/2017.

REIS, A. **Educação Física (seu manual de saúde)**. Editora: DCL. São Paulo, 2012.

RUSSO, R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo**. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005. Disponível em: <file:///C:/Users/Terminal01/Downloads/MP-2005-39.pdf> acesso em 03/05/2017.

SANTOS, Alexandre dos. NETO, Arthur Paiva. PERES, Fabiano Pinheiro. **Influência do treinamento combinado de força e endurance nas respostas do taf de militares do 14º gac**. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005.

SILVA, M.E.N.; ASSIS, J. N.; SILVA, J.R. Perfil nutricional dos militares de uma unidade militar da cidade de anápolis em Goiás. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 8. n. 48. p.354-362. Nov./Dez. 2014. ISSN 1981-9927.

SOARES, Carmen L. **Raízes Européias e Brasil**. Coleção educação contemporânea – 4ª Ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

SOUZA, Sandro de. **Treinamento de força: Valências físicas e modelo tridimensional**. Universidade Salgado De Oliveira, 2010. Disponível em: <https://sandrodesouza.files.wordpress.com/2010/05/valencias-fisicas-e-modelo-tridimencional.pdf> acesso em: 15/05/2017.

