



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARINA ALVES BRASILEIRO

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
TREINAMENTO PRÉVIO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

**CAMPINA GRANDE- PB
2024**

MARINA ALVES BRASILEIRO

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
TREINAMENTO PRÉVIO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
na forma de artigo apresentado ao
Departamento do Curso de Educação
Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Taís Feitosa

**CAMPINA GRANDE - PB
2024**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que, na reprodução, figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B823i Brasileiro, Marina Alves.

A importância do profissional de educação físico no treinamento prévio para o TAF(teste de aptidão física) [manuscrito] / Marina Alves Brasileiro. - 2024.
19 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Dra. Taís Feitosa da Silva, Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Teste de aptidão física. 2. Profissional de educação física. 3. Concurso Militar. 4. Aptidão Física. 5. Treinamento. I. Título

21. ed. CDD 796

MARINA ALVES BRASILEIRO

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
TREINAMENTO PRÉVIO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

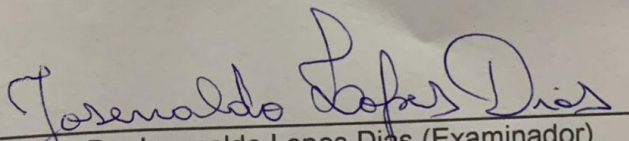
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
na forma de artigo apresentado ao
Departamento do Curso de Educação
Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 19 / 04 / 2024.

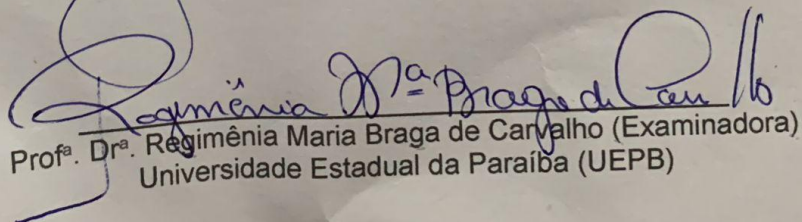
BANCA EXAMINADORA



Prof.ª. Dr.ª. Taís Feitosa da Silva (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.ª. Dr.ª. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Primeiramente a Deus, que me deu forças para chegar até aqui e a minha mãe, por toda dedicação, esforço e incentivo, DEDICO.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 –	Fluxograma das buscas.....	11
Tabela 1 –	Quadro dos artigos.....	12

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
ACSM	American College of Sports Medicine
AF	Aptidão Física
TAF	Teste de Aptidão Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
RMLA	Flexão e Extensão de Abdômen
TFM	Treinamento Físico Militar
VO ₂ máx	Volume de oxigênio máximo

LISTA DE SÍMBOLOS

- ↑ Representa melhora
- ↓ Representa piora

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 MÉTODOS.....	10
2.1 Tipo de estudo	10
2.2 Busca na literatura.....	10
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	16

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO TREINAMENTO PRÉVIO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS IN PRIOR TRAINING FOR THE PHYSICAL FITNESS TEST

Marina Alves Brasileiro¹

Taís Feitosa da Silva²

RESUMO

Uma das maiores dificuldades para a realização do teste de aptidão física para concursos militares é a falta de um treinamento prévio personalizado, realizado por um profissional de educação física, que forneça as melhores estratégias de acordo com o objetivo e as limitações do aluno, gerando a aprovação através da exigência do teste. Diante disso, para realizar uma melhor compreensão a respeito da importância desse treinamento prévio para o teste de aptidão física (TAF) ser acompanhado, que possui poucos estudos sobre essa importância, por vezes negligenciada, realizou-se uma revisão integrativa da literatura abrangendo um período de 2005 a 2024, foram selecionados criteriosamente 5 artigos relevantes para a análise, que apontam uma associação positiva entre a importância da participação do profissional de educação física para o auxílio no TAF, de modo que possa garantir uma aprovação mais saudável e com menos riscos para os concurreseiros da área militar. Foram utilizadas bases de dados renomadas como Google Scholar e Scielo, foram selecionados criteriosamente artigos para a análise. Os resultados dessas discussões comprovam as poucas relações entre treinadores e alunos para submissão do teste militar, mas que mesmo restritas, positivas. Vale ressaltar que nenhum dos artigos afirmam uma relação no treinamento prévio do TAF, mas sim posteriormente a prova. Esses achados ressaltam a importância de promover incentivos que visem a junção do profissional de educação física com o teste de aptidão física para o progresso supervisionado e consequentemente mais aprovações, diante do treinamento personalizado e menos lesivo. Portanto, é importante abordar essas questões de forma eficaz para garantir mais concurreseiros aprovados no TAF militar. Assim, conclui-se que a partir dos estudos e de suas restrições, que a presença do profissional de educação física no teste de aptidão física é de extrema importância e auxílio de uma aprovação mais segura.

Palavras-Chave: aptidão física; taf; concurso militar; treinamento; profissional de educação física.

ABSTRACT

One of the biggest difficulties in carrying out the physical fitness test for military competitions is the lack of prior personalized training, carried out by a physical education professional, who provides the best strategies according to the student's

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba - UEPB. E-mail: marina.brasileiro@aluno.uepb.edu.br

² Docente, doutora e orientadora do curso de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba - UEPB. E-mail: taisfeitosa@servidor.uepb.edu.br

objective and limitations, resulting in approval and consequently less physical wear and tear. In view of this, in order to achieve a better understanding of the importance of this prior training for the physical fitness test (TAF) to be followed, which has few studies on this importance, sometimes neglected, an integrative review of the literature was carried out covering a period from 2005 to 2024, 5 relevant articles were carefully selected for the analysis, which point to a positive association between the importance of the participation of the physical education professional to assist in the TAF, so that it can guarantee a healthier approval and with less risk for candidates in the military area. Using renowned databases such as Google Scholar and Scielo, articles were carefully selected for analysis. The results of these discussions prove the few relationships between coaches and students for submitting the military test, but that even if limited, they were positive. These findings highlight the importance of promoting incentives that aim to bring together the physical education professional and the physical fitness test for supervised progress and consequently more approvals, given the personalized and less harmful training. Therefore, it is important to address these issues effectively to ensure that more candidates are approved in the military TAF. Thus, it is concluded that, based on the studies and their restrictions, the presence of a physical education professional in the physical fitness test can be extremely important and help to ensure a safer approval.

Keywords: physical fitness; taf; military competition; training; physical education professional.

1 INTRODUÇÃO

Ao se falar de aptidão física e a sua importância para a saúde das pessoas, está relacionada à performance/ao desempenho, referente aos atributos necessários para uma melhor performance na execução das atividades físicas, seja no lazer, no trabalho, nos exercícios físicos ou nos esportes. Nesse sentido, pouco é argumentado o quanto a falta de uma boa aptidão física afeta a qualidade física populacional e na realização de funções básicas diárias. Desse modo, um indivíduo sem aptidão física, será um indivíduo sem saúde, que atualmente é definida como um bem-estar físico, mental e social (OMS, 1999).

Sendo uma delas: as atividades laborais. Pois, devido a esse "ritmo" frenético de vida corrida desde o século XVIII, com o advento da Revolução Industrial, faz com que seja priorizado, na maioria dos casos, os compromissos profissionais e negligenciando a qualidade de vida e saúde, que proporcionam o nosso bem-estar, o que promove danos tanto a saúde física, quanto na saúde mental. No ano de 2020, o ACSM (*American College of Sports Medicine*) publicou novas diretrizes para atividade física recomendado pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo pessoas com doenças crônicas ou incapacidades. Logo, a falta de atividade física promove danos tanto à saúde física, quanto à saúde mental.

Além de funções fundamentais, existem ofícios que exigem ainda mais do profissional uma boa aptidão física para utilidade no trabalho, como por exemplo: profissionais de educação física, pedreiros, carteiros, garçons, policiais e entre outros. Por serem profissões que necessitam de um extremo esforço físico, consequentemente, exigem uma boa aptidão física para garantia da realização de um bom trabalho, com redução de danos à saúde.

A partir disso, destaca-se que de todas as profissões citadas anteriormente, apenas o policial exige a aprovação em um teste específico de aptidão física para poder exercer a profissão, pois a profissão necessita de um elevado condicionamento físico para desempenhar as funções encarregadas. Dessa forma, as pessoas que têm como objetivo de se adentrar na carreira militar atualmente no Brasil, tem que garantir a aprovação no concurso em uma das etapas mais difíceis, conhecida popularmente como o TAF (Teste de Aptidão Física).

O TAF é uma das etapas de concurso público militar, que possui como principal escopo testar o condicionamento físico dos candidatos, para realizar funções concedidas diante do cargo que estão dispostos a ocupar no ambiente laboral. O principal objetivo do TAF em todos os exércitos pesquisados é fornecer informações sobre a aptidão física da tropa, conforme destacado por Adalto e Rita (2005).

Vale ressaltar que existem diferentes tipos de TAF, que serão avaliados de acordo com a especificidade de cada concurso e dos diversos cargos, sendo os exercícios mais comuns: corrida de 12 minutos, abdominal, flexão de braço na barra fixa/contração isométrica na barra fixa, flexão de braço no chão, corrida de 50m, natação e outros exemplos, porém que ocorre variações. Para se manter em certo nível de qualidade de vida e enfrentar as diversas exigências para atuar na segurança pública, torna-se imprescindível adotar um programa de atividades físicas sistematizadas (exercícios físicos e práticas esportivas) como parte de um estilo de vida saudável, junto a outros fatores, como dieta equilibrada, evitar o fumo e o álcool em excesso (Castro, 2008).

Diante da cobrança da avaliação, ao ser considerada uma das etapas mais difíceis de aprovação para concursos públicos, vale ressaltar a necessidade de uma preparação física antecipada, para além da garantia da aprovação, garantir a preservação da saúde física e mental diante de tanta exigência. No entanto, na maioria dos casos, esse preparo físico antecipado é negligenciado, pois os candidatos fornecem maior parcela de dedicação para a etapa da prova teórica e só decidem buscar o treinamento físico após a aprovação na mesma, o que contribui para o maior número de reprovações, através da falta de um treinamento personalizado.

Compreende-se a falta de estudos científicos sobre TAF e a sua relação com o profissional de educação física, o que gera ainda mais dificuldade em disseminar a importância do treinamento prévio para os concurseiros da polícia. Diante deste cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar a fulcral importância do auxílio do profissional de educação física no treinamento prévio para o teste de aptidão física para o ingresso de candidatos em concursos da área militar.

2 MÉTODOS

2.1 Tipo de estudo

O presente estudo constitui uma revisão bibliográfica de literatura, que consiste na síntese e análise do conhecimento científico produzido sobre o tema investigado.

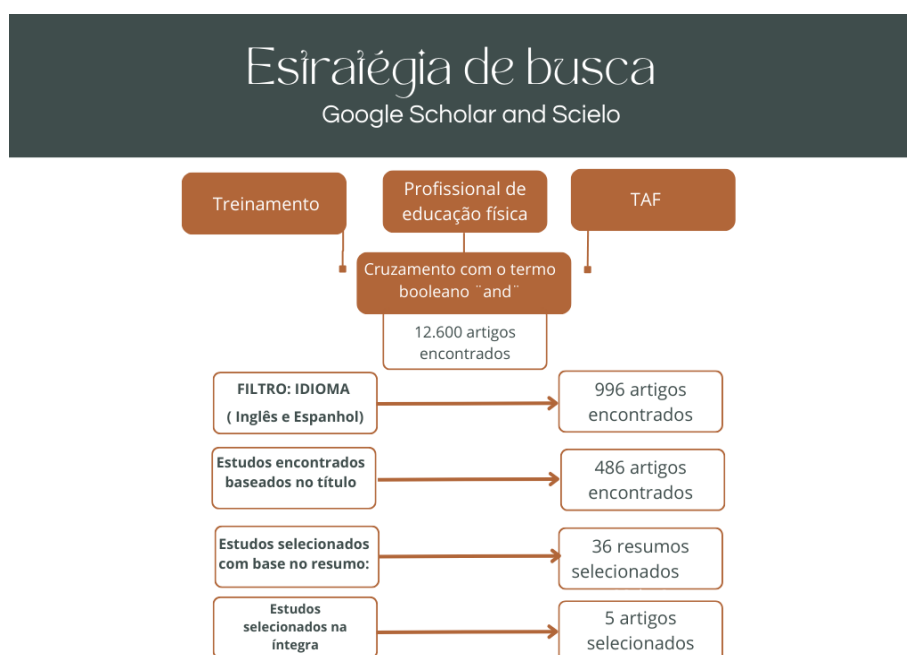
2.2 Busca na literatura

A pesquisa foi realizada no período de agosto a outubro de 2024, com o objetivo de compreender a importância que o profissional de educação física possui na realização do treinamento prévio para o teste de aptidão física.

Para isso, foram utilizados os seguintes descritores: aptidão física, TAF, militar, treinamento especializado, profissional de educação física. Os artigos foram selecionados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (Scielo) e Google Scholar, referente ao período de 2005 a 2024.

Como critérios de inclusão observou-se a disponibilidade dos artigos na íntegra de forma gratuita nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a temática proposta. Os critérios de exclusão foram artigos publicados antes de 2005, estudos que não abordassem teste de aptidão física para policiais concurreiros e aprovação de concurreiros sem o auxílio do profissional de educação física. Para a organização dos dados encontrados foram aplicadas seis fases: na primeira fase foi definida a pergunta norteadora para determinação dos estudos selecionados. Em seguida ocorreu busca e amostra da literatura, relacionando-se com a fase anterior. Na terceira fase aconteceu a coleta de dados na qual se extraiu os dados dos artigos selecionados. Posteriormente ocorreu a análise crítica dos estudos incluídos, interpretação e síntese dos resultados, contrastando com os achados da literatura. Por fim, na sexta fase foi realizada a exposição da revisão completa, possibilitando a análise criteriosa dos resultados ao leitor.

Figura 1. Fluxograma com as etapas em síntese de artigos.



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos foram tratados mediante as seguintes variáveis: título, autores (ano), população, intervenção, comparação e resultados. Conforme descreve os quadros abaixo.

Quadro 1. Estudos selecionados conforme o título, autor, ano de publicação e desfecho da pesquisa.

Título	Autores	População	objetivo	comparação	intervenção	Outcome (Resultados)
EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NA APTIDÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE SOLDADOS.	Krung; Peranzoni (2009)	30 Soldados, com idade entre 19 e 20 anos, incorporados no ano de 2007.	Analisar os efeitos do treinamento físico militar na aptidão física e a relação desta com qualidade de vida dos soldados incorporados no ano de 2007 na 1ª bateria de obuses do 29º grupo de artilharia de campanha autopropulsado de Cruz Alta/RS.	Comparar a aptidão física e a qualidade de vida dos soldados antes e depois do acompanhamento através do treinamento militar.	Os treinadores do grupo de intervenção militar realizaram testes baseados no TAF e questionários que buscavam saber sobre a qualidade de vida, realizados através da média e desvio padrão.	O Treinamento Físico Militar (TFM ³) nas variáveis: ↑ força, ↑RMLA e manteve a resistência aeróbica que os soldados já possuíam antes do treinamento. A qualidade de vida dos soldados nos domínios: físico, psicológico e social valores acima de 60% o que indica uma boa qualidade de vida. Então, afirma-se que o TFM contribui para AF ⁴ dos soldados, mas não há comprovações para qualidade de vida dos mesmos.
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.	Camargo; Lima (2016)	1873 militares que realizaram o TAF.	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.	Realizar a comparação entre os testes realizados de janeiro a agosto, foram anteriormente a modificação dos índices, e os resultados de setembro a dezembro.	A análise dos resultados apontou que em abril de 2022, 1873 militares realizaram o TAF, onde 1763 foram aptos e 110 inaptos. De maio a agosto de 2022, 1275 militares realizaram o TAF, sendo 1180 aptos e 95 inaptos. Vale destacar que após a alteração dos índices, 1564 militares realizaram o TAF, sendo 1282 aptos e 282 inaptos. E também foi verificado que dos 282 militares inaptos nos meses de setembro a dezembro foram reprovados no teste de superiores e corrida.	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).

Aptidão Física e Lesões: 54 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO COM POLICIAIS MILITARES	Muniz;Sanches; Turi; Monteiro (2017)	86 homens foram submetidos ao Teste de Aptidão Física no início e depois de 54 semanas de treinamento.	Verificar o efeito do treinamento físico militar sobre indicadores de aptidão física e incidência de lesões musculoesqueléticas em participantes do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar do Estado de São Paulo.	Comparar os resultados do Taf no início e depois de 45 semanas de treinamento.	86 homens foram submetidos ao Teste de Aptidão Física no início e depois de 54 semanas de treinamento. As informações sobre lesões foram obtidas com questionário específico, para verificar as valências.	Ocorreu ↑Vo2máx, ↑RMLA ⁵ , ↑ força e ↑V..Entretanto, 45,3% dos policiais sofreram uma ou mais lesões, sendo 65,6% delas concentradas nos membros inferiores, 18% nos membros superiores e 16,4% no tronco e na cabeça. O nível osteoarticular concentrou 50,8% das lesões, o nível músculo-ligamentar, 26,3% e o tegumentar, 22,9%.
O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM ³): BENEFÍCIOS E INCIDÊNCIA DE LESÕES	Rodrigues; Silva; Camelo; Monteiro (2020)	Militares em geral	Compreender as possíveis relações entre o Treinamento Físico Militar, os seus benefícios e a incidência de lesões	Comparar as lesões após o treinamento físico militar	Analisar os casos lesivos, para que seja sanado o problema e reduza esses danos.	É necessário que ocorra uma possível reestruturação do Manual do Treinamento Físico Militar com ênfase na importância do planejamento adequado e na inserção e obrigatoriedade do Profissional de Educação Física nas Organizações e um monitoramento mais rigoroso da saúde e aptidão dos militares.
TRÊS MESES DE TREINAMENTO FÍSICO MELHORA A COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA DE BOMBEIROS	Camargo; eliane (2023)	52 alunos saudáveis e aptos para a realização do teste	Estudo teve como objetivo, verificar os efeitos de 12 semanas treinamento físico sobre a composição corporal e aptidão física de bombeiros militares de Santa Catarina.	Comparar os efeitos do treinamento especializado para o taf antes e depois dos 3 meses.	O treinamento físico teve duração de 12 semanas, com três sessões semanais, de aproximadamente 90 minutos. Foram utilizados os testes t de student para amostras pareadas, ou o teste de Wilcoxon, assumindo um nível de significância de 5%.	Após estudo, foi observado que na AF ocorreram melhoras significativas de 12%, 4,1% e 4,8% no desempenho dos Testes 100m, 3200m e VO2max. Além disso, o número de execuções aumentou em média 43,6% e 31,5% na barra fixa e abdominal, Logo, o treinamento físico realizado por um período de três meses, parece induzir efeitos positivos AF e na composição corporal de militares durante o período de formação.

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

De início foram selecionados 8 artigos na íntegra, mas após uma leitura detalhada, foi verificado que eles não se incluíam na mesma amostra que os demais, pois eles abordaram sobre o assunto principal do tema, o TAF, mas não envolviam relação com a questão do treinamento realizado por um profissional de educação física para a realização da prova, de modo que foram excluídos. Então, os ambos se encaixam no critério de exclusão, sobrando apenas 5 artigos, como abordados e detalhados na tabela acima.

Ademais, é importante ressaltar que todos os artigos selecionados mencionam o treinamento TAF, mas nenhum deles aborda a necessidade do treinamento prévio realizado por um profissional de educação física antes do teste de aptidão física, de

modo que fica evidente a necessidade de mais estudos a respeito da temática em questão.

Depois de analisar os dados obtidos acima, observa-se que quanto ao ano de publicação, de 2009 a 2023, destaca-se os anos: 2009, 2016, 2017, 2020 e 2023, ambos com apenas um artigo selecionado para contribuir no estudo.

Correlacionando a temática dos artigos selecionados a respeito da importância do profissional de educação física no treinamento para o teste de aptidão física. Os estudos mostraram que os protocolos dos testes de aptidão física acompanhados de um treinador melhoraram significativamente e obtiveram uma redução de danos à saúde e na qualidade de vida dos soldados nos domínios físicos, psicológicos e sociais (Krung e Peranzoni, 2009).

A pesquisa de Krung e Peranzoni *et al.* (2009) completa essa compreensão ao serem analisados os efeitos do treinamento físico militar na aptidão física e na qualidade de vida dos soldados, no ano de 2007. Nesse contexto, selecionaram 30 soldados de 19 e 20 anos para realizarem o treinamento físico seguido do teste de aptidão física, composto por: flexão de braço e flexão na barra (força), flexão e extensão de abdômen (RMLA) e resistência aeróbica (teste dos 12 minutos), realizados 3 vezes no ano de 2007, através da supervisão de um treinador levando em consideração a média e o desvio padrão.

Com isso, foi comprovado que as variáveis de força e a RMLA melhoraram significativamente por 0,05. Já a força (flexão de barra) e a resistência aeróbia se mantiveram. Ou seja, conclui-se que o treinamento físico militar contribui positivamente para a aptidão física, não interferindo na qualidade de vida dos soldados, pois apresentaram valores acima de 60% o que indica uma boa qualidade de vida (Krung e Peranzoni, 2009).

Além disso, o estudo conduzido por Camargo e Lima *et al.* (2016) teve o objetivo de verificar os efeitos de 12 semanas de treinamento físico sobre a composição corporal e aptidão física dos bombeiros de Santa Catarina. Com o objetivo de verificar os resultados obtidos antes e depois do TAF com um treinador especializado e foram utilizados os testes para amostras pareadas, assumindo o nível de significância de 5%.

Por outro lado, além da aptidão física adquirida com o treinamento para o TAF para aperfeiçoar a aptidão física, a execução de forma inadequada pode gerar o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas, por isso a importância de um acompanhamento com um profissional de educação física. Com isso, para verificar o efeito do treinamento físico militar foi realizada uma submissão de 86 homens para realizar o teste de aptidão física e verificar o resultado referente às lesões após 54 semanas de treinamento, de acordo com o estudo citado do ano de 2017.

Dessa maneira, os resultados mostraram melhorias no volume máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$), resistência muscular localizada, força e velocidade ao final do treinamento, porém foi comprovado que 45,3% dos policiais sofreram uma ou mais lesões, sendo 65,6% delas concentradas nos membros inferiores, 18% nos membros superiores e 16,4% no tronco e na cabeça. O nível osteoarticular concentrou 50,8% das lesões, o nível músculo-ligamentar, 26,3% e o tegumentar, 22,9%. Portanto, em relação à aptidão física foi positivo o resultado, no entanto a ocorrência de lesões ainda existiu.

Nesse sentido, ainda se tratando da incidência de lesões e também dos benefícios do treinamento físico militar, realizado por Silva; Camelo; Rodrigues *et al.* Monteiro (2020), foi verificado que ao se comparar a quantidade de lesões antes e após o treinamento específico para militares, foi verificado que houveram benefícios

e redução de lesões, como também observado no estudo anterior, mas que ocorre uma necessidade de mais pesquisas e análises sobre o tema, para que essa problemática seja reduzida.

Além disso, o estudo realizado por Camargo e Lima (2016), teve como escopo analisar os resultados dos policiais e bombeiros militares que realizaram o teste de aptidão física após as alterações dos índices da portaria do comando geral. Com isso, compararam os testes realizados de janeiro a agosto, e, após as alterações realizadas, compararam os resultados de setembro a dezembro.

Desse modo, foi constatado que devido às mudanças nos índices, a porcentagem de inaptos aumentou, e um dos principais motivos de reprovação foram nas provas de membros superiores.

Nesse sentido, o primeiro estudo, realizado por Krung e Peranzoni (2009), que analisa os efeitos do treinamento físico militar na aptidão física e a relação com a qualidade de vida dos soldados de Cruz Alta/RS, em 2007. Possui como ponto positivo a questão de considerar além da AF, a qualidade de vida dos soldados, o que inclui também a saúde mental e vida social, que atualmente é bastante negligenciado. Todavia, apesar de mostrar importância com a qualidade de vida, nos resultados não ocorreu uma associação propriamente dita ao se comparar com a AF. Então, é interessante compreender como essa qualidade de vida pode contribuir em futuros estudos a respeito de um melhor desempenho para o TAF e a importância do profissional de educação física em auxiliar a proporcioná-la.

Outrossim, o segundo estudo feito por Camargo e Lima (2016), teve como escopo comparar os resultados do TAF da polícia militar do Paraná diante das alterações estabelecidas pelo Comando-Geral. O estudo serve de orientação, pois os números de inaptos do teste aumentaram consideravelmente diante das mudanças impostas. Nesse contexto, diante dos testes de membros superiores (tração na barra fixa, apoio de braço e isometria), ocorreram os maiores índices de reprovação. Logo, há a necessidade de mudanças na base do treinamento, sendo indicado a ocorrência de mais estudos, baseados no TAF da polícia militar do Paraná, para que haja mudanças na base de treinamento a ponto de sanar essas dificuldades impostas.

Além disso, o terceiro estudo investigado por Muniz; Sanches; Turi; Monteiro (2017), tem como objetivo verificar o efeito do treinamento físico militar com o foco na AF e a questão da incidência de lesões musculoesqueléticas em participantes do curso de formação de soldados da polícia militar do Estado de São Paulo. A pesquisa serve de orientação para afirmar que o treinamento TAF supervisionado por um profissional de educação física realmente reduz a quantidade de lesões. No entanto, as mesmas ainda ocorrem com um número significativo, em cerca de 43,5% dos policiais que se submeteram a fazer o teste. Com isso, é de extrema importância a realização de mais estudos com foco em lesões para que os profissionais tenham uma orientação mais especializada a respeito deste tema pouco abordado.

Nesse viés, o quarto estudo feito por Rodrigues; Silva; Camelo; Monteiro (2020), buscou compreender as possíveis relações dos benefícios do TFM e a incidência de lesões. Com isso, é importante que o TAF não seja focado apenas na prova, mas sim nos danos gerados, como o estudo direciona uma maior atenção às lesões. Entretanto, ainda existem poucos estudos e informações a respeito do tema, o que inviabiliza uma melhor relação entre esses fatores analisados. Desse modo, urge a necessidade de uma dedicação maior a respeito deste tema, como também observado no estudo anterior.

Ademais, o último estudo feito por Camargo e Lima (2016) verificou a questão de 12 semanas de TF sobre a composição corporal e AF dos bombeiros de Santa

Catarina e seus benefícios. Nesse sentido, foi observado que o treinamento supervisionado gerou melhoras em todos os testes avaliados. No entanto, ocorreram melhoras, mas vale salientar que todos os indivíduos estavam aptos e eram saudáveis, então não se sabe como funcionaria o treinamento para indivíduos que não estivessem nas mesmas condições físicas. Então, é importante sugerir que ocorra mais pesquisas e treinamentos neste mesmo modelo para indivíduos que estejam sem preparo, para que a importância do profissional de educação física no treinamento do TAF seja cada vez mais valorizada.

Conclui-se, ao se analisar os respectivos estudos em relação ao tema abordado é possível apontar que todos os artigos trouxeram resultados positivos a respeito do profissional de educação física no treinamento para o teste de aptidão física, de modo que ocorreram melhoras em vários aspectos, a exemplo da redução de lesões, do melhor condicionamento físico e em demais valências físicas.

No entanto, os presentes estudos não apresentam informações suficientes na questão do treinamento prévio do TAF, de modo que gera uma dificuldade em relacionar o trabalho do treinador com o teste, que seriam de extrema importância para a contribuição da pesquisa.

Com isso, vale salientar a importância de mais pesquisas e testes para indivíduos sem preparo físico, para compreender a necessidade do profissional de educação física no treinamento do TAF seja cada vez mais valorizada e agregada no mercado de trabalho.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática do treinamento para o teste de aptidão física com auxílio do profissional de educação física revela-se como uma estratégia efetiva, resultando em ganhos significativos de habilidades físicas e redução de danos, apesar dos estudos analisados não possuírem a participação do profissional nessa preparação.

De modo que vale frisar a importância de que ocorram mais estudos e pesquisas referente a este tema, para que possa ser cada vez mais abordada a necessidade do profissional de educação física no treinamento prévio para o teste de aptidão física militar.

Esta revisão buscou oferecer informações valiosas que podem auxiliar no incentivo do treinamento prévio de concurseiros para o TAF elaborado e acompanhado por um profissional de educação física. Ao se basear em estudos que demonstram sucesso em suas abordagens de treinamentos realizados, foi possível perceber a redução das lesões comprovadas e uma expectativa de prova menos desgastante, diante de toda tensão do teste.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. Aptidão Física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, p.196, 2000.

ARAÚJO, L.G.M; SANCHES, M; TURI, B.C; MONTEIRO, H.L. Aptidão Física e Lesões: 54 semanas de treinamento físico militar com policiais militares. **Revista brasileira de medicina do exercício e do esporte**, São Paulo, p. 98-100, 2017.

BUSCAR, T.M. Teste de Aptidão Física: um estudo do ingresso ao final da carreira nas polícias militares do Brasil. Brasília, p.6-10, 2016.

CAMARGO, F.F.; LIMA, E.C. 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. **Revista Científica Multidisciplinar ISSN 2675-6218**, Paraná, p.8-16, 2016.

KRUNG, M.R; JUNIOR, W.E.P. Efeitos do treinamento físico militar na aptidão física e qualidade de vida dos soldados. **Revista de Educação Física/ Journal of Physical Education**, Santa Maria, p. 3 e 5, 2009.

SERRANO, E.V. Teste de Aptidão Física relacionado ao trabalho policial. **Revista de Ciências Policiais Militares**, Espírito Santo, p.18, 2010.

SILVA, M.H.F; CAMELO, E.S; RODRIGUES, G.M.M; MONTEIRO, E.M.O. O treinamento físico militar (TFM): benefícios e incidência de lesões. **Revista Liberum ACESSUM**. p.30, 2020.

VERZOLA, M.R; VIEIRA, G; PETROSKI, E.L.Três Meses de Treinamento Físico Melhora a Composição Corporal e Aptidão Física de Bombeiros. **Revista de Educação Física/ Journal of Physical Education**, Santa Catarina, p.20, 2023.

