

**ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA E DA DEFESA SOCIAL**  
**POLÍCIA MILITAR**  
**DIRETORIA DE ENSINO**  
**ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR “CEL. MILTON FREIRE DE ANDRADE”**  
**XI CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS**

**ANDRÉ LUIZ GOMES DOS SANTOS**

**ESTUDO COMPARATIVO DOS PARÂMETROS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA  
PARA PROMOÇÃO À GRADUAÇÃO DE 2º SARGENTO, 1º SARGENTO E  
SUBTENENTE DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE**

**NATAL**  
**2017**

# **ESTUDO COMPARATIVO DOS PARÂMETROS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA PROMOÇÃO À GRADUAÇÃO DE 2º SARGENTO, 1º SARGENTO E SUBTENENTE DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE**

**André Luiz Gomes dos Santos<sup>1</sup>, Wanderley Galdino Soares<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte, Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais, Natal, RN, Brasil.

<sup>2</sup> Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

---

## **RESUMO**

O presente estudo tem como objetivo, através de uma revisão bibliográfica e documental, uma comparação dos parâmetros dos testes físicos para promoção à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente da Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte com os parâmetros dos testes físicos exigidos pelas Polícias Militares do Estado do Rio de Janeiro, Mato Grosso e Alagoas, bem como, a comparação com outros protocolos existentes, com a finalidade de verificar como estão os níveis dos parâmetros estabelecidos no Padrão Básico do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF) da Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte.

Palavras-chave: Testes físicos. Padrão básico. Exame de avaliação do condicionamento físico.

---

## **ABSTRACT**

The present study aims, through a bibliographical and documentary review, a comparison of the parameters of the physical tests for promotion to the graduation of 2nd Sergeant, 1st Sergeant and Subtenant of the Military Police of the State of Rio Grande do Norte with the parameters of the physical tests required by the Military Police of the State of Rio de Janeiro, Mato Grosso and Alagoas, as well as the comparison with other existing protocols, in order to verify how are the levels of parameters established in the Basic Standard of the Physical Fitness Assessment Exam (EACF) of the Military Police of the State of Rio Grande do Norte.

Key Words: Physical fitness tests. Basic standard. Examination of evaluation of physical conditioning.

---

## **INTRODUÇÃO**

No dia 1º de janeiro de 2015, entrou em vigor na Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte (PMRN), a Lei Complementar nº 515, que dispõe sobre o regime de promoção das Praças da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio Grande do Norte.

No seu Art. 2º ela estabelece que as promoções sejam efetuadas pelos critérios de antiguidade, merecimento, post mortem, bravura e ressarcimento de

preterição, sendo que no Art. 4º, parágrafo único, cita que para a ascensão funcional para as promoções à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente da Polícia Militar, seja utilizado o critério de merecimento.

Para que o Policial Militar possa ser promovido por merecimento, ele deve obrigatoriamente constar no Quadro de Acesso (QA). De uma forma bem simples, o Quadro de Acesso (QA) é a relação dos Policiais Militares que concorrerão às promoções previstas em um determinado período. De acordo com Art. 11, parágrafo único da Lei Complementar Nº 515, o Quadro de Acesso (QA) será confeccionado para as promoções à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente da Polícia Militar, observando a pontuação pelo critério de merecimento, obtida pelo Policial Militar conforme a Ficha de Reconhecimento dos Sargentos da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio Grande do Norte.

Um dos itens constantes na Ficha de Reconhecimento dos Sargentos da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio Grande do Norte é o Teste de Condicionamento Físico.

Geralmente esses testes de condicionamento físico são aplicados no intuito de avaliar o nível de aptidão física dos Policiais Militares. Nesses testes, os Policiais Militares são submetidos a alguns exercícios, devendo os mesmos atingir parâmetros mínimos para que possam ser avaliadas algumas valências físicas, tais como resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força explosiva, velocidade, flexibilidade, entre outras.

Esses parâmetros a serem alcançados, são previamente estabelecidos no intuito de verificar se o Policial Militar encontra-se com o nível de aptidão física mínima para o desempenho das suas funções.

Na Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte esses parâmetros foram estabelecidos no Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF), Padrão Básico, constituído por cinco exercícios: tração em barra fixa, flexão abdominal, flexão de braço sobre o solo, corrida de 12 minutos e meio sugado, onde são avaliados os componentes da aptidão física necessários para o desempenho da atividade policial-militar.

Quanto ao aspecto metodológico, o estudo foi realizado tendo como base a pesquisa bibliográfica, com informações fornecidas pela literatura na área da avaliação física, aptidão física relacionada à saúde e a capacidade atlética e fisiologia do exercício relacionada a aptidão física, desempenho e saúde, sendo

também realizada pesquisa documental, onde vários dados serviram de comparativos argumentativos.

O estudo foi dividido em quatro momentos distintos: no primeiro momento são diferenciados de forma bem simples os conceitos de teste, medida e avaliação; no segundo momento, são citadas algumas das diversas definições de aptidão física e os seus componentes relacionados à saúde e a capacidade atlética; no terceiro momento, discorre-se sobre os diferentes testes físicos realizados para o ingresso no Quadro de Acesso (QA) para promoção pelo critério de merecimento da Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte (PMRN), Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ), Polícia Militar do Estado do Mato Grosso (PMMT) e da Polícia Militar do Estado de Alagoas (PMAL), com seus respectivos parâmetros e comparações; no quarto momento é realizada uma comparação entre os parâmetros mínimos exigidos dos diversos exercícios que compõem o Padrão Básico do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF) e alguns protocolos existentes que tratam da avaliação da aptidão física. No final do trabalho são apresentadas as considerações finais resultantes das análises feitas ao longo deste estudo.

## **1 TESTE, MEDIDA E AVALIAÇÃO**

Inicialmente, faz-se necessário conceituarmos medida, teste e avaliação, tendo em vista que muitas vezes confundimos os significados dessas três palavras. Segundo Morrow Jr., “Medida, teste e avaliação referem-se aos elementos específicos do processo de tomada de decisão. Embora os três termos estejam relacionados, cada um tem um significado distinto e deve ser usado corretamente” (MORROW JR., et. al, 2003, p. 18). Assim, embora os seus respectivos significados se justaponham, os termos “testar”, “medir”, e “avaliar” não devem apresentar conotações idênticas. Na verdade, os conceitos dos três termos complementam-se, porém apresentam diferenças importantes no que se refere a amplitude de suas significações (GUEDES; GUEDES, 2006, p. 02).

### **1.1 Conceito de teste**

Um teste é um instrumento ou ferramenta utilizada para fazer uma medida em particular. Esta ferramenta pode ser escrita, oral, um aparelho mecânico (tal como uma esteira rolante), fisiológica, psicológica ou outra variação (MORROW JR.,

et. al, 2003, p. 18). Teste é um instrumento, procedimento ou técnica usado para se obter uma informação (MARINS; GIANNICHI, 2003, p. 21).

## 1.2 Conceito de medida

Medida é o ato de mensurar. Geralmente indica um número para o caráter do que quer que seja avaliado (MORROW JR., et. al, 2003, p. 18). É o processo utilizado para coletar as informações obtidas pelos testes, atribuindo um valor numérico aos resultados (MARINS; GIANNICHI, 2003, p. 21).

## 1.3 Conceito de avaliação

A avaliação é uma declaração de qualidade, de excelência, de mérito, de valor ou de merecimento sobre o que foi avaliado. A avaliação implica uma tomada de decisão (MORROW JR., et. al, 2003, p. 18). Determina a importância ou o valor da informação coletada (MARINS; GIANNICHI, 2003, p. 21).

**Tabela 1 – Distinção entre testar, medir e avaliar**

<b>Testar</b>	<b>Medir</b>	<b>Avaliar</b>
Verificar desempenho mediante situações previamente organizadas e padronizadas denominadas “testes”.	Descrever fenômenos do ponto de vista quantitativo.	Interpretar dados quantitativos e qualitativos para obter parecer ou julgamento de valores com bases referenciais previamente definidos.

Fonte: GUEDES; GUEDES, 2006, p. 17.

### 1.3.1 Tipos de avaliação

As avaliações têm um contexto mais amplo do que a maioria das pessoas pensam. De acordo com Morrow Jr. (2003), ocorrem em duas perspectivas. As avaliações formativas e as avaliações somativas. Marins; Giannichi (2003) acrescentam as duas primeiras as avaliações diagnósticas. Tritschler (2003), ainda vai mais longe, citando também as avaliações prognósticas e de proficiência

Avaliações diagnósticas são aquelas projetadas para identificar fraquezas (TRITSCHLER, 2003, p. 19).

Avaliações prognósticas são aquelas projetadas para predizer o potencial para o desenvolvimento de um atributo humano (TRITSCHLER, 2003, p. 19).

Avaliações de proficiência são avaliações designadas para determinar a colocação de exemplos para justificar um programa (TRITSCHLER, 2003, p. 19).

Avaliações formativas são aquelas que ocorrem enquanto habilidades, conhecimentos e/ou atitudes ainda estão sendo formadas, e não ao final do programa (TRITSCHLER, 2003, p. 22).

Avaliações somativas são aquelas conduzidas ao término (soma) de um programa identificado (TRITSCHLER, 2003, p. 21).

### **1.3.2 Objetivos da avaliação**

Os objetivos das medidas e avaliação nem sempre são claramente entendidos. Algumas vezes há um engano como, por exemplo, pensar que a avaliação é o ato final do julgamento, em vez de ser um meio para se observar o progresso. Ela é o processo que pode servir para muitos objetivos (MARTINS; GIANNICHI, 2003, p.22).

Vários são os objetivos da avaliação. Martins; Giannichi (2003), citam: determinar o progresso do indivíduo, classificar os indivíduos, selecionar os indivíduos, diagnosticar, motivar, manter padrões, experiência indivíduo/profissional e diretriz para a pesquisa. Já Morrow Jr. (2003) cita: o agrupamento, diagnóstico, predição, motivação e desempenho.

## **2 APTIDÃO FÍSICA**

### **2.1 Definição**

Na definição do President's Council on Physical Fitness and Sport, citada por Gregory B. Dwyer e Shala E. Davis, temos que: aptidão física é a capacidade de executar as tarefas diárias com vigor e agilidade sem fadiga excessiva e energia abundante para usufruir as atividades das horas de lazer e atender as emergências imprevistas (DWYER; DAVIS, 2006, p. 02).

O American College of Sports Medicine (ACMS), relaciona aptidão física com saúde, definindo-a como:

Um conceito multidimensional que foi definido como um conjunto de atributos que as pessoas possuem ou alcançam e que se relaciona com a capacidade de realizar uma atividade física, sendo representadas por componentes relacionados às atividades (perícias), relacionados à saúde e fisiológicos (ACSM 2007, p. 03).

A definição de aptidão física oferecida pelo U. S. Centers for Disease Control and Prevention, concentra-se na diferença entre aptidão física relacionada à saúde e aptidão física da capacidade atlética (DWYER; DAVIS, 2006, p. 03).

Os cinco componentes da aptidão física relacionados à saúde são mais importantes para a saúde pública que os componentes relacionados à capacidade atlética. As definições operacionais da aptidão física variam de acordo com o interesse e a necessidade dos investigadores (U. S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, *apud* DWYER e DAVIS 2006, p. 03).

Morrow Jr. (2003) define aptidão física relacionada à saúde como a obtenção ou manutenção das capacidades físicas que estão relacionadas à boa saúde ou à sua melhoria, tão necessárias ao desempenho das atividades diárias e ao confronto com os desafios físicos esperados e inesperados (MORROW JR., et. al, 2003, p. 178).

Observamos que essas são apenas algumas das muitas definições existentes sobre aptidão física, contudo preferimos adotar a definição de Morrow Jr., justamente por considerarmos que o Policial Militar do Estado do Rio Grande do Norte, deve estar com o mínimo do condicionamento físico para o desempenho da atividade policial-militar, para não ser surpreendido pelas diversas situações que irá se deparar em virtude de suas atribuições.

## **2.2 Componentes da aptidão física**

Como vimos anteriormente, podemos relacionar aptidão física com a atividade física que será realizada. Conforme a atividade física desenvolvida, um ou mais componentes específicos da aptidão física serão exigidos.

Diversos autores classificam esses componentes das formas mais variadas, contudo esse estudo irá se basear na classificação do U. S. Centers for Disease Control and Prevention, citada anteriormente por Dwyer e Davis, que classifica os componentes da aptidão física relacionada à saúde e aptidão física da capacidade atlética. O Quadro 1 retrata essa classificação.

**QUADRO 1 – Componentes da aptidão física relacionados à saúde e à capacidade atlética**

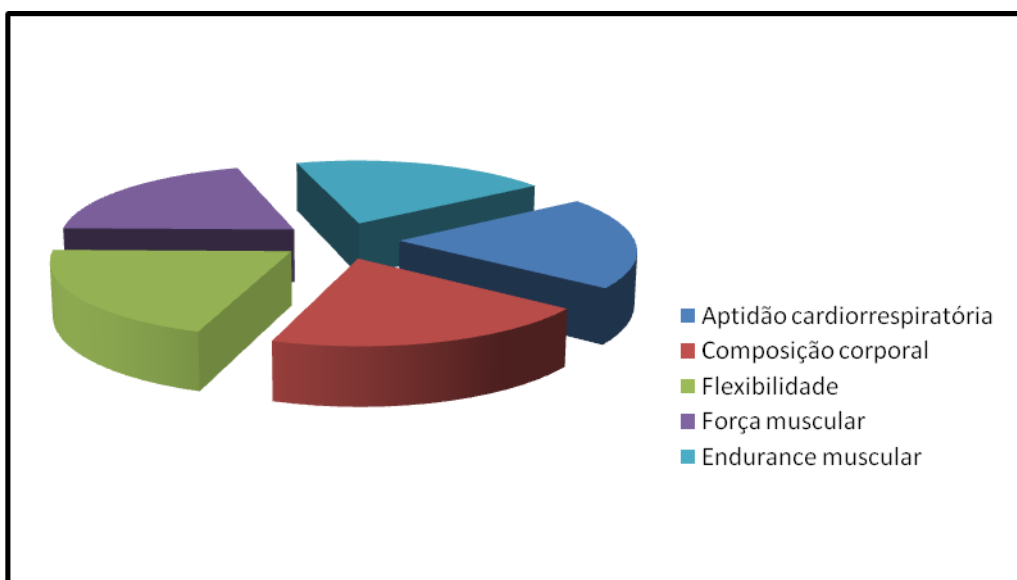
<b>Componentes Relacionados à Saúde</b>	<b>Componentes de Capacidade Atlética (Desempenho ou Relacionados às Habilidades) (não inclusivo)</b>
<b>Aptidão</b>	Equilíbrio
<b>Cardiorrespiratória</b>	Tempo de Reação
<b>Composição Corporal</b>	Coordenação
<b>Flexibilidade</b>	Agilidade
<b>Força Muscular</b>	Velocidade
<b>Endurance Muscular</b>	Potência

Fonte: DWYER; DAVIS, 2006, p. 03.

### 2.2.1 Componentes da aptidão física relacionados à saúde

Todos os cinco componentes relacionados à saúde contribuem igualmente, ou estão em equilíbrio, para a totalidade da aptidão física relacionada à saúde (DWYER; DAVIS, 2006, p. 03). O Gráfico 1 retrata a relação entre aptidão física e saúde.

**GRÁFICO 1 – Aptidão Física relacionada à saúde/equilíbrio entre os componentes**



Fonte: DWYER; DAVIS, 2006, p. 03.

No Quadro 2, Morrow Jr. (2006, p. 179) cita os componentes da aptidão física e os seus principais benefícios relacionados à saúde:



## QUADRO 2 – Fatores e benefícios de aptidão física relacionados à saúde

Fator	Benefício
<b>Endurance cardiovascular</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redução do risco de doença muscular</li> </ul>
<b>Composição corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redução do risco de doença cardiovascular, início de diabetes em adultos, câncer</li> </ul>
<b>Força Muscular</b> <b>Endurance muscular</b> <b>Flexibilidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redução do risco de doenças</li> <li>• Melhor postura e capacidade funcional</li> <li>• Capacidade para realizar atividades diárias</li> </ul>

Fonte: ACSM, 1995, *apud* MORROW JR., 2006, p. 179.

### 2.2.1.1 Aptidão cardiorrespiratória

A aptidão cardiorrespiratória está relacionada à capacidade de realizar um exercício de intensidade moderada a alta, de natureza dinâmica e com participação de grandes grupos musculares, por períodos prolongados (DWYER; DAVIS, 2006, p. 04). É reconhecida como a contribuidora mais importante da aptidão global relacionada à saúde (TRITSCHLER, 2003, p. 273). Fisiologicamente, Morrow Jr. (2003) cita que é a habilidade de suprir oxigênio para os músculos que trabalham durante a atividade física (MORROW JR., et. al, 2003, p. 180).

### 2.2.1.2 Composição corporal

Refere-se ao percentual relativo de peso corporal que é representado por gordura e por tecido isento de gordura. O percentual de gordura corporal, entre outras técnicas, pode ser utilizado para avaliar a composição corporal (DWYER e DAVIS, 2006, p. 04). A composição corporal abrange as contribuições relativas de gordura e de tecidos corporais magros para o peso total do corpo (TRITSCHLER, 2003, p. 230). De acordo com Morrow Jr. (2003), um bom método para conceitualizar a composição corporal é dividir o corpo em dois compartimentos: *magro*, que inclui os músculos, ossos e órgãos e é de alta densidade, e a *gordura*, que é de baixa densidade (MORROW JR., et. al, 2003, p. 186).

### 2.2.1.3 Flexibilidade

É a capacidade de movimentar uma articulação através de sua amplitude de movimento completa. A flexibilidade depende do músculo e da articulação que estão sendo avaliados (DWYER, DAVIS, 2006, p. 04). A flexibilidade articular

caracteriza-se pela amplitude máxima do movimento angular que as articulações são capazes de executar, sem que isso acarrete lesões para as mesmas (HERNANDES JR., 2002, p. 91).

#### **2.2.1.4 Força muscular**

Refere-se a força máxima que pode ser gerada por um músculo ou grupo muscular específico (DWYER; DAVIS, 2006, p. 04). É a quantidade de trabalho realizado em um determinado tempo (MORROW JR., et. al, 2003, p. 191).

#### **2.2.1.5 Endurance muscular**

É a capacidade de um grupo muscular executar contrações repetidas durante um período de tempo suficientemente longo para causar fadiga muscular, ou de manter um percentual físico da contração voluntária máxima por um período de tempo prolongado (DWYER; DAVIS, 2006, p. 04). Morrow Jr. (2003) vai mais longe e afirma que: a endurance muscular pode ser categorizada como endurance muscular relativa e endurance muscular absoluta (MORROW JR., et. al, 2003, p. 191).

##### **2.2.1.5.1 Endurance muscular relativa**

É uma medida de desempenho repetitivo relacionado à força. Possui uma baixa correlação com a força máxima (MORROW JR., et. al, 2003, p. 191).

##### **2.2.1.5.2 Endurance muscular absoluta**

É uma medida de desempenho repetitivo para uma endurance fixa. A endurance absoluta está altamente correlacionada à força máxima (MORROW JR., et. al, 2003, p. 191).

#### **2.2.2 Componentes da aptidão física relacionados à capacidade atlética**

Componentes da aptidão física relacionada ao desempenho atlético estão também estreitamente relacionados às habilidades exigidas na prática de grande variedade de esportes (GUEDES; GUEDES, 2006, p. 96).

##### **2.2.2.1 Equilíbrio**

É a capacidade de manter o equilíbrio corporal enquanto parado (equilíbrio estático) ou movimento (equilíbrio dinâmico) (FREITAS, 2004, p. 110).

#### **2.2.2.2 Tempo de reação**

É a capacidade que um indivíduo tem de responder a um estímulo o mais rápido possível (ROCHA, 1998, p. 127).

#### **2.2.2.3 Coordenação**

É a capacidade do indivíduo de realizar tipos integrados de movimento, dentro de um padrão específico (ROCHA, 1998, p. 148).

#### **2.2.2.4 Agilidade**

É a capacidade do indivíduo mudar de posição e direção de forma rápida e precisa (FREITAS, 2004, p. 110). É a capacidade que o indivíduo tem de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido (ROCHA, 1998, p. 143).

#### **2.2.2.5 Velocidade**

É a capacidade do indivíduo de realizar movimentos sucessivos e rápidos, de um mesmo padrão, no menor tempo possível (ROCHA, 1998, p. 127).

#### **2.2.2.6 Potência**

É a capacidade que o indivíduo tem de realizar uma contração muscular máxima no menor tempo possível (ROCHA, 1998, p. 129). Representa a relação entre a força muscular apresentada pelo avaliado e a velocidade com que este pode realizar os movimentos. (GUEDES; GUEDES, 2006, p. 104).

### **3 TESTES FÍSICOS APLICADOS PARA PROMOÇÃO À GRADUAÇÃO DE 2º SARGENTO, 1º SARGENTO E SUBTENENTE**

#### **3.1. O Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF) para a promoção à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente da Polícia Militar do Rio Grande do Norte (PMRN)**

O Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF) foi criado através da Portaria Nº 0811/2005-DP/PMRN, publicada no Boletim Geral Nº 113, de 20 de junho de 2005, com a seguinte finalidade:

Estabelecer um padrão para os exercícios ao Exame de Aptidão do Condicionamento Físico, dividido em quatro classes: Inicial, Básico, Intermediário e Avançado, cada um para determinado tipo de atividade, havendo um cuidado especial em atingir os cursos de carreira e cursos específicos da atividade policial que segue abaixo discriminado (PORTARIA Nº 0811/2005-DP/PMRN, 2005, p. 01).

Com a vigência da Lei Complementar Nº 515, que dispõe sobre o regime de promoção das Praças da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militares, a realização do EACF passou a fazer uma grande diferença na hora de confeccionar o Quadro de Acesso (QA) para a promoção à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente, tendo em vista que o Policial Militar que for considerado APTO, terá o acréscimo de 10 (dez) pontos no item 7 da ficha de reconhecimento.

Entretanto essa inovação trazida pela Lei complementar Nº 515, também serviu para que o Policial Militar zele pelo seu nível de condicionamento físico, que é de suma importância para desenvolver suas atividades rotineiras de forma satisfatória.

De acordo com a Portaria Nº 0811/2005-DP/PMRN, o Sargento é submetido ao EACF padrão básico:

O padrão básico do desempenho físico é o padrão onde se observa a situação funcional do policial militar e a faixa etária do mesmo, é voltado para o mínimo que o policial militar deverá atingir durante a seleção para ingresso do curso e seu acompanhamento na condição de aluno, para o ingresso dos mesmos. (PORTARIA Nº 0811/2005-DP/PMRN, 2005, p. 02).

O padrão básico do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico é composto de 05 (cinco) exercícios para o sexo masculino e 04 (quatro) exercícios para o sexo feminino, conforme pode ser visto nos quadros abaixo:

**QUADRO 3 – EACF Padrão Básico Flexão de braços apoio sobre o solo**

FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE MÍNIMA	
	MASCULINO	FEMININO
18 A 25 ANOS	20	17
26 A 33 ANOS	18	12
34 A 39 ANOS	16	09
40 A 45 ANOS	14	06
46 A 49 ANOS	12	03

Fonte: PORTARIA nº 0811/2005-DP/PMRN, 2005.

**QUADRO 4 – EACF Padrão Básico Abdominal Remador**

FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE MÍNIMA	
	MASCULINO	FEMININO
18 A 25 ANOS	28	28
26 A 33 ANOS	25	23
34 A 39 ANOS	22	20
40 A 45 ANOS	19	16
46 A 49 ANOS	17	12

Fonte: PORTARIA nº 0811/2005-DP/PMRN, 2005.

**QUADRO 5 – EACF Padrão Básico Corrida de 12 minutos**

FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE MÍNIMA	
	MASCULINO	FEMININO
18 A 25 ANOS	2050 metros	2000 metros
26 A 33 ANOS	1950 metros	1800 metros
34 A 39 ANOS	1800 metros	1700 metros
40 A 45 ANOS	1650 metros	1600 metros
46 A 49 ANOS	1500 metros	1500 metros

Fonte: PORTARIA nº 0811/2005-DP/PMRN, 2005.

**QUADRO 6 – EACF Padrão Básico Meio Sugado**

FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE MÍNIMA	
	MASCULINO	FEMININO
18 A 25 ANOS	15 em 1 minuto	14
26 A 33 ANOS	14 em 1 minuto	13
34 A 39 ANOS	12	11
40 A 45 ANOS	11	10
46 A 49 ANOS	10	08
50 A 53 ANOS	09	07
54 A 57 ANOS	08	06
58 A 61 ANOS	07	05
62 A 65 ANOS	06	04

Fonte: PORTARIA nº 0811/2005-DP/PMRN, 2005.

**QUADRO 7 – EACF Padrão Básico Flexão de braços em barra fixa**

FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE MÍNIMA
	MASCULINO
18 A 25 ANOS	04
26 A 33 ANOS	03

Fonte: PORTARIA nº 0811/2005-DP/PMRN, 2005.

**3.2. Teste de Aptidão Física (TAF) na Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ)**

A Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ), em seu Boletim Geral Nº 203, datado de 05 de novembro de 2015, publicou a Diretriz de Aplicação de Teste Físico da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ), documento que regula a aplicação dos Testes de Aptidão Física (TAF) no âmbito de toda Corporação.

O Teste de Aptidão Física (TAF) abrange os Testes de Condicionamento Físico Geral e os Testes Físicos Específicos (TFE), sendo ainda dividido em 05 (cinco) tipos de TAF a serem aplicados. No presente estudo, será dada ênfase ao TAF-3, que é aplicado anualmente em todo contingente PMERJ para avaliação do nível do condicionamento físico.

O TAF-3 é composto de 03 (três) exercícios: flexão e extensão dos cotovelos na barra fixa para homens e isometria na barra fixa para mulheres; abdominal em 01 (um) minuto e corrida de 2.400 metros. Para os homens a partir de 40 anos e as mulheres a partir de 35 anos, fica facultado o exercício de flexão e extensão dos cotovelos sobre o solo em substituição ao exercício de flexão e extensão dos cotovelos na barra fixa para homens e isometria na barra fixa para mulheres.

O TAF-3 tem caráter classificatório e eliminatório, tendo o Policial Militar que alcançar o parâmetro mínimo de 150 (cento e cinquenta) pontos no total do teste e índice mínimo diferente de 0 (zero) estabelecido para ser considerado APTO e poder constar no Quadro de Acesso (QA) à promoção por merecimento.

Segue no Quadro 8 e Quadro 9, respectivamente, os parâmetros estabelecidos no Teste de Aptidão Física (TAF-3):

**QUADRO 8 – Teste de Aptidão Física (TAF-3) para o sexo masculino**

TABELA PARA HOMENS											
Barra	Abdominal	Corrida 2400 metros	Flexão de solo	Pontuação por faixa etária							
				Até 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 em
	16-17	≥20'21"	2-3								0
	18-19	20'20"- 19'31"	4-5							0	10
	20-21	19'30"- 18'41"	6-7						0	10	20
	22-23	18'40"- 17'51"	8-9					0	10	20	30
	24-25	17'50"- 17'01"	10-11				0	10	20	30	40
	26-27	17'00"- 16'11"	12-13			0	10	20	30	40	50
1	28-29	16'10"- 15'21"	14-15		0	10	20	30	40	50	60
2	30-31	15'20"- 14'31"	16-17	0	10	20	30	40	50	60	70
3	32-33	14'30"- 13'41"	18-19	10	20	30	40	50	60	70	80
4	34-35	13'40"- 12'51"	20-21	20	30	40	50	60	70	80	90
5	36-37	12'50"- 12'01"	22-23	30	40	50	60	70	80	90	100
6	38-39	12'00"- 11'31"	24-25	40	50	60	70	80	90	100	
7	40-41	11'30"- 11'01"	26-27	50	60	70	80	90	100		
8	42-43	11'00"- 10'31"	28-29	60	70	80	90	100			
9	44-45	10'30"- 10'01"	30-31	70	80	90	100				
10	46-47	10'00"- 9'31"	32-33	80	90	100					
11	48-49	9'30"- 9'01"	34-35	90	100						
12	50	≤9'00"	36	100							

Fonte: Diretriz de Aplicação de Teste Físico da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ), 2015.

**QUADRO 9 – Teste de Aptidão Física (TAF-3) para o sexo feminino**

TABELA PARA MULHERES											
Barra	Abdominal	Corrida 2400 metros	Flexão de solo	Pontuação por faixa etária							
				Até 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 em
0"01- 0"99	6-7	≥22'51"									0
0"01- 0"99	8-9	22'50"- 22'01"								0	10
0"01- 0"99	10-11	22'00"- 21'11"							0	10	20
0"01- 2"49	12-13	21'10"- 20'21"						0	10	20	30
2"50- 3"99	14-15	20'20"- 19'31"					0	10	20	30	40
4"- 5"49	16-17	19'30"- 18'41"				0	10	20	30	40	50
5"50- 6"99	18-19	18'40"- 17'51"			0	10	20	30	40	50	60
7"- 8"49	20-21	17'50"- 17'01"	0-1	0	10	20	30	40	50	60	70
8"50- 9"99	22-23	17'00"- 16'11"	2-3	10	20	30	40	50	60	70	80
10"- 11"49	24-25	16'10"- 15'21"	4-5	20	30	40	50	60	70	80	90
11"50- 12"99	26-27	15'20"- 14'31"	6-7	30	40	50	60	70	80	90	100
13"- 14"49	28-29	14'30"- 13'41"	8-9	40	50	60	70	80	90	100	
14"50- 15"99	30-31	13'40"- 12'51"	10-11	50	60	70	80	90	100		
16"- 17"49	32-33	12'50"- 12'01"	12-13	60	70	80	90	100			
15"50- 18"99	34-35	12'00"- 11'31"	14-15	70	80	90	100				
19"00- 20"49	36-37	11'30"- 11'01"	16-17	80	90	100					
20"50- 21"99	38-39	11'00"- 10'31"	18-19	90	100						
22"	40	≤10'30"	20	100							

Fonte: Diretriz de Aplicação de Teste Físico da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ), 2015.

Para fins de promoção por merecimento à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente, os policiais recebem uma bonificação na ficha de pontos circunstanciais individuais do policial militar, conforme quadro 10:



### QUADRO 10 – Quadro de Bonificação para Praças

Bonificação			
Desempenho	10 anos	20 anos	30 anos
Excelente ( $\geq 95$ pontos)	15	20	25
Muito bom ( $\geq 83,33 - 94,99$ pontos)	10	15	25
Bom ( $\geq 66,66 - 83,32$ pontos)	5	10	15

Fonte: Diretriz de Aplicação de Teste Físico da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ), 2015.

Contudo é atribuído conceito insuficiente (– 4,00 pontos) na ficha de pontos circunstanciais individuais, quando o Policial Militar obtiver média inferior a 50 pontos no TAF-3.

### 3.3 Avaliação do Desempenho Físico (ADF) na Polícia Militar do Estado do Mato Grosso (PMMT)

A Polícia Militar do Estado do Mato Grosso (PMMT), em seu Boletim Geral Nº 1219, datado de 31 de março de 2015, publicou a Portaria Nº 001/QCG/CEF, que regula a aplicação da Avaliação do Desempenho Físico para todo efetivo da PMMT.

Ao contrário do que acontece na PMRN, a promoção à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente na PMMT se dá exclusivamente por antiguidade. A Avaliação do Desempenho Físico (ADF) é de caráter eliminatório. O Policial Militar deve ser considerado APTO na Avaliação do Desempenho Físico (ADF) uma vez que ela é dos requisitos obrigatórios para constar no Quadro de Acesso (QA).

Para que o Policial Militar seja considerado APTO na Avaliação do Desempenho Físico (ADF), ele deve atingir no mínimo 10 (dez) pontos, na soma geral de todos os testes, conforme demonstra o quadro abaixo:

### QUADRO 11 – Nível do Desempenho Físico

Conceituação	Pontuação
Excelente	23 a 25
Muito Bom	20 a 22
Bom	15 a 19
Médio	10 a 14
Abaixo da Média (Inapto)	Abaixo de 10

Fonte: Portaria nº 001/QCG/CEF da Polícia Militar do Estado do Mato Grosso (PMMT), 2015.

A Avaliação do Desempenho Físico (ADF) é composta de 05 (cinco) testes e 08 (oito) faixa etárias conforme os quadros abaixo:

**QUADRO 12 – Flexão e Sustentação na Barra**

Pontos	Sexo	24 anos	25-29 anos	30-34 anos	35-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50-54 anos	55-60 Anos
1,0	masculino	04	03	02	01	01	01	01	01
	feminino	04"	03"	02"	01"	01"	01"	01"	01"
2,0	masculino	06	05	04	03	02	01	01	01
	feminino	07"	06"	05"	04"	03"	02"	01"	01"
3,0	masculino	08	07	06	05	04	03	02	01
	feminino	10"	09"	08"	07"	06"	05"	04"	03"
4,0	masculino	10	09	08	07	06	05	04	03
	feminino	14"	13"	12"	11"	10"	09"	08"	07"
5,0	masculino	13	12	11	10	09	08	07	06
	feminino	16"	15"	14"	13"	12"	11"	10"	09"

Obs: O exercício acima é opcional aos Policiais Militares com idade maior ou igual a 38 anos

Fonte: Portaria Nº 001/QCG/CEF da Polícia Militar do Estado do Mato Grosso (PMMT), 2015.

**QUADRO 13 – Corrida de 12 minutos**

Pontos	Sexo	24 anos	25-29 anos	30-34 anos	35-39 anos	40-44 Anos	45-49 anos	50-54 anos	55-60 Anos
1,0	masculino	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m
	feminino	1600m	1500m	1400m	1300m	1200m	1100m	1000m	900m
2,0	masculino	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m
	feminino	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m	1200m	1100m
3,0	masculino	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m
	feminino	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m
4,0	masculino	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m
	feminino	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m
5,0	masculino	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m
	feminino	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m

Fonte: Portaria Nº 001/QCG/CEF da Polícia Militar do Estado do Mato Grosso (PMMT), 2015.

**QUADRO 14 – Flexão de Braços**

<b>Pontos</b>	<b>Sexo</b>	<b>24 anos</b>	<b>25-29 anos</b>	<b>30-34 anos</b>	<b>35-39 anos</b>	<b>40-44 Anos</b>	<b>45-49 anos</b>	<b>50-54 anos</b>	<b>55-60 Anos</b>
1,0	<b>masculino</b>	10	09	08	07	06	05	04	03
	<b>feminino</b>								
2,0	<b>masculino</b>	16	15	14	13	12	11	10	09
	<b>feminino</b>								
3,0	<b>masculino</b>	24	22	21	20	19	18	17	16
	<b>feminino</b>								
4,0	<b>masculino</b>	32	30	28	27	26	25	24	23
	<b>feminino</b>								
5,0	<b>masculino</b>	40	38	36	34	32	30	29	28
	<b>feminino</b>								

Fonte: Portaria Nº 001/QCG/CEF da Polícia Militar do Estado do Mato Grosso (PMMT), 2015.

**QUADRO 15 – Abdominal Remador**

<b>Pontos</b>	<b>Sexo</b>	<b>24 anos</b>	<b>25-29 anos</b>	<b>30-34 anos</b>	<b>35-39 anos</b>	<b>40-44 Anos</b>	<b>45-49 anos</b>	<b>50-54 anos</b>	<b>55-60 Anos</b>
1,0	<b>masculino</b>	20	19	18	17	16	15	14	13
	<b>feminino</b>	16	15	14	13	12	11	10	09
2,0	<b>masculino</b>	28	26	24	22	21	20	19	18
	<b>feminino</b>	24	22	20	21	19	18	17	16
3,0	<b>masculino</b>	42	39	37	35	33	31	29	27
	<b>feminino</b>	36	33	31	29	27	25	23	21
4,0	<b>masculino</b>	50	47	44	41	38	35	32	30
	<b>feminino</b>	43	40	37	35	33	31	29	27
5,0	<b>masculino</b>	60	57	54	51	48	45	42	40
	<b>feminino</b>	50	47	44	41	38	35	32	30

Obs: não será utilizado tempo para execução deste exercício, porém este deve ser executado de forma ininterrupta

Fonte: Portaria Nº 001/QCG/CEF da Polícia Militar do Estado do Mato Grosso (PMMT), 2015.

**QUADRO 16 – Natação**

<b>Pontos</b>	<b>Sexo</b>	<b>24 anos</b>	<b>25-29 anos</b>	<b>30-34 anos</b>	<b>35-39 anos</b>	<b>40-44 Anos</b>	<b>45-49 anos</b>	<b>50-54 anos</b>	<b>55-60 Anos</b>
1,0	<b>masculino</b>	50	40	30	25	20	15	10	8
	<b>feminino</b>								
2,0	<b>masculino</b>	75	60	50	40	30	25	20	15
	<b>feminino</b>								
3,0	<b>masculino</b>	100	75	60	50	40	30	25	20
	<b>feminino</b>								
4,0	<b>masculino</b>	125	100	75	60	50	40	30	25
	<b>feminino</b>								
5,0	<b>masculino</b>	150	125	100	75	60	50	40	30
	<b>feminino</b>								
Obs: não será utilizado tempo para execução deste exercício.									

Fonte: Portaria Nº 001/QCG/CEF da Polícia Militar do Estado do Mato Grosso (PMMT), 2015.

### **3.4. Teste de Aptidão Física (TAF) na Polícia Militar do Estado de Alagoas (PMAL)**

A Polícia Militar do Estado de Alagoas (PMAL) regulou o Teste de Aptidão Física (TAF) através da Portaria Nº 063/2013-GCG/ASS, datada de 03 de outubro de 2013, estabelecendo 04 (quatro) tipos de testes, sendo o TAF-I, o teste físico destinado à avaliação dos Policiais Militares para ingresso no Quadro de Acesso (QA) para promoção por merecimento.

Na PMAL, a promoção à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente se dá por merecimento e antiguidade. Para o ingresso no Quadro de Acesso (QA) para promoção por merecimento, é preenchida a Ficha de Promoção de Sargentos da Polícia Militar do Estado de Alagoas (PMAL).

Em conformidade com a Lei Nº 6.514 do Estado de Alagoas, datada de 23 de setembro de 2004, que dispõe sobre os critérios e condições para a promoção à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente, o Teste de Aptidão Física (TAF) é de caráter eliminatório, uma vez que é obrigatória a realização do TAF-I para o ingresso no Quadro de Acesso (QA) e classificatório; se o Policial Militar for considerado APTO, é atribuído 1,00 (um) ponto, e INAPTO é atribuído -1,00 (menos um ponto).

Para que o Policial Militar seja considerado APTO, ele deverá atingir a soma de 20 (vinte) pontos na execução dos quatro exercícios e não obter a nota (0,0) zero na execução de quaisquer dos exercícios, conforme os quadros abaixo:

**QUADRO 17 – Teste de Aptidão Física (TAF-1) para o sexo masculino**

EXERCÍCIOS				PONTOS POR FAIXA					
Shuttle Run	Flexão de Braços	Corrida 2.000 metros	Abdo-Minal	Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	>45
17"6/17"8	08	16'01/16'15	18						
17"3/17"5	09	15'16/16'00	19						
17"0/17"2	10	15'01/15'15	20						0,25
16"7/16"9	11	14'46/15'00	21					0,25	0,5
16"4/16"6	12	14'31/14'45	22					0,5	1,0
16"1/16"3	13	14'16/14'30	23				0,25	1,0	1,5
15"8/16"0	14	14'01/14'15	24			0,25	0,5	1,5	2,0
15"5/15"7	15	13'46/14'00	25		0,25	0,5	1,0	2,0	2,5
15"2/15"4	16	13'31/13'45	26		0,5	1,0	1,5	2,5	3,0
14"9/15"1	17	13'16/13'30	27	0,25	1,0	1,5	2,0	3,0	3,5
14"6/14"8	18	13'01/13'15	28	0,5	1,5	2,0	2,5	3,5	4,0
14"3/14"5	19	12'46/13'00	29	1,0	2,0	2,5	3,0	4,0	4,5
14"0/14"2	20	12'31/12'45	30	1,5	2,5	3,0	3,5	4,5	5,0
13"8/13"9	21	12'16/12'30	31	2,0	3,0	3,5	4,0	5,0	5,5
13"6/13"7	23	12'01/12'15	32	2,5	3,5	4,0	4,5	5,5	6,0
13"4/13"5	25	11'46/12'00	33	3,0	4,0	4,5	5,0	6,0	6,5
13"2/13"3	27	11'31/11'45	34	3,5	4,5	5,0	5,5	6,5	7,0
12"9/13"1	29	11'16/11'30	36	4,0	5,0	5,5	6,0	7,0	7,5
12"6/12"8	31	11'01/11'15	38	4,5	5,5	6,0	6,5	7,5	8,0
12"3/12"5	33	10'46/11'00	40	5,0	6,0	6,5	7,0	8,0	8,5
12"0/12"2	35	10'31/10'45	42	5,5	6,5	7,0	7,5	8,5	9,0
11"7/11"9	37	10'16/10'30	44	6,0	7,0	7,5	8,0	9,0	9,5
11"4/11"6	39	10'01/10'15	46	6,5	7,5	8,0	8,5	9,5	10,0
11"1/11"3	41	9'46/10'00	48	7,0	8,0	8,5	9,0	10,0	
10"8/11"0	43	9'31/9'45	50	7,5	8,5	9,0	9,5		
10"5/10"7	45	9'16/9'30	52	8,0	9,0	9,5	10,0		
10"2/10"4	47	9'01/9'15	54	8,5	9,5	10,0			
9"9/10"1	49	8'46/9'00	56	9,0	10,0				
9"6/9"8	51	8'31/8'45	58	9,5					
9"3/9"5	53	8'16/8'30	60	10,0					

Fonte: Portaria nº 063/2013-GCG/ASS da Polícia Militar do Estado de Alagoas (PMAL), 2013.

**QUADRO 18 – Teste de Aptidão Física (TAF-1) para o sexo feminino**

EXERCÍCIOS				PONTOS POR FAIXA					
Shuttle Run	Flexão de Braços	Corrida 1.800 metros	Abdo-Minal	Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	>45
16"0/16"1	06	16'31/17'00	12						0,25
15"8/15"9	07	16'16/16'30	13					0,25	0,5
15"6/15"7	08	16'01/16'15	14				0,25	0,5	1,0
15"4/15"5	09	15'46/16'00	15			0,25	0,5	1,0	1,5
15"2/15"3	10	15'31/15'45	16		0,25	0,5	1,0	1,5	2,0
15"0/15"1	11	15'16/15'30	17		0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
14"8/14"9	12	15'01/15'15	18	0,25	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
14"6/14"7	13	14'46/15'00	19	0,5	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
14"4/14"5	14	14'31/14'45	20	1,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
14"2/14"3	15	14'16/14'30	21	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
14"0/14"1	16	14'01/14'15	22	2,0	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
13"8/13"9	17	13'46/14'00	23	2,5	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
13"6/13"7	18	13'31/13'45	24	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
13"4/13"5	20	13'16/13'30	25	3,5	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
13"2/13"3	22	13'01/13'15	26	4,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
13"0/13"1	24	12'46/13'00	27	4,5	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
12"8/12"9	26	12'31/12'45	28	5,0	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
12"6/12"7	28	12'16/12'30	29	5,5	6,5	7,0	7,5	8,0	8,25
12"4/12"5	30	12'01/12'15	30	6,0	7,0	7,5	8,0	8,25	8,5
12"2/12"3	32	11'46/12'00	32	6,5	7,5	8,0	8,25	8,5	8,75
12"0/12"1	34	11'31/11'45	34	7,0	8,0	8,25	8,5	8,75	9,0
11"8/11"9	36	11'16/11'30	36	7,5	8,25	8,5	8,75	9,0	9,25
11"6/11"7	38	11'01/11'15	38	8,0	8,5	8,75	9,0	9,25	9,5
11"4/11"5	40	10'46/11'00	40	8,25	8,75	9,0	9,25	9,5	10,0
11"2/11"3	42	10'31/10'45	42	8,5	9,0	9,25	9,5	10,0	
11"0/11"1	44	10'16/10'30	44	8,75	9,25	9,5	10,0		
10"8/10"9	46	10'01/10'15	46	9,0	9,5	10,0			
10"6/10"7	48	09'46/10'00	48	9,5	10,0				
10"4/10"5	50	09'31/09'45	50	10,0					

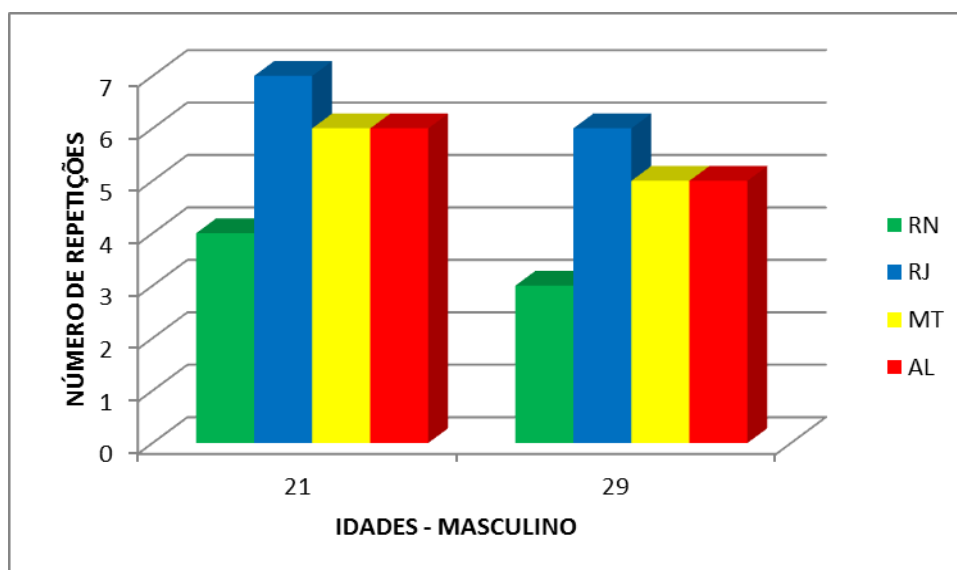
Fonte: Portaria nº 063/2013-GCG/ASS da Polícia Militar do Estado de Alagoas (PMAL), 2013.

### 3.5 Comparativos entre os testes físicos da PMRN, PMERJ, PMMT e PMAL

Após verificar a realidade dos testes físicos aplicados nas Policiais Militares do Estado do Rio de Janeiro, Mato Grosso e Alagoas, iremos fazer uma comparação entre os parâmetros exigidos. Em virtude das 04 (quatro) Instituições apresentarem faixas etárias distintas, essa comparação terá como referência a média de idade de cada faixa etária considerada na Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte. Para a comparação iremos utilizar as seguintes idades: na primeira faixa etária, 21 anos; na segunda, 29 anos; na terceira, 36; na quarta, 42 anos e na quinta, 47 anos.

O exercício “meio sugado”, que faz parte do Padrão Básico do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF) não foi comparado, tendo em vista que nenhuma das Policias Militares pesquisadas, utiliza este exercício como parte do teste físico. No ano de 2011, a PMRN instituiu uma comissão de Educação Física a fim de estabelecer novos parâmetros para o Padrão Básico Inicial para ingresso na PMRN. Esta comissão baseou-se em estudos científicos para modificar tanto os exercícios exigidos como os parâmetros avaliados para o candidato ser considerado aprovado no teste físico. Dos trabalhos desta comissão originou-se a Portaria Nº 020/2011-DP/5, de 15 de julho de 2011, publicado no Boletim Geral Nº 133, datado de 18 de julho de 2011, onde foi criado o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) em substituição ao Padrão Básico Inicial e no qual o exercício meio sugado foi excluído.

**Gráfico 2 – Flexão de Braços em barra fixa**

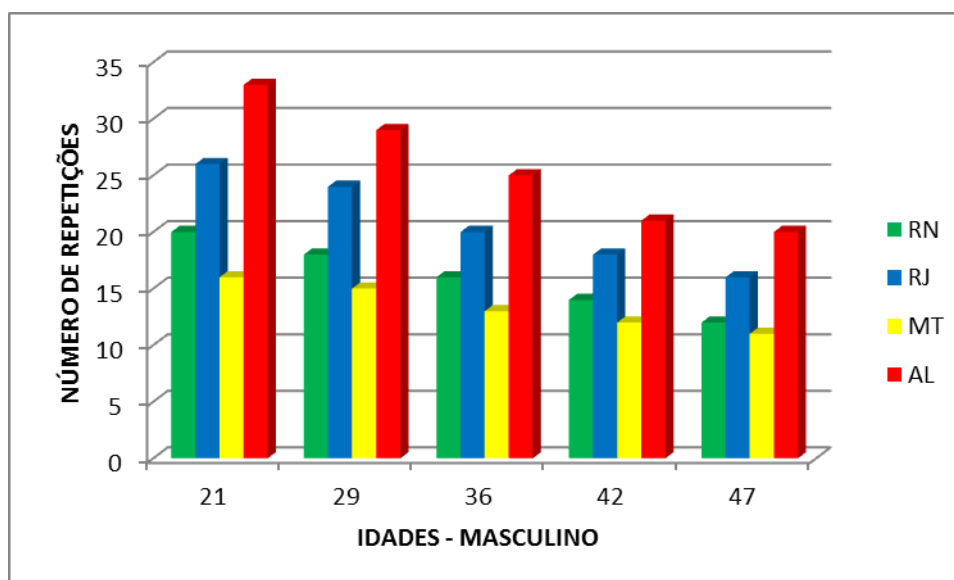


Fonte: Autoria própria, a partir da pesquisa documental realizada na PMRN, PMERJ, PMMT e PMAL, 2017.

O exercício de flexão de braços em barra fixa só é exigido para o segmento masculino na PMRN. Nas outras instituições pesquisadas, para o segmento feminino é exigido um exercício análogo, intitulado de sustentação em barra fixa. Por esta razão somente será comparado o exercício para o segmento masculino.

Todas as Instituições limitam a idade da obrigatoriedade do exercício. A PMERJ limita a obrigatoriedade da execução da flexão de braços em barra fixa até 39 anos; a PMMT até 37 anos; a PMAL até 35 anos e a PMRN até 33 anos. Dessa forma, apenas duas médias puderam ser comparadas e em nas duas, o menor parâmetro exigido é o da PMRN.

**Gráfico 3 – Flexão de Braços para o sexo masculino**

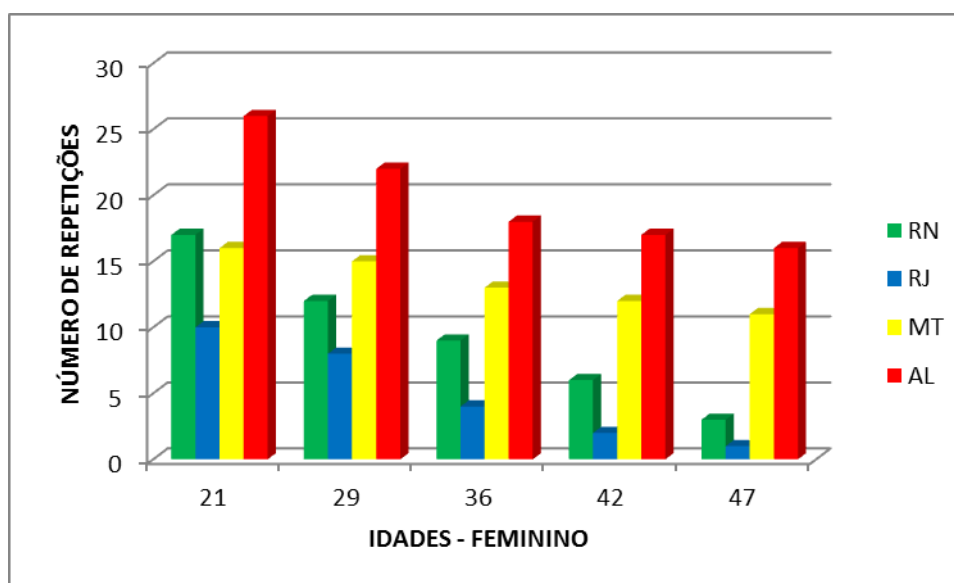


Fonte: Autoria própria, a partir da pesquisa documental realizada na PMRN, PMERJ, PMMT e PMAL, 2017.

No exercício de flexão de braços com apoio sobre o solo no segmento masculino, em todas as médias das faixas etárias, os maiores parâmetros são observados na PMAL, seguida pela PMERJ. A PMRN apresenta apenas melhores parâmetros do que a PMMT.



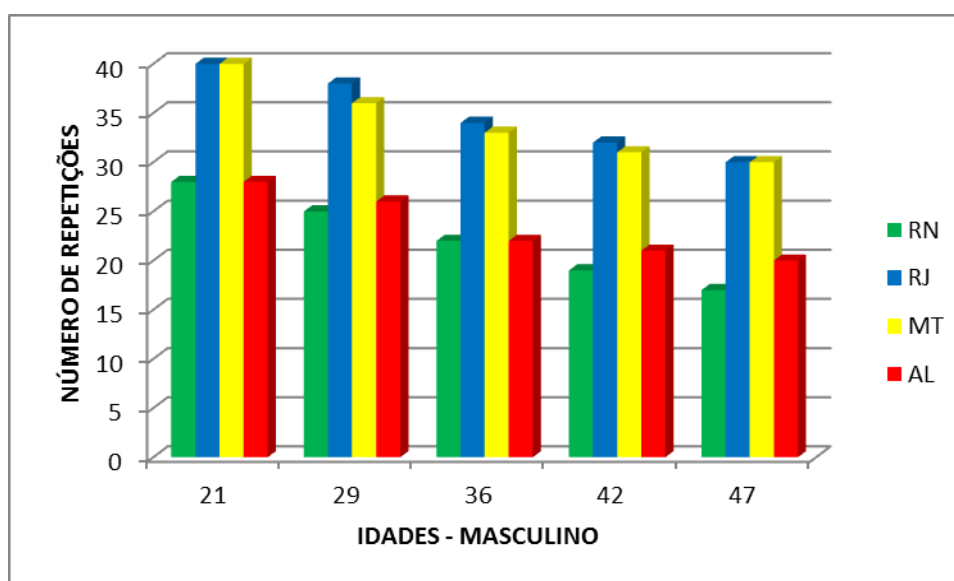
**Gráfico 4 – Flexão de Braços para o sexo feminino**



Fonte: Autoria própria, a partir da pesquisa documental realizada na PMRN, PMERJ, PMMT e PMAL, 2017.

No exercício de flexão de braços com apoio sobre o solo no segmento feminino, a PMAL continua apresentando os maiores parâmetros. A PMERJ que no segmento masculino apresenta o segundo maior parâmetro, no segmento feminino, apresenta o menor parâmetro das quatro Instituições pesquisadas. A PMRN continua apresentando o terceiro maior parâmetro, exceção da primeira média da faixa etária, na qual supera a PMMT, ficando com o segundo maior parâmetro.

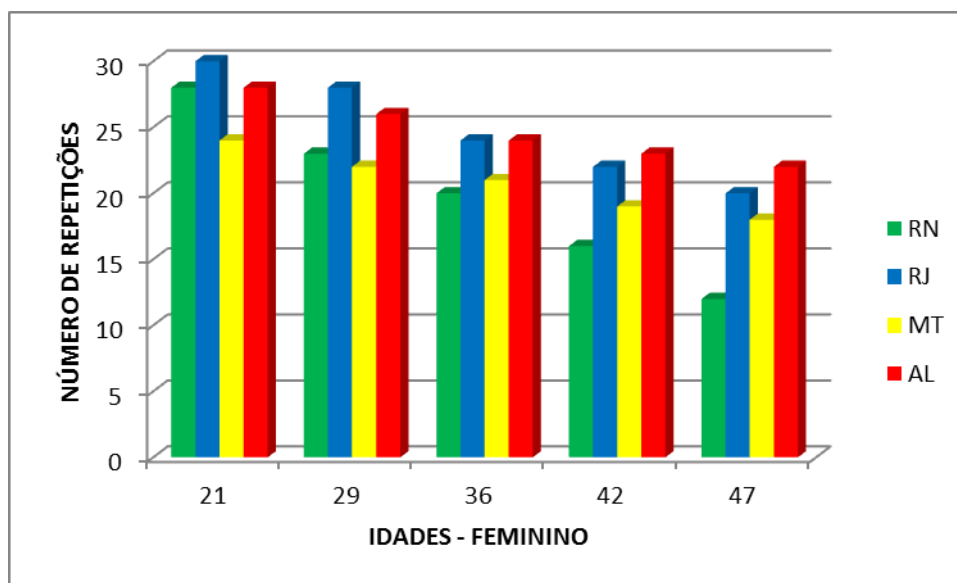
**Gráfico 5 – Abdominal para o sexo masculino**



Fonte: Autoria própria, a partir da pesquisa documental realizada na PMRN, PMERJ, PMMT e PMAL, 2017.

No exercício de abdominal no segmento masculino, A PMERJ tem os maiores parâmetros entre todas as Instituições pesquisadas. É seguida bem de perto pela PMMT. A PMAL apresenta o terceiro maior parâmetro e a PMRN apresenta o pior parâmetro.

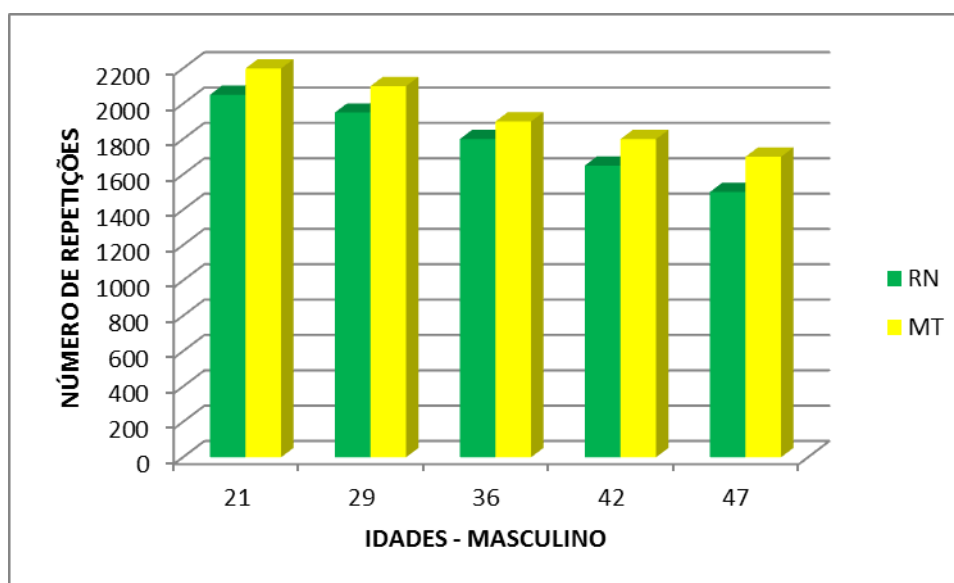
**Gráfico 6 – Abdominal para o sexo feminino**



Fonte: Autoria própria, a partir da pesquisa documental realizada na PMRN, PMERJ, PMMT e PMAL, 2017.

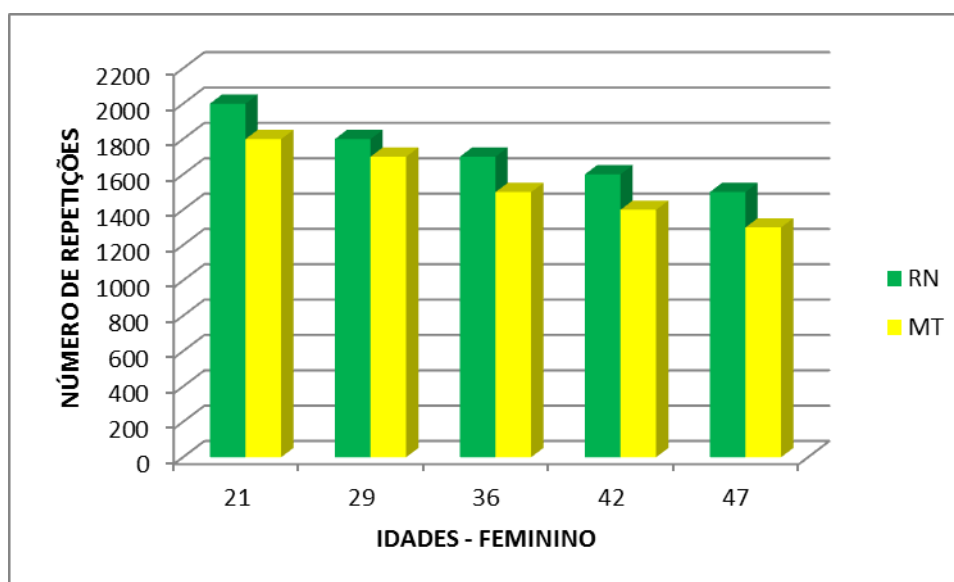
No exercício de abdominal no segmento feminino ocorrem duas situações distintas. Nas idades de 21 anos e 29 anos, a PMERJ apresenta os maiores parâmetros, seguida pela PMAL, PMRN e por fim a PMMT. Nas demais idades, 36 anos, 42 anos e 47 anos, a PMAL passa a ter os maiores parâmetros seguida pela PMERJ, vindo em sequência a PMMT, que passa a apresentar maiores parâmetros do que a PMRN.

No exercício de corrida de 12 minutos, só foi possível realizar a comparação com a PMMT, tendo em vista que a PMERJ e a PMAL adotam protocolos diferentes para avaliar a resistência aeróbica do seu efetivo. A PMERJ adota o protocolo de “corrida de 2.400 metros”, na qual é verificado o tempo gasto para que o Policial Militar percorra a referida distância. A PMAL adota o protocolo semelhante, porém com diferença na distância percorrida, que é estabelecida em 2.000 metros para o segmento masculino e 1.800 metros para o segmento feminino.

**Gráfico 7 – Corrida de 12 minutos para o sexo masculino**

Fonte: Autoria própria, a partir da pesquisa documental realizada na PMRN e PMMT, 2017.

No segmento masculino, em todas as médias das faixas etárias, a PMMT apresenta maiores parâmetros do que a PMRN.

**Gráfico 8 – Corrida de 12 minutos para o sexo feminino**

Fonte: Autoria própria, a partir da pesquisa documental realizada na PMRN e PMMT, 2017.

No segmento feminino, a situação se inverte. É a PMRN que apresenta os maiores parâmetros.

#### 4 COMPARAÇÃO ENTRE OS TESTES FÍSICOS APLICADOS PARA PROMOÇÃO À GRADUAÇÃO DE 2º SARGENTO, 1º SARGENTO E SUBTENENTE DA PMRN COM PROTOCOLOS EXISTENTES

Nos dias atuais existem muitos testes para se avaliar a aptidão física. Com base em estudos científicos, vários protocolos foram instituídos para avaliar essa aptidão física dos indivíduos. Nas tabelas abaixo faremos comparações de alguns desses protocolos, com 03 (três) testes que fazem parte do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF), Padrão Básico, aplicados para promoção à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente da Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte.

##### 4.1 Flexão de braços sobre o solo

**TABELA 2 – Flexão de braços sobre o solo para o sexo masculino**

<b>Idade (anos)</b>	<b>Excelente</b>	<b>&lt; da média</b>	<b>Média</b>	<b>&gt; da média</b>	<b>Fraco</b>
<b>15-19</b>	+ 39	29 a 38	23 a 28	18 a 22	- 17
<b>20-29</b>	+ 36	29 a 35	22 a 28	17 a 21	- 16
<b>30-39</b>	+ 30	22 a 29	17 a 21	12 a 16	- 11
<b>40-49</b>	+ 22	17 a 21	13 a 16	10 a 12	- 09
<b>50-59</b>	+ 21	13 a 20	10 a 12	07 a 09	- 06
<b>60-69</b>	+ 18	11 a 17	08 a 10	05 a 07	- 04

Fonte: POLLOCK; WILMORE, 1993, *apud* MONTEIRO; LOPES, 2005, p. 115.

Na flexão de braços sobre o solo, o parâmetro exigido para o Policial Militar ser considerado APTO na faixa etária de 40 a 45 anos, é de 14 repetições, conforme o Quadro 4. Esse é o único parâmetro que é avaliado como na “MÉDIA” conforme o Protocolo de Pollock e Wilmore, explicitado na Tabela 2. Nas demais faixas etárias, os parâmetros exigidos pioram, e todos, sem exceção, passam a ser considerados “ABAIXO DA MÉDIA”. Só sairiam dessa situação - de “ABAIXO DA MÉDIA” - se os Policiais Militares fossem avaliados na faixa etária entre 50 e 69 anos, faixa etária esta onde grande parte dos Policiais Militares já se encontram na reserva.

**TABELA 3 – Flexão de braços sobre o solo para o sexo feminino**

Idade (anos)	Excelente	< da média	Média	> da média	Fraco
15-19	+ 33	25 a 32	18 a 24	12 a 17	- 11
20-29	+ 30	21 a 29	15 a 20	10 a 14	- 09
30-39	+ 27	20 a 26	13 a 19	08 a 12	- 07
40-49	+ 24	15 a 23	11 a 14	05 a 10	- 04
50-59	+ 21	11 a 22	07 a 10	02 a 06	- 01
60-69	+ 17	12 a 16	05 a 11	02 a 04	- 01

Fonte: POLLOCK; WILMORE, 1993, *apud* MONTEIRO; LOPES, 2005, p. 115.

Para o sexo feminino iremos encontrar três avaliações. A primeira faixa etária de 18 a 25 anos, o parâmetro exigido é de 17 (dezessete) repetições, conforme o Quadro 4, sendo avaliado como na “MÉDIA”, de acordo com a Tabela 3. Nas duas faixas etárias seguintes, 26 a 33 anos e 34 a 39 anos, os parâmetros exigidos passam a ser considerados como “ABAIXO DA MÉDIA”. Nas duas últimas faixas etárias, os parâmetros mínimos exigidos voltam a ter uma nova queda na avaliação, sendo considerados como “FRACO”.

## 4.2 Abdominal

**TABELA 4 – Abdominal para o sexo masculino (repetições por minuto)**

Idade (anos)	Excelente	< da média	Média	> da média	Fraco
15-19	+ 48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	- 32
20-29	+ 43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	- 28
30-39	+ 36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	- 21
40-49	+ 31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	- 16
50-59	+ 26	22 a 25	18 a 21	13 a 17	- 12
60-69	+ 23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	- 06

Fonte: POLLOCK; WILMORE, 1993, *apud* MONTEIRO; LOPES, 2005, p. 116.

No teste de abdominal, o parâmetro exigido na primeira faixa etária, de 18 a 25 anos, é de 28 repetições, conforme o Quadro 5. De acordo com o Protocolo de

Pollock e Wilmore, descrito no Tabela 4, esse parâmetro é considerado “FRACO”; nas demais faixas etárias, o parâmetro exigido melhora, entretanto, todos são considerados como “ABAIXO DA MÉDIA”.

**TABELA 5 – Abdominal para o sexo feminino (repetições por minuto)**

Idade (anos)	Excelente	< da média	Média	> da média	Fraco
15-19	+ 42	36 a 41	32 a 35	27 a 31	- 26
20-29	+ 36	31 a 35	25 a 30	21 a 24	- 20
30-39	+ 29	24 a 28	20 a 23	15 a 19	- 14
40-49	+ 25	20 a 24	15 a 19	07 a 14	- 06
50-59	+ 19	12 a 18	05 a 11	03 a 04	- 02
60-69	+ 16	12 a 15	04 a 11	02 a 03	- 01

Fonte: POLLOCK; WILMORE, 1993, *apud* MONTEIRO; LOPES, 2005, p. 116.

No sexo feminino, mais uma vez, observamos uma considerada melhora nos parâmetros mínimos exigidos pela PMRN. Todos os parâmetros mínimos exigidos são considerados na “MÉDIA”, a exceção é a última faixa etária, 46 a 49 anos, o único considerado como “ABAIXO DA MÉDIA”.

#### 4.3 Corrida de 12 minutos

**TABELA 6 – Teste de Cooper para o sexo masculino**

Avaliação	13-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50-59 anos	+ 59 anos
Muito fraco	< 2090	< 1960	< 1900	< 1830	< 1660	< 1400
Fraco	2090 a 2200	1960 a 2110	1900 a 2090	1830 a 1990	1660 a 1870	1400 a 1640
Aceitável	2210 a 2510	2120 a 2400	2100 a 2400	2000 a 2240	1880 a 2090	1650 a 1930
Bom	2520 a 2770	2410 a 2640	2410 a 2510	2250 a 2460	2100 a 2320	1940 a 2120
Excelente	> 2770	> 2640	> 2510	> 2460	> 2320	> 2120

Fonte: COOPER, 1982, *apud* FREITAS, 2004, p. 145.

Na corrida de 12 minutos, o parâmetro exigido para o Policial Militar ser considerado APTO, na primeira faixa etária, de 18 a 25 anos, é de 2.050 metros, conforme o Quadro 6. De acordo com o Protocolo de Cooper, descrito na Tabela 6, esse parâmetro é considerado como “FRACO”. Nas demais faixas etárias, a situação piora, os parâmetros exigidos passam a ser considerados como “MUITO FRACO”.

**TABELA 7 – Teste de Cooper para o sexo feminino**

<b>Avaliação</b>	<b>13-19 anos</b>	<b>20-29 anos</b>	<b>30-39 anos</b>	<b>40-49 anos</b>	<b>50-59 anos</b>	<b>+ 59 Anos</b>
<b>Muito fraco</b>	< 1600	< 1550	< 1510	< 1420	< 1350	< 1260
<b>Fraco</b>	1610 a 1900	1550 a 1790	1510 a 1690	1420 a 1580	1350 a 1500	1260 a 1390
<b>Aceitável</b>	1910 a 2080	1800 a 1970	1700 a 1960	1590 a 1790	1510 a 1690	1400 a 1590
<b>Bom</b>	2090 a 2300	1980 a 2160	1970 a 2080	1800 a 2000	1700 a 1900	1600 a 1750
<b>Excelente</b>	> 2300	> 2160	> 2080	> 2000	> 1900	> 1750

Fonte: COOPER, 1982, *apud* FREITAS, 2004, p. 145.

No sexo feminino, a realidade muda completamente. O parâmetro mínimo exigido na primeira faixa etária é de 2.000 metros, conforme o Quadro 6. De acordo com o Protocolo de Cooper, descrito na Tabela 7, esse parâmetro é considerado como “BOM”. Nas demais faixas etárias existe uma queda na avaliação, contudo os parâmetros exigidos são considerados como “ACEITÁVEL”.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Inicialmente, diferente das Polícias Militares que serviram como referencial para o presente estudo, a Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte é a única em que o teste físico não é condição *sine qua non* para que o Sargento possa constar no Quadro de Acesso (QA) e concorrer à promoção, uma vez que o item 7 da Ficha de Reconhecimento dos Sargentos da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio Grande do Norte, o qual estabelece a pontuação que deve ser atribuída ao Policial Militar por ocasião da realização do Teste de Condicionamento Físico, fixando em 10 (dez) pontos quando o Policial Militar for considerado APTO e 00 (zero) ponto quando for considerado INAPTO, permitindo que o Sargento que for considerado INAPTO, ou mesmo, não realizar o

teste de condicionamento físico, possa constar no Quadro de Acesso (QA) e concorrer a sua respectiva promoção.

Na PMERJ e na PMAL, para o Sargento ingressar no Quadro de Acesso (QA) para promoção por merecimento é obrigatória a realização do teste físico. Na PMERJ, de acordo com o desempenho do Policial Militar no teste físico e do seu tempo de serviço na Instituição, é atribuída uma pontuação na ficha de pontos circunstanciais, conforme foi ilustrado no Quadro 10, bem como se o Policial Militar não atingir o mínimo exigido, ele tem anotado uma pontuação negativa em sua ficha de pontos circunstanciais. Na PMAL, o Policial Militar tem anotado na sua ficha de avaliação 01 (um) ponto quando é considerado APTO no teste físico e -1,00 (menos um) ponto, quando é considerado INAPTO.

Na PMMT, também existe essa obrigatoriedade de feitura do teste físico para que o sargento possa ingressar no Quadro de Acesso (QA), a diferença é que na PMMT, o teste físico é exclusivamente eliminatório, uma vez que as promoções à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente são exclusivamente por antiguidade. Dessa forma, o Policial Militar tem que ser considerado APTO para poder constar no Quadro de Acesso (QA) e concorrer às respectivas promoções.

Foi observado que a maioria dos parâmetros dos testes físicos que compõem o Padrão Básico do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF) aplicados para a promoção à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente da Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte, de uma forma geral, encontram-se abaixo dos parâmetros dos testes físicos aplicados pelas Polícias Militares pesquisadas.

Dos 22 parâmetros avaliados em todas as Polícias Militares pesquisadas, a PMRN apresentou 45,5% o pior parâmetro, 50% terceiro maior parâmetro, 4,5% segundo maior parâmetro e 0% o maior parâmetro. No teste de corrida de 12 minutos, que foi feito a comparação apenas com a PMMT, a PMRN apresentou melhores parâmetros no segmento feminino e os piores parâmetros no segmento masculino.

De acordo com os protocolos existentes e utilizados atualmente, temos duas realidades distintas. No segmento masculino da PMRN, o exercício de Flexão de Braços com apoio ao solo, 20% das faixas etárias estão com seus parâmetros considerados na "MÉDIA" e 80% considerados como "ABAIXO DA MÉDIA". No abdominal, 80% das faixas etárias também estão com seus parâmetros



considerados como “ABAIXO DA MÉDIA” e 20% considerados como “FRACO”. Na corrida de 12 minutos, 20 % das faixas etárias estão com seus parâmetros considerados como “FRACO” e 80% considerados como “MUITO FRACO”.

No segmento feminino da PMRN, temos uma situação um pouco melhor. Na flexão de braços, 20% das faixas etárias, assim como o segmento masculino, apresentam parâmetros considerados na “MÉDIA”, 40% considerados como “ABAIXO DA MÉDIA” e outros 40% considerados como “FRACO”. No abdominal, 20% das faixas etárias estão com seus parâmetros considerados como “ACIMA DA MÉDIA” e 80% considerados na “MÉDIA”. Na corrida de 12 minutos, 20% das faixas etárias estão com seus parâmetros considerados como “BOM”, 60% considerados como “ACEITÁVEL” e 20% considerados como “FRACO”.

Desta forma, é possível afirmar que o Padrão Básico do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF), para o ingresso no Quadro de Acesso para a promoção à graduação de 2º Sargento, 1º Sargento e Subtenente da Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte, avalia de forma equivocada os candidatos, uma vez que os seus parâmetros encontram-se bem abaixo do que é considerado como aceitável pelos protocolos pesquisados, deixando de atingir o objetivo especificado na Portaria nº 0811/2005-DP/PMRN, que é observar a situação funcional do policial militar dentro da sua função e dependendo da faixa etária que ele se enquadre. A situação é melhor para o segmento feminino, já que parte considerável dos parâmetros avaliados deste segmento encontra-se acima da faixa considerada como aceitável pelos protocolos pesquisados.

Observando a relevância que a aptidão física possui para que a atividade policial militar seja desenvolvida de forma eficiente e eficaz, se faz necessário que os parâmetros dos exercícios que compõem o Padrão Básico do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF) sejam revisados, para que dessa forma a avaliação seja feita de forma mais coerente, visando à manutenção da aptidão física mínima, necessária para o desempenho da função policial militar.

Face à temática exposta, é necessária junto aos profissionais habilitados em educação física a realização de um estudo mais aprofundado para que se chegue a um denominador único sobre quais as valências físicas devem ser avaliadas, quais os exercícios devem ser aplicados e quais os parâmetros a serem exigidos no Padrão Básico do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (EACF) da Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte, semelhante ao que

ocorreu no ano de 2011, ocasião em que foi instituída uma Comissão de Educação Física para elaboração do Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) para o ingresso na PMRN.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACMS para os testes de esforço e sua prescrição**. (Trad.) Giuseppe Taranto. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- DWYER, Gregory B.; DAVIS, Shala E. **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde/American College of Sports Medicine**. (Trad.) de Giuseppe Taranto. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- ESTADO DE ALAGOAS. **Lei Nº 6.514**, de 23 de setembro de 2004. Diário Oficial do Estado, Maceió: 24 set 2004.
- ESTADO DO MATO GROSSO. **Lei Nº 10.076**, de 31 de março de 2014. Diário Oficial Nº 26.262, Cuiabá: 31 mar 2014.
- ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE. **Lei Complementar Nº 515**, de 09 de junho de 2014. Diário Oficial do Estado Nº 13210, Natal: 10 out 2014.
- ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Decreto Nº 7.766**, de 28 de novembro de 1984. Boletim da Polícia Militar Nº 231, PMERJ, Rio de Janeiro: 06 dez 1984.
- FREITAS, Raimundo Hespanha de. **Medida e avaliação para o esporte e a saúde**. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Rubio, 2004.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Manual prático para avaliação em educação física**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2006.
- HERNANDES JÚNIOR, Benito Daniel Olmos. **Treinamento desportivo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- MARINS, João Carlos Bouzas; GIANNICHI Ronaldo Sérgio. **Avaliação e prescrição de atividade física guia prático**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- MONTEIRO, Luis Cláudio Pereira; LOPES, Priscilla Maria Machado Lopes e. **Avaliação para atividades físicas**. Rio de Janeiro: Ed. Rio, 2005.
- MORROW JR, James R.; JACKSON, Allen W.; DISH, James G.; MOOD, Dale P. **Medida e Avaliação do Desempenho Humano**. (Trad.) por Maria da Graça Figueiró da Silva. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- PITANGA, Francisco José Gondim. **Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE ALAGOAS. **Portaria N° 063/2013-GCG/ASS.** Boletim Geral Ostensivo N° 187, PMAL, Maceió: 04 out 2013.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO MATO GROSSO. **Portaria N° 001/QCG/CEF.** Boletim Geral da PMMT N° 1219, Cuiabá: 31 mar 2015.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Diretriz de Aplicação de Teste Físico da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro.** Boletim da Polícia Militar N° 203, PMERJ, Rio de Janeiro: 05 nov 2015.

POLÍCIA MILITAR DO RIO GRANDE DO NORTE. **Portaria nº 0811/2005-DP/PMRN.** Boletim Geral N° 113, PMRN, Natal: 20 jun 2005.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 020/2011-DP/5.** Boletim Geral N° 133, PMRN, Natal: 18 jul 2011.

ROBERGS, Robert A.; ROBERTS, Scott O. **Fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde.** 1. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. **Medidas e avaliação em ciências do esporte.** 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

SILVA, José Maria da; SILVEIRA Emerson Sena da. **Apresentação de trabalhos acadêmicos: normas e técnicas.** 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

TRITSCHLER, Kathleen A. **Medida e Avaliação em Educação física e Esporte de Barrow e McGee.** (Trad.) Márcial Greguol; revisão científica, Roberto Fernandes da Costa. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

**ANDRÉ LUIZ GOMES DOS SANTOS**

**ESTUDO COMPARATIVO DOS PARÂMETROS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA  
PARA PROMOÇÃO À GRADUAÇÃO DE 2º SARGENTO, 1º SARGENTO E  
SUBTENENTE DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE**

Artigo apresentado à Academia de Polícia Militar “Cel. Milton Freire de Andrade”, como requisito para conclusão do XI Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais.

Orientador: Major PM Wanderley Galdino Soares

**NATAL**

**2017**

**ANDRÉ LUIZ GOMES DOS SANTOS**

**ESTUDO COMPARATIVO DOS PARÂMETROS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA  
PARA PROMOÇÃO À GRADUAÇÃO DE 2º SARGENTO, 1º SARGENTO E  
SUBTENENTE DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE**

Artigo apresentado à Academia de Polícia Militar “Cel. Milton Freire de Andrade”, como requisito para conclusão do XI Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais.

Data de Aprovação: Natal-RN, 06 de dezembro de 2017.

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Wanderley Galdino Soares, Major PM**  
**Orientador – Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte**

---

**(1º Examinador)**

---

**2º (Examinador)**