

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS PARA A REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

BENEFITS OF MILITARY PHYSICAL TRAINING IN THE ENVIRONMENT TRAINING COURSE FOR TAKING PHYSICAL FITNESS TEST

Marcos Felipe Gonçalves **Bastos** ^{1*}

Márcio Antônio de Paula ^{**}

RESUMO

O propósito primordial desta pesquisa foi a compreensão dos benefícios inerentes ao Treinamento Físico Militar (TFM), focalizando na preparação dos discentes matriculados no Curso de Formação de Praças 2023/1, conduzido pelo Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás (CAPM), pertencentes à turma Echo da 4ª Companhia, com vistas a capacitá-los para a consecução do Teste de Aptidão Física (TAF). O presente estudo adota uma abordagem de revisão literária descritiva, compreendendo a análise de artigos científicos, fontes online, e publicações em revistas especializadas em esportes. Adicionalmente, incorpora uma pesquisa de campo constituída por um questionário aplicado a 34 alunos do CFP 2023/1, pertencentes à mencionada turma do CAPM.

O método de investigação empregado engloba a análise de dados provenientes de trabalhos previamente publicados, bem como a estratificação e análise dos dados obtidos por meio do questionário aplicado aos alunos. Este enfoque permite a realização de uma comparação linear entre as metodologias empregadas pelos docentes, os resultados alcançados pelos discentes e as abordagens cientificamente reconhecidas como mais eficazes em relação ao treinamento, visando a obtenção de resultados superiores. O escopo do estudo evidenciou de modo claro a relevância da prática de atividade física para o desempenho eficaz das atividades policiais, ressaltando, conseqüentemente, a crescente importância da disciplina de Educação Física Militar nos cursos de formação. Essa importância é intrinsecamente vinculada a fatores como a sistematização do treinamento, a disponibilidade adequada de recursos e materiais, bem como o comprometimento dos alunos para alcançar resultados não apenas nos testes específicos da carreira policial, mas de maneira global na preservação da saúde física e mental do policial militar.

Conclui-se, portanto, que o trabalho desenvolvido pelo CAPM, por meio da Seção de Ensino/Seção de Desportos, demonstra uma eficaz abordagem em relação à temática abordada. Embora algumas considerações devam ser levadas em conta, o artigo evidencia a implementação de práticas positivas no âmbito do treinamento físico militar.

^{1*} Aluno do Curso de Formação de Soldado, Turma E, Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM). E-mail: mfbastos040@gmail.com

^{**} Professor orientador, Chefe da Seção de Educação Física e Desporto do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás (CAPM), Goiânia-GO. Especialista em Fisiologia do Exercício-Centro Universitário de Volta Redonda-RJ (UNIFOA). Email: marcio.paula78@gmail.com

Palavras-chave: Treinamento Físico Militar. Teste de aptidão física. Curso de graduação.

ABSTRACT

The primary aim of this study was to comprehend the benefits associated with Military Physical Training (MPT), focusing on the preparation of students enrolled in the 2023/1 Training Course for Non-Commissioned Officers conducted by the Command of the Military Police Academy of the State of Goiás (CAPM), specifically the Echo class of the 4th Company, to equip them for the accomplishment of the Physical Aptitude Test (PAT). The study adopts a descriptive literature review approach, encompassing the analysis of scientific articles, online sources, and publications in sports journals. Additionally, it incorporates field research consisting of a questionnaire administered to 34 students from the 2023/1 cohort, belonging to the mentioned CAPM class.

The research methodology employed includes the analysis of data from previously published works, as well as the stratification and analysis of data obtained through the questionnaire administered to the students. This approach allows for a linear comparison between the methodologies used by the instructors, the results achieved by the students, and the scientifically recognized approaches deemed more effective in relation to training, aiming for superior outcomes. The scope of the study clearly highlighted the relevance of engaging in physical activity for the effective performance of police duties, thereby emphasizing the growing importance of the Military Physical Education discipline in training courses. This importance is inherently linked to factors such as the systematization of training, proper availability of resources and materials, as well as the commitment of students to achieve results not only in specific police career tests but also holistically in maintaining the physical and mental health of military police.

In conclusion, the work carried out by CAPM, through the Teaching/Sports Session, demonstrates an effective approach to the addressed theme. While some considerations should be taken into account, the article highlights the implementation of positive practices in the realm of military physical training.

Keywords: Military Physical Training. Physical Fitness Test. Graduation course.

1 INTRODUÇÃO

Para a formação Policial Militar no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás o aluno precisa ser exitoso em várias disciplinas acadêmicas, dentre elas está a de Educação Física Militar (EFM), onde durante 60 (sessenta) tempos aula o discente é submetido a Treinamentos Físicos Militares (TFM) estes que o ajudará em tese realizar dois Testes de Aptidão Físicas (TAF), um com 30 (trinta) tempos aula e o segundo ao final dos 60 (sessenta), conforme ementa do Curso de Formação de Praças 2023/1 sendo estes avaliativos conforme a Portaria Nº 42/2008 - PM/1 Art 3º inciso II, da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO).

Nesse contexto, as aulas de Educação Física Militar (EFM), no Curso de Formação de Praças (CFP), visam preparar o policial militar (PM) para a realização do TAF, assim por meio da análise dos resultados obtidos pelos candidatos seja observado quão apto está o policial militar fisicamente. Com isso, as aulas de EFM, devem além de preparar o policial para a realização de testes físicos, aprimorar e aperfeiçoar as atividades motoras de forma que o PM veja a importância de uma vida ativa para a sua função profissional, saúde física e mental (SILVA *et al.*, 2018).

Sendo assim, a realização desses treinamentos precisam ter um planejamento sistematizado incluindo sistematização de treino, tempo de descanso, periodicidade, bem como a análise da condição física pregressa do aluno. Além disso, uma abordagem interdisciplinar com outras áreas da saúde como psicológica e nutricional seriam agregadoras nesse processo, não sendo suficiente apenas a aplicação das aulas de EFM sem observação dessas variáveis.

Esse trabalho se faz relevante como meio de subsidiar as práticas desenvolvidas pelo corpo docente, entender quais são as dificuldades que os alunos enfrentam nesse processo bem como apontar possíveis alternativas para solução de eventuais problemáticas. Também é necessário entender se as constantes baixas médicas têm ou não relação com os treinos. Outros fatores a serem observados como o sobrepeso e má alimentação fazem parte da discussão.

Nesse sentido, o presente estudo busca salientar a importância da matéria de Educação Física Militar para a vida e carreira do Policial Militar. Para isso, são propostas do trabalho: identificar se as aulas aplicadas aos alunos do CFP têm sido exitosas na evolução física dos participantes, qual a percepção dos alunos quanto aos treinos desenvolvidos e como os docentes embasados pela ciência podem fazer com que suas aulas sejam mais

produtivas e eficazes. Com o mesmo intuito, o estudo busca mostrar que apenas a prática de EFM sem uma parceira com outros ramos da saúde já citados tornam-se pouco eficazes em muitos casos, além de mostrar que a realização de treinos apenas restritos aos âmbito acadêmico se mostram insuficientes em muitos casos, dentre outros questionamentos que serão explorados por meio do questionário que será aplicado aos alunos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR APLICADO AOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇA DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS E SEUS DESDOBRAMENTOS

O treinamento físico militar é tão importante na carreira militar quanto o desenvolvimento do intelecto do policial militar. É importante para o desempenho das atividades operacionais bem como para a saúde mental do militar que este goze de uma vida saudável e equilibrada. Para tanto, desde o início da formação, é fomentado e incutido no policial a importância do treinamento físico militar, sendo necessário para o êxito acadêmico o cumprimento dos padrões mínimos de índices nos testes físicos (MESQUITA, 2021).

Diversos métodos de treinamento são aplicados aos alunos durante esse período como: ginástica básica com exercícios calistênicos, intervalados (*Riit*), corrida *endurance*, essa variedade se dá principalmente pela diversidade de instrutores que é composta por vários policiais militares com formação na área de Educação Física e mesmo com diretrizes balizadoras, como o Manual EB20-MC-10.350 (2015) de Treinamento Físico Militar (TFM), e outras orientações exigidas pelo Comando de Ensino, cada profissional planeja e realiza suas instruções levando em consideração diversos fatores, dentre eles sua percepção metodológica quanto aos treinos.

Dessa maneira, é importante que se observe através da percepção dos próprios alunos soldados se os treinos aplicados estão contribuindo para sua evolução e de que forma estes encontram soluções para que sejam exitosos nos testes aplicados.

Observa-se que diversos outros métodos de treinos podem ser realizados tanto em horário instrutivo quanto de forma complementar pelo aluno, cita-se o treinamento de *core* que tem capacidade de melhorar o desempenho do candidato na corrida de 12 minutos por exemplo. Considerado o centro de força e equilíbrio do corpo, o *core* atua diretamente no desempenho do indivíduo durante uma corrida. Cortez (2019) afirma que:

Essa área engloba mais de vinte pares de músculos, dos superficiais aos profundos, localizados no abdômen, nas costas e na região dos quadris,

incluindo o assoalho pélvico, glúteos e adutores de coxa. “Além de contribuir para uma postura mais alinhada, ter essas musculaturas fortalecidas permite correr com mais equilíbrio, evitando sobrecarga excessiva”, explica Fabio Caravieri Rosa, treinador de corrida e sócio-proprietário da MPR Assessoria Esportiva, de São Paulo (SP). “Isso diminui a incidência de lesões, dores e desconfortos em várias partes do corpo, como planta do pé, dedos, tornozelo, tíbia, panturrilha, joelhos e quadris”, completa. Para se ter ideia, o risco de sentir dor nos quadris e nos glúteos é 50% maior quando o core não está fortalecido, de acordo com a médica do esporte e fisiologista do Instituto Cohen Karina Hatano. A coluna também acaba sofrendo quando o core não está bem condicionado, como apontou um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Estadual de Ohio, nos Estados Unidos. A pesquisa mostrou que corredores que não treinaram os músculos do core sofreram mais com dor nas costas em decorrência de sobrecarga, distensão muscular ou lesões nas estruturas da coluna vertebral. Isso porque a região fortalecida ajuda a atenuar os impactos das passadas. E não é só. “O esportista que tem o core fortalecido passa a ter maior estabilidade e controle dos movimentos na corrida, o que contribui para passadas com maior amplitude e mais eficiência”, comenta Fernanda Rizzo, fisioterapeuta especialista em ortopedia e esporte, que trabalha com foco em corredores em São Paulo (SP). “Dessa maneira, o corredor otimiza o desempenho e pode melhorar seus tempos, além de conseguir percorrer distâncias maiores”, complementa Karina Hatano.

Figura 1 - Músculos do Core



Fonte: Mesquita (2021)

Levando em consideração que a atividade operacional do policial militar é extremamente exaustiva, onde é necessário ficar em pé por horas, além de ter de desempenhar tarefas que exigem uma capacidade física maior e sob grande tensão (SANTOS *et al.*, 2016), estudar como vem sendo conduzido o treinamento da tropa bem como os pontos em que a ciência pode contribuir é de grande valia.

Estudos apontam que a prática regular de exercício físico é determinante em proporcionar uma maior regularidade no funcionamento do organismo humano. Chamada de capacidade física, tal eficiência é determinante na capacidade do trabalhador de realizar

melhor e com mais eficiência suas atividades laborais (SILVA *et al.*, 2018). Além disso estudos mais recentes demonstram que mais da metade dos policiais após alguns anos de profissão encontram-se acima do peso ideal esperado (DA CUNHA JÚNIOR *et al.*, 2018), isso se dá por diversos fatores como jornadas excessivas de trabalho somada à falta de atividade física e maus hábitos alimentares.

Em um estudo realizado com o corpo de Cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), (MESQUITA, 2021) chegou a conclusão que o treino de *core* é um dos mais se não o mais importante na preparação para realização da corrida de 12 minutos do TAF, por ser composto dentre outros por músculos estabilizadores do quadril é de suma importância seu condicionamento pois quando da realização da corrida o quadril está em constante desequilíbrio causado pelo movimento das pernas.

Brito *et al.* (2008) em um estudo realizado com militares do Exército Brasileiro trouxe outra visão sobre metodologia de treinamento visando performance em TAF, sem deixar de considerar a importância do treinamento físico ele apontou para um novo fator, chamado de *Mental Training* consiste em desenvolver e melhorar a parte psicológica dos militares com o fito de alcançar desempenhos mais desejáveis quando da aplicação dos testes físicos. foram estudados 50 militares divididos em 2 grupos, nos quais um foi submetido ao programa *Mental Training* e o outro não. Após quatro semanas de experimento houve aumento significativo nos testes de corrida de 12 minutos e abdominal supra no grupo que foi submetido ao método de treinamento mental, deixando assim evidências sobre a influências de fatores emocionais na performance dos militares.

Independente do método adotado, outro ponto de grande importância diz respeito à periodização do treinamento. Que nada mais é o plano e estrutura dos treinos, onde se objetiva o máximo desempenho potencializando os aspectos funcionais e biomotores, tendo cuidado com o devido controle da fadiga e da adaptação (DIAS *et al.* 2016). Observa-se portanto, uma lacuna nos treinos aplicados aos alunos do curso de formação, pois devido à estruturação do plano de aulas não permitir uma frequência de treinamentos regular e de forma sistematizada, acaba por deixar grandes lapsos temporais entre uma sessão de treino e outra, não permitindo que o instrutor possa aplicar com maior eficiência essa vertente de tamanha importância nos treinamentos.

Ainda em relação a periodização devem ser levados em consideração fatores individuais de cada um que de modo geral influenciará diretamente quando da definição de metodologia, progressão de treinos e resultados esperados. Fatores como individualidade biológica, adaptação, relação volume-intensidade, continuidade, densidade, variabilidade,

especificidade, são aspectos a serem observados que diferenciam o trabalho a ser feito com cada indivíduo, e essa descoberta se dá por tentativa e erro (AMORIM, 2019).

Mais uma vertente de treinamento a ser estudada e discutida é o de resistência com utilização de sobrecarga visando melhoria do condicionamento para o TAF. O treinamento resistido ou com pesos é assim denominados os treinos que exigem uma contração (ou tentativa de contração) muscular devido ao uso de sobrecarga, normalmente com a utilização de alguma máquina pneumática ou equipamentos livres (CRUZ *et al.* 2020).

Este autor afirma em se trabalho que:

Destrinchando a sessão de TFM, verifica-se que ela é composta por 3 (três) etapas: o aquecimento, o trabalho principal, no qual será executada a proposta de treinamento e, por fim, uma volta à calma, para que o militar retorne ao seu estado inicial, anterior ao início da sessão. Anualmente, são realizados testes de avaliação física (TAF) com a finalidade de verificar se o militar encontra-se dotado de condicionamento físico suficiente, tanto aeróbico quanto anaeróbico, compatível com seus parâmetros individuais (gênero e idade). O resultado em tais provas deve refletir as qualidades físicas necessárias e adequadas para ocupar um cargo, posto ou missão, bem como contribuir para sua operacionalidade.

Dessa forma, chegou à conclusão que o treinamento resistido é uma forma de treinamento neuromuscular que deve estar presente na rotina do militar de forma a contribuir não somente com os resultados nos testes físicos, mas também na atividade operacional da tropa (CRUZ *et al.* 2020).

Tendo como base o exposto fica explicitado que é necessário um olhar atento para a questão em tela, e que não basta apenas fomentar a prática de exercício físico tão pouco esta visar somente a obtenção de boas notas TAFs acadêmicos. A prática de TFM deve ser alinhado com outras disciplinas como a nutrição e psicologia de forma a abranger de maneira ampla a saúde física e mental do policial, assim contribuindo de sobremaneira para um melhor resultado tanto acadêmico quanto laboral do profissional de segurança pública.

3 METODOLOGIA

Para possibilitar a coleta de subsídios argumentativos que embasasse a necessidade da pesquisa e fornecesse elementos que contribuíssem para possíveis soluções de problemáticas, a linha de atuação dessa pesquisa contou com uma revisão literária sobre o tema Treinamento Físico Militar para TAF e outros correlacionados, com o objetivo de entender qual a visão da comunidade acadêmica quanto ao assunto abordado.

Concomitantemente, foi desenvolvido um questionário online por meio do Google Forms, voltado para o Curso de Formação de Praças 2023/1, este que foi aplicado a 34

alunos, sendo 3 mulheres e 31 homens, alunos do Pelotão Echo da 4ª Companhia escolhidos aleatoriamente com o propósito de investigar como as sessões de Treinamento Físico Militar (TFM) estão sendo conduzidas e quais resultados estão sendo obtidos nos Testes de Aptidão Física.

Posteriormente, os dados coletados foram reunidos e submetidos a um processo de tratamento para permitir uma análise mais aprofundada. Essa análise foi crucial para avaliar a importância das informações obtidas e compreender as implicações que elas podem ter. A abordagem adotada para abordar esse problema envolveu a aplicação dos princípios da pesquisa quantitativa, considerando os dados numéricos obtidos por meio do questionário. Isso proporcionou uma base sólida para compreender como o Treinamento Físico Militar está sendo conduzido no âmbito do curso de formação.

Além disso, a abordagem qualitativa foi empregada através da análise e interpretação do conteúdo das respostas obtidas no questionário. Essa análise qualitativa foi complementada pelas informações provenientes da revisão bibliográfica relacionada ao tema. Isso possibilitou uma compreensão mais profunda do problema, conectando os dados coletados com a teoria e pesquisas já existentes. Resumidamente, a estratégia utilizada buscou uma avaliação abrangente da prática do Treinamento Físico Militar no contexto do Curso de Formação de Praças 2023/1. Ela combinou abordagens quantitativas e qualitativas, permitindo uma análise completa dos resultados e suas implicações.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

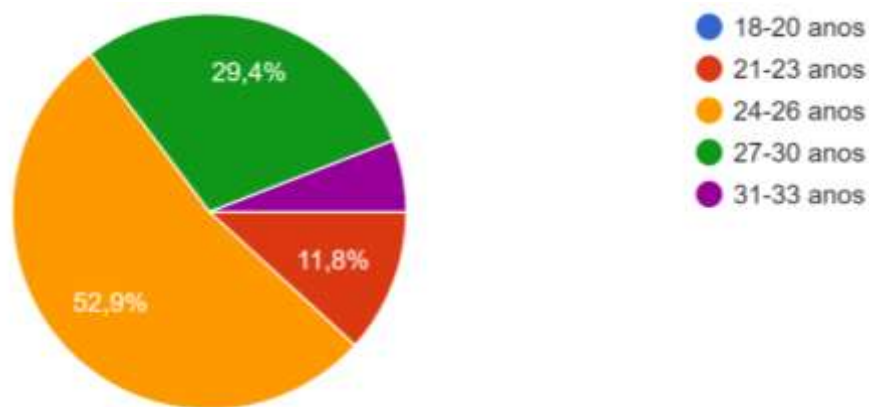
A escolha do modelo de pesquisa em forma de formulário se justifica pelo fato de que este tipo de pesquisa facilita a aplicação e compreensão dos dados por se tratar de perguntas objetivas e de fácil entendimento pelo entrevistado. Dessa forma, foi desenvolvido no Google Formulário um questionário com 19 perguntas e posteriormente enviado o link para os alunos da Turma Echo da 4ª Companhia do CFP 2023/1.

Assim, a expectativa é que através da análise dos dados coletados e a comparação destes como que o os autores trazem sobre o assunto fique claro se a metodologia de treinamento físico militar aplicada ao curso de formação de soldados da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás tem colaborado positivamente para a melhoria do condicionamento físico dos discentes e contribuído para melhores resultados nos testes de aptidão físicas.

A faixa etária do público pesquisado variou entre 21 e 31 anos, sendo que 52,9%

estão na faixa de 24 a 26 anos: isso significa que a maioria esmagadora dos entrevistados ou respondentes têm idades entre 24 e 26 anos. Esta é a faixa etária mais representativa no grupo. Seguido por 29,4% onde uma parte significativa do público pesquisado têm idades entre 27 e 30 anos, embora seja menor do que a faixa etária de 24 a 26 anos. Um grupo menor está na faixa etária de 21 a 23 anos representado por 11,8% dos pesquisados e apenas 2,9% estão entre 31 e 33 anos: A menor parcela do público pesquisado têm idades entre 31 e 33 anos.

Gráfico 1 - Faixa etária

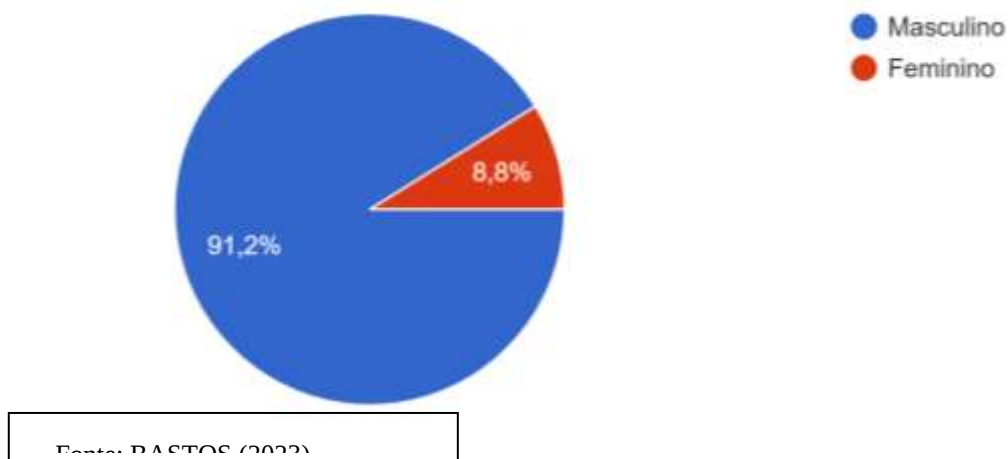


Fonte: DASTOS (2022)

No universo de 34 entrevistados 91,2% correspondem a indivíduos do sexo masculino: isso significa que a grande maioria dos entrevistados (31 pessoas) são do sexo masculino. enquanto 8,8% são do sexo feminino: isso indica que uma parcela muito menor dos entrevistados (3 pessoas) são do sexo feminino.

Essa distribuição mostra uma grande disparidade na representação dos sexos na amostra, com uma predominância significativa de homens em comparação com mulheres. Isso pode ser importante para entender a diversidade de gênero na amostra e considerar como isso pode afetar os resultados da pesquisa ou da análise.

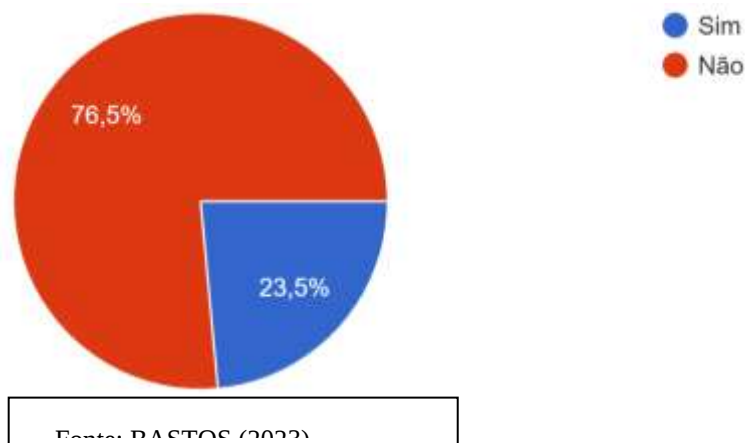
Gráfico 2 - Sexo



Quando perguntado se possuíam lesões diagnosticadas clinicamente ou não, anteriores ao início do curso de formação, 23,5% dos entrevistados responderam "sim". Isso significa que aproximadamente um quarto dos entrevistados relatou ter lesões diagnosticadas clinicamente antes do início do curso de formação.

Essa informação pode ser relevante para entender a saúde e o estado físico dos participantes antes de iniciar o curso de formação, e pode ser usada para avaliar as necessidades de cuidados médicos ou adaptações durante o curso.

Gráfico 3 - Indivíduos que possuíam lesões

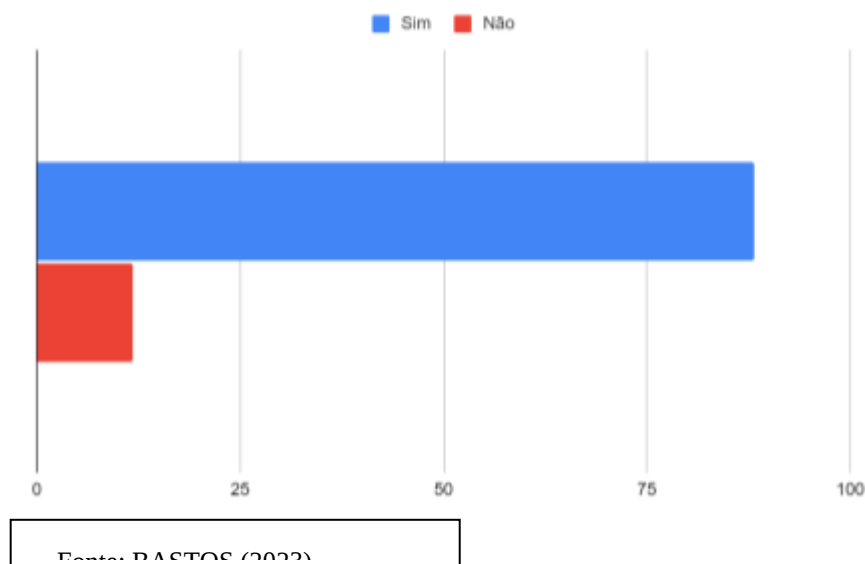


Em relação ao número de indivíduos que treinavam antes do início do CFP 88,2% responderam "Sim": Isso significa que a grande maioria dos entrevistados ou respondentes afirmaram que treinavam antes do início do CFP, o que sugere um alto nível de envolvimento em atividades de treinamento entre esse grupo. Enquanto 11,8% não faziam nenhum tipo de treinamento: Isso indica que uma parcela menor dos entrevistados não estava envolvida em nenhum tipo de treinamento antes do início do CFP.

Esses números podem ser úteis para avaliar o nível de preparação ou interesse das

pessoas em se preparar para o CFP, além de fornecer informações sobre a base de treinamento ou conhecimento prévio do grupo.

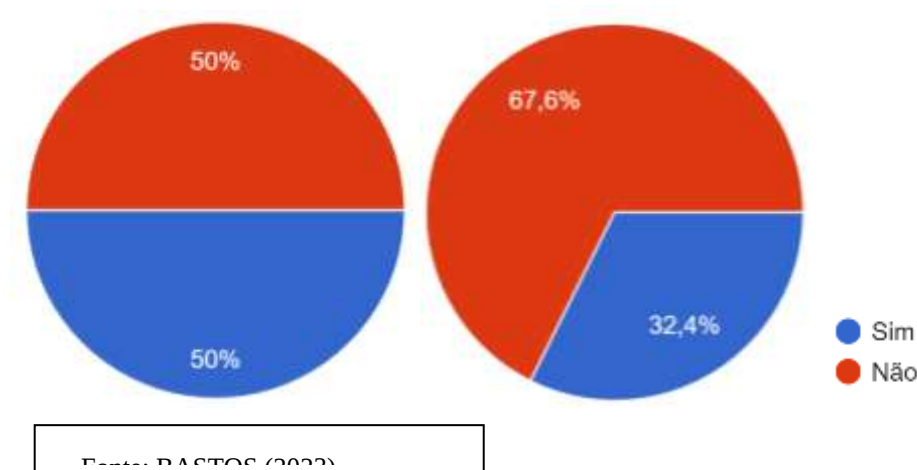
Gráfico 4 - Indivíduos que treinavam antes do CFP



Com relação a indivíduos que já tiveram acompanhamento de um profissional de Educação Física, metade (50%) dos entrevistados afirmou que já recebeu orientação de um personal trainer, em seus treinos. Cerca de um terço (32,4%) dos entrevistados relatou ter recebido orientação de um profissional da nutrição em relação à sua dieta e alimentação.

Essas informações revelam o grau de envolvimento dos entrevistados com profissionais de saúde relacionados à atividade física e à alimentação. Ter orientação de um profissional de Educação Física e nutrição pode ser importante para alcançar objetivos de condicionamento físico e saúde, e esses dados indicam as experiências da amostra com esses profissionais.

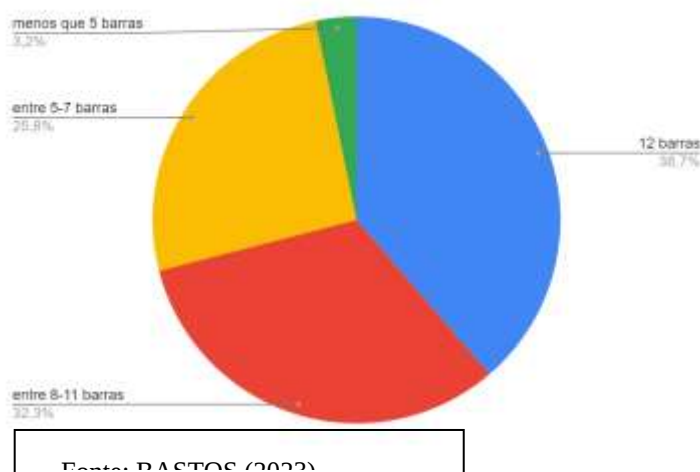
Gráfico 5 e 6 - Acompanhamento com Personal Trainer e/ou Nutricional



Para o público masculino, foi perguntado quantas repetições de tração na barra fixa o indivíduo realizou na etapa do TAF para o concurso, tendo como resultado 38,7% realizaram 12 repetições ou mais: isso significa que uma parcela significativa dos candidatos masculinos obteve um desempenho muito bom, conseguindo fazer 12 repetições ou mais na barra fixa. Seguido por 32,3% fizeram entre 8 e 11 repetições: um número considerável de candidatos se situou nesta faixa, demonstrando um nível de desempenho razoável a bom. Já 25,8% fizeram entre 5 e 7 repetições: um quarto dos candidatos apresentou um desempenho moderado, realizando entre 5 e 7 repetições na barra fixa e por fim 3,2% fizeram menos que 5 repetições: uma pequena proporção de candidatos teve um desempenho abaixo da média, realizando menos de 5 repetições na barra fixa.

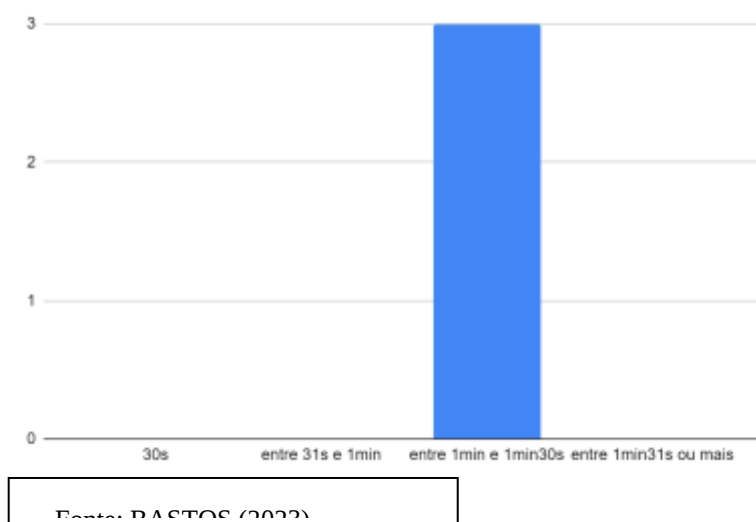
Esses dados fornecem informações valiosas sobre a capacidade física dos candidatos do sexo masculino em relação ao teste de tração na barra fixa durante o TAF, o que pode ser relevante para a avaliação de sua preparação e aptidão para o concurso.

Gráfico 7 - Tração na barra (Masculino)



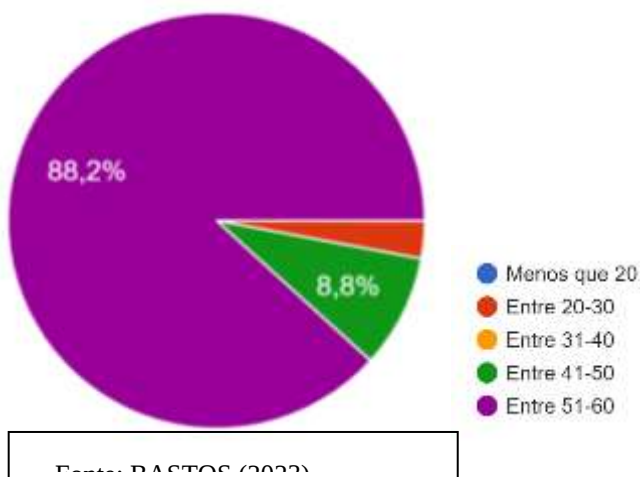
Em relação a barra isométrica aplicada no TAF para o concurso, o gráfico indica que todas as candidatas, ou seja, 100% das três candidatas, relataram terem mantido a posição na barra isométrica durante um tempo entre 1 minuto e 1 minuto e 30 segundos durante o TAF do concurso. Isso sugere que as candidatas tiveram um desempenho consistente e atenderam aos critérios de tempo estabelecidos para essa parte do teste. Isso é um indicativo positivo de suas habilidades e preparação física para esse aspecto específico do concurso.

Gráfico 8 - Barra isométrica (Feminino)



Dos 34 participantes que realizaram o teste de resistência abdominal, a maioria (88,2%) demonstrou um desempenho notável, realizando entre 51 e 60 repetições. Uma parcela menor (8,8%) teve um desempenho sólido, completando entre 41 e 50. A minoria (2,9%) apresentou um desempenho mais modesto, realizando entre 20 e 30 repetições. Não houveram relatos de participantes com índices entre 31 e 40 abdominais.

Gráfico 9 - Teste de resistência abdominal

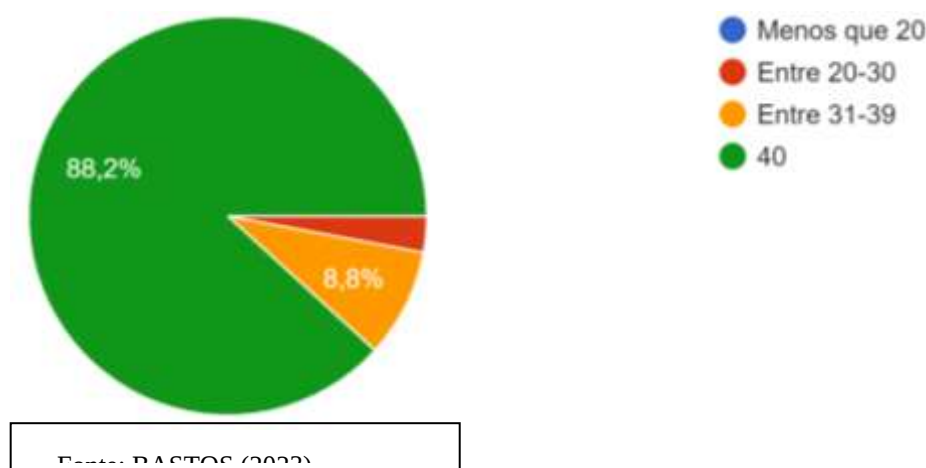


No teste de flexão de braço realizado por um grupo de participantes, observou-se que a maioria dos participantes, cerca de 88,2%, demonstrou um ótimo desempenho, completando 40 repetições, o que se mostra um bom nível de condicionamento por parte dos participantes. Uma parcela menor, aproximadamente 8,8% dos participantes, teve um desempenho mediano, realizando um número de repetições entre 31 e 39. Isso indica uma boa capacidade de força e resistência. Outra minoria, cerca de 2,9% dos participantes, apresentou um desempenho mais modesto, conseguindo realizar entre 20 e 30 repetições. Isso sugere um nível de aptidão intermediário. Notou-se ainda que nenhum dos participantes

no teste realizou menos de 20 repetições, indicando que todos apresentaram um desempenho mínimo acima desse limiar.

Esses resultados fornecem uma visão abrangente do desempenho no teste de flexão de braço e refletem uma ampla gama de capacidades físicas dentro do grupo de participantes.

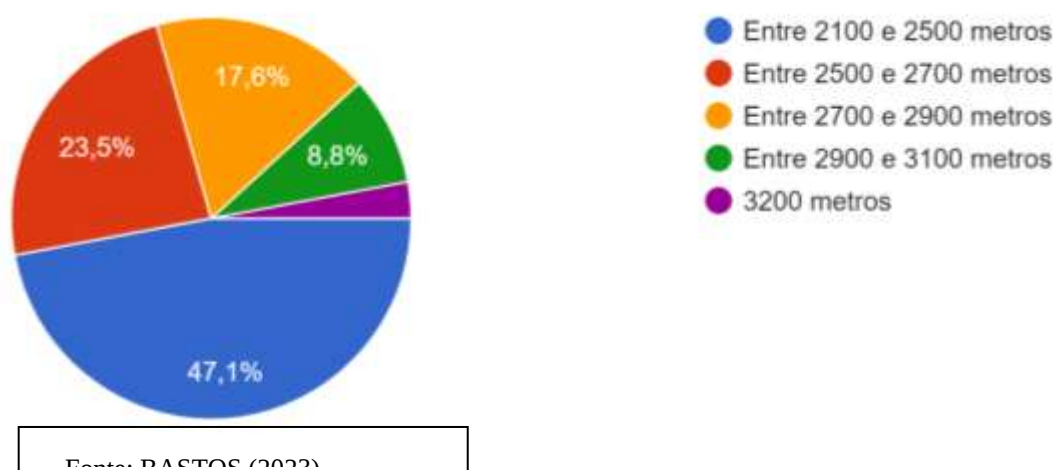
Gráfico 10 - Teste de flexão de braço



Um total de 41,7% dos participantes obteve um bom resultado no teste de corrida de 12 minutos do TAF, percorrendo entre 2100 e 2500 metros. Além disso, 23,5% alcançaram uma distância entre 2500 e 2700 metros. Outros 17,6% demonstraram uma capacidade excepcional, atingindo uma marca de 2700 a 2900 metros. Uma parcela menor, representando 8,8%, exibiu um desempenho ainda melhor, cobrindo de 2900 a 3100 metros. Por fim, uma porcentagem minoritária de apenas 2,9% dos participantes conseguiu um resultado excepcional ao percorrer 3200 metros no teste de corrida de 12 minutos do TAF.

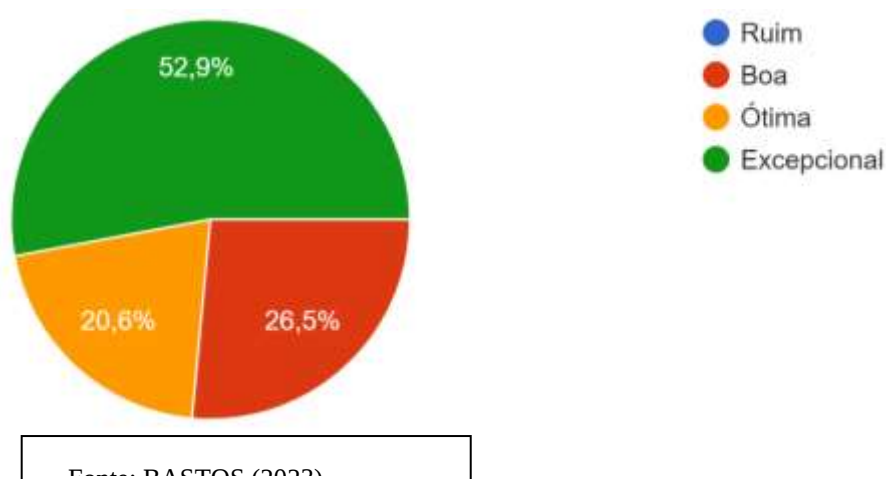
Esses resultados demonstram a variabilidade na capacidade física dos participantes, com uma grande parte obtendo resultados sólidos e algumas pessoas atingindo marcas excepcionais.

Gráfico 11 - Teste de corrida de 12 minutos



De acordo com o feedback dos discentes, a avaliação das aulas de Educação Física ministradas no contexto do curso de formação no Comando da Academia de Polícia Militar apresentou os seguintes resultados: 52,9% dos alunos classificaram as aulas como "excepcionais", 26,5% às avaliaram como "boas", e 20,6% às consideraram "ótimas". Importante notar que não foram registrados relatos de alunos que tenham categorizado as aulas como "ruins". Isso reflete uma percepção positiva predominante em relação à qualidade e eficácia do ensino em Educação Física no âmbito do curso de formação na referida instituição.

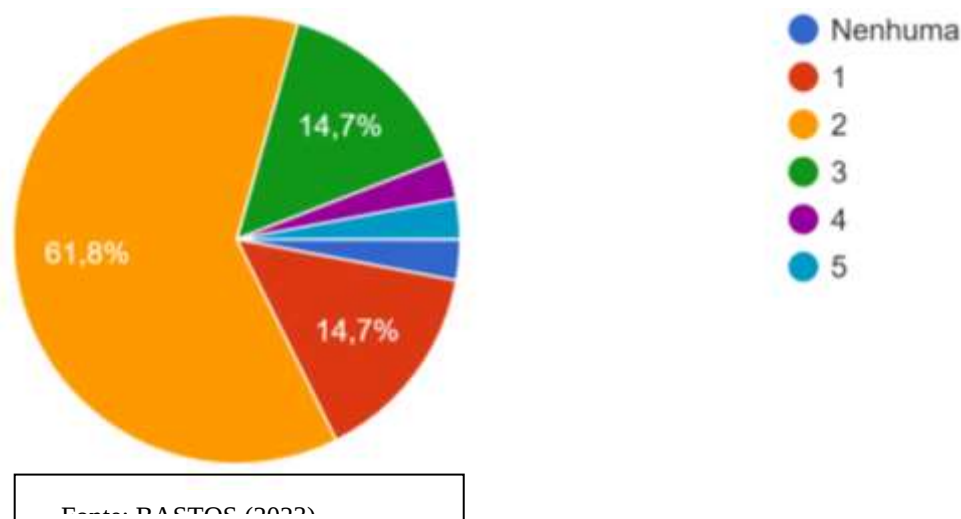
Gráfico 12 - Percepção sobre as aulas



Quando indagados acerca da frequência semanal de sessões de treinamento físico militar realizadas durante o curso de formação, os seguintes dados foram obtidos: 61,8% dos alunos informaram que realizavam duas sessões semanais, 14,7% afirmaram executar tanto três como uma sessão semanal, e 2,9% relataram a realização de quatro, cinco ou nenhuma sessão. Diante dessa variação nos resultados, torna-se impraticável a obtenção de conclusões

definitivas quanto a essa questão. Portanto, é imperativo conduzir futuramente uma avaliação mais focalizada e específica a fim de obter dados mais esclarecedores.

Gráfico 13 - Sessões de Treinamento Físico Militar



Ao questionar os entrevistados sobre a realização de sessões de treinamento físico fora do ambiente acadêmico, constatou-se que 20,6% relataram não participar de nenhuma sessão de treinamento. Enquanto 17,6% indicaram realizar treinamento apenas uma vez por semana, 23,5% mencionaram a realização de duas sessões semanais de treinamento. Aqueles que treinavam pelo menos três vezes por semana compreenderam 20,6% da amostra, sendo que 14,7% dos entrevistados afirmaram treinar quatro vezes por semana. Por fim, 2,9% dos participantes alegaram a realização de pelo menos cinco sessões de treinos semanais.

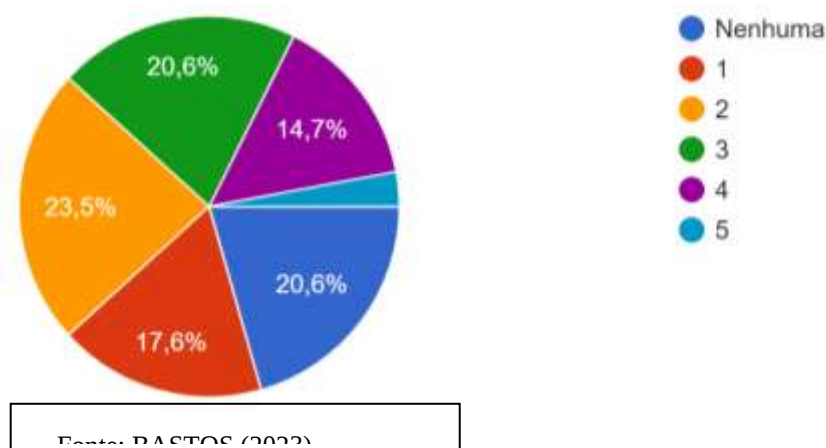
Em resumo, a investigação das práticas de treinamento físico dos entrevistados evidencia uma variedade de abordagens. Enquanto uma parcela considerável demonstrou um comprometimento moderado, realizando treinamentos de duas vezes por semana, também se observou uma porcentagem significativa de participantes (14,7%) que optaram por um treinamento mais intensivo, quatro vezes por semana. A existência de um grupo minoritário que realiza cinco ou mais sessões semanais (2,9%) reflete um nível de dedicação excepcional.

Por outro lado, é relevante notar que um número considerável de entrevistados (20,6%) optou por não realizar treinamentos físicos fora do ambiente acadêmico, sugerindo uma possível necessidade de incentivo ou orientação adicional no que diz respeito à promoção da atividade física fora do contexto formal de treinamento.

Diante dessa diversidade de práticas, fica evidente a importância de uma abordagem individualizada no planejamento de programas de treinamento físico, levando em consideração as preferências e necessidades específicas de cada participante. Além disso,

essa análise ressalta a relevância de promover a conscientização sobre os benefícios da atividade física para aqueles que optam por não se engajar em treinamentos fora do ambiente acadêmico, incentivando a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Gráfico 14 - Sessões de TFM realizadas fora do ambiente acadêmica



Quando questionados sobre os motivos que levaram os alunos a deixar de realizar o treinamento físico militar, a análise revelou que a grande maioria mencionou como principais fatores a escala de serviço, seguidos por outros motivos diversos e motivos particulares. Em menor proporção, as razões relacionadas à saúde também foram mencionadas. Por outro lado, condições meteorológicas desfavoráveis e reuniões e formaturas tiveram incidência mínima nas respostas dos participantes. Isso sugere que as demandas do serviço e circunstâncias pessoais desempenham um papel significativo na interrupção do treinamento físico militar, enquanto fatores externos como o clima e compromissos formais têm menos influência nesse contexto.

Em síntese, a análise das razões pelas quais os alunos deixaram de realizar o treinamento físico militar demonstra que fatores relacionados à sua rotina de serviço e a motivos pessoais diversos são os principais determinantes para a interrupção desse treinamento. Esses resultados ressaltam a importância de se considerar a flexibilidade e a adaptabilidade dos programas de treinamento físico militar, a fim de acomodar as demandas individuais dos participantes, especialmente em relação à escala de serviço.

Além disso, a atenção deve ser dada à conscientização sobre a importância da saúde e do bem-estar, bem como à promoção de estratégias que incentivem a continuidade do treinamento físico, mesmo diante de desafios relacionados ao clima ou a compromissos formais. A compreensão desses fatores pode contribuir para a elaboração de programas mais eficazes e abrangentes, levando em consideração as necessidades e circunstâncias individuais dos alunos.

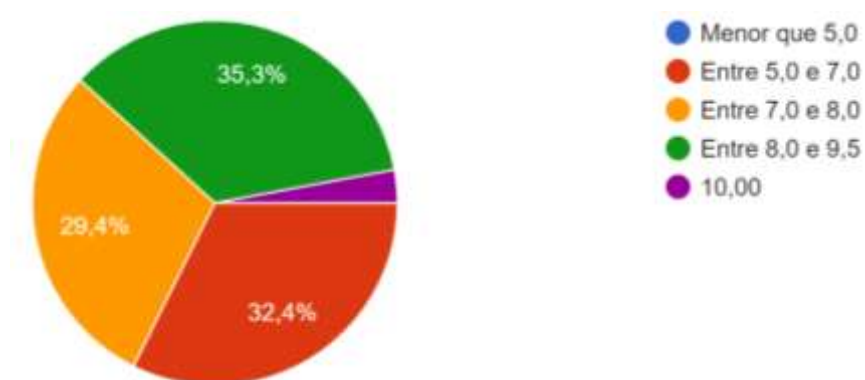
Gráfico 15 - Causas de não participação no TFM



Quando indagados sobre as notas obtidas no último teste avaliativo durante o curso de formação, as respostas refletiram uma distribuição variada de desempenho. Cerca de 35,3% dos alunos alcançaram notas situadas na faixa de 8,0 a 9,5, o que indica um desempenho considerado muito satisfatório. Por outro lado, 32,4% dos alunos receberam notas entre 5,0 e 7,0, indicando um desempenho razoável. Notas compreendidas entre 7,0 e 8,0 foram atribuídas a 29,4% dos alunos, demonstrando um desempenho considerado bom. Notavelmente, apenas 2,9% dos alunos atingiram a nota máxima, que é 10,00, destacando um desempenho excepcional.

Essa análise revela a diversidade de desempenho entre os alunos, com a maioria demonstrando um bom desempenho, enquanto uma minoria obteve tanto notas mais baixas quanto a nota máxima. Isso evidencia a variedade de habilidades e níveis de comprometimento dos alunos em relação à avaliação acadêmica no contexto do curso de formação.

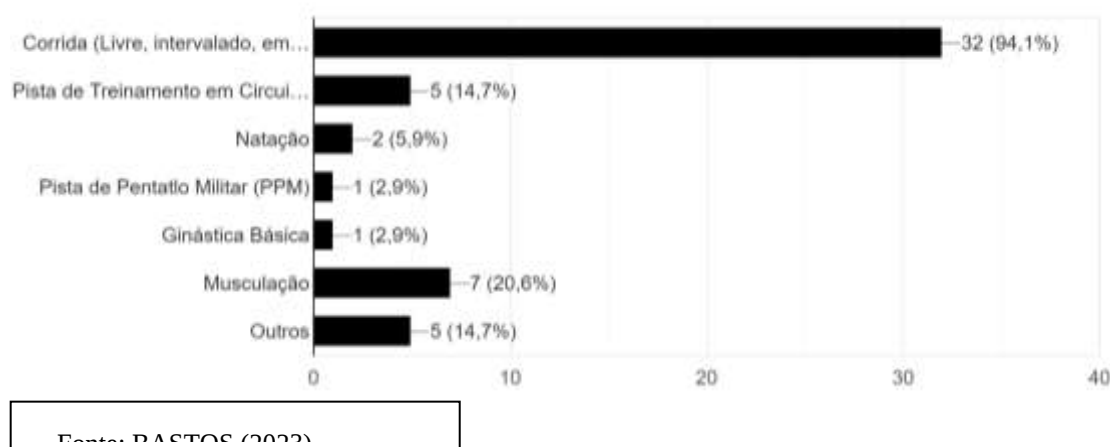
Gráfico 16 - Nota no último teste de Avaliação Física



Na pesquisa sobre os tipos de atividades realizadas durante o treinamento físico nas aulas de educação física, a maioria dos participantes indicou que participam de corridas

individuais, incluindo corridas livres, treinamentos intervalados e corridas em formato de corridão. Em segundo lugar, a musculação foi mencionada como uma atividade comum. Em seguida, pista de treinamento em circuito e outras modalidades também foram citadas, embora em menor proporção. Atividades como natação, pista de pentatlo militar e ginástica básica receberam as pontuações mais baixas, indicando que são menos comuns durante o treinamento físico nas aulas de educação física. Esses resultados destacam as preferências e práticas predominantes dos participantes em relação às atividades físicas durante as aulas.

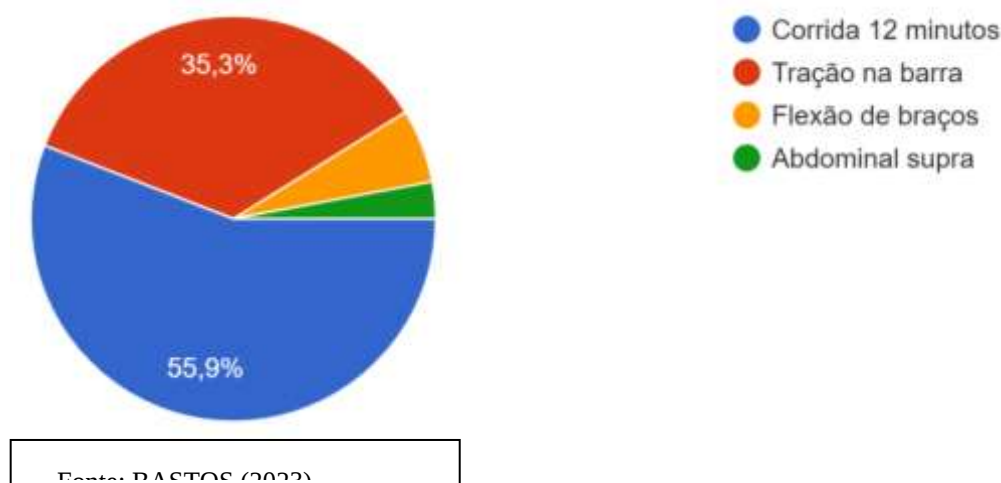
Gráfico 17 - Tipos de trabalhos realizados nas sessões de TFM



Ao serem questionados sobre quais exercícios consideram mais desafiadores, a análise revelou que a esmagadora maioria, representando 59,9% dos participantes, apontou a corrida de 12 minutos como o exercício que representa o maior desafio na busca por bons resultados. Em segundo lugar, 35,3% dos entrevistados consideraram a tração na barra como o exercício mais difícil. Flexões de braço foram mencionadas por 5,9% dos participantes como desafiadoras, e o exercício de abdominal supra obteve o menor percentual, com 2,9% dos participantes o considerando como o mais desafiador.

Esses resultados destacam a percepção da maioria dos participantes em relação à corrida de 12 minutos como o exercício mais desafiador em sua busca por bons resultados, enquanto outros exercícios, como tração na barra, flexões de braço e abdominal supra, também são considerados desafiadores, embora por uma proporção menor de participantes. Isso pode ser útil para orientar a ênfase no treinamento e na preparação física, atendendo às necessidades e percepções dos participantes.

Gráfico 18 - Exercício mais desafiadores no TAF



A discussão dos resultados apresentados revela uma visão abrangente do condicionamento físico, da percepção dos alunos sobre as aulas de Educação Física e de suas práticas de treinamento no contexto do curso de formação de soldados da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás.

A análise da faixa etária demonstrou que a maioria dos entrevistados se encontra na faixa dos 24 aos 26 anos. Essa informação pode ser relevante ao considerar o condicionamento físico e o desempenho nos testes físicos, uma vez que a idade pode influenciar a capacidade física. Além disso, a predominância masculina na amostra é um dado importante a ser considerado ao analisar os resultados, uma vez que homens e mulheres podem ter diferentes desempenhos físicos em certos testes.

A existência de lesões diagnosticadas clinicamente antes do início do curso é um fator relevante, pois pode impactar a capacidade dos alunos em realizar os exercícios físicos. Isso sugere a importância de um acompanhamento médico e cuidados com a saúde dos participantes durante o treinamento.

O fato de que a maioria dos entrevistados estava envolvida em algum tipo de treinamento físico antes do início do curso é um indicativo positivo, já que um bom condicionamento prévio pode contribuir para o sucesso nos testes físicos. Corroborando com o diz Silva *et al* (2018), onde ele afirma em seu estudo que a prática regular de exercício físico é determinante em proporcionar uma maior regularidade no funcionamento do organismo humano. Chamada de capacidade física, tal eficiência é determinante na capacidade do trabalhador de realizar melhor e com mais eficiência suas atividades laborais.

Além disso, o acompanhamento de profissionais de saúde, como personal trainers e nutricionistas, é uma prática que pode impactar positivamente o desempenho físico dos

alunos. Isso pode explicar o bom desempenho de grande parte dos entrevistados em seus testes, já que metade respondeu já ter treinado com a acompanhamento de um profissional de educação física e uma parcela menor mais ainda assim considerável disseram ter acesso a um profissional da nutrição, indo de encontro com o que diz Dias *et al* (2016) onde ele destaca a importância da periodização do treinamento, o que é melhor executado por um profissional da área, para obtenção de resultados mais satisfatórios.

Os resultados dos testes físicos, como tração na barra fixa, resistência abdominal, flexões de braço e corrida de 12 minutos, fornecem uma visão abrangente do condicionamento físico dos participantes. A maioria dos participantes obteve resultados sólidos, refletindo um nível razoável a excepcional de aptidão física. Os resultados também destacam a importância de considerar os diferentes componentes do condicionamento físico, uma vez que alguns exercícios foram considerados mais desafiadores do que outros. Destacando-se entre eles a corrida de 12 minutos, essa dificuldade pode estar associada a não observação de treinamento de grupos musculares específicos como o *core* a exemplo. Como apontou Mesquita (2021) no seu estudo, que trouxe o treino de *core* como um dos mais se não o mais importante na preparação para realização da corrida de 12 minutos do TAF, por ser composto dentre outros por músculos estabilizadores do quadril é de suma importância seu condicionamento pois quando da realização da corrida o quadril está em constante desequilíbrio causado pelo movimento das pernas. Isso demonstra que, apesar dos alunos estarem realizando treinos frequentes de corrida e suas variações, a falta de fortalecimento de grupos musculares que influenciam diretamente na corrida tem dificultado a progressão dos resultados.

A percepção positiva dos alunos em relação às aulas de Educação Física é um indicativo de que o método de ensino empregado no curso de formação está sendo bem recebido. A ausência de relatos de aulas "ruins" sugere que o conteúdo e a abordagem das aulas atendem às expectativas dos alunos.

A frequência semanal das sessões de treinamento físico militar demonstra uma variação nas práticas dos alunos, o que indica a necessidade de abordagens individuais ao planejamento de programas de treinamento. Além disso, a porcentagem de alunos que não realizam treinamento fora do ambiente acadêmico aponta para a importância de promover a atividade física fora do contexto formal de treinamento. Tornando assim possível citar a importância da periodização e sistematização do treinamento como disse Dias *et al* (2016).

As razões para não participar do treinamento físico militar, como a escala de serviço, motivos pessoais e questões de saúde, destacam a importância de flexibilidade nos programas de treinamento para acomodar as necessidades individuais dos participantes.

Finalmente, a distribuição das notas no último teste avaliativo mostra uma variedade de desempenho entre os alunos, com a maioria obtendo um bom desempenho. Isso ressalta a diversidade de habilidades e níveis de comprometimento dos alunos em relação à avaliação acadêmica no contexto do curso de formação.

Em resumo, os resultados desta pesquisa fornecem *insights* valiosos sobre o condicionamento físico, as práticas de treinamento e a percepção dos alunos em um curso de formação militar. Essas informações podem ser usadas para adaptar programas de treinamento, fornecer apoio médico quando necessário e promover a importância da atividade física como parte da formação de futuros soldados. Além disso, os resultados destacam a necessidade de uma abordagem individualizada ao treinamento físico, levando em consideração as preferências e necessidades específicas de cada participante.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando os resultados abordados nesta pesquisa sobre o condicionamento físico, as práticas de treinamento e a percepção dos alunos no contexto do curso de formação de soldados da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, algumas considerações finais podem ser delineadas. Primeiramente, a faixa etária predominante dos entrevistados, concentrada entre 24 e 26 anos, e a predominância masculina na amostra são elementos a serem ponderados ao interpretar os resultados. A idade pode influenciar a capacidade física, e as diferenças de desempenho entre homens e mulheres são relevantes na análise dos resultados dos testes físicos.

A existência de lesões diagnosticadas clinicamente antes do início do curso destaca a importância do acompanhamento médico e cuidados com a saúde dos participantes durante o treinamento militar. Essa informação ressalta a necessidade de estratégias personalizadas para alunos que possam apresentar limitações físicas decorrentes de lesões pré-existentes. A constatação de que a maioria dos entrevistados estava envolvida em algum tipo de treinamento físico antes do início do curso é um ponto positivo, indicando um bom condicionamento prévio, o que pode contribuir significativamente para o sucesso nos testes físicos. A presença de profissionais de saúde, como personal trainers e nutricionistas, na trajetória de preparação dos alunos é uma prática que pode ser encorajada, visto que

influencia positivamente o desempenho físico.

Os resultados dos testes físicos fornecem uma visão abrangente do condicionamento físico dos participantes, com a maioria obtendo resultados sólidos. Contudo, a percepção de que a corrida de 12 minutos é o exercício mais desafiador aponta para a necessidade de maior ênfase em treinamentos específicos para grupos musculares, como o core, que influenciam diretamente no desempenho desse teste.

A percepção positiva dos alunos em relação às aulas de Educação Física sugere que o método de ensino empregado é eficaz e atende às expectativas dos alunos. Essa resposta favorável pode ser um indicativo da importância de métodos de ensino que sejam motivadores e eficazes na formação militar. A variação na frequência semanal das sessões de treinamento físico militar destaca a necessidade de abordagens individualizadas ao planejamento de programas de treinamento, levando em consideração as preferências e necessidades específicas de cada participante. Além disso, a porcentagem de alunos que não realizam treinamento fora do ambiente acadêmico ressalta a importância de promover a atividade física além do contexto formal de treinamento.

As razões para não participar do treinamento físico militar, como a escala de serviço, motivos pessoais e questões de saúde, apontam para a importância da flexibilidade nos programas de treinamento para acomodar as necessidades individuais dos participantes. Isso destaca a relevância de estratégias adaptativas e de apoio aos alunos que enfrentam desafios em conciliar as demandas do treinamento com suas responsabilidades e condições pessoais.

Finalmente, a distribuição variada das notas no último teste avaliativo reflete a diversidade de habilidades e níveis de comprometimento dos alunos em relação à avaliação acadêmica. Isso ressalta a importância de uma abordagem individualizada na avaliação e no suporte aos alunos ao longo do curso de formação.

Sendo assim, os resultados desta pesquisa oferecem insights valiosos que podem orientar ajustes nos programas de treinamento, promover a conscientização sobre a importância da atividade física e contribuir para a formação integral dos futuros soldados. A abordagem individualizada, tanto no treinamento quanto na avaliação, emerge como um aspecto fundamental para maximizar os benefícios do curso de formação militar.

Quanto a avaliação da metodologia empregada pelo corpo discente na Academia de Polícia Militar, conforme delineada nesta pesquisa, evidencia facetas significativas no que tange ao impacto das aulas no desempenho dos alunos. Apesar dos recursos facilitadores limitados, os resultados colhidos indicam uma contribuição positiva para o desenvolvimento dos participantes, conforme autenticado pelos próprios discentes e corroborado pelos

avanços observados nos testes físicos após o início do curso.

A constatação de que as aulas foram percebidas de maneira positiva pelos alunos sugere que o trabalho desenvolvido pelo corpo docente tem logrado êxito em termos de instrução e orientação. Essa percepção afirmativa por parte dos alunos figura como indicador crucial da efetividade da abordagem pedagógica adotada, levando em consideração as limitações de recursos.

Os progressos constatados nos testes físicos após o início do curso refletem o impacto positivo das aulas no condicionamento físico dos alunos. Este aspecto realça a importância das estratégias de treinamento implementadas, a despeito das limitações de recursos, e evidencia o potencial para contínua evolução no futuro.

Ao reconhecer que ainda há margem para melhorias e avanços futuros, a pesquisa sugere que o trabalho empreendido até o momento tem sido satisfatório, considerando os resultados alcançados. Este reconhecimento da eficácia das aulas e do impacto positivo no desempenho dos alunos é crucial para direcionar esforços e investimentos na busca da melhoria contínua da metodologia aplicada.

Em resumo, os dados apontam para uma abordagem pedagógica que, apesar das limitações, tem obtido êxito na contribuição para o desenvolvimento físico e acadêmico dos alunos da Academia de Polícia Militar. A pesquisa proporciona um panorama positivo, destacando a importância de continuar a investir em estratégias educacionais eficazes, adaptadas à realidade e às necessidades específicas do corpo discente, visando promover resultados ainda mais expressivos no futuro.

É importante frisar que a seção de educação física desempenha um papel crucial ao acompanhar os alunos dos cursos de formação que enfrentam desafios para alcançar os requisitos mínimos estabelecidos no Teste de Aptidão Física (TAF), conforme delineado na Portaria N° 42/2008 - PM/1. Essa informação foi obtida durante uma entrevista com o Chefe da Seção de Educação Física e Desporto (SEFD), corroborada pela nota de instrução n° 22/2023 PM/DIR.ENS-CAPM-16345. Essas práticas exemplificam abordagens positivas já em vigor, porém, evidenciam a necessidade de ajustes e aprimoramentos, ressaltando ainda mais a importância de estudos futuros sobre o tema.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Marcio Figueiredo. **Treinamento físico militar no condicionamento físico dos alunos do curso de formação e graduação de sargentos 2019 do 23º batalhão de caçadores**. 2020. Tese de Doutorado.

CORTEZ, Diana. FORTALEÇA SEU CORE PARA CORRER MELHOR. In: CORTEZ, Diana. Fortaleça o core para correr melhor. [S. l.], 16 ago. 2019. Disponível em: <https://suacorrida.com.br/canal/treino/fortaleca-core-correr-melhor/>. Acesso em: 6 Out. 2023.

CRUZ, Cesar Augusto Menoncin. As adaptações fisiológicas promovidas pelo treinamento de força, seus benefícios para a saúde e reflexos no treinamento físico militar dos militares do Exército Brasileiro. 2020.

DE BRITO, Regis Pinho; SILVA, Gustavo José Justo; NAVARRO, Antônio Coppi. A influência do mental training na performance de militares do exército brasileiro durante o teste de avaliação física (TAF). **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 11, 2008.

DIAS, Helton Magalhães *et al.* Evolução histórica da periodização esportiva. **Corpoconsciência**, p. 67-79, 2016.

DOS SANTOS, MAURÍCIO TEIXEIRA. Os Efeitos do Treinamento Intervalado e da Pista em Circuito no Desempenho das Atividades de Educação Física do Aluno Policial-Militar. **O Alferes**, v. 26, n. 69, 2016.

MARECO, Thiago de Souza. Aplicação do treinamento físico militar para o Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal. 2022.

MESQUITA, Valquíria Letícia Gomes de. Análise sobre os efeitos do treinamento do core para a performance dos cadetes da AMAN nas provas de treinamento físico. 2021.

Portaria Nº 42/2008 - PM/1 Art 3º inciso II, da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO). Disponível em: <https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o- taf.pdf>

SILVA, Caio Vinícius Fernandes *et al.* **A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL (TF) NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR (EFM) NOS CURSOS DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS - CFP**, maio 2018.

NOTA DE INSTRUÇÃO Nº 22/2023 PM/DIR.ENS-CAPM-16345. Disponível em: http://sei.go.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=1&cv=50885252&crc=6A695330

6 APÊNDICES

Formulário aplicado aos alunos:

https://docs.google.com/forms/d/1PvZTxenOXAO_vG1C45EXrOlnAm5tcRxsys6muw1O nbs/viewanalytics

Este questionário foi realizado para a pesquisa "BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS PARA A REALIZAÇÃO

DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA "

A pesquisa está sendo coordenada pelo Comando da Academia de Polícia Militar por meio da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública. A pesquisa é realizada a partir da percepção dos alunos do CFP 2023/01 Turma Echo 4ª Companhia.

Solicitamos a sua colaboração para responder ao questionário encaminhado, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de segurança pública e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Garantimos a você a manutenção do sigilo e da privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Considerando, que fui informado dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações).

Marcar SIM OU NÃO para manifestar o consentimento de participação da pesquisa:

1. Nome

2. Faixa etária

18-20 anos

21-23 anos

24-26 anos

27-30 anos

31-33 anos

3. Sexo

Masculino

Feminino

4. Você possuía alguma lesão antes de iniciar o CFP?

Sim Não

6. Já teve ou tem acompanhamento com Personal Trainer?

Sim Não

7. Já teve ou tem acompanhado com nutricionista?

Sim Não

8. Quantas repetições você fez na barra fixa para o teste de inclusão do concurso?

(Masculino)

Menos que 5

Entre 5-7

Entre 8-11

12

Não se aplica

9 - Quanto tempo ficou na barra isométrica? (Feminino)

30 s

Entre 31s e 1 min

Entre 1 min e 1 min e 30s

Entre 1m 30s e 2 min

Não se aplica

10. Quantos abdominais você fez na realização do TAF de inclusão do concurso?

Menos que 20

Entre 20-30

Entre 31-40

Entre 41-50

Entre 51-60

11. Quantas flexões de braço fez no teste de inclusão do concurso?

Menos que 20

Entre 20-30

Entre 31-39

40

12. Qual a distância você percorreu na corrida de 12 minutos no teste de inclusão do concurso?

Entre 2100 e 2500 metros

Entre 2500 e 2700 metros

Entre 2700 e 2900 metros

Entre 2900 e 3100 metros

3200 metros

13. Na sua percepção, como você classifica as aulas de educação física realizado no CAPM?

Ruim

Boa

Ótima

Excepcional

14. Quantas sessões de Treinamento Físico Militar semanais costumam ser realizadas no curso de formação?

Nenhuma

1 2 3 4 5

15. Quantas sessões de TFM você realiza por semana fora do ambiente acadêmico?

Nenhuma

1 2 3 4 5

16. Por qual motivo você deixa de realizar o TFM? Marque quantas opções forem adequadas.

Escala de serviços

Motivos particulares

Motivos de saúde

Condições Meteorológicas desfavoráveis

Reuniões / Formaturas

Outros

17. Qual a nota do seu último Teste de Avaliação Física (TAF)?

Menor que 5,0

Entre 5,0 e 7,0

Entre 7,0 e 8,0

Entre 8,0 e 9,5

10,00

18. Na sessão de TFM, qual trabalho principal é realizado? Marque quantas opções forem necessárias.

Corrida (Livre, intervalado, em forma, etc)

Pista de Treinamento em Circuito (PTC)

Natação

Pista de Pentatlo Militar (PPM)

Ginástica Básica

Musculação

Outros

19. Qual exercício, dos exigidos no TAF, você considera mais desafiador?

Corrida 12 minutos

Tração na barra

Flexão de braços

Abdominal supra