



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016

ANALYSIS OF THE RESULTS OF POLICE AND MILITARY FIREFIGHTERS WHO PERFORMED THE PHYSICAL FITNESS TEST AFTER THE CHANGES OF THE INDEXES OF THE ORDINANCE OF THE GENERAL COMMAND 076/2016

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LOS BOMBEROS POLICIALES Y MILITARES QUE REALIZARON LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA TRAS LOS CAMBIOS DE LOS ÍNDICES DE LA ORDENANZA DE LA COMANDANCIA GENERAL 076/2016

Felipe Furquim de Camargo¹, Elizangela Cristina de Lima²

e432937

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i3.2937>

PUBLICADO: 03/2023

RESUMO

O objetivo desta obra foi analisar os resultados do Teste de Aptidão Física (TAF) da Polícia Militar do Estado do Paraná após as alterações dos índices estabelecidos pela Portaria do Comando-Geral nº 384, de 2022. O estudo envolveu pesquisas bibliográficas para desenvolvimento de revisão de literatura e pesquisa de campo para analisar os resultados de desempenho dos militares considerados aptos e inaptos no TAF. Na pesquisa foram analisados os resultados dos TAF's da Comissão de Promoção de Praças do ano de 2022. Dessa forma, os testes realizados de janeiro a agosto, foram anteriormente a modificação dos índices, e os resultados de setembro a dezembro, foram executados já com as alterações. A análise dos resultados exposta nesta obra apontou que, nos meses de janeiro a abril de 2022, 1873 militares realizaram o TAF, onde 1763 foram aptos, 94,12% e 110 inaptos, 5,87%. Nos meses de maio a agosto de 2022, 1275 militares realizaram o TAF, sendo 1180 aptos, 92,47% e 95 inaptos 7,44. Importante destacar que após a alteração dos índices, 1564 militares realizaram o TAF, sendo 1282 aptos, 81,96% e 282 inaptos, 18,04%. Além disso, também foi verificado que dos 282 militares inaptos nos meses de setembro a dezembro de 2022, apenas 7 militares foram inaptos no teste de *Shuttle Run*, 169 inaptos no teste de membros superiores e 144 na corrida de 12 minutos. Portanto, constatou-se que após a alteração dos índices, a porcentagem de inaptos no TAF aumentou consideravelmente, onde foi possível verificar que o maior índice de reprovação ocorreu na prova de membros superiores (Tração na Barra Fixa, Apoio de braço e Isometria).

PALAVRAS-CHAVE: Polícia Militar. Teste de Aptidão Física. Condicionamento Físico. Benefícios do treinamento físico.

ABSTRACT

The objective of this work was to analyze the results of the Physical Aptitude Test (TAF) of the Military Police of the State of Paraná after the alterations of the indices established by Ordinance of the Command-General nº 384, of 2022. The study involved bibliographic research for the development of a review of literature and field research to analyze the performance results of the military considered fit and unfit in the TAF. In the research, the results of the TAF's of the Commission for the Promotion of Squares for the year 2022 were analyzed. It should be noted that the tests carried out from January to August, were previously the change of indices, and the results from September to December, were already executed with the changes. The analysis of the results presented in this work, pointed out that, from January to April 2022, 1873 military personnel performed the TAF, where 1763 were qualified, 94.12% and 110 unfit, 5.87%. In the months of May to August 2022, 1275 soldiers performed the TAF, with 1180 able, 92.47% and 95 unfit 7.44. It is important to highlight that after changing the indices, 1564 soldiers underwent the TAF, with 1282 qualified, 81.96% and 282 unfit, 18.04%. In addition, it was also verified that of the 282 unfit military personnel from September to December 2022, 7 military personnel were unfit in the Shuttle Run test, 169 in the upper limb test and 144 in the 12-minute run. Therefore, it was found that after changing the indexes, the percentage of unfit people in the TAF

¹ PMPR - Polícia Militar do Paraná.

² Capitão da Polícia Militar do estado do Paraná - PMPR.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizângela Cristina de Lima

increased considerably, where it was possible to verify that the highest failure rate occurred in the upper limb test (Traction on the Fixed Bar, Armrest and Isometry).

KEYWORDS: *Military Police. Physical Fitness Test. Physical Conditioning. Benefits of physical training.*

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue analizar los resultados de la Prueba de Aptitud Física (TAF) de la Policía Militar del Estado de Paraná después de los cambios en los índices establecidos por la Ordenanza de Comando General No. 384, 2022. El estudio incluyó investigación bibliográfica para desarrollar la revisión de la literatura y la investigación de campo para analizar los resultados de desempeño del personal militar considerado apto y no apto en THE TAF. La investigación analizó los resultados de los TAF's de la Comisión de Promoción de Praças del año 2022. Así, las pruebas realizadas de enero a agosto fueron modificadas previamente, y los resultados de septiembre a diciembre ya se realizaron con los cambios. El análisis de los resultados expuestos en este trabajo mostró que, en los meses de enero a abril de 2022, 1873 militares realizaron el TAF, donde 1763 estaban aptos, 94.12% y 110 no aptos, 5.87%. De mayo a agosto de 2022, 1.275 militares se sometieron a THE TAF, de los cuales 1.180 eran aptos, 92,47% y 95 no aptos 7,44. Es importante destacar que después del cambio en los índices, 1564 militares se sometieron a EL TAF, siendo 1282 aptos, 81.96% y 282 no aptos, 18.04%. Además, también se encontró que de los 282 militares no aptos en los meses de septiembre a diciembre de 2022, solo 7 militares no estaban aptos en la prueba Shuttle Run, 169 no aptos en la prueba de miembros superiores y 144 en la carrera de 12 minutos. Por lo tanto, se encontró que después del cambio en los índices, el porcentaje de no apto en el TAF aumentó considerablemente, donde fue posible verificar que la mayor tasa de fracaso ocurrió en la prueba de miembros superiores (Fixed Bar Traction, Arm Rest e Isometría).

PALABRAS CLAVE: *Policía Militar. Prueba de aptitud física. Aptitud. Beneficios del entrenamiento físico.*

1- INTRODUÇÃO

O Policial Militar necessita diariamente do desenvolvimento de suas qualidades físicas, não apenas para o desempenho da função policial, mas também para seu bem-estar diário. Visto que, conforme Art. 144 da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, para desempenhar sua função, os militares devem possuir excelente preparo técnico e físico para cumprir sua missão constitucional.

Brito *et al.*, (2017) afirmam que a atividade física regular tem sido identificada devido aos efeitos saudáveis promovidos nos indivíduos que a praticam e devido a isso, ser possível fazer a sua relação com os processos de mudanças positivas para combater e prevenir doenças. Por causa desses resultados, existe nas pesquisas sobre o tema, o reconhecimento das inúmeras vantagens de praticar regularmente a atividade física para promover saúde, reduzir a prevalência de doenças crônico-degenerativas a aumentar, conseqüentemente, o aumento da qualidade de vida das pessoas.

Tendo em vista a necessidade de treinamento constante dos militares pertencentes à Polícia Militar do Estado do Paraná (PMPR), a corporação exige que tantos os oficiais quanto as praças da instituição realizem como requisito para as promoções e para ingresso em cursos internos, o Teste de Aptidão Física (TAF), o qual envolve três testes: teste de agilidade, velocidade e reação (*Shuttle Run*), teste de força de membros superiores (tração na barra fixa, apoio de sobre o braço e isometria, e teste de capacidade aeróbica, de corrida de doze (12) minutos (PARANÁ, 2016).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

Enfatizam Costa *et al.*, (2007) que se conforma uma real e preponderante necessidade de manter o nível de atividade física para o desenvolvimento da atividade Policial Militar, que deve superar o mero condicionamento físico para situações de incorporação devido aos policiais militares se constituírem em uma classe trabalhadora distinta que é exposta a uma demanda contínua de condicionamento físico. Os diversos fatores que influenciam diretamente no exercício da profissão, se relacionam com a convivência cotidiana com a violência e risco de morte, intervenção em circunstâncias delicadas do comportamento humano onde se colocam conflito e tensão, a carga e condições de trabalho intensas e desgastantes e convivência direta com o estresse, são gatilhos para o desenvolvimento de doenças.

Dessa forma, devido a grande necessidade de um condicionamento físico compatível com a profissão policial militar, há a necessidade constante de que a corporação exija índices adequados no Teste de Aptidão Física, a fim de que o militar sempre esteja realizando o treinamento físico apropriado, proporcionando assim, qualidade de vida, melhor condicionando físico e também para sua progressão na carreira.

No ano de 2022, a PMPR, visando adequar os índices das provas do TAF (*Shuttle Run*, teste de força de membros superiores (tração na barra fixa, apoio de braço sobre o solo e isometria na barra fixa, e teste de capacidade aeróbica, de corrida de doze (12) minutos, realizou a alteração nos índices por meio da Portaria do Comando-Geral nº 384, de 03 de maio de 2022, onde foi estabelecido que, para ser considerado apto, o militar deveria concluir os três testes aplicados, atingindo a pontuação mínima de quarenta (40) pontos em cada um dos testes, e ao final, somar o mínimo de 150 pontos, conforme consta nas tabelas dos Anexos B e C da Portaria nº 076/2016 do CG/PMPR (PARANÁ, 2016).

Conforme Camargo e Lima (2022) as alterações da Portaria do Comando-Geral nº 076, de 2016, nos índices da corrida de 12 minutos, exigindo-se um mínimo de 40 pontos para aprovação no teste, mostrou pertinente e oportuna, possibilitando identificar com maior exatidão as reais condições de saúde do militar estadual, uma vez que, os índices do teste da corrida de 12 minutos estavam inadequados quando comparados aos parâmetros estabelecidos pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM).

O presente trabalho teve o objetivo geral de analisar os resultados de desempenho dos Testes de Aptidão Física, aplicados as praças da corporação após as alterações dos índices realizados por meio da Portaria do Comando-Geral nº 384, de 03 de maio de 2022, onde os resultados obtidos pelos militares foram examinados e comparados com os anteriores a mudança da Portaria, sendo do período compreendido de janeiro a agosto de 2022. Foram analisados assim, um total de 4712 testes.

Os objetivos específicos do estudo foram verificar em qual dos testes definidos pela Portaria 076/2016, após as alterações dos índices, houve o maior número de inaptos. Os resultados da pesquisa, permitem que as profissionais de Educação Física da corporação, visualizem e tenham uma maior atenção para prescrição do treinamento físico adequado aos militares. Além disso,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

também foi aprofundado os conceitos relacionados com atividade física no âmbito policial militar, e por fim observar os resultados da pesquisa de campo e sua relação com o referencial teórico desenvolvido.

A justificativa científica deste artigo se fundamenta na necessidade dos profissionais da área de Educação Física da PMPR, compreenderem quais foram os reflexos nos resultados do TAF após a alteração da Portaria do Comando-Geral 076/2016, sendo possível assim, com base nos dados estatísticos, adequar o treinamento físico, focalizando e direcionando o treinamento nas valências físicas onde houve maior inaptidão do efetivo.

2- MÉTODO

O método utilizado neste estudo envolveu pesquisas bibliográficas para desenvolvimento de revisão de literatura e análise de resultados de desempenho dos militares considerados aptos e inaptos no Teste de Aptidão Física realizado entre os meses de janeiro a dezembro do ano de 2022. As pesquisas bibliográficas foram realizadas consultando as bases de dados científicos como PubMed, Scopus e *Web of Science*.

Com o propósito de garantir a credibilidade da pesquisa, foram analisados os resultados do TAF de 4712 militares, sendo estes, testes para ingresso ao quadro das promoções de praças da corporação. Importante salientar, que os participantes não foram identificados, sendo apresentado apenas os seguintes dados: idade, sexo e os resultados obtidos.

Como critério de inclusão para o estudo, estabeleceu-se ser policial ou bombeiro militar apto e inapto no TAF para inspeção de promoção de praças, dessa forma, a amostra contou com 4712 militares.

Os resultados dos TAF's do ano de 2022 foram solicitados via ofício à Senhora Chefe do Centro de Educação Física e Desportos (CEFID), setor da PMPR responsável pela aplicação de todos os Testes Físicos da corporação.

Posto que, o objetivo geral do estudo fora analisar e verificar os resultados dos policiais e bombeiros militares que realizaram o TAF após as alterações dos índices da Portaria 076/2016, dessa forma, os TAF's realizados no período de setembro a dezembro de 2022, totalizando 1564 testes, referente aos militares no quadro de acesso das promoção de dezembro de 2022, foram comparados aos resultados dos militares que realizaram o TAF em 2022 anteriormente a mudança da Portaria 076/2016, sendo 1873 testes realizados no período de janeiro a abril e 1275 referente ao período de maio a agosto de 2022.

Além disso, tendo em vista o objetivo específico da obra, de verificar em qual dos testes definidos pela Portaria 076/2016, após as alterações dos índices, houve o maior número de inaptos, também foi analisado e tabulado os dados dos militares inaptos, referente aos testes realizados de setembro a dezembro de 2022.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

3- REFERENCIAL TEÓRICO

Atividade física e qualidade de vida

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995, p. 1403), pode-se definir a qualidade de vida como sendo “[...] a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Conforme descrevem Camboim *et al.*, (2017) a qualidade de vida, quando se pensa na saúde geral, centra-se na capacidade dos indivíduos de viver sem a presença de doenças ou na superação das dificuldades que são imputados pelos estados ou condições determinadas pelo quadro da doença. Apontam os autores citados que se conformam fatores físicos e psicológicos que podem interferir diretamente na qualidade de vida dos indivíduos no âmbito do trabalho também que podem propiciar algumas condições favoráveis necessários para que haja um desempenho e produtividade melhores neste ambiente que forem gerenciados de maneira competente.

Contudo apontam Ropke *et al.*, (2017) que a qualidade de vida pode assumir um caráter e condições que retratar certa subjetividade que resulta diretamente do processo construtivo do ambiente onde o sujeito vive, trabalha, atua em aspectos relacionados ao contexto cultural, social, laboral, não incluindo apenas os fatores associados diametralmente com a saúde, que engloba tanto pontos positivos quanto negativos, o que remete à ideia de se constituir enquanto um conceito que apresenta múltiplas dimensões.

Explicitando esta característica, Camboim *et al.*, (2017) apontam que o termo qualidade de vida abrange questões relacionadas com o desenvolvimento físico, social, psicológico e espiritual dos indivíduos, onde definem que o físico se determina pela atividade funcional, força, fadiga, sono, descanso, dor entre outros sintomas; já o bem estar social se refere com questões associadas com a afetividade, divertimento, trabalho, situação econômica e padecimento em âmbito familiar; o aspecto psicológico se demonstra a partir de situações onde surgem medo, ansiedade, depressão e angústia que são fatores inerentes ao surgimento de algumas doenças e; finalmente o aspecto espiritual que se refere em termos de significado em aspectos referentes a esperança, insegurança acerca do futuro, religiosidade e força interna de cada indivíduo.

Para Klein; Pereira e Lemos (2019), pode-se conceituar a qualidade de vida no trabalho como uma área de conhecimento que abrange aspectos relacionados com as condições de vida no ambiente de trabalho, envolvendo elementos subjetivos como bem-estar; segurança física, mental e social; saúde em contexto geral; estar consciente da própria capacidade de realização das tarefas com perfeição e eficiência e utilizar de maneira adequada a energia pessoal. Trata-se também de um conceito que é abrangente e está em desenvolvimento, por isso, não existe uma maneira única de definir de maneira eficaz que seja capaz de apreender todos os elementos desse tema porque além da sua subjetividade ainda se soma ao mesmo as distintas áreas nas quais se aplica o conceito.

Adentrando ao contexto da falta de atividade física e sua relação com a qualidade de vida, Camboim *et al.*, (2017) descrevem sua associação com a adoção de um estilo de vida sedentário que



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

juntos mantem relação direta com o surgimento de fatores de risco para desenvolver ou intensificar algumas condições médicas, a exemplo da doença coronariana ou algumas outras alterações cardiovasculares e metabólicas, que interferem quantitativamente na qualidade de vida dos indivíduos. De acordo com Ropke *et al.*, (2017) explicitam que diversos estudos têm focado em demonstrar a influência positiva do exercício físico na qualidade de vida em indivíduos portadores de alguma doença em análise com sujeitos saudáveis.

Conforme Brito *et al.*, (2017) a atividade física regular tem sido identificada devido aos efeitos saudáveis promovidos nos indivíduos que a praticam. Corroboram com esta informação Camboim *et al.*, (2017) descrevendo o papel importante da atividade física na qualidade de vida e por isso deve ser alçado ao patamar de ações ou programas desenvolvidos visando a adoção de estratégias de saúde como promotores de saúde geral e prevenção de doenças crônicas possibilitando que os indivíduos alcancem longevidade e bem-estar. Por isso entendem que praticar atividade física se conforma em um benefício imprescindível para a manutenção da saúde corporal e mental, especialmente nas atividades laborais desgastantes para os indivíduos como a atuação policial militar, que influencia no declínio da capacidade funcional com o concomitante enfraquecimento do organismo que o torna suscetível ao surgimento das doenças relacionadas.

Soares *et al.*, (2019) analisando os policiais militares em âmbito geral, enfatizam diversos estudos que têm sido desenvolvidos vislumbrando a importância da prática de atividade física como forma de enfrentar e prevenir uma série de doenças físicas ou psicológicas e na melhoria da qualidade de vida, independente ou em associação com outras características do estilo de vida.

De acordo com Brito *et al.*, (2017) os policiais militares e bombeiros militares se incluem em um grupo de trabalhadores que tem como incumbência manter a segurança pública e para tal desempenhar suas funções com grande eficiência e eficácia. Para que possam desempenhar estas funções é imprescindível que os mesmos apresentem aptidão física acima da média do resto da população, de forma a concretizar suas tarefas da melhor forma e para tal, é necessário que avaliem e relacionem as variáveis que fazem parte do contexto da aptidão física e sua relação direta com a saúde física e mental, entendendo que quanto melhor for seu nível condicionamento físico demandado para seu trabalho, melhor serão executadas suas funções e menos intercorrências haverá para sua saúde.

Ferreira, Dietrich e Pedro (2015) relacionam o estilo de vida ativo como um fator influenciador na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida, onde entendem que o estilo de vida pode ser definido como um conjunto de ações habituais que tem reflexo nas atitudes, valores e oportunidades na vida dos indivíduos. É certo que um estilo de vida ativo é resultado direto da prática de atividade física que colabora para que se desenvolva uma boa condição física que se refere a um dos fatores de grande importância para prevenir e tratar doenças e manter a saúde, sendo por isso, uma ferramenta importante para que se aumente a qualidade de vida dos indivíduos.

Entende-se pelo exposto que existem evidências no sentido de qualificar os efeitos benéficos que a atividade física pode produzir e que existe uma tendência que cresce ano a ano de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

implementação de programas visando promover hábitos saudáveis de vida, de prevenir e controlar doenças a partir da compreensão de que a prática de atividade física regular diminui o risco de mortes prematuras e inúmeras doenças físicas e psicológicas, aumentando a qualidade de vida da população.

A importância do treinamento físico

No entendimento de Carvalho e Marega (2012), a atividade física pode ser conceituada como qualquer tipo de movimentação corporal que estimule dispêndio energético superior aos níveis determinados para o repouso. Esse processo engloba eventos que se relacionam diretamente ao deslocamento, trabalho, realização de atividades domésticas e de lazer ao longo do dia.

Os autores acima citados enfatizam que a atividade física se define e caracteriza como o processo de acumulação cotidiana de um mínimo de 30 minutos de atividades determinada pelo sujeito, podendo ser considerados eventos concretizados em tempo livre, na execução de atividades domésticas ou de trabalho que possuem sua intensidade classificada como moderada a forte, que é definida como a atividade que o indivíduo realiza havendo transpiração ou respiração intensa pelo período de ao menos 20 minutos por diários.

Na visão compartilhada por Santos Junior e Argolo Junior (2016, p. 221) a prática de exercícios físicos consiste na realização de uma atividade física sistematizada, repetitiva e com intencionalidade, desenvolvida com planejamento e diante disso se conceitua como um subgrupo das atividades físicas e se baseia na execução tendo como meta a melhoria de um ou mais elementos da aptidão física, onde entendem que a consiste no “conjunto de atributos ou características que o indivíduo possui ou adquire relacionada à capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva”.

Neste contexto, complementam a ideia exposta acima Pereira et al., (2016) descrevendo que a prática regular da atividade física, traz inúmeros benefícios à saúde, além de se estabelecer como um método diligente de prevenção da ocorrência de doenças no futuro. Camboim *et al.*, (2017) descrevem a existência de múltiplos benefícios que podem ser comprovados de que a prática da atividade física praticada desde cedo na vida do indivíduo, pode incluir a diminuição de sintomas depressivos e ansiedade, aumentar a proteção contra as doenças crônico-degenerativas, em especial, aquelas de origem cardiovascular.

Corroboram Carvalho e Marega (2012) acerca da prática de atividade física de maneira correta e regular igualmente pode trazer melhoras significativas potencialmente em curto espaço de tempo de quadros depressivos e ansiedade, desenvolvendo e incrementando efeitos positivos sobre o estado do humor e da autoestima dos indivíduos quando se analisa os aspectos psicológicos da saúde geral. Em espaços de tempo mais longos, a prática de atividade física regular pode originar efeitos de proteção em quadros de osteoporose, auxílio importante na conformação de hábitos associados com os níveis aumentados de atividade física e na manutenção de um estilo de vida saudável.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

Discorrendo acerca da proteção de doenças relacionadas com o coração, concordam Booth; Roberts; Laye (2012), Schuler; Adams; Goto (2013) e Winzer; Woitek; Linke (2018) que praticar atividade física de maneira regular atua na diminuição da incidência de doenças cardiovasculares, além dos efeitos positivos do exercício físico realizado constantemente atuar na prevenção primária da doença coronariana. Estes benefícios podem ser explicados a partir de diversos mecanismos que incluem os efeitos de aumento do óxido nítrico e antioxidantes, diminuição dos níveis de citocinas pró-inflamatórias no sangue devido a diminuição da produção de múltiplos tecidos e aumento da capacidade regenerativa do endotélio devido ao aumento expressivo do número de células precursoras endoteliais circulantes.

De acordo com o que expõem Ferreira; Dietrich e Pedro (2015); Ferraz (2016) e Carvalho e Marega (2016) diante da realidade constatada de que os níveis de atividade física têm diminuído ao longo dos últimos anos e que as consequências desse processo de diminuição têm se refletido no aumento do sedentarismo, obesidade, doenças crônico-degenerativas e percepção deturpada da própria imagem corporal, passa a se constituir como um grave problema de saúde pública que demanda de ações enfáticas no sentido de reverter esta situação.

Benefícios do treinamento e da aptidão física na atividade policial e bombeiro militar

Conforme Matsudo *et al.*, (2002) o treinamento físico tem estado presente desde a antiguidade entre os indivíduos como instrumento de recuperação, manutenção e promoção de saúde para diversos povos romanos, gregos e orientais, chegando ao ocidente mais recentemente. Corroboram Benedet (2012) e Bernardo *et al.*, (2016) que seus estudos concluem que as atividades profissionais relacionadas com a Segurança Pública têm grande potencial incluído de afetar a saúde dos profissionais que delas se encarregam, especialmente, os policiais militares.

Descrevem Gualano; Ticucci (2011) que a falta de treinamento físico constante se constitui em um dos grandes problemas de saúde na atualidade e que grande parte da população adulta não atinge os níveis de exercícios físicos recomendados pelos órgãos nacionais e internacionais. Diante disso defendem que os exercícios físicos devem ser considerados tratamentos de primeira linha para as doenças crônicas como o diabetes, hipertensão, obesidade, câncer, entre outras.

No contexto da atividade do policial militar, de acordo com Boçon (2015), os indivíduos que passavam pelo período de formação, sendo devidamente considerado apto para atuar nas diversas áreas e unidades que compõem a Polícia Militar, tanto administrativa quanto operacionalmente, demandando que a atividade física que anteriormente era uma obrigação devido aos testes físicos para ingresso e aprovação na corporação, passasse após sua admissão a ficar por conta do próprio policial, que assumia uma postura de não cuidar desta obrigação tão necessária para seu próprio bem estar e saúde.

Enfatizam Costa *et al.*, (2007) que se conforma uma real e preponderante necessidade de manter o nível de atividade física para o desenvolvimento da atividade Policial Militar, que deve superar o mero condicionamento físico para situações de incorporação devido aos policiais militares



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

se constituírem em uma classe trabalhadora distinta que é exposta a uma demanda contínua de condicionamento físico.

Desta forma, para os autores supracitados, a manutenção dos níveis de atividade física pode melhorar as funções cardiovasculares e respiratórias devido a induzirem a produção de substâncias de características relaxantes e analgésicas, diminuir também os sintomas do estresse, que se constitui em outro mal que afeta o Policial Militar.

Concordam Jesus G e Jesus E (2012); Azevedo *et al.*, (2016); Pereira *et al.*, (2016) e Bernardo *et al.*, (2018) que os benefícios das atividades físicas para a saúde e prevenção de doenças encontram extensa documentação na literatura. Estes benefícios se relacionam com alterações morfológicas, fisiológicas e funcionais decorrentes da prática de atividade física focada e de maneira regular, evidenciando a redução das taxas de mortalidade prematura e por doenças cardiovasculares, do desenvolvimento de alguns tipos de câncer, dos sentimentos de depressão e ansiedade. Influi diretamente na melhoria do humor e da autoestima, no controle de peso, na melhoria da aptidão muscular e cardiopulmonar e da qualidade de vida dos indivíduos. Diante disso, a prática regular de atividade física se mostra essencial para o caso dos policiais militares, atuando na melhoria da aptidão física e concomitantemente no desempenho profissional que demanda muito esforço físico.

Segundo Silveira (2017), melhorar a aptidão física é de grande importância para o desenvolvimento do trabalho policial porque colabora para a atitude do policial em situações de estresse constantes na atividade de policiamento ostensivo, que se constitui por demandas funcionais severas, sem previsão e que abrangem riscos e demandas físicas não convencionais, além de originar estresse e podendo ter como resultado a má qualidade de vida.

Reforçando o exposto, a autora acima citada apresenta a qualidade de vida como um elemento que tem um caráter holístico que engloba o indivíduo em toda complexidade de suas dimensões mental, social, física, emocional e espiritual, baseando-se em bem-estar completo, em múltiplas dimensões, dinamismo e personalidade. Diante disso a atividade física rotineira se constitui em elemento que tem influência positiva na qualidade de vida dos indivíduos.

Isto porque, ainda segundo Silveira (2017), o trabalho policial envolve a efetivação de ações com nível de dificuldade elevada e difusas, pois, para desempenhar suas incumbências é necessário o emprego de armas de fogo e equipamentos pesados, colete balístico, rádio comunicador, algemas e uma arma do tipo menos letal para empreender ações que exigem resistência física e força. Diante disso, é esperado dos policiais militares aptidão física maior que a média dos trabalhadores de outras profissões, sendo a aptidão física entendida como a habilidade do corpo de adaptação às necessidades de esforço físico para desenvolver as atividades sem que sejam conduzidos a completa exaustão.

Desta forma, manter e melhorar a aptidão física são imprescindíveis para o sucesso do trabalho policial porque auxiliam nas atitudes tomadas em situações de estresse onde o risco de vida é eminente. O sucesso dessas operações militares está associado de maneira direta com a



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

capacidade física do policial e na conseqüente melhora dos níveis de autoconfiança e motivação, o que impacta de forma positiva nas condições de trabalho policial.

Teste físicos nas policiais militares

Conforme descrevem Caetano *et al.*, (2020), existem vários estudos que expõem que os policiais militares depois de ingressar na corporação e com o passar do tempo, acabam diminuindo a prática de exercícios físicos e promovendo alterações nos seus hábitos alimentares, contribuindo para o surgimento de sobrepeso/obesidade e tornando mais difícil o desempenho das atividades de trabalho que demandam esforço físico.

Conforme prelecionam Pereira *et al.*, (2016) as corporações militares devem manter a atenção ao conhecimento institucional de seu efetivo para a manutenção do condicionamento físico e mental dos policiais militares desde o curso de formação até a entrada na reserva remunerada, propiciando a devida importância para a manutenção do ativo em forma ideal para desempenho de sua função e para a saúde individual e conseqüente maior qualidade de vida do efetivo.

Diante disso, de acordo com Caetano *et al.*, (2020) inclui-se o teste de aptidão física para fazer este controle. O teste de aptidão física pode ser definido como uma ferramenta imprescindível para proceder à avaliação das condições físicas de policiais militares. Até o ano de 2015, as normas internas da Polícia Militar do Paraná exigiam que todo policial militar fosse submetido ao teste de aptidão física nos processos seletivos para entrar na corporação, sendo que até o referido ano a reprovação nessas avaliações tinham como única conseqüência o impedimento do acesso aos cursos internos, sendo que o policial ou bombeiro militares que não quisessem frequentar os estes cursos não precisavam se submeter a avaliação de sua condição física visto não comprometer as promoções ao longo da carreira. Contudo, a Lei Estadual nº 18.659 de 2015 promoveu a alteração da Lei Estadual nº 5.944 de 1969 passando a exigir a aprovação no teste de aptidão física como pré-requisito para a promoção funcional dos policiais militares, isto posto, assumiu-se a necessidade de manutenção de atividade física regular.

Corroborando o exposto, Bernardo *et al.*, (2018) enfatizam acerca da necessidade da manutenção da atividade física regular e da aptidão física adequada, concomitantemente com os benefícios associados com a manutenção da saúde dos policiais em conjunto com a formação sistemática regular, para auxiliar na manutenção da capacidade para o trabalho dos policiais de meia-idade.

Reforçando esta determinação Pereira *et al.*, (2016) descrevem a disposição nas Diretrizes da Educação da Polícia Militar (DEPM) de que o treinamento de educação física tem como objetivo que todo o contingente apresente boa saúde e condicionamento físico, aumento da resistência à fadiga e autodisciplina, o que torna habilitado o policial militar para tomar parte de todas as situações que fazem parte do cotidiano de trabalho dessa força policial.

Alguns estudos neste sentido passaram a se desenvolver, como o de Serrano (2014) que realizou um estudo sobre a aplicação do teste físico na Polícia Militar do Espírito Santo (PMES)



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

desenvolvendo uma discussão relacionada com os parâmetros de verificação do condicionamento físico dos policiais militares da referida corporação que se encontravam no processo de formação profissional. Os resultados indicaram que existia uma necessidade de modificação da maneira como a avaliação das condições físicas do efetivo eram feitas, optando por uma nova medida de avaliação que correlacionava estas condições com a atividade fim do policial militar já incorporado ao efetivo.

Mostram Caetano *et al.*, (2020) que alguns estudos realizados com policiais militares detectaram níveis insatisfatórios de aptidão física e apontaram para a necessidade de que estes indivíduos apresentem níveis elevados de qualidades físicas básicas imprescindíveis ao desempenho profissional específico. A pesquisa realizada pelos autores demonstrou que não são apresentados níveis satisfatórios de atividade física para os policiais militares analisados, o que reforça a importância de que policiais militares invistam na prática de atividade física porque esta é essencial para a qualidade de vida destes indivíduos.

O estudo realizado por Nascimento Junior *et al.*, (2017) observou 144 policiais militares de Curitiba de ambos os sexos com o objetivo de analisar o perfil do estilo de vida destes, detectando que as correlações mais enfáticas foram aquelas que se estabeleceram entre atividade física e atividade física para o controle de estresse. Os autores constataram e reforçaram a importância da prática de atividade física devido à sua ligação direta com a melhoria da eficiência do metabolismo e diminuição do estresse. Ainda comprovaram que os efeitos e benefícios do exercício físico sobre a saúde do ser humano influenciam diretamente na diminuição dos níveis de estresse e depressão, no incremento do bem-estar físico e psicológico, na melhoria geral do funcionamento do organismo, da disposição física e mental e do rendimento no trabalho.

Caetano *et al.*, (2020) desenvolveram um estudo com 1.705 oficiais da Polícia Militar do Paraná no período de 2016 a 2019 submetidos a distintos testes físicos obtendo como resultados 79,6% aptos em 2016; 97,0% aptos em 2017, 96% em 2018 e mantendo-se os 96% de aptos em 2019. Os resultados indicaram que, partindo da obrigatoriedade do teste de aptidão física em 2016 para objetivos de promoção, acabou decorrendo em melhora no desempenho físico de oficiais da Polícia Militar, se apresentando fortes indícios da obrigatoriedade de teste de aptidão ser o principal causador desse incremento.

Conforme entendem Arroyo; Borges e Lourenção (2019), as demandas elevadas que podem ser associadas com o desempenho das atividades dos policiais militares fazem de sua atividade laboral uma das mais desgastantes, constituindo um potencial perigo para a saúde física e psicológica dos policiais e para diminuir a qualidade de vida do efetivo. Reforçando esta constatação, Rosa (2012) enfatiza que o policial militar precisa associar sua qualidade de vida com aspectos relacionados à saúde e a prática de exercícios físicos adequados para que possa alcançar níveis satisfatórios na sua profissão. Trata-se de um fator indispensável para a prática de sua atividade laboral estar em boa capacidade de trabalho e aptidão física, diante do que este indivíduo é exposto diariamente em termos de desgaste físico, psíquico e cognitivo.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizângela Cristina de Lima

Alteração dos índices do teste de aptidão física da PMPR

A avaliação do condicionamento físico dos Policiais Militares do Estado do Paraná é realizada por meio do Teste de Aptidão Física (TAF), sendo este necessário para promoção dos militares ao posto/graduação imediatamente superior e é também utilizado como uma das etapas de alguns cursos internos da corporação (ABIB, 2018; ALMEIDA, 2019).

O Teste de Aptidão Física instituído pela Polícia Militar do Estado do Paraná, após sua alteração promovida pela Portaria do Comando-Geral nº 384, de 03 de maio de 2022, prevê que, para ser considerado apto, o militar deve concluir os três testes aplicados, não podendo atingir pontuação inferior a 40 pontos em nenhum dos testes e devendo somar ao final o mínimo de 150 pontos, independente da faixa etária, conforme consta nas tabelas dos Anexos B e C da Portaria nº 076/2016 do CG/PMPR (PARANÁ, 2016). Importante citar ainda que as faixas etárias foram alteradas, passando de 11 divisões de faixas etárias na tabela masculina, para apenas 7 divisões.

Destaque-se que a alteração exigindo o mínimo de 40 pontos em cada um dos testes, ocasionou um aumento relevante na exigência de cada um dos testes, visto que, anteriormente à mudança dos índices, a única obrigatoriedade nos testes era de não se poder zerar. Dessa forma, militares com índices baixos na corrida de 12 minutos eram considerados aptos nos testes. Para exemplificação, anteriormente a mudança da Portaria, militares com idade a partir de 42 anos, poderiam atingir apenas 1250 metros na corrida de 12 minutos para obter a pontuação mínima a fim de não serem considerados inaptos no teste, sendo que, a distância de 1250 metros em 12 minutos é facilmente atingida com uma caminhada a 6,25 km/h. sendo assim, não era possível verificar com exatidão se os militares realmente possuíam um condicionamento físico adequado com a profissão. Após a alteração da Portaria, este mesmo militar de 42 anos que necessitava percorrer 1250 metros em 12 minutos, agora necessita atingir 2000 metros.

A alteração dos índices também promoveu grandes alterações nos índices dos testes de força de membros superiores, como por exemplo o apoio de braço, onde anteriormente a mudança, o militar de 42 anos necessitava realizar apenas 4 repetições para não zerar no teste. Contudo, após a alteração dos índices, este mesmo militar de 42 anos, agora necessita realizar um mínimo de 26 repetições de apoio de braço ao solo.

4- ANÁLISE DOS DADOS

Conforme solicitação realizada via Ofício nº E0043/2022, o Centro de Educação Física e Desportos – CEFID, este realizou a remessa dos resultados dos Testes de Aptidão Física (TAF) das praças aptas e inaptas no TAF no período compreendido entre janeiro e dezembro de 2022, totalizando uma planilha única em Excel, contendo os resultados de 4712 testes.

Após o recebimento dos dados da tabela única, os resultados foram tabulados utilizando-se filtros do Excel, onde foram organizados de acordo a Inspeção Anual de Aptidão Física de cada promoção da Comissão de Promoção de Praças, ou seja, os resultados foram separados em 3 tabelas, sendo a tabela nº 1 referente aos TAF's realizados para promoção de abril de 2022, período



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

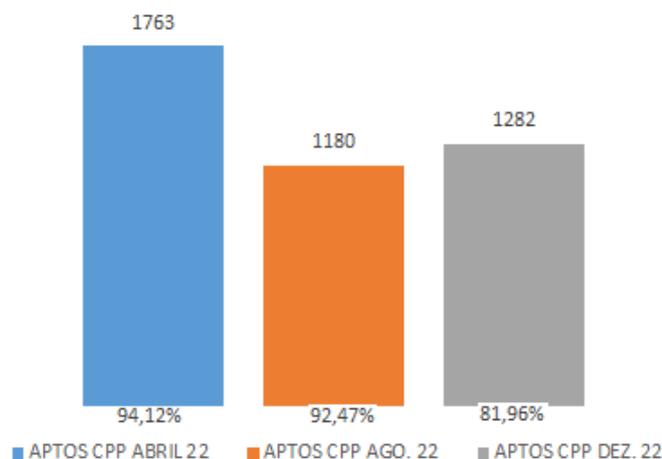
ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

de janeiro a abril, tabela nº 02 referente a promoção de agosto, período de maio a agosto e por fim, tabela nº 03 referente a promoção de dezembro de 2022, TAF's realizados entre setembro e dezembro de 2022.

O estudo verificou os resultados de 4712 militares que realizaram o teste de aptidão física, onde 1873 foram realizados entre os meses de janeiro a abril de 2022, 1275 foram realizados entre maio e agosto de 2022 e por fim 1564 foram realizados após a alteração dos índices da Portaria 076/2016, no período compreendido entre setembro e dezembro de 2022.

O GRÁFICO 1 apresenta a quantidade de militares aptos em cada uma das reuniões da Comissão de Promoção de Praças. Anteriormente a análise dos dados, importante mencionar que em relação a CPP de abril, 1873 militares realizaram o TAF, sendo 1763 aptos, ou seja 94,12%, já em relação a CPP de agosto, 1276 militares realizaram, sendo 1180 aptos, 92,47%. E por fim, em relação a CPP de dezembro, sendo os testes já com a alteração da Portaria 076/2016, 1564 militares realizaram o TAF, resultando em 1282 aptos, 81,96%.

Gráfico 1 – Relação da quantidade e percentual de militares APTOS no TAF nas reuniões da Comissão de Promoção de Praças de 2022



Fonte: O autor (2023)

Examinando os dados é possível perceber que referente a CPP de dezembro de 2022, houve um decréscimo do percentual de militares aptos no TAF, sendo 81,96% em comparação aos 92,47% referentes a CPP de agosto, e 94,12% referentes a CPP de abril. Constatou-se assim, que a alteração dos índices da Portaria 076/2016 promoveu uma redução no percentual de aptos no TAF da PMPR.

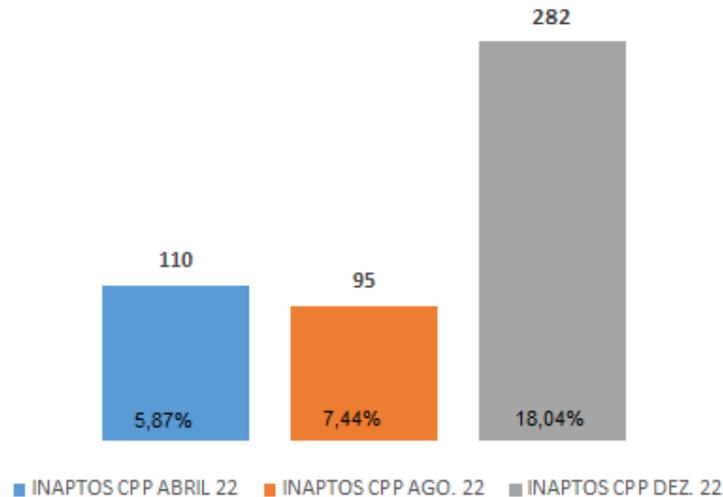
Para melhor compreensão dos quantitativos analisados, o GRÁFICO 2 apresenta, assim como o gráfico 1, a quantidade e seus devidos percentuais dos militares que realizaram TAF no ano de 2022, porém, o gráfico a seguir exibe a quantidade de INAPTOS em cada uma das reuniões da comissão de promoção de praças da PMPR.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

Gráfico 2 – Relação da quantidade e percentual de militares INAPTOS no TAF nas reuniões da Comissão de Promoção de Praças de 2022

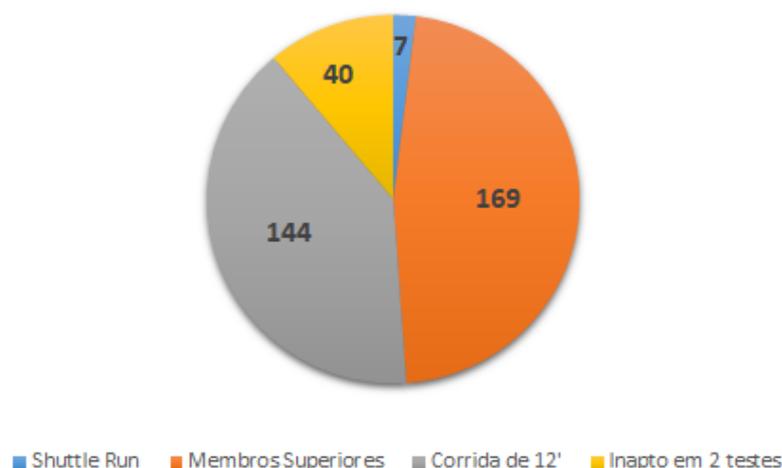


Fonte: O autor (2023)

Em análise aos dados apresentados, percebe-se que houve uma pequena variação do número de militares inaptos no TAF, em relação a CPP de abril para a CPP de agosto, onde em abril houve 110 inaptos e em agosto 95 inaptos. Contudo, já para a CPP de dezembro, o número de inaptos é superior ao dobro dos meses anteriores, sendo 282 inaptos no TAF, totalizando 18,04% do total de 1564 militares que realizaram os testes. Infere-se assim, que o aumento no número de inaptos, se deu em consequência da alteração da Portaria 076/2016.

Ademais, com a finalidade de uma maior compreensão acerca dos resultados dos militares estaduais no TAF após as alterações dos índices da Portaria 076/2016, fora também verificado o índice de reprovação em cada um dos testes, conforme exibe o gráfico 3.

Gráfico 3 – Quantidade de INAPTOS, em cada um dos testes, referente ao TAF da CPP de dezembro 2022



Fonte: O autor (2023)



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

Verifica-se que o teste com maior índice de reprovação no TAF após a alteração dos índices da Portaria 076/2016 foi o teste de força de membros superiores, sendo que, neste teste o militar opta por isometria ou tração na barra fixa, e caso possua idade superior a 36 anos, também tem a possibilidade de realizar o apoio de braços sobre o solo. Destaque-se que para o teste de força de membros superiores, 169 militares foram inaptos. O segundo teste com maior índice de reprovação foi a corrida de 12 minutos, sendo 144 militares inaptos. E por fim, o teste com menor índice de reprovação foi o *Shuttle Run*, com apenas 7 inaptos. Importante citar também, que 40 militares foram inaptos em pelo menos dois dos três testes exigidos no TAF.

5- CONSIDERAÇÕES

Diante de todo o exposto na revisão de literatura, verifica-se a existência de múltiplos benefícios que a prática da atividade física praticada pelo indivíduo pode ocasionar, sendo diminuição de sintomas depressivos e ansiedade, aumento da proteção contra as doenças crônico-degenerativas, em especial, aquelas de origem cardiovascular, incrementando dos efeitos positivos sobre o estado do humor e da autoestima.

Constata-se a real e preponderante necessidade de manter o nível de atividade física para o desenvolvimento da atividade Policial Militar, tendo em vista os policiais militares se constituírem em uma classe trabalhadora distinta, exposta a uma demanda contínua de condicionamento físico. Além disso, melhorar a aptidão física é de suma importância para o desenvolvimento do trabalho policial, visto que, colabora para a atitude do policial em situações de estresse constantes na atividade de policiamento ostensivo. Desta forma, manter e melhorar a aptidão física são imprescindíveis para o sucesso do trabalho policial porque auxiliam nas atitudes tomadas em situações de estresse onde o risco de vida é eminente.

Ademais, conforme concluiu Caetano *et al.*, (2020), partindo da obrigatoriedade do teste de aptidão física em 2016 para objetivos de promoção, acabou decorrendo em melhora no desempenho físico de oficiais da Polícia Militar, se apresentando fortes indícios da obrigatoriedade de teste de aptidão ser o principal causador desse incremento. Sendo assim, conclui-se a concreta importância da obrigatoriedade do TAF para a promoção das praças e oficiais da Corporação.

Em relação aos resultados da pesquisa realizada neste estudo, verificou-se que após a alteração dos índices do TAF da Portaria 076/2016, ocorrida em setembro de 2022, houve um aumento no número de militares inaptos e conseqüentemente diminuição do número de aptos no teste de aptidão física da comissão de promoção de praças, sendo constatado que em relação aos TAF's anteriores a alteração da Portaria, reunião da CPP de abril e agosto, houve apenas uma pequena variação do número de militares inaptos no TAF, onde em abril foram 110 inaptos e em agosto 95 inaptos. Contudo, após a alteração dos índices, o número de inaptos mais que dobrou em relação aos meses anteriores, sendo 282 inaptos no TAF de dezembro, totalizando 18,04% do total de 1564 militares que realizaram os testes.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizângela Cristina de Lima

Em relação a análise dos inaptos após a alteração dos índices da Portaria 076, constatou-se que o teste com maior índice de reprovação no TAF foi o teste de força de membros superiores, onde, 169 militares foram inaptos, seguido pelo teste da corrida de 12 minutos, sendo 144 militares inaptos. E por fim, o teste com menor índice de reprovação foi o *Shuttle Run*, com 7 inaptos.

Infere-se deste modo, que as mudanças realizadas por meio da Portaria do Comando-Geral nº 384, de 03 de maio de 2022, exigindo-se um mínimo de 40 pontos para aprovação nos três testes que compõem o TAF, ocasionou um aumento no número de inaptos, sendo o teste de membros superiores o de maior índice de inaptidão.

REFERÊNCIAS

ABI-ABIB, M. P. **Seleção de testes físicos para composição do TAF da PMPR: fundamentos à aplicabilidade.** São José dos Pinhais: APMG, 2019.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Guidelines of exercise testing and exercise prescription.** 8. ed. Philadelphia: 2000.

ARROYO, Thiago Roberto; BORGES, Marcio Andrade; LOURENÇÃO, Luciano Garcia. Saúde e qualidade de vida de policiais militares. **Rev Bras Promoç Saúde**, v. 32, p. 1-9, 2019.

AZEVEDO, Edvan Manoel de; FERRAZ, Almir de França; ALVES, Carlos de Aquino; LIMA, Graciano Moura; SILVA, Lucas Gomes da. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física dos policiais militares do comando geral da polícia militar de Mato Grosso para prevenção de doenças. **Revista de Administração do Sul do Pará (REASP) - FESAR**, v. 3, n. 2, p. 14-31, maio/ago. 2016.

BENEDET, Cristine Matos. **Atividade física, saúde e comorbidades em policiais militares de Santa Catarina.** 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

BERNARDO, Valdeni Manoel; SILVA, Franciele Cascaes da; FERREIRA, Elizandra Gonçalves; BENTO, Gisele Grazielle; ZILCH, Mauro Cezar; SILVA, Rudney da. Atividade física de policiais: uma revisão sistemática. **Rev Cub Med Mil.**, Havana, v. 45, n. 2 abr./jun. 2016.

BERNARDO, Valdeni Manoel; SILVA, Franciele Cascaes da; FERREIRA, Elizandra Gonçalves; BENTO, Gisele Grazielle; ZILCH, Mauro Cezar; SILVA, Rudney da. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v. 40, n. 2, p. 131-137, 2018.

BOÇON, Marilyns. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba.** 2015. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física. Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, 2015.

BOLDORI, Reinaldo. **Aptidão Física e sua relação com a capacidade de trabalho dos Bombeiros Militares do estado de Santa Catarina.** 2002. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2002.

BOOTH, F. W.; ROBERTS, C. K.; LAYE, M. J. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. **Compr Physiol**, v. 2, n. 2, p. 1143-1211, apr. 2012.

BOOTH, Frank W.; ROBERTS, Christian K.; LAYE, Matthew J. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. **Compr Physiol**, v. 2, n. 2, p. 1143-1211, apr. 2012.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

BRITO, Edineia de; OLIVEIRA, Murilo Rezende; GOMES, Tiago José Nardi; SANTOS, Vinicius Santos dos; DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare. Aptidão física de policiais militares do batalhão de operações especiais da cidade de Santa Maria – RS. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 4, p. 257-261, out./dez. 2017.

CAETANO, Hallyne Bergamini Silva; CAETANO, Cristiano Israel; GIL, José Francisco López; SENTONE, Rafael Gomes; GODOY, Karyne Bergamini Silva; CAVICHIOILLI, Fernando Renato et al. A obrigatoriedade do teste de aptidão física como fator de melhora no desempenho físico dos Oficiais da Polícia Militar do Estado do Paraná, Brasil. **Rev Bras Med Trab.**, v. 18, n. 4, p. 444-448, 2020.

CAMARGO, Felipe Furquim; LIMA, Elizangela Cristina. A Importância da alteração dos índices da corrida de 12 minutos da Portaria do Comando-Geral nº 076/2016. **PMPR. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 12, p. e3122425, 2022. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2425>

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias; NÓBREGA, Marie Oliveira; DAVIM, Rejane Marie Barbosa; CAMBOIM, José Cleston Alves; NUNES, Rosa Martha Ventura; OLIVEIRA, Sílvia Ximenes. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev enferm UFPE**, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, jun. 2017.

CARVALHO, José Antônio Maluf de; MAREGA, Marcio. **Manual de atividade física para prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: Campus/Elsevier, 2012.

COSTA, Marcos; ACCIOLY JUNIOR, Horácio; OLIVEIRA, José; MAIA, Eulália. Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam Salud Publica**, v. 21, n. 4, p. 217-222, 2007.

FERRAZ, Almir de França. Programa de treinamento físico policial militar com foco institucional. **Homens do Mato – Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, v. 16, n. 1, p. 1-30, 2016.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, jul./set. 2015.

GUALANO, Bruno; TICUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista brasileira de Educação Física Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 37-43, dez. 2011.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esp.** Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

KLEIN, Leander L.; PEREIRA, Breno A. D.; LEMOS, Ricardo B. Qualidade de vida no trabalho: Parâmetros e avaliação no serviço público. **Revista de Administração Mackenzie**, v. 20, n. 3, p. 1-35, 2019.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Rodrigues; ARAÚJO, Timoteo; ANDRADE, Douglas; ANDRADE, Erinaldo; OLIVEIRA, Luis; BRAGGION, Glaucia. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciênc. e Mov.**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, out. 2002.

NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do; SOUZA, Leidyane Aparecida de Souza Amoroso de S; PIZZO, Gislaíne Contessoto; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Análise do perfil do estilo de vida de policiais militares do estado do Paraná. **Saúde**, Santa Maria, v. 43, n. 3, p. 1-8, set./dez. 2017.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES QUE REALIZARAM O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA APÓS AS ALTERAÇÕES DOS ÍNDICES DA PORTARIA DO COMANDO-GERAL 076/2016
Felipe Furquim de Camargo, Elizangela Cristina de Lima

PARANÁ. **Portaria do Comando-Geral da PMPR nº 076, de 22 de janeiro de 2016.** Disciplina os Exames de Capacidade Física (ECAFI).

PARANÁ. **Portaria do Comando-Geral da PMPR nº 384, de 03 de maio de 2022.** Altera dispositivos da Portaria do Comando-Geral, de 22 de janeiro de 2016.

PEREIRA, Deyliane Aparecida de Almeida; MORAES, Renato Cardoso de; PINTO, Samuel Gonçalves; ABRANTES, Fabrício Sette; SILVA, Márcia Ferreira da. Prática de Exercício Físico por Policiais Militares em um Município da Zona da Mata de Minas Gerais. **Anais [...]** do III Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica de Ponte Nova, dez. 2016.

ROPKE, Lucilene Maria; SOUZA, Amanda Gouvea; BERTOZ, André Pinheiro de Magalhães; ADRIAZOLA, Manuel Martin; ORTOLAN, Erika Verusca Paiva; MARTINS, Regina Helena et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. **Arch Health Invest.**, v. 6, n. 12, p. 561-566, 2017.

ROSA, Jonas Goulart da. **Trabalho e qualidade de vida dos policiais militares que atuam na modalidade de policiamento da rádio patrulha do 9º batalhão de polícia militar de Criciúma/SC.** 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade do Extremo Sul Catarinense – Unesc, Criciúma, 2012.

SANTOS JUNIOR, Roberto; ARGOLO JUNIOR, Cecilio. Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do estado de Alagoas. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit.**, Aracaju, v. 3, n. 2, p. 217-238, mar. 2016.

SCHULER, Gerhard; ADAMS, Volker; GOTO, Yoichi. Role of exercise in the prevention of cardiovascular disease: results, mechanisms, and new perspectives. **European Heart Journal**, n. 34, p. 1790-1799, 2013.

SERRANO, Ednéia Vieira. Teste de aptidão física relacionado ao trabalho policial. **Revista de Ciências Policiais da APMG**, São José dos Pinhais, v. 1, n. 1, p. 78-94, 2017.

SILVEIRA, Wélere Gomes Barbosa. **Aptidão física, nível de atividade física e qualidade de vida de policiais militares em início de carreira:** um estudo longitudinal. 2017. 115 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

SOARES, Deiveskan Serra; MELO, Cristina Carvalho de; SOARES, Josiane Lopes da Silva Serra; NOCE, Franco. Influence of physical activity on military police officers' burnout. **J. Phys. Educ.**, v. 30, p. 1-13, 2019.

WHO. Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Soc Sci Med.**, v. 1, n. 10, p. 1403-1409, 1995.

WINZER, Ephraim Bernhard; WOITEK, Felix; LINKE, Axel. Physical Activity in the Prevention and Treatment of Coronary Artery Disease. **Journal of the American Heart Association - JAHA**, n. 7, p. 1-15, 2018.