



**UMA VISÃO GERAL DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA REALIZADOS PARA O ACESSO À
CARREIRA DE POLICIAL CIVIL NOS ESTADOS BRASILEIROS:** uma visão estratégica para contribuir
com a gestão do acesso à Polícia Civil via TAF

**AN OVERVIEW OF THE PHYSICAL FITNESS TESTS PERFORMED FOR ACCESS TO THE
CAREER OF CIVIL POLICE IN THE BRAZILIAN STATES:** a strategic vision to contribute to the
management of access to the Civil Police with PFT

Divaldo Martins de Souza¹

Renato Silveira de Assis Junior²

RESUMO

O Teste de Aptidão Física, é um dos critérios de seleção ao ingresso à carreira de policial civil nos estados brasileiros, porém, cada estado tem autonomia para definir os testes incluídos no TAF. Encontramos o Paraná com 6 testes e a Paraíba com um 1 teste realizado na seleção. O objetivo do estudo foi identificar as características dos testes físicos adotados no TAF dos estados brasileiros e realizar análise comparativa destes. Os dados foram obtidos junto aos sites das secretarias de segurança pública entre 2014 e 2018. Se adotou a estatística descritiva para caracterizar a amostra (média e desvio padrão, e índices absoluto e relativo). A estatística inferencial foi realizada através do teste do qui-quadrado adotando um nível de significância de $p \leq 0,05$. Os principais resultados apontaram para os testes de 12 minutos, flexões abdominais e barra fixa como os mais prevalentes, enquanto os saltos, corridas, Legér e outros foram verificados em um único estado. Se percebeu uma falta de coerência nos testes, devido a discrepância verificada entre os estados, como também uma fragilidade nas informações obtidas em alguns estados que avaliaram através de 1 ou 3 testes, parecendo não ser capaz de uma avaliação mais adequada destes candidatos.

Palavras-Chave: TAF; Policial Civil; Seleção.

ABSTRACT

The Physical Fitness Test is one of the selection criteria when entering the career of a civil police officer in the Brazilian states, however, each state has autonomy to define the tests included in the PFT. We found Paraná with 6 tests and Paraíba with a 1 test performed in the selection. The aim of this study was to identify the characteristics of the physical tests adopted in the PFT of the Brazilian states and to highlight their comparative analysis. The data were obtained from the websites of the public security secretariats between 2014 and 2018. Descriptive statistics were adopted to characterize the sample (mean and standard deviation, and absolute and relative indices). The inferential statistic was performed using the chi-square test, adopting a significance level of $p \leq 0.05$. The main

¹ divaldodesouza21@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-9621-3070>; Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará-UEPA-Doutor em Ciências do Desporto.

² renatorsaj@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-7208-3624>; Polícia Civil do Pará.

Uma Visão Geral dos Testes de Aptidão Física Realizados Para o Acesso à Carreira de Policial Civil nos Estados Brasileiros: Uma Visão Estratégica Para Contribuir com a Gestão do Acesso à Polícia Civil Via TAF

results pointed to the 12-minute tests, abdominal push-ups and fixed bar as the most prevalent, while jumps, races, Legér and others were verified in a single state. A lack of consistency was perceived in the tests, due to the discrepancy between the states, as well as a fragility in the information obtained in some states that evaluated through 1 or 3 tests, seeming not to be able to better evaluate these candidates.

Keywords: PFT; Civil Police; Selection.

INTRODUÇÃO

É do conhecimento e da compreensão de todos que a prática regular e sistemática de exercícios físicos atua na promoção da saúde, do bem-estar, da qualidade de vida, da autoestima, dentre outros aspectos. Através dessa observação, se faz necessário compreender sua importância para a população dos policiais civis, que por conta das características de suas atribuições, sofrem severas influências sobre sua saúde, qualidade de vida etc.

Para o Colégio Americano de Medicina do Esporte, ACSM (2016), a resistência cardiorrespiratória, a composição corporal, a força muscular, a resistência muscular e a flexibilidade, integram os componentes da aptidão física relacionados à saúde

A segurança pública no Brasil é de responsabilidade da Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal, Polícia Ferroviária Federal, nos estados, da Polícia Civil, Polícia Militar, Corpo de Bombeiros Militar e Guardas Municipais.

O TAF, Teste de Aptidão Física, é um dos pré-requisitos avaliativos para o ingresso à carreira de policial civil em todos os estados do Brasil, onde cada estado tem autonomia para gerir seu próprio teste, escolhendo os tipos de testes físicos a serem inclusos nesta bateria de testes. Assim, é possível verificar divergências quanto ao número de testes incluídos e quanto ao tipo de testes incluídos de acordo com os estados.

De acordo com Rhea e Peterson (2015) os testes físicos devem ser realizados por diferentes e variados motivos, dentre eles, identificar aspectos fisiológicos fortes e fracos; classificar pessoas para fins de seleção; prever desempenhos futuros; avaliar a eficácia de um programa de treinamento ou prova; acompanhar o desempenho ao longo do tempo; e determinar e manipular dosagens de treinamento.

O TAF além de permitir um diagnóstico sobre as características motoras do candidato, permite a obtenção de informações relativas à sua saúde, já que é sabido que a saúde, dentre inúmeros aspectos, está relacionada a um estilo de vida ativo o qual, por sua vez, está relacionado à prática regular e sistemática de exercícios físicos, que pode vir a favorecer e manter um bom nível de condicionamento físico, uma melhoria no bem-estar geral e na

Uma Visão Geral dos Testes de Aptidão Física Realizados Para o Acesso à Carreira de Policial Civil nos Estados Brasileiros: Uma Visão Estratégica Para Contribuir com a Gestão do Acesso à Polícia Civil Via TAF

qualidade de vida, além da redução do estresse decorrente do tipo de atividade desempenhada pelo policial (SANTANA; SILVA, 2019; OLIVEIRA; SILVA, 2019).

Trindade e Oliveira (2019) observaram que os testes do TAF também têm como objetivos estimular a prática de exercícios físicos após o curso de formação, proporcionando vigor físico e mental para os policiais.

Barbosa (2012) indica que o início da carreira do policial é apoiado em uma prática regular elevada de exercícios físicos, porém, com o passar do tempo na função, estes tendem a reduzir substancialmente esta prática, o que os limita em realizar suas funções no trabalho policial, aumento o risco do surgimento de doenças relacionadas ao sedentarismo.

Bernardo *et al.* (2016) indicam que a o exercício físico pode ser utilizado como uma estratégia de proteção à saúde, já que entendem que pessoas fisicamente ativas têm um menor risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares (hipertensão arterial sistêmica), metabólicas (como a obesidade, hipercolesterolemia e diabetes), e ortopédicas (dores lombares).

Volpato e Oliveira (2018) indicam que o primeiro sinal relacionado com a desatenção à saúde e a qualidade de vida dos policiais é o ganho significativo de peso, onde , nos policiais da Escola Superior de Polícia Civil, verificaram que 38% do efetivo ganhou até 5 kg e 26% de 5 a 10 kg, após os três primeiros anos de atividade policial, onde as mulheres ganharam mais peso que os homens.

Para Santana e Silva (2018) a prática de atividade física ou de exercício físico realizados de forma regular, é capaz de influenciar na saúde, bem como na capacidade funcional do praticante, promovendo uma redução nos casos de diabetes mellitus, hipertensão arterial, depressão e ansiedade.

De acordo com Oliveira e Silva (2019), ao analisar os resultados dos TAFs das polícias dos estados de São Paulo e de Goiás no ano de 2017, indicam uma reprovação de 20 a 40% dos candidatos, sugerindo que isto ocorre por conta de que a maioria dos candidatos somente se prepara para os testes, sem ter uma prática regular de exercícios ao longo da vida.

Soares (2016) observou em policiais com índices de Burnout graves, baixos níveis de atividade física; passa mais horas sentado durante a semana e fim de semana; menor idade; vivenciam problemas na família e/ou em relacionamentos afetivos; estado de luto ou depressão; realizam pouca ou nenhuma atividade de lazer; envolveram-se recentemente em alguma ocorrência com evento traumático (agressão ou disparo de arma de fogo); descontrole financeiro; ensino superior completo ou em andamento e trabalham em turno rotativo.

Uma Visão Geral dos Testes de Aptidão Física Realizados Para o Acesso à Carreira de Policial Civil nos Estados Brasileiros: Uma Visão Estratégica Para Contribuir com a Gestão do Acesso à Polícia Civil Via TAF

O objetivo do estudo foi o de identificar as características dos testes físicos adotados no TAF dos estados brasileiros e de realizar uma análise comparativa destes testes dos diferentes estados.

METODOLOGIA

Trata de um estudo transversal, com dados obtidos junto aos sites estaduais das secretarias de segurança pública no período de 2014 a 2018. Os dados procurados foram relativos aos tipos de exercícios físicos aplicados nos TAF de cada estado brasileiro, além de algumas características destes exercícios e testes.

Os dados foram tratados estatisticamente através do pacote estatístico SPSS 22.0, onde se adotou a estatística descritiva para caracterizar a amostra, através de média e desvio padrão para os dados quantitativos e dos índices absoluto e relativo para os dados categóricos. A estatística inferencial foi realizada através do teste do qui-quadrado adotando um nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise foi feita sobre os protocolos de avaliação do TAF nos 25 estados e no Distrito Federal, onde se observou a realização de $3,62 \pm 0,85$ testes físicos, sendo um mínimo de 1 teste, na Paraíba e um máximo de 6 testes, no Paraná. É importante ressaltar que o estado de São Paulo não realizou o TAF e por isso não consta no estudo.

Na análise da tabela 1, o teste de 12 minutos (resistência aeróbia), flexão abdominal (resistência muscular localizada), barra fixa (força) e impulsão horizontal (potência), alguns dos componentes da aptidão física relacionados à saúde (ACSM, 2016), variáveis importantes para serem avaliadas no contexto da saúde.

É possível constatar ainda que os testes de corrida de 12 minutos e o de flexões abdominais apresentam uma significativa prevalência de realização nos TAFs dos estados brasileiros, enquanto os testes de impulsão horizontal e vertical, de salto em altura e em distância, de equilíbrio, flexibilidade e coordenação e agilidade, meio sugado, escalada, Legér, natação e de velocidade, são aqueles com uma significativa prevalência de estados que não os realizam.

Dentro do que se verificou na literatura, talvez fosse interessante buscar uma relativa coerência nestes TAFs realizados pelos diferentes estados, já que como se pode constatar, não

Uma Visão Geral dos Testes de Aptidão Física Realizados Para o Acesso à Carreira de Policial Civil nos Estados Brasileiros: Uma Visão Estratégica Para Contribuir com a Gestão do Acesso à Polícia Civil Via TAF

existe nenhuma similaridade neles e, a função que se discute é a mesma, a do policial civil no Brasil.

Outro aspecto que deve ser considerado é o fato de que o TAF é realizado e parece que não há, na maioria dos estados, nenhum programa de continuidade de exercícios físicos, os quais de acordo com Bernardo *et al.* (2016) o exercício físico pode ser utilizado como uma estratégia de proteção à saúde, onde o TAF permite obter informações relativas à saúde (SANTANA; SILVA, 2019; OLIVEIRA; SILVA, 2019), e que de acordo com Trindade e Oliveira (2019) os resultados nos testes deveriam estimular a prática regular do exercício físico para segundo Barbosa (2012) se evitar o surgimento de doenças relacionadas ao sedentarismo.

TABELA 1 - Prevalência dos testes realizados nos estados da região norte em valores absolutos e relativos e comparação das prevalências (qui-quadrado).

Variável	Classificação	Prevalência		Comparação	
		N	%	x ²	p
Barra Fixa	Não	11	42,3	0.62	0.43
	Sim	15	57,7		
Extensão de Cotovelos	Não	15	57,7	0.62	0.43
	Sim	11	42,3		
Impulsão Horizontal	Não	20	76,9	7.54	0.01*
	Sim	6	23,1		
Impulsão Vertical	Não	25	96,2	22.15	<0.01*
	Sim	1	3,8		
Salto em Distância	Não	25	96,2	22.15	<0.01*
	Sim	1	3,8		
Salto em Altura	Não	25	96,2	22.15	<0.01*
	Sim	1	3,8		
Abdominal	Não	5	19,2	9.85	<0.01*
	Sim	21	80,8		
Equilíbrio	Não	25	96,2	22.15	<0.01*
	Sim	1	3,8		
Flexibilidade	Não	25	96,2	22.15	<0.01*
	Sim	1	3,8		
Agilidade e Coordenação	Não	24	92,3	18.62	<0.01*
	Sim	2	7,7		
Meio Sugado	Não	24	92,3	18.62	<0.01*
	Sim	2	7,7		
Escalada	Não	25	96,2	22.15	<0.01*
	Sim	1	3,8		
Legér	Não	25	96,2	22.15	<0.01*
	Sim	1	3,8		
12 minutos	Não	1	3,8	22.15	<0.01*
	Sim	25	96,2		
Corrida de 100 metros	Não	25	96,2	22.15	<0.01*
	Sim	1	3,8		
Corrida de 50 metros	Não	24	92,3	18.62	<0.01*
	Sim	2	7,7		
Natação	Não	21	80,8	9.85	<0.01*
	Sim	5	19,2		

Uma Visão Geral dos Testes de Aptidão Física Realizados Para o Acesso à Carreira de Policial Civil nos Estados Brasileiros: Uma Visão Estratégica Para Contribuir com a Gestão do Acesso à Polícia Civil Via TAF

Na figura 1 se observa a distribuição da frequência dos diferentes testes realizados nos estados brasileiros, onde se pode confirmar que o estado do Paraná é aquele que exige o maior número de testes no seu TAF (6 testes), enquanto a maioria dos estados, 15 deles, aplicam 4 testes. Por outro lado, se observa o estado da Paraíba aplicando um único teste em seu TAF, como se este fosse capaz de permitir a obtenção de informações relevantes sobre o necessário para a atuação de seus policiais civis.

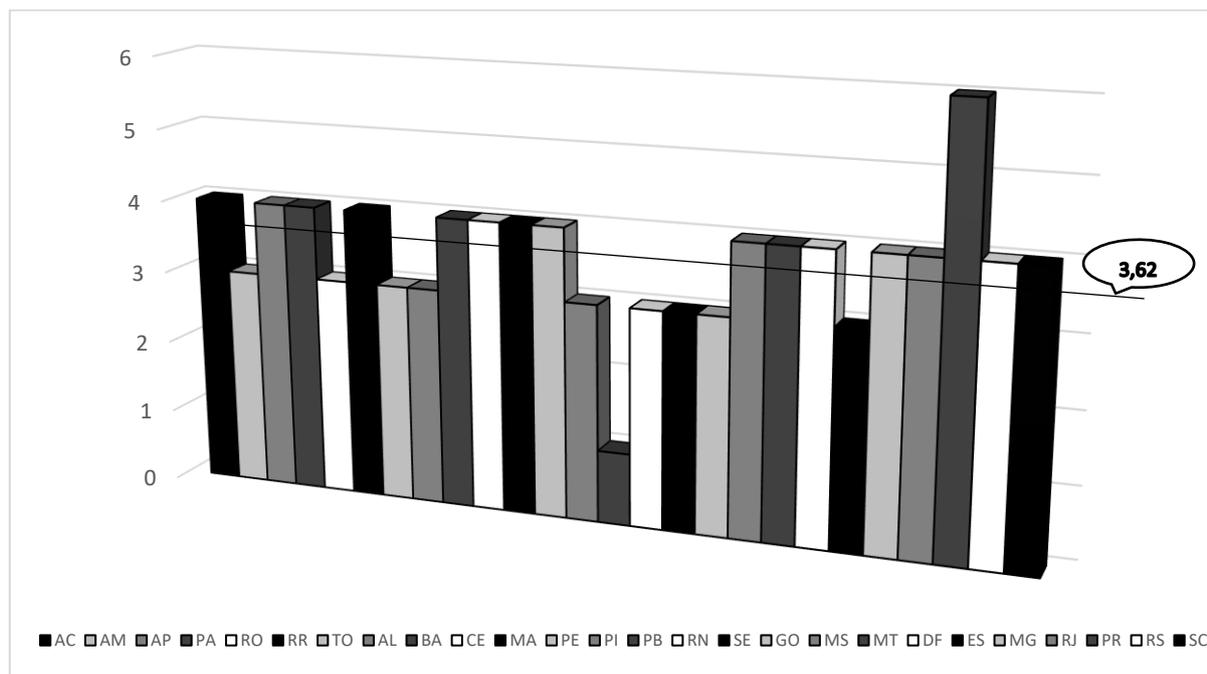


Figura 1 – Número de testes aplicados nos estados e no Distrito Federal

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os resultados observados na pesquisa, é possível concluir que os testes mais prevalentes nos estados brasileiros são o teste de 12 minutos para avaliar a resistência cardiorrespiratória (25 estados), a flexão abdominal para avaliar a resistência da musculatura abdominal (21 estados), a barra fixa para avaliar a força de membros superiores (15 estados) e a extensão de cotovelos para a resistência de membros superiores (11 estados), enquanto que os testes de impulsão vertical, de salto em distância e em altura, de equilíbrio, de flexibilidade, de escalada, de Legér e de corrida de 100 metros foram aplicadas em um único estado cada teste.

Outro aspecto importante que se observou é que a média de testes realizados nos 26 estados investigados foi de 3,62 testes, onde se verificou que o estado do Paraná realiza 6 testes

Uma Visão Geral dos Testes de Aptidão Física Realizados Para o Acesso à Carreira de Policial Civil nos Estados Brasileiros: Uma Visão Estratégica Para Contribuir com a Gestão do Acesso à Polícia Civil Via TAF

em seu TAF, enquanto a Paraíba realiza um único teste, demonstrando assim, uma incapacidade real de avaliar o mínimo necessário para a função do policial civil, do ponto de vista físico.

É importante que os resultados desses testes sejam compreendidos pelas corporações não somente como critério de seleção, mas também como indicações de pontos fortes e fracos, como diagnóstico e definição de programas coletivos e individuais de exercícios para a melhoria do bem-estar, da qualidade de vida e da saúde física e mental dos futuros policiais civis.

É possível assim, sugerir a inclusão do teste de flexibilidade e da avaliação da composição corporal, completando assim, os componentes da aptidão física para a saúde dos candidatos, se não como critério de seleção direto, mas pelo menos como critério de classificação final.

Ainda se sugere que haja o incentivo permanente a participação dos policiais civis em programas de exercícios regulares, onde a prescrição desses exercícios além de serem individualizadas, sejam específicas para melhorar a eficiência de suas funções dentro da polícia.

REFERÊNCIAS

COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 9ª ed. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro: 2016

ARAÚJO, Heverton E. Soares; OLIVEIRA, Guilherme P. Cunha. A atividade física e a qualidade de vida do policial militar de Goiás. Trabalho de Conclusão de Curso. **Biblioteca Digital de Segurança Pública**. junho de 2019. Capturado em 11 de outubro de 2019

BARBOSA, Wélere G. A Relação entre Aptidão Física e Percentual de Gordura Corporal em Militares. **Trabalho de Conclusão de Curso** de Licenciatura em Educação Física da Universidade Aberta do Brasil, Porto Nacional-TO: 2012

BERNARDO, Valdeni M. *et al.* Atividade física de policiais: uma revisão sistemática. **Revista Cubana de Medicina Militar**. 2016; 45 (2)

OLIVEIRA, Bruno Lourençato; SILVA, Bruna D. de Souza. A atividade física como fator de melhoria da qualidade de vida do policial militar. Trabalho de Conclusão de Curso. **Biblioteca Digital de Segurança Pública**. Março de 2019. Capturado em 11 de outubro de 2019

RHEA, Matthew R.; PETERSON, Mark D. Testes, análise de dados e conclusões. In: MILLER, Todd. **Guia para Avaliações e Condicionamento Físico**. 1ª ed. Manole, Barueri-SP: 2015

SANTANA, Pedro Henrique; SILVA, Bruna D. de Souza. A importância da atividade física para o policial. Trabalho de Conclusão de Curso. **Biblioteca Digital de Segurança Pública**. Março de 2019. Capturado em 11 de outubro de 2019

Uma Visão Geral dos Testes de Aptidão Física Realizados Para o Acesso à Carreira de Policial Civil nos Estados Brasileiros: Uma Visão Estratégica Para Contribuir com a Gestão do Acesso à Polícia Civil Via TAF

SANTOS, Josenilton Pereira; AMARAL, Elaine de P. Oliveira. A atividade física e o desempenho na atividade policial. Trabalho de Conclusão de Curso. **Biblioteca Digital de Segurança Pública**. junho de 2018. Capturado em 11 de outubro de 2019

SOARES, Deiveskan S. Análise dos Níveis de Atividade Física e Burnout em Policiais Militares. **Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG**. Belo Horizonte-MG: 2016

TRINDADE, Jonathan R. P.; OLIVEIRA, Guilherme P. C. A Importância do Teste Físico para a Polícia Militar. **Biblioteca Digital de Segurança Pública**. março de 2019. Capturado em 24 de março de 2020

VOLPATO, Norma B. W.; OLIVEIRA, Vladimir L. Alteração de Peso dos Policiais Civis do Paraná nos Primeiros anos de Carreira. **Revista da Escola Superior de Polícia Civil**. Curitiba-PR: 2018