



**UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE**

**AN ANALYSIS OF THE PHYSICAL APTITUDE TESTS OF THE MILITARY POLICE OF BATTALION OF OSTENSIVE ROUNDS OF A SPECIAL NATURE (RONE)**

**ANÁLISIS DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA DE LOS POLICÍAS MILITARES DEL BATALLÓN DE PATRULLAS OSTENSIVAS DE CARÁCTER ESPECIAL - RONE**

Bruno Ferrarini Carassai<sup>1</sup>

e483696

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i8.3696>

PUBLICADO: 08/2023

**RESUMO**

O objetivo geral deste estudo foi avaliar os resultados do teste de aptidão física aplicado aos policiais militares do Batalhão de Rondas Ostensivas de Natureza Especial – RONE. A metodologia envolveu a pesquisa bibliográfica de cunho exploratória, revisionista, bibliográfica e quantitativa se desenvolvendo através de uma revisão de literatura e avaliação dos resultados do teste de aptidão física (TAF) aplicado em uma amostra de 119 policiais que consiste no efetivo do referido batalhão ao longo do mês de fevereiro de 2023. Os resultados da aplicação do TAF neste estudo mostraram que 75,63% do efetivo de policiais militares do batalhão da RONE podem ser considerados aptos fisicamente, o que está diretamente associado com a análise do condicionamento físico por meio de corrida de 12 minutos, força em membros superiores testada pela tração na barra fixa ou apoio de braços sobre o solo (MMSS) e *shuttle run* que testou a agilidade neuromotora e a velocidade dos policiais militares. Conclui-se que as valências físicas avaliadas no teste de aptidão física se conformam como elemento de relevância essencial para a realização do trabalho do Batalhão de Rondas Ostensivas de Natureza Especial (RONE) do Paraná, contudo é válido ressaltar que os referidos testes, sozinhos, não são suficientes para que haja a manutenção do condicionamento físico destes profissionais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Teste de aptidão física. Polícia militar. Aptidão física.

**ABSTRACT**

*The general objective of this study was to evaluate the results of the physical fitness test applied to military police officers of the Battalion of Ostensive Rounds of Special Nature - RONE. The methodology involved exploratory, revisionist, bibliographic and quantitative research developed through a literature review and evaluation of the results of the physical fitness test (TAF) applied to a sample of 119 police officers consisting of the staff of that battalion throughout the month of February 2023. The results of the application of the TAF in this study showed that 75.63% of the military police officers of the RONE battalion can be considered physically fit, which is directly associated with the analysis of physical conditioning through a 12-minute run, upper limb strength tested by traction on the fixed bar or arm support on the ground (MMSS) and shuttle run that tested the neuromotor agility and speed of military police officers. It is concluded that the physical valences evaluated in the physical fitness test are an element of essential relevance for the work of the Battalion of Ostensive Rounds of Special Nature (RONE) of Paraná, however it is worth emphasizing that these tests alone are not sufficient to maintain the physical conditioning of these professionals.*

**KEYWORDS:** Physical fitness test. Military police. Physical aptitude.

**RESUMEN**

*El objetivo general de este estudio fue evaluar los resultados de la prueba de aptitud física aplicada a los policías militares del Batallón de Rondas Ostensivas de Naturaleza Especial - RONE. La metodología involucró una investigación exploratoria, revisionista, bibliográfica y cuantitativa desarrollada a través de una revisión bibliográfica y evaluación de los resultados de la prueba de aptitud física (TAF) aplicada a una muestra de 119 policías constituida por el personal de dicho batallón a lo largo del mes de febrero de 2023. Los resultados de la aplicación del TAF en este estudio mostraron que el 75,63% de los policías militares del batallón RONE pueden ser considerados físicamente aptos,*

<sup>1</sup> 1º Tenente da Polícia Militar do Paraná - PMPR.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE  
RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

*lo que se asocia directamente con el análisis de la condición física a través de una carrera de 12 minutos, fuerza de los miembros superiores probada por tracción en la barra fija o apoyo del brazo en el suelo (MMSS) y carrera de lanzadera que probó la agilidad neuromotora y la velocidad de los policías militares. Se concluye que las valencias físicas evaluadas en el test de aptitud física conforman un elemento de relevancia esencial para el desempeño del trabajo del Batallón de Rondas Ostensivas de Naturaleza Especial (RONE) de Paraná, sin embargo cabe mencionar que estas pruebas por sí solas no son suficientes para mantener la condición física de estos profesionales.*

**PALABRAS CLAVE:** Prueba de aptitud física. Policía militar. Aptitud física.

### 1 INTRODUÇÃO

A atividade que os policiais militares desenvolvem pode ser incluída nos grupos profissionais de risco à saúde física e mental devido a, entre outros fatores, elevada incidência de doenças crônicas não transmissíveis que se apresentam ao longo da carreira militar. Corroborando este entendimento pode-se contar com inúmeras pesquisas que descrevem que posteriormente ao ingresso na corporação militar, com o decorrer dos anos de carreira, grande número de policiais militares acaba reduzindo a prática de exercícios físicos e alterando os seus hábitos alimentares (Jesus G; Jesus E, 2012). As transformações elencadas colaboram para que surjam casos de sobrepeso e/ou obesidade que atrapalham o cumprimento de funções laborais que demandam esforço físico (Caetano *et al.*, 2019; 2020; Bucar, 2021).

Entende-se que o condicionamento físico de policiais militares se constitui em elemento categórico para que possa haver um bom desempenho profissional porque é notório que ao longo dos seus turnos de serviço, os policiais militares precisam se manter por períodos longos em pé, algumas vezes necessitam correr em perseguição de suspeitos de crimes, e neste caso também existe a possibilidade de subir em muros e outras edificações, realizando outras atividades que exigem força, potência e resistência muscular de variadas intensidades, além de executar todas estas ações carregando com eles equipamentos e materiais que, em média, podem aumentar cerca de 10% ao seu próprio peso corporal (Lubas *et al.*, 2018; Vieira; Sentone, 2019).

Reforçando esta questão, existe também o preconizado pelo Estatuto dos Militares que dispõe pela força da Lei Federal nº 6880/1980 ser um dever ético do policial militar manter cuidado sobre o próprio preparo seja dos aspectos físicos, intelectuais ou morais (Brasil, 1980). Concomitantemente descreve o Código de Ética da Polícia Militar do Estado que se trata de dever do militar apresentar preparo físico apropriado para o bom e correto desempenho das funções inerentes à sua prática laboral (Paraná, 1954).

Neste contexto, adentra ao cenário relatado a necessidade do teste de aptidão física, que a partir de dezembro de 2015 passou a vigorar a partir da Lei Estadual nº 18.659/2015 que alterou a Lei Estadual nº 5.944/69 passando a exigir a aprovação no referido teste como pré-requisito para a ascensão na carreira aos integrantes da Polícia Militar (Paraná, 2015).

O teste de aptidão física (TAF) consiste em ferramenta imprescindível para a avaliação das condições físicas de policiais militares (Oliveira, 2005). Igualmente as normas internas da Polícia Militar



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE  
RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

do Paraná proclamam a exigência de que todo policial militar se submeta ao teste de aptidão física nos processos seletivos e de continuação de carreira da corporação (Paraná, 1954) o que justifica este estudo.

Diante do exposto, surge o seguinte problema de pesquisa: Quais as diferenças no desenvolvimento da aptidão física resultantes do teste de aptidão física aplicado aos policiais militares do Batalhão de Rondas Ostensivas de Natureza Especial - RONE?

O objetivo geral deste estudo foi avaliar os resultados do teste de aptidão física aplicado aos Policiais Militares do Batalhão de Rondas Ostensivas de Natureza Especial – RONE.

A metodologia envolveu a pesquisa bibliográfica para desenvolvimento de uma revisão de literatura capaz de possibilitar uma observação crítica da realidade sobre o tema. Buscando atender o objetivo proposto para este artigo, a pesquisa bibliográfica que foi concretizada é de cunho exploratória, revisionista, bibliográfica e quantitativa se desenvolvendo através de uma revisão de literatura construída a partir de pesquisa bibliográfica de material acerca dos resultados do teste de aptidão física aplicado em policiais militares em algumas bases informatizadas como *Scientific Eletronic Library On Line* (SciELO), Google Acadêmico e Banco de Teses e posterior análise do referido teste aplicado praticamente no Batalhão de Rondas Ostensivas de Natureza Especial – RONE em Curitiba - PR.

Para desenvolver a busca do material, foram utilizados os seguintes descritores: teste de aptidão física; polícia militar; aptidão física cujos critérios de inclusão foram publicações em português nas duas últimas décadas, disponíveis na íntegra e que respondessem ao objetivo geral deste estudo. Para critério de exclusão, foi considerado que após a leitura dos resumos do material fosse identificada a ausência de resultados que respondessem a este objetivo.

## 2 POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ (PMPR)

Segundo descreve Santos (2016), a instituição Polícia Militar do Paraná teve sua criação no ano de 1854 em conformidade com o indicado pela Lei nº 1.943/1954, recebendo então a denominação de Companhia de Força Policial da Província do Paraná (Paraná, 1954). Desde então, a corporação passou por transformações e seguiu a evolução histórica do Estado do Paraná, tendo participado de eventos históricos como a guerra do Paraguai, revolução federalista, guerra do contestado, revolta de 1924 e as revoluções de 1930 e 1932, assumindo na atualidade o papel constitucional de se constituir em um dos órgãos incumbidos pela segurança pública.

### 2.1 Batalhão de rondas ostensivas de natureza especial – RONE

O Batalhão de Rondas Ostensivas de Natureza Especial (RONE) teve sua criação em 13 de julho de 1992, integrando, inicialmente, a Companhia de Polícia de Choque que tinha subordinação ao antigo Comando do Policiamento da Capital (CPC). O que motivou sua criação foi o crescimento da criminalidade violenta e da ausência de um efetivo policial de reação e recobrimento do policiamento ostensivo ordinário de acordo com o constante nas Normas Gerais de Ação – RONE (PMPR, 2023).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE  
RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

De acordo com Alves (2023), o Batalhão de Rondas Ostensivas de Natureza Especial (RONE) se constitui em unidade de elite no contexto estrutural da Polícia Militar do Estado do Paraná (PMPR) que conta com um efetivo bastante especializado e com treinamento especializado que apresenta como principal missão realizar o patrulhamento tático motorizado no Estado do Paraná sendo apoiado pelas unidades operacionais, operando igualmente de maneira direta no atendimento de grandes ocorrências e, de forma secundária nas ações empreendidas pelas operações de Polícia de Choque para o controle de tumultos e de distúrbios públicos.

Descreve Torres (2009) que a RONE tem sua atuação utilizando viaturas de médio porte que contam com quatro ou cinco policiais militares utilizando armamentos e equipamentos específicos. Trata-se de uma unidade que apresenta forte capacidade de ação e reação, especialmente através de ações de abordagens e buscas pessoais para reprimir e prevenir crimes. A unidade ainda opera no controle de distúrbios civis, na defesa e retomada de pontos sensíveis, cumprindo escoltas e outras atividades intrínsecas à manutenção da ordem pública, demandando aptidão e qualificação físicas importantes.

### 3 A APTIDÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR APÓS A FORMAÇÃO

#### 3.1 Definindo a aptidão física

Corroboram Castro (2015); Souza (2019) e Macena (2022) que a aptidão física se refere à capacidade de um indivíduo de concretizar uma atividade muscular de modo satisfatório. A aptidão física pode ser caracterizada como um estado que denota a capacidade de execução de atividades sem o risco de desenvolvimento prematuro de doenças relacionadas com hábitos inapropriados durante as atividades diárias.

Para Nahas (2017, p. 41 e 43) a definição de aptidão física envolve a capacidade dos indivíduos de realização de atividades físicas e nos casos em que se pretenda mensurar esta competência é necessário diferenciar a aptidão associada com o desempenho daquela referente à saúde, descrevendo que:

A primeira refere-se aos componentes da aptidão física que contribuem para um bom desempenho em tarefas específicas, quer no trabalho ou nos esportes. Quando relacionada a saúde, a aptidão física envolve componentes associados ao estado de saúde, seja nos aspectos de prevenção e redução dos riscos de doenças, como também pela maior disposição (energia) para as atividades da vida diária.

Complementando este entendimento, segundo aborda Nieman (1999), a aptidão física relacionada à saúde envolve aptidão cardiorrespiratória, força física e muscular, resistência muscular, composição do corpo e a flexibilidade corporal. Esta mensuração é feita a partir de teste de aptidão física.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE  
RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

### 3.2 O teste de aptidão física

Conforme concordam Castro (2015) e Macena (2022), os testes de aptidão física são empregados para medir a condição física do sujeito, sendo, contudo, distinto de uma avaliação física que tem por objetivo avaliar a condição física geral da pessoa.

De acordo com Macena (2022), o teste de aptidão física (TAF) consiste em ferramenta importante para a avaliação das condições físicas dos policiais militares. Sendo assim, as normas militares da Polícia Militar do Paraná apresentam a exigência de que todo o seu efetivo se submeta ao referido teste, determinando que este seja um dos pré-requisitos para que os elementos da corporação militar possam subir funcionalmente na sua carreira (PARANÁ, 2015).

Conforme corroboram Castro (2015); Santos (2016) e Bucar (2021), o conjunto de exercícios físicos que constituem o teste de aptidão física possui o objetivo de averiguar a capacidade funcional do policial militar que se desenvolve a partir da instrução anual ministrada, o cumprimento de pré-requisitos para cursos, concursos e/ou admissão e promoção na Polícia Militar.

No caso da Polícia Militar do Paraná (PMPR), fez a padronização do atual Plano de Matérias que preconiza o TAF em janeiro de 2011, descrevendo os objetivos específicos que se pretende possibilitar aos efetivos militares que o realizarão em conformidade com a Portaria do Comando Geral nº 076/2016 (Paraná, 2016):

- Aperfeiçoamento e manutenção do estado físico imprescindível para desempenhar as atividades policiais militares.
- Compreensão da necessidade da educação física com o intuito de aprimorar o condicionamento físico, obter saúde melhorada e boa qualidade de vida.
- Desenvolvimento da resistência muscular localizada por meio da prática de exercícios aeróbicos e anaeróbicos.
- Desenvolvimento da capacidade física utilizando os trabalhos físicos que anexem atividades cardiovasculares, cardiorrespiratórios e neuromusculares.

O Teste de Aptidão Física (TAF) realizado pela Polícia Militar do Paraná em conformidade com a citada portaria é destinado a avaliação de estágio, nos casos de entrada em cursos internos que não demandem habilidades específicas, para utilização em programas de promoção de saúde do policial militar e para verificar a aptidão física para ingressar no quadro de acesso para promoção de praças e oficiais.

De acordo ainda com esta portaria, os policiais militares devem ser submetidos a avaliação médica com documento sanitário comprobatório nos casos em que não estejam aptos à realização do TAF, estando neste caso dispensados de sua realização, sem a previsão de qualquer outro teste alternativo (Vieira; Sentona, 2019).

Castro (2015) e Vieira e Sentona (2019) descrevem o teste de aptidão física como sendo constituído normalmente por três etapas: a primeira é o *shuttle run* (corrida de ir e vir); a segunda realização de tração ou isometria na barra fixa, sendo optativo masculino e feminino ou ainda realização de apoio de braços sobre o solo, sendo optativo masculino e feminino a partir dos 36 anos de idade e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

a terceira etapa a realização de corrida de 12 minutos. Os resultados esperados para o TAF para policiais militares com até 35 anos são a obtenção de 150 pontos dos 300 possíveis nos 3 testes, para aqueles com idade entre 36 e 45 anos a meta são 140 pontos e para os que tenham acima de 45 anos é de 130 pontos. Os testes ainda têm variação dos índices para a pontuação em conformidade com a idade de acordo com o proposto pela Portaria do Comando Geral nº 076/2016 (Paraná, 2016).

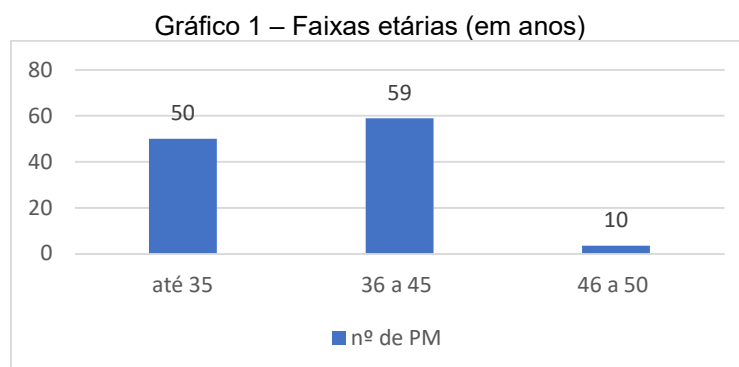
### 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O teste de aptidão física (TAF) foi realizado com todo o efetivo do Batalhão de Rondas Ostensivas de Natureza Especial (RONE) do Paraná grupamento pertencente ao Comando de Missões Especiais (CME), constituindo uma amostra de 119 policiais militares com o objetivo de mensurar a aptidão física deste efetivo e para adequação dos treinamentos para serem melhor aproveitados no desenvolvimento dos policiais militares que apresentam carência de condições físicas.

O TAF foi aplicado ao longo do mês de fevereiro de 2023 nas instalações do próprio Batalhão da RONE, tendo seus resultados divulgados para todos os avaliados e também para toda a PMPR.

#### 4.1 Teste de aptidão física

O efetivo do batalhão analisado consiste em 100% de gênero masculino, dividido nas seguintes faixas etárias, em conformidade com as especificidades do teste de aptidão descrita por Castro (2015) e Vieira e Sentona (2019) em três etapas e classificadas nas seguintes faixas etárias:



Fonte: o autor.

O efetivo analisado apresenta idades variando de 26 a 50 anos, concentrando sua maior parcela até 35 anos, representando 42,02% da amostra, e entre 36 e 45 anos que representa 49,58% da amostra. Esta faixa etária implica em um efetivo relativamente jovem que apresenta possibilidade de contar com boa aptidão física e desta forma desenvolver a contento suas funções nas operações à cargo do batalhão, com algumas exceções conforme pode-se observar em alguns resultados apresentados a seguir.



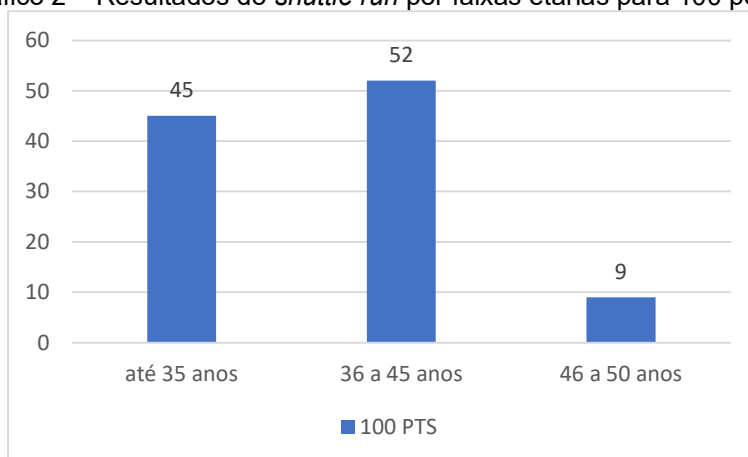
## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE  
RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

A descrição dos resultados obtidos no TAF foca neste estudo o alcance de pontuação de 100 PTS para cada um dos três testes aplicados, como o resultado esperado como mais significativo da amostra, a partir do que os pesquisados serão classificados como aptos ou inaptos.

O primeiro teste aplicado foi o *shuttle run* para as faixas etárias definidas conforme os índices para a pontuação relacionado com a idade segundo proposto pela Portaria do Comando Geral nº 076/2016 (Paraná, 2016).

Gráfico 2 – Resultados do *shuttle run* por faixas etárias para 100 pontos



Fonte: o autor

Destaca-se que a média geral de todos os analisados neste quesito do teste foi 10,00 e o melhor resultado para alcance de 100 PTS foi na faixa etária de 36 a 45 anos, representando 43,70% da amostra, seguido da faixa etária até 35 anos, representando 37,81%. Os resultados reforçaram estas faixas etárias com melhor desempenho neste teste.

Conforme entende Oliveira (2000), a agilidade demonstrada neste teste se constitui uma variável neuromotora que denota a capacidade dos analisados de realização de trocas rápidas de direção, de sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade do corpo, sendo que no âmbito da PMPR este teste apresenta como objetivo a avaliação da agilidade neuromotora e a velocidade do policial militar analisado.

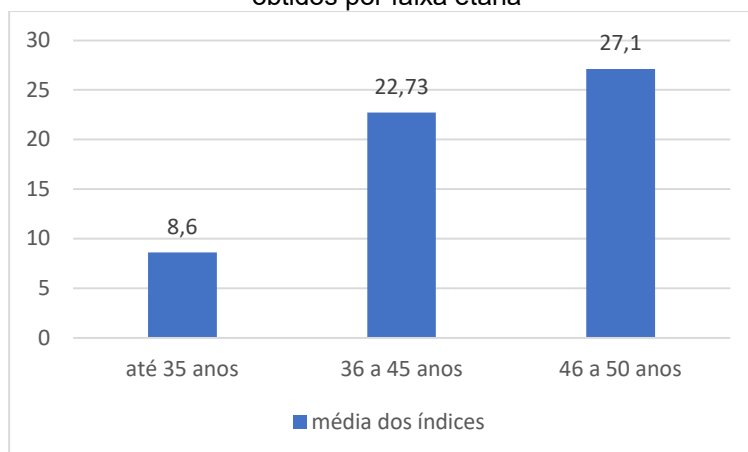
O segundo teste realizado consistiu na realização de exercícios de tração ou isometria na barra fixa por 84 policiais militares ou de apoio de braços sobre o solo por 34 analisados e 1 policial militar realizando a isometria, cuja média obtida pode ser visualizada no exposto no Gráfico 3 a seguir.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

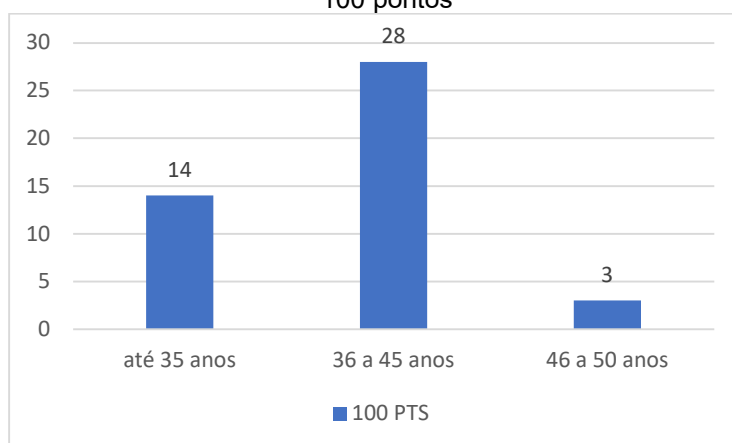
Gráfico 3 - Isometria na barra fixa ou apoio de braços sobre o solo (MMSS) - média dos índices obtidos por faixa etária



Fonte: o autor

Diferindo dos resultados do teste anterior, este segundo teste mostrou prevalência de melhores médias dos índices para a faixa etária de 36 a 45 anos apresentando média no teste de 22,73 e para a faixa etária de 46 a 50 anos com média alcançada de 27,1 nos índices, sendo esta última detentora das melhores médias no teste aplicado.

Gráfico 4 - Isometria na barra fixa ou apoio de braços sobre o solo (MMSS) - por faixas etárias para 100 pontos



Fonte: o autor

O gráfico retorna os resultados melhores no alcance de 100 PTS para a faixa etária até 35 anos com 11,76% dos pesquisados e para a faixa de 36 a 45 anos com 23,53% dos policiais avaliados.

Conforme descreve Barbanti (2018), a força necessária à execução deste teste pode ser entendida como a quantidade máxima de tensão que o músculo ou grupamento de músculos necessários para a produção de um padrão específico de movimento que foi realizado pelos policiais



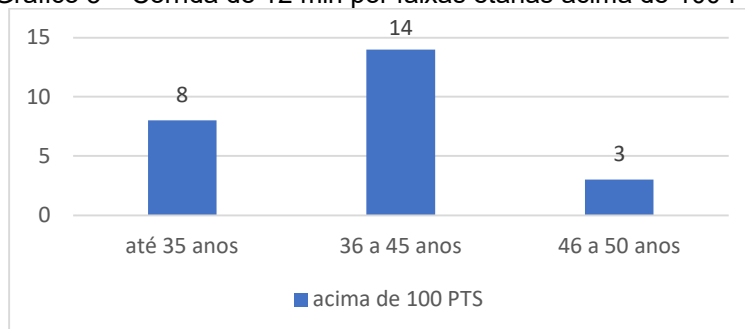
## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE  
RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

militares avaliados pensando em uma determinada velocidade. Entende o autor igualmente, que a força muscular necessária para que cada policial militar em teste seja o torque máximo de cada um deles.

O terceiro teste consiste na corrida de 12 min, onde foram avaliados a velocidade, agilidade de mudança de direção, *sprint* e velocidade de força.

Gráfico 5 – Corrida de 12 min por faixas etárias acima de 100 PTS



Fonte: o autor

Os resultados deste teste mostraram resultados acima de 100 PTS destacando-se a faixa etária até 35 anos com 6,72% dos policiais avaliados e de 36 a 45 anos com 11,76%.

Conforme Barbanti (2018, p. 68), a velocidade que consiste na principal variável deste teste pode ser definida como a "máxima rapidez de movimento que pode ser alcançada", contudo, o referido teste também demonstra a aptidão como uma capacidade motora que é exigida dos policiais participantes do TAF como todas as ações motrizes que eles realizaram para atingir o rendimento máximo sem que haja limitação devido ao cansaço. O objetivo principal consiste na realização de ações motoras de forma mais rápida possível com a velocidade consistindo em velocidade de reação, velocidade de movimentos acíclicos, velocidade de locomoção que expressa a máxima e velocidade de força.

Concordam Santos (2016) e Souza (2019) que o teste envolve a velocidade de reação, tempo transcorrido resposta representada pelo movimento muscular e o estímulo que o organismo recebe ao iniciar o processo de corrida. Outras variáveis importantes deste teste se referem à velocidade de movimentos acíclicos e rapidez dos movimentos apresentados ao mudar de direção que consiste na agilidade demonstrada pelo policial militar ao realizar o teste; a velocidade máxima ou *sprint* e também velocidade de força e capacidade de execução de movimentos rápidos na contra resistência específica.

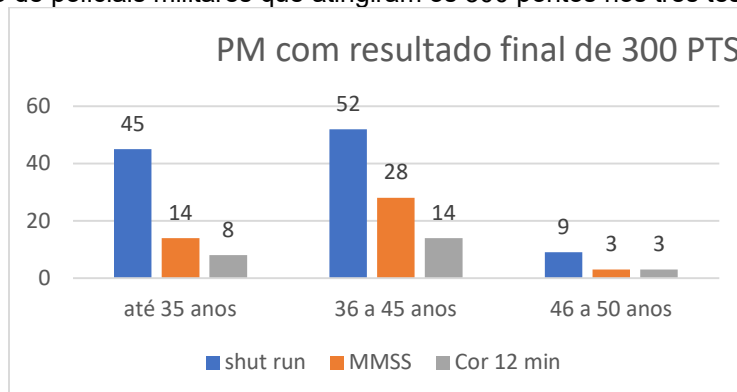
Os resultados dos três testes aplicados no TAF têm como meta melhor o alcance de 300 pontos, sendo 100 pontos em cada um deles.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

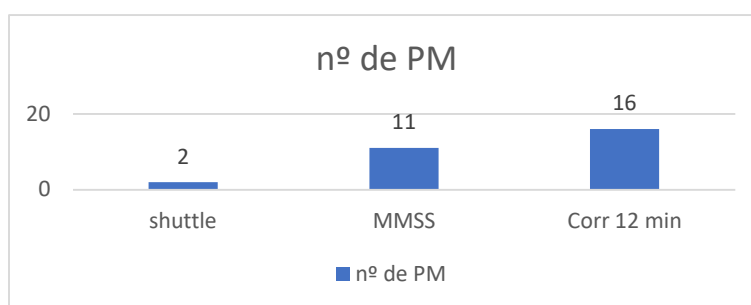
Gráfico 6 – Número de policiais militares que atingiram os 300 pontos nos três testes por faixa etária



Fonte: o autor

Os resultados demonstrados no gráfico 6 demonstraram a tendência que vem seguindo a aplicação do TAF para o efetivo do Batalhão da RONE, onde na faixa etária até 35 anos os resultados dos três testes somados representam 56,30% da amostra e na faixa etária de 36 a 45 anos significaram 78,99% da amostra, mostrando a aptidão física de efetivo positiva. Contudo, alguns policiais militares não conseguiram atingir os pontos mínimos em algum dos três testes, sendo dois no Shuttle run, 11 no MMSS e 16 na corrida de 12 min conforme explicita o gráfico 7 que segue.

Gráfico 7 – Número de policiais militares que não atingiram os pontos mínimos nos três testes



Fonte: o autor

No total, não atingiram os pontos mínimos em um dos três testes do TAF 29 policiais militares avaliados, contudo, nos resultados do TAF, cinco policiais militares atingiram mais de 300 PTS somados nos três testes. Este resultado demonstra que a aptidão física de 90 policiais militares do batalhão, 75,63% do efetivo é alta ou muito alta, consistindo em efetivo produtivo nas suas atividades cotidianas.

Os avaliados inaptos vão ter três meses efetivando treinamentos direcionados para cada um dos três testes, com especial reforço para o teste no qual foram considerados inaptos a partir do que irão realizar um novo teste de aptidão física (TAF), e em caso de nova reprovação, retornarão à condição de estagiários no Batalhão, ficando fora das atividades de ronda ostensivas de natureza especial.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

### 5 CONSIDERAÇÕES

Pode-se observar pelo resultado da aplicação do TAF neste estudo, que 75,63% do efetivo de policiais militares do batalhão da RONE podem ser considerados aptos fisicamente, o que está diretamente associado com a análise do condicionamento físico considerado bom e expressivo para a corporação avaliada na atividade aeróbica a exemplo da corrida de 12 minutos, a resultados acerca da força em membros superiores que foi testada pela tração na barra fixa ou apoio de braços sobre o solo (MMSS) e *shuttle run* que testou a agilidade neuromotora e a velocidade dos policiais militares analisados que, associados, estão diretamente relacionado com o fato de 75,63% da amostra ter sido avaliada como apta fisicamente no TAF.

Percebe-se a partir da revisão de literatura e dos resultados da aplicação do TAF, que quando o referido teste se tornou obrigatório a partir de 2016, também com a finalidade de promoção, transcorreram melhorias no desempenho físico do efetivo da Polícia Militar em geral. Diante dos resultados obtidos na aplicação deste teste apresentado neste estudo, sugere-se que se acompanhe os resultados obtidos no teste de aptidão física nos próximos anos, especialmente para aqueles que foram considerados inaptos, realizando a mesma investigação entre os policiais militares do batalhão da RONE do Paraná em pesquisas futuras.

Pode-se concluir que o teste de aptidão física tem como premissa básica a avaliação da capacidade física dos policiais militares para o desempenho das funções inerentes ao seu trabalho, se impondo como forma de buscar a manutenção e o preparo físico deste profissional, cuja carreira demanda intrinsecamente este preparo diante das características do serviço prestado. Assim, sendo que as valências físicas avaliadas no teste de aptidão física se conformam como elemento de relevância essencial para a realização do trabalho do Batalhão de Rondas Ostensivas de Natureza Especial (RONE) do Paraná. Pode-se destacar a relevância da aplicação dos testes de aptidão física como forma de auxiliar na avaliação do condicionamento físico do policial militar deste efetivo militar, contudo é válido ressaltar que os referidos testes sozinhos não são suficientes para que haja a manutenção do condicionamento físico destes profissionais.

### REFERÊNCIAS

ALVES, J. R. G. Rone: valorização da história, doutrina e da cultura como garantidor da eficiência da unidade de elite do serviço de patrulhamento tático da PMPR. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v. 9, n. 5, p. 18680-18701, maio 2023.

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico**: bases científicas. 4. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 2018.

BRASIL. **Lei Federal nº 6880**, de 09 de dezembro de 1980. Dispõe sobre o Estatuto dos Militares. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/L6880.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L6880.htm). Acesso em: jun. 2023.

BUCAR, T. M. **Teste de aptidão física**: um estudo do ingresso ao final da carreira nas polícias militares do Brasil. 47 f. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Educação Física) - Universidade de Brasília, Brasília, 2021.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE  
RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

CAETANO, H. B. S.; CAETANO, C. I.; GIL, J. F. L.; CAVICHIOLLI, F. R.; PAULO, A. C. Ingestão de lipídios e risco à saúde baseado em diferentes indicadores antropométricos em policias militares de Curitiba, Paraná. **Rev Cienc em Saude**, v. 9, n. 4, p. 21-27, 2019.

CAETANO, H. B. S.; CAETANO, C. I.; GIL, J. F. L.; SENTONE, R. G.; GODOY, K. B. S.; CAVICHIOLLI, F. R. 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.

CASTRO, F. A. **Aptidão física de policiais militares do grupamento de polícia de choque do município de Florianópolis, Santa Catarina**. 2015. 58 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015.

JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev Bras Cienc Esporte**, v. 34, n. 2, p. 433-448, 2012.

LUBAS, H.; GRANI, G.; REZENDE, E. F.; CABRAL, A. S.; RODACKI, C. L. N.; PAULO, A. C. Avaliação física e situações de operacionalidade do policial militar: um estudo correlacional do Teste de Aptidão Física e do PARE-test. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 87, p.447-460, 26 out. 2018.

MACENA, B. E. Verificação dos testes de aptidão física para realização do trabalho do bombeiro militar do Estado do Paraná. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v. 8, n. 4, p. 24582-24599, abr. 2022.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, E. A. M. Validade do teste de aptidão física do exército brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar. **Rev Ed Fisica**, v. 74, n. 2, p. 24-31, 2005.

OLIVEIRA, M. C. **Influência do ritmo na agilidade em futebol**. 2000. 96 f. Dissertação (Mestrado em Reabilitação) - Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2000.

PARANÁ. **Lei nº 1.943, de 23 de junho de 1954**. Código de Ética da Polícia Militar do Estado. Disponível em: <https://www.legislacao.pr.gov.br/legislacao/exibirAto.do?action=localizarAto&codTipoAto=1&nroAto=1943&dataAto=23/06/1954&dataPublicacao=05/07/1954&tipoVisualizacao=original>. Acesso em jun. 2023.

PARANÁ. **Lei nº 18.659, de 22 de dezembro de 2015**. Disponível em: <https://www.legislacao.pr.gov.br/legislacao/exibirAto.do?action=iniciarProcesso&codAto=151092&codItemAto=926361#926361>. Acesso em: jun. 2023.

PARANÁ. **Portaria do Comando Geral nº 076, de 22 de janeiro de 2016**. Estabelece o horário do expediente administrativo, atividade de ensino e de atividade física na Corporação. Curitiba: Boletim Geral da PMPR, 2016.

PMPR - POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. **Normas Gerais de Ações da RONE**. Curitiba: Polícia Militar do Paraná, 2015.

SANTOS, P. M. **Análise comparativa da aptidão física de duas turmas do curso de formação de soldados da Polícia Militar do Paraná**. 2016. 63 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, Curitiba, 2016.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA ANÁLISE DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO BATALHÃO DE  
RONDAS OSTENSIVAS DE NATUREZA ESPECIAL - RONE  
Bruno Ferrarini Carassai

SOUZA, D. M. **Associação entre o nível de atividade física, aptidão física e estresse em policiais militares**. 2019. 62 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

TORRES, R. N. B. **A atuação da RONE na capital paranaense e seus reflexos**. 2009. 72 f. Monografia (Especialização em Administração Policial) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2009.

VIEIRA, L. R.; SENTONE, R. G. O condicionamento físico dos policiais militares do BPTRAN após a conclusão do curso de formação de soldados. **Revista de Ciências Policiais da APMG**, São José dos Pinhais, v. 2, n. 2, p. 140-154, 2019.