

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**DIEGO MEDEIROS VIEIRA**

**O PROGRAMA DE ENSINO E APRENDIZAGEM POR COMPETÊNCIAS E  
SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DOCENTE DO TREINAMENTO FÍSICO  
MILITAR.**

**Vitória - ES**

**2020**

**DIEGO MEDEIROS VIEIRA**

**O PROGRAMA DE ENSINO E APRENDIZAGEM POR COMPETÊNCIAS E  
SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DOCENTE DO TREINAMENTO FÍSICO  
MILITAR.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Centro de Educação  
Física e Desportos da Universidade  
Federal do Espírito Santo, como  
requisito para obtenção do título de  
Licenciado em Educação Física.  
Orientador: Prof.<sup>a</sup> Dra. Fernanda  
Simone Lopes de Paiva.

**Vitória - ES**

**2020**

**DIEGO MEDEIROS VIEIRA**

**O PROGRAMA DE ENSINO E APRENDIZAGEM POR COMPETÊNCIAS E  
SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DOCENTE DO TREINAMENTO FÍSICO  
MILITAR.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da  
Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito para obtenção do título de Licenciado em  
Educação Física.

Aprovado em 11 de dezembro de 2020.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Fernanda Simone Lopes de Paiva

Universidade Federal do Espírito Santo

---

Prof. Dr. Rodrigo Leal de Queiroz Thomaz de Aquino

Universidade Federal do Espírito Santo

---

Prof. Dr. Leonardo Trápaga Abib

Universidade Federal do Espírito Santo

**Vitória - ES**

**2020**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a mim, por não ter desistido, ter feito um bom trabalho e ser motivo de orgulho e satisfação pessoal. Agradeço à minha amada esposa por estar ao meu lado sempre, me ombreando e fortalecendo nos momentos mais difíceis desta trajetória. A minha querida orientadora que assim como diz o Salmista, embora caminhando no vale da morte, não temi, pois estavas comigo, me fortaleceu e deu direção. Aos amigos e família, que fazem parte da minha vida e me ajudam sempre a buscar motivação quando necessito.

## **LISTA DE SIGLAS**

APM - Academia de Polícia Militar

CFO - Curso de Formação de Oficiais

CFSd - Curso de Formação de Soldados

CAO - Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais

CFS – Curso de Formação de Sargentos

CHS - Curso de Habilitação a Sargento

PEAC - programa de ensino e aprendizagem por competências

PMES - Polícia Militar do Espírito Santo

TAF – Teste de Aptidão Física

TFM - Treinamento Físico Militar

## **O PROGRAMA DE ENSINO E APRENDIZAGEM POR COMPETÊNCIAS E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DOCENTE DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NA POLÍCIA MILITAR DO ESPÍRITO SANTO**

**RESUMO:** Neste artigo apresentamos uma pesquisa documental sobre como se dão as práticas docentes nas aulas de educação física da Polícia Militar do Estado do Espírito Santo. A pesquisa caracteriza como as aulas estão estruturadas, regulamentadas e os métodos avaliativos dentro dos cursos de habilitação de sargentos. Os problemas nessa estruturação e os conflitos de regulamentações desenrolaram as proposições finais do trabalho visando uma alternativa para a melhoria na qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

**Palavras-chave:** Educação Física; Educação de Adultos; Treinamento Físico Militar; Metodologia de Ensino; Polícia Militar.

# SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>INFORMAÇÕES PRELIMINARES SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>O CHS 2018</b> .....	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR</b> .....	<b>14</b>
4.1	O PROGRAMA DE ENSINO E APRENDIZAGEM POR COMPETÊNCIAS DO TFM DO CHS 2018.....	16
4.2	OS INDÍCIOS DA MATERIALIZAÇÃO DO TAF NO PÁTIO DA ACADEMIA (DE POLÍCIA MILITAR) .....	20
<b>5</b>	<b>REFLEXÕES SOBRE O PRESCRITO E O VIVIDO NO CURSO</b> .....	<b>22</b>
5.1	NO QUE TANGE AS EMENTAS E AS CARGAS HORÁRIAS DO TFM.....	22
5.2	NO QUE TANGE AOS OBJETIVOS.....	22
5.3	COM RELAÇÃO À (AUSÊNCIA DE EXPLICITAÇÃO DE) METODOLOGIA.....	23
5.4	NO QUE TANGE A AVALIAÇÃO.....	24
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>26</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>27</b>
	<b>ANEXOS</b> .....	<b>30</b>
	TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - <u>Até 24 anos</u> .....	30
	TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - <u>De 25 a 29 anos</u> .....	31
	TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - <u>De 30 a 34 anos</u> .....	32
	TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - <u>De 35 a 39 anos</u> .....	33
	TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - <u>De 40 a 43 anos</u> .....	34
	TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - <u>De 44 a 46 anos</u> .....	35
	TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - <u>47 anos ou mais</u> .....	36

## **1. INTRODUÇÃO**

A pesquisa que origina este artigo tem como tema as aulas de Educação Física na Polícia Militar do Espírito Santo (PMES) e busca compreender como elas acontecem no Curso de Habilitação de Sargentos (CHS), especificamente na disciplina denominada Treinamento Físico Militar (TFM). O estudo tem como objetivo geral investigar como essa disciplina se organiza na vida castrense e analisar a contribuição formativa da disciplina de Educação Física para os militares do CHS. Para tanto, identifica a estrutura que se apresenta para sua realização dentro da corporação, descreve os elementos que compõem os documentos norteadores do curso e das aulas, analisa e sistematiza os recursos avaliativos disponíveis aplicados sobre a prática docente (práxis). Por fim, verifica, ainda, se há influência da pesquisa de avaliação docente na prática docente, e se estão sendo levados em consideração os resultados obtidos com essa avaliação para a tomada de decisão sobre a reelaboração reflexiva e o planejamento das aulas e seu conteúdo no sentido de desenvolver as competências almejadas/propostas.

No que tange a caracterização da pesquisa, seguindo a classificação de Oliveira (2011), ela foi de caráter descritivo, de natureza qualitativa, tendo como objeto de estudo um caso único, com dados coletados a partir de pesquisa documental e bibliográfica, sendo a análise documental. Foram revisitados os documentos referentes ao Curso de Habilitação de Sargentos (CHS) e as legislações que orientam os candidatos ao curso.

Partiu-se da observação preliminar de que há uma dissonância entre os propósitos prescritos para a disciplina de EF/TFM e o modo como efetivamente ela acontece. Essa dissonância reside no fato de que, na prática, há indícios de que essa “disciplina” tem se ocupado apenas em preparar os alunos para a realização do Teste de Aptidão Física (TAF). Suspeita-se que um dos motivos para essa restrição possa ser a ausência de uma compreensão mais ampla e circunstanciada do Projeto Político Pedagógico (PPP) e da ementa da disciplina assim como a ausência da necessidade de se explicitar a Metodologia norteadora da prática docente dos profissionais contratados para ministrar o TFM no CHS.

A análise da documentação disponível sugere que os procedimentos de planejamento de aulas e avaliação docente, podem não estar sendo suficientes para o atendimento, com excelência, do conjunto de ações formativas previstas e almejadas nos documentos oficiais que a PMES se baseia, havendo espaço para resignificação e retomada dos propósitos da disciplina e para a qualificação da “metodologia” e das estratégias de ensino empregadas nos diferentes cursos de modo a atender a aquisição de competências pretendidas assim como superar a questão precípua de unicamente preparar os militares para o Teste de Aptidão Física (TAF).

## **2. INFORMAÇÕES PRELIMINARES SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR**

Diante do atual cenário de segurança pública, a corporação almeja um policial militar bem formado, treinado e motivado para o cumprimento das missões que lhe forem delegadas. Para tanto, dentre outros fatores, torna-se indispensável o investimento no principal patrimônio da PMES, qual seja, os

próprios policiais, sem os quais a Corporação não existe. A capacitação plena para o exercício funcional da atividade é um elemento fundamental no rol de investimentos possíveis e necessários. Deste modo, a Polícia Militar do Espírito Santo têm investido, constantemente, no aprimoramento técnico-profissional de seus colaboradores, para que desempenhem as funções a que forem destinados, desenvolvendo-se dentro de três conjuntos de competências para sua atuação que são as cognitivas, as operativas e as atitudinais (saber, saber-fazer e saber-ser).

Nas instituições militares, bem como ocorre na PMES, a Educação Física tem duas inserções básicas: a) como prática de atividade física regular, ordem unida e exercícios de tropa e b) como disciplina dos cursos de instrução ou ensino, dentre os quais, de Formação Profissional da Corporação, sejam eles dirigidos às Praças ou a Oficiais. Atualmente, essas duas inserções são denominadas de treinamento físico militar<sup>1</sup>. No que tange à prática regular de atividade física, ela está inserida no dia a dia dos policiais militares nas organizações militares estaduais onde atuam. O prefácio do Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro aponta que:

**[...] o treinamento físico militar não deve reduzir-se a um conjunto de métodos para superação de provas em um determinado dia**, pelo contrário, deve ser uma prática cotidiana a fim de se obter um condicionamento melhor de maneira que se possa avaliar o desempenho físico em qualquer momento sem um esforço excessivo.

**Espera-se que o/a militar chegue à conclusão de que o tempo que se dedica à atividade física não é “tempo perdido”, mas “tempo ganho”. Isso exige uma filosofia de vida diferente e uma mudança de valores**, isto é, uma reavaliação daquilo que se julga importante. (BRASIL, 2015, sem paginação, grifo nosso)

Esta perspectiva sinaliza que o treinamento físico militar deve estar incorporado à rotina dos militares como um elemento importante para o seu exercício profissional. Atualmente, o Comandante Geral da PMES estabeleceu, por meio da Portaria nº 695-R, de 22 de março de 2017, que, no âmbito de toda a corporação, dentro do horário de expediente o período destinado para que os policiais militares capixabas pratiquem o treinamento físico militar. De acordo com o quadro de horários, o treinamento físico militar deve ser cumprido de 08h00min às 09h00min, de segunda-feira a sexta-feira. Esse treinamento - entendido aqui como prática diária de exercício capaz de manter o militar bem condicionado fisicamente - é feito pelos militares nas mais diversas atividades físicas, eleitas pelo próprio militar.

A Portaria não determina a adoção de uma sistemática de exercícios específicos a serem realizados, mas busca motivar o militar a adotar uma rotina diária de prática de exercícios físicos.

---

<sup>1</sup> Para deixar marcada esta distinção, doravante será grafado neste texto *treinamento físico militar*, por extenso e com letra minúscula, quando se referir a prática regular de atividade física pelo militar e TFM, sigla com maiúsculas, quando a referência for à disciplina do CHS. Há aqui uma tautologia semântica já que a disciplina EF/TFM visa preparar para o *treinamento físico militar* diário.

Para que o militar incorpore essa filosofia de vida e esses valores, conforme prescrito no Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro, uma das estratégias adotadas é a oferta da/do EF/TFM que se configura como uma das disciplinas do currículo dos cursos de formação, aperfeiçoamento e habilitação da PMES, a saber, o Curso de Formação de Oficiais (CFO), o Curso de Formação de Soldados (CFSd), o Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos (CAS) e o Curso de Habilitação de Sargentos (CHS).

O estudo de Alves (2011) aponta que a disciplina Educação Física esteve presente nos cursos de habilitação de sargentos, ainda que com variações de nomenclatura e carga horária. O quadro abaixo, permite a visualização desses dados:

**Quadro 1 - Nomenclatura, ano e carga horária destinada ao tema na formação de Sargentos**

DISCIPLINA	ANO	CH
TREINAMENTO FÍSICO MILITAR	2018	97
EDUCAÇÃO FÍSICA	2017	31
EDUCAÇÃO FÍSICA	2016	31
EDUCAÇÃO FÍSICA	2014	64
SAÚDE FÍSICA	2010	30
SAÚDE FÍSICA	2009	17
SAÚDE FÍSICA	2008	30
SAÚDE FÍSICA	2006	30
EDUCAÇÃO FÍSICA	1994	90

Fonte: quadro construído com base nas ementas das disciplinas dos cursos para promoção a 3º sargento.

Além dessas variações de nomenclatura e carga horária, houve, também, uma reordenação de perspectiva nas ementas. Nos Cursos de Habilitação de Sargentos, turmas de 2014, 2016 e 2017, a ementa circunscrevia a disciplina de Educação Física a abordar

Definições de saúde e fatores influenciadores. Importância da prática do exercício físico para melhoria da qualidade de vida. Aplicação de exames e avaliações físicas. Orientações nutricionais e hábitos alimentares saudáveis. Princípios e efeitos do treinamento físico. A atividade física funcional e as qualidades físicas desejadas do profissional de Segurança Pública. Prática do treinamento aeróbico e anaeróbico. (ESPÍRITO SANTO, 2017, p.188.)

Já com novo nome, na turma de 2018, a disciplina de Treinamento Físico Militar aborda:

Noções básicas de treinamento desportivo. Noções básicas de fisiologia do esporte. Orientações nutricionais e hábitos alimentares saudáveis. Noções básicas de planejamento de uma sessão de TFM. Vivência de planejamento e realização de uma sessão de TFM. Ordem unida para o treinamento físico militar. Prática de TFM aplicada a atividade policial militar. (ESPÍRITO SANTO, 2018, p.123.)

É buscando compreender essa alteração e seus impactos na rotina do profissional militar no que tange a prática do treinamento físico militar (adoção da prática regular de atividade física) que nos debruçamos sobre o Projeto Político Pedagógico (PPP) do Curso de Habilitação de Sargentos, turma 2018 - doravante CHS 2018.

### 3. O CHS 2018

Tornar-se sargento é ascender na carreira militar das praças. As funções, cargos e encargos do sargento estão amparados pela Lei Estadual nº 3.196/78 a qual prevê no seu artigo 35:

Art. 35 - Os Subtenentes e os Sargentos auxiliam e complementam as atividades dos Oficiais, **quer no adestramento** e no emprego de meios, **quer na instrução** e na administração, podendo ser empregados na execução de atividades de policiamento ostensivo peculiar à Polícia Militar.

Parágrafo único – **No exercício das atividades mencionadas neste artigo e no comando de elementos subordinados**, os Subtenentes e Sargentos deverão impor-se pela lealdade, pelo exemplo e pela **capacidade profissional e técnica**, incumbindo-lhes assegurar a observância minuciosa e ininterrupta das ordens, das regras do serviço e das normas operativas pelas praças que lhes estiverem diretamente subordinadas e a manutenção da coesão e da moral das mesmas praças em todas as circunstâncias. (ESPÍRITO SANTO, 1978, p. 15 - sem grifos no original)

Consta, também, na descrição da Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), sob o título nº 0211-10, que os Sargentos da Polícia Militar comandam o grupo e a guarda do quartel; assessoram o comando, administram as atividades da Unidade; participam na formação de policiais; supervisionam policiamento ostensivo e organizam processos e procedimentos administrativo-militares; atendem a ocorrências e as apresentam à autoridade competente; e, por fim, prestam serviços comunitários.

Então, o CHS é um curso de formação continuada na categoria de habilitação que visa a preparar o cabo para o futuro exercício das funções de sargento, conforme as Normas para o Planejamento e Conduta do Ensino (ESPÍRITO SANTO, 2018a). Ainda segundo este documento, em seu art. 14, inciso IV, alínea “b”, item 1, o CHS “[...] Será desenvolvido de forma a qualificá-lo para a execução das atividades de polícia ostensiva e preservação da ordem pública e como auxiliar dos Oficiais na supervisão do policiamento, na instrução e na administração” (ESPÍRITO SANTO, 2018a, p. 7).

O processo seletivo para o CHS é regulado por diretriz que especifica todas as etapas antes do ingresso no curso, a seleção dos candidatos até a conclusão do curso. Após a matrícula no CHS, o cabo passa a ser denominado Aluno Sargento<sup>2</sup> (Al Sgt), mesmo não havendo essa graduação prevista nas leis de remuneração. E, durante o curso, o Aluno Sargento está sujeito às

---

<sup>2</sup> A nomenclatura de Aluno Sargento é descrita na legislação para nomear os alunos do antigo curso de formação de sargentos (CFS), porém, atualmente, adota-se a mesma prática para os alunos do CHS.

NPCE assim como aos demais regulamentos disciplinares dos militares estaduais.

A Portaria nº. 751-R PMES, de 29 de agosto de 2018, oficializou o Projeto Político Pedagógico (PPP) do CHS 2018, definindo, entre outros elementos, o referencial teórico-metodológico, a malha curricular, os métodos e técnicas de ensino, a avaliação da aprendizagem, a carga horária e a ementa das disciplinas para o curso.

O currículo do CHS 2018 deu especial atenção à Educação Física, conforme observamos na transição do currículo de 2017 para 2018 no qual a carga horária da disciplina, agora nominada de Treinamento Físico Militar (TFM), foi mais que triplicada, passando de 31 horas-aulas (nos anos de 2016 e 2017) para 97 horas-aula.

De acordo com um levantamento realizado pela Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa (DEIP), no CHS 2018 mais da metade dos Alunos Sargentos era composta por militares acima da faixa etária de 40 anos e possuíam mais de 20 anos de serviço na atividade policial militar, o que implicaria que, além de uma faixa etária avançada, os militares em geral estariam fora das salas de aula há muito tempo.

**Tabela 1 - Faixa etária, percentual e quantidade de alunos no CHS 2018**

<b>FAIXA ETÁRIA (anos)</b>	<b>PERCENTUAL (%)</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<b>25 a 29</b>	04	24
<b>30 a 34</b>	16	96
<b>35 a 39</b>	14	84
<b>40 a 44</b>	32	191
<b>45 a 49</b>	30	185
<b>50 e mais</b>	03	18

Fonte: Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa/PMES.

Considerando esses dados e

Tendo em vista que este é um curso de formação profissional militar e que há necessidade do processo de ensino aprendizagem estar em consonância com as atividades policiais e as dinâmicas e demandas da sociedade, compreende-se que as metodologias propostas para este [Projeto Político Pedagógico do Curso de Habilitação de Sargentos] devem ser fundamentadas na Pedagogia do Desenvolvimento de Competências Profissionais e na Andragogia. (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 3)

Ao assumir os sistemas de competência como referencial teórico-metodológico curricular para o CHS pretendeu-se “reordenar conceitualmente a compreensão da relação trabalho-educação, desviando o foco dos empregos, das ocupações e das tarefas para o trabalhador em suas implicações subjetivas [...]” (RAMOS apud ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 29), assim como assumir a andragogia como princípio formativo significou reconhecer e ressaltar que o ensino para adultos tem a sua especificidade.

Adotar a andragogia como princípio formativo faz todo sentido, considerando-se que um dos pré-requisitos para realizar o CHS, é o militar possuir no mínimo 10 anos de serviço, conforme a legislação<sup>33</sup> de promoção prevê, o que faz com que todos os cabos candidatos, mesmo os mais jovens, considerados os seus 10 anos de serviço, sejam adultos em formação.

De acordo com Knowles (1980) as sete fases do ciclo andragógico se compõem de um clima favorável para que o aluno aprenda, uma estrutura com a sua participação, um diagnóstico das necessidades, objetivos, roteiro de atividades, operacionalização e reavaliação diagnóstica.

A andragogia propõe/busca promover uma relação entre o conteúdo e o contexto, fomentando que o aluno entenda o porquê está estudando determinado assunto, devendo o conhecimento ser aceito/validado. Nesse sentido, a ideia é que no CHS a apropriação e produção do conhecimento estejam diretamente relacionadas com o dia a dia dos policiais militares e com seus interesses de desenvolvimento, tanto pessoais quanto no profissional. Ela advoga, também, a independência dos alunos durante o processo de ensino-aprendizagem, no qual eles vão aprendendo a construir o conhecimento a partir daquilo que lhes é apresentado, fomentando o protagonismo e estimulando a autonomia do indivíduo numa lógica auto diretiva. A base da construção desse conhecimento pode ser advinda das experiências que o aluno traz consigo. Nesse sentido, fazer esse resgate se torna fundamental para que o processo obtenha significado para o aluno, já que o importante é o aluno perceber que o que está sendo aprendido tem uma função específica dentro dessa formação.

Já em contrapartida os princípios inimigos desta metodologia podemos citar a arrogância e a vaidade (a autossuficiência elimina a possibilidade de adquirir/aprender novos conhecimentos), vergonha (falta de interação), preguiça (desmotivação, desinteresse ou cansaço para superar a procrastinação), impaciência (o imediatismo não respeita o processo de aprendizagem) e a inflexibilidade (bloqueio ao conteúdo e a não aceitação da mudança). Conforme Carvalho et al. (*apud* ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 45),

No contexto da andragogia, a aprendizagem adquire uma característica mais centrada no aluno, na independência e na autogestão da aprendizagem. Pessoas aprendem o que realmente precisam saber (aprendizagem para aplicação prática na vida diária), sendo a experiência uma rica fonte de aprendizagem, através da discussão e da solução de problemas em grupo.

Por sua vez, o sistema de competências busca desenvolver “a capacidade de mobilizar saberes para agir nas diferentes situações da prática profissional, em que as reflexões antes, durante e após a ação estimulem a ‘autonomia intelectual’” (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 29). Para tanto, o PPP do CHS 2018 investe em três dimensões que levem em consideração as competências cognitivas, isto é, “os conhecimentos, que expressam o ‘saber’ necessário ao exercício dos cargos e encargos inerentes à graduação de Sargento” (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 30); as competências operativas que se materializam em “habilidades que expressam o ‘saber fazer’ [e] preveem a

---

<sup>3</sup> Tanto a revogada Lei Complementar nº 864, de 2 de agosto de 2017 quanto a Lei Complementar nº 911, de 26 de abril de 2019 adotam o critério de 10 anos de serviço.

aplicação do conhecimento teórico em prática responsável, refletida e consciente” (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p.30); e as competências atitudinais que expressam o saber-ser, estimulando

[...] a percepção da realidade, por meio do conhecimento e do desenvolvimento das potencialidades individuais, conscientização de sua pessoa e da interação com o grupo [e refletindo] a capacidade de conviver em diferentes ambientes: familiar, profissional e social. (ESPÍRITO SANTO, 2018b p.30).

Com base nesses fundamentos, o currículo do CHS 2018 almejou o desenvolvimento das seguintes competências:

**Quadro 2 - Competências almejadas para o CHS 2018**

<b>COMPETÊNCIAS</b>		
<b>SABER (conhecimentos)</b>	<b>SABER FAZER (habilidades)</b>	<b>SABER SER (atitudes)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Didática</li> <li>- Ética e Cidadania</li> <li>- Instituição Policial na Sociedade Democrática de Direito</li> <li>- Liderança e Gestão de Pessoas</li> <li>- Modalidades e Técnicas de Policiamento Ostensivo</li> <li>- Normas (Leis, decretos, regulamentos, portarias e outros)</li> <li>- Normas de Redação Oficial</li> <li>- Planejamento Operacional</li> <li>- Português instrumental</li> <li>- Princípios e Estratégias de Mobilização Comunitária</li> <li>- Princípios, características e variáveis do Policiamento Ostensivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar as Técnicas Policiais nos diversos tipos e modalidades de policiamento</li> <li>- Aplicar normas inerentes à atividade policial</li> <li>- Aplicar técnicas de Mobilização Comunitária</li> <li>- Corrigir/instruir seus subordinados diretos na execução de procedimentos operacionais</li> <li>- Dominar ferramentas de gestão de pessoas</li> <li>- Manusear equipamentos e acessórios de Tecnologia da Informação</li> <li>- Planejar e ministrar aulas dentro das técnicas pedagógicas</li> <li>- Redigir documentos, relatórios e boletins de ocorrência obedecendo às normas gramaticais</li> <li>- Utilizar adequadamente armamentos e equipamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade de corrigir comportamentos e posturas</li> <li>- Comprometer-se constantemente com o bom resultado do processo ensino-aprendizagem</li> <li>- Disseminar princípios e filosofia de Policiamento Comunitário-Interativo entre os seus subordinados</li> <li>- Exercer liderança sobre seus subordinados</li> <li>- Exercer o poder disciplinador junto aos subordinados</li> <li>- Manter-se atualizado para o exercício de todos os seus cargos e encargos</li> <li>- Pautar suas ações no senso de justiça e imparcialidade</li> <li>- Primar pela sua saúde física e seu equilíbrio mental, bem como de seus subordinados</li> <li>- Ser cortês e educado no trato com o público em geral</li> <li>- Ser exemplo e primar pelo comportamento ético de seus subordinados</li> <li>- Zelar pelo cumprimento das normas vigentes</li> <li>- Zelar pela organização documental</li> <li>- Zelar pelo uso adequado de materiais e equipamentos</li> <li>- Zelar pela sua boa apresentação pessoal e de seus subordinados</li> </ul>

Fonte: Projeto Político Pedagógico do Curso de Habilitação de Sargentos (ESPÍRITO SANTO, 2018).

Alinha-se ao desenvolvimento dessas competências uma metodologia de ensino fundamentada na andragogia na qual se considere que os alunos sargentos já tenham uma experiência profissional consolidada (no mínimo a 10 anos atuando na Corporação) e que estão se qualificando para o processo de ascensão funcional. Nesse sentido, deverão:

Proporcionar a participação “ativa” dos discentes por meio de atividades que favoreçam a reflexão sobre a prática, envolvendo mecanismos intencionais que possibilitem a reflexão antes, durante e após a ação.

Estar pautados em estudos de caso, simulações, resolução de problemas, projetos, vídeo-formação, grupos de vivência/observação, prática assistida, entrevistas, viagem de estudo, jornadas policiais dentre outros, são atividades que auxiliam o desenvolvimento de uma prática reflexiva. (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 45)

No que tange a avaliação da aprendizagem, elas são realizadas com o objetivo de propiciar:

- o diagnóstico para identificação das potencialidades e dificuldades dos docentes e discentes e da Instituição para a formulação dos planos de ensino em seus diversos níveis;
- dados para o acompanhamento formativo do processo ensino-aprendizagem;
- informações para análise do processo de ensino-aprendizagem, da adequação do planejamento e das condições institucionais;
- melhoria constante da qualidade do ensino e do processo ensino-aprendizado, em conformidade com os parâmetros estabelecidos no Programa de Auto avaliação Institucional (PAI). (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 46)

Além disso, o PPP define que

O rendimento escolar é avaliado, na maioria das disciplinas, por meio dos seguintes instrumentos: Prova Escrita (PE), Prova Oral (PO), Prova Prática (PP) e Trabalhos Escolares (TE) e podem acontecer da seguinte forma: Verificação Imediata (VI), Verificação Corrente (VC) ou Verificação Final (VF). (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 46)

E recomenda-se que

[...] pelos objetivos e especificidades do curso, que os professores utilizem instrumentos de avaliação diversificados, isto é, que não lancem mão apenas da prova. Deve ser levado em consideração que, **num sistema de desenvolvimento de competências, é necessário se adequar a avaliação ao contexto do desempenho profissional do aluno.** Assim, os alunos podem ser testados por meio de vários instrumentos que contribuirão com seu desenvolvimento, pois serão

exigidos em níveis mais elevados de conhecimentos. (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 46, sem grifos no original)

Para tanto, são também considerados como instrumentos de avaliação “trabalhos escritos, seminários, resenhas de artigos ou capítulos de livros, entre outros que sejam discutidos entre a equipe técnico-pedagógica da APM/ES e o docente da disciplina” (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 46). Há nota mínima para aprovação nas disciplinas - no valor de nota 7,0 - e, caso o rendimento seja inferior a esse valor, o aluno sargento é submetido à verificação final na disciplina. Nesse sentido, a aprovação nas disciplinas é fundamental com desempenho aferido por meio de nota e “as notas obtidas no curso são usadas na pontuação para ascensão na carreira” (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 46), tendo como critério de classificação final o merecimento intelectual.

São admitidas, também, avaliações específicas para disciplinas e atividades singulares, elencadas no PPP. São elas: Informática Básica, Prática Profissional Supervisionada, Teste de Avaliação de Tiro – TAT (Parte da disciplina Uso da Força e Armas de Fogo), Orientação Pedagógica e ciclos de palestras. Elas “têm como forma de avaliação a emissão de conceito ‘Apto’ ou ‘Inapto’” (ESPÍRITO SANTO, 2018b, p. 46).

Observamos que a Educação Física/Treinamento Físico Militar não está enquadrada nem entre as disciplinas que tem como critério de aprovação por *merecimento intelectual* e nem entre aquelas que, dada a sua especificidade, os alunos sargentos podem ser avaliados como aptos ou inaptos.

Buscando compreender esse “silêncio” no PPP, faz-se necessário conhecer o treinamento físico militar, tanto aquele que se materializa como prática regular de atividade física no cotidiano castrense como aquele que se configura como disciplina no CHS.

#### 4. O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Como já dito, o Treinamento Físico Militar se faz presente na vida castrense de duas maneiras: como prática regular de atividade física capaz de manter o militar condicionado fisicamente e como disciplina de cursos de formação, habilitação e aperfeiçoamento.

O treinamento físico militar é considerado a manifestação da Educação Física para os militares, na qual, no cotidiano institucional, há designação de carga horária para a sua prática, pois esse treinamento é obrigatório para todo militar apto e na ativa. A obrigatoriedade fundamenta-se no fato de que a doutrina militar considera o Homem o elemento fundamental da ação, o que justifica a especial atenção dada à sua saúde e a sua condição física (BRASIL, 2015). Considera-se que,

A preparação física de um militar deve ser orientada para os objetivos e atividades próprias de sua função, especialidade, unidade e posto. [...] Além disso, **a preparação física organiza-se por meio de programas de condicionamento e treinamento físico inseridos em [...] planos de instrução e adestramento** [de modo que se garanta] **o nível de aptidão física requerido pelas tarefas que são realizadas, e a continuação, a fim de propor as provas e os perfis adequados para avaliação.** (BRASIL, 2015, p. 1-1, sem grifos no original)

Nesse sentido, dentre outros, tornam-se objetivos do treinamento físico militar o desenvolvimento, a manutenção e/ou a recuperação da aptidão física necessária para o desempenho das funções militares, assim como a contribuição para a manutenção da saúde do militar, o que faz com que o treinamento físico militar seja considerado um instrumento promotor da saúde e o condicionamento físico adequado da tropa, para o cumprimento de sua missão, seja de inteira responsabilidade comandante da organização militar (BRASIL, 2015). Ainda sobre a responsabilidade pelo treinamento físico militar, vale destacar que

Há duas áreas de responsabilidade do TFM bastante definidas e distintas:

- a) a primeira é do **comandante** de OM, GU e G Cmdo (Op/Adm)<sup>44</sup>, cujo **foco será sempre o planejamento, o apoio e a supervisão do treinamento**; e
- b) a segunda diz respeito aos **comandantes de SU e fração, que terão a responsabilidade direta como líderes da execução do TFM**. (Brasil, 2015, p. 2-3, sem grifos no original)

Ou seja, é atribuição dos Oficiais responsáveis pelas unidades planejar, apoiar e supervisionar o treinamento físico militar, ao passo que cabe aos oficiais responsáveis pelas subunidades e frações ministrar/liderar a execução da sessão de treino propriamente dita. Não esqueçamos, entretanto, que cabe a função de comandante o poder de delegar atribuições, quando e se necessário. Registra-se, ainda, para compreensão da organização do treinamento físico militar cotidiano, que as aulas/treinos são executadas nos moldes militares, utilizando-se das doutrinas da vida castrense como apoio para essa “prática docente”, para a qual dois documentos são fundamentais: o Manual de Campanha (de) Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (BRASIL, 2015) e o Manual de Aplicação do Teste de Avaliação Física (ESPÍRITO SANTO, 2005). O Teste de Avaliação Física (TAF) tem relação direta com o treinamento físico militar, pois é o instrumento para o controle e a avaliação da *consecução* dos objetivos individuais de instrução (OII) e seu resultado deve refletir a *execução* do TFM (BRASIL, 2014). Além disso, um militar pode ser/é submetido a vários TAF's ao longo de sua carreira já que o teste é usado tanto para fins de ingresso na corporação como para a seleção interna objetivando a realização de cursos e estágios.

Dessa pequena síntese sobre o treinamento físico militar que se realiza no cotidiano castrense, interessa-nos duas observações: a) que, por força de ofício, comandantes podem delegar à Sargentos (e a outras praças) mais experientes e/ou que detenham conhecimentos de Educação Física a tarefa de ministrar os treinos (tornarem-se líderes de execução) e b) que a realização de TAFs ao longo da carreira militar é uma das maneiras de checar se o condicionamento físico “está em dia”, conforme preceituado no Manual de Campanha Treinamento Físico Militar.

Vejamos agora o que se destina à disciplina de Treinamento Físico Militar no CHS 2018. Vale lembrar que, antes dessa edição do curso, a disciplina fora nominada como Educação Física e como Saúde Física, e, do ponto de vista

---

<sup>4</sup> OM significa Organização Militar, GU significa Grande Unidade e G Cmdo, Grande Comando. Já a sigla SU, mais a frente, significa Subunidade.

documental, sua ementa anterior apresenta diferenças significativas no que diz respeito aos seus propósitos em relação à ementa atual.

Para a realização de uma edição (ou uma turma) do CHS, dentre outros procedimentos, é necessária a observância das Normas para o Planejamento e Conduta do Ensino (NPCE) e o Projeto Político Pedagógico (PPP) do curso. O PPP é elaborado pela Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa (DEIP); já os Programas de Ensino-Aprendizagem por Competências (PEAC) são elaborados pelos professores selecionados<sup>5</sup> pela DEIP para compor o corpo docente da unidade de ensino. Os PEAC's registram o planejamento da disciplina, "especificando os respectivos objetivos, métodos e procedimentos de ensino, recursos auxiliares, formas de avaliação e bibliografia" (ESPÍRITO SANTO, 2018a, p. 8).

O PEAC deve ser elaborado pelos monitores da disciplina que o enviam ao coordenador da disciplina para análise. Após análise e estando de acordo, o coordenador encaminha o PEAC para o setor técnico-pedagógico da Academia de Polícia Militar (APM), para apreciação e aprovação. O prazo mínimo para esse trâmite é de 15 (quinze) dias antes do início do curso. Durante o processo as partes envolvidas dialogam para que os documentos produzidos sejam coerentes e adequados para cada curso e disciplina.

Para a apresentação, sistematização e análise do que foi proposto para o TFM no CHS 2018 foram levados em consideração dois conjuntos de documentos, a saber: a) os documentos normativos e legislações e b) a avaliação escrita da disciplina feita pelos alunos e professor. Vejamos o que nos dizem esses documentos.

#### 4.1 O PROGRAMA DE ENSINO E APRENDIZAGEM POR COMPETÊNCIAS DO TFM DO CHS 2018

O formulário do PEAC contempla os seguintes itens:

1. Identificação do curso e da disciplina
2. Contextualização da disciplina e correlação com o Mapa de Competências do Curso
3. Ementa da disciplina
4. Objetivos da disciplina de acordo com os Conhecimentos, Habilidades e Atitudes (CHA)
5. Distribuição didática da disciplina
6. Detalhamento da disciplina aula a aula
7. Instrumentos de avaliação da aprendizagem
8. Bibliografia

Como pode ser observado na listagem acima e considerando os fundamentos da Didática, este é o documento que a PMES dispõe mais próximo daquilo que se conhece como Plano de Unidade de Ensino. Do PEAC da disciplina de TFM desenvolvida no CHS 2018 destaca-se:

- O item 2, que apresenta a contextualização da disciplina em correlação com o Mapa de Competências do Curso, na qual se considera

---

<sup>5</sup> Seleção feita através de cadastro no site oficial da PMES do currículo do professor com a indicação da disciplina a ser ministrada, após é feita uma avaliação e uma seleção dos profissionais que a DEIP julga serem os mais qualificados.

A prática regular do exercício físico para o policial militar possibilita a melhoria das qualidades físicas relacionadas ao exercício profissional, bem como traz a melhoria da qualidade de vida, aumentando assim a expectativa de vida com qualidades. **A prática regular do exercício físico** para o Aluno Sargento possibilita a melhoria de competências administrativas e operacionais, auxiliando na compreensão da função dos instrutores no Ensino Policial Militar, bem como otimizando a execução de ocorrências policiais com o mínimo de lesões físicas. ESPÍRITO SANTO, 2018c, sem grifos no original)

- O item 4, no qual se apresentam os objetivos da disciplina, pretende-se criar condições para que o futuro Sargento amplie seus conhecimentos para a prática do exercício físico e as formas de incentivá-lo nas frações constituídas as quais estiver à frente; para que desenvolva e exercite as habilidades de aplicar os conhecimentos adquiridos no seu próprio condicionamento físico e de incentivar seus subordinados à prática regular da exercitação física; por fim, para que fortaleça atitudes que o permitam liderar uma fração de tropa com base no respeito às individualidades biológicas dos sujeitos que a compõe. Ressalta-se que esses objetivos traçados para a disciplina devem estar de acordo com os CHA prescritos no PPP.
- O item 5, no qual é apresentada a distribuição didática da disciplina, organizada nas competências de conhecimentos, habilidades e atitudes e, para as quais, em cada uma, deve ser designado o conteúdo a ser trabalhado, a estratégia de ensino a ser adotada, os recursos didáticos mobilizados, o desempenho esperado do aluno, a forma de avaliação e a carga horária destinada. Segue o quadro da distribuição didática do TFM no CHS 2018:

	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS DE ENSINO	RECURSOS DIDÁTICOS	DESEMPENHO ESPERADO DO ALUNO	AVALIAÇÃO	CH
<b>C O N H E C I M E N T O S</b>	Noções básicas de treinamento desportivo. Noções básicas de fisiologia do esporte. Orientações nutricionais e hábitos alimentares saudáveis. Noções básicas de planejamento de uma sessão de	Aula dialogada no pátio antes da prática e correlações durante o desenvolvimento das aulas.	Colchonetes, halteres, medicine ball, rolo abdominal, fuzil (mosquefal) e outros recursos para auxiliar a prática da atividade física.	Conhecer e saber aplicar os conhecimentos relativos à prática desportiva.	Durante o desenvolvimento das aulas por observação.	11

	TFM. Ordem unida para o treinamento físico militar.					
<b>H A B I L I D A D E S</b>	Desenvolver as qualidades físicas relativas ao exercício da função policial militar.	Aula prática com dinâmicas para o desenvolvimento das qualidades físicas.	Colchonetes, halteres, medicine ball, rolo abdominal, fuzil (mosquefal) e outros recursos para auxiliar a prática da atividade física.	Capacitar o policial militar na execução das tarefas operacionais diárias.	Durante o desenvolvimento das aulas por observação .	80
<b>A T I T U D E S</b>	Desenvolver o espírito de corpo e o interesse pela prática desportiva.	Aula prática com dinâmicas para o desenvolvimento das qualidades físicas.	Colchonetes, halteres, medicine ball, rolo abdominal, fuzil (mosquefal) e outros recursos para auxiliar a prática da atividade física.	Desenvolver a capacidade de relacionar-se com pares e subordinados e manter o espírito de corpo.	Durante o desenvolvimento das aulas por observação .	6

Fonte: PEAC da disciplina de Treinamento Físico Militar do CHS 2018.

- O item 6, no qual há o detalhamento da disciplina aula a aula. Esclarece-se que as aulas de TFM aconteceram duas vezes por semana ao longo do curso, com duas horas de duração. Expressa-se o seguinte cronograma:

<b>Aulas</b>	<b>Conteúdo trabalhado</b>
1ª	Apresentação do PEAC para o CHS/2018/ Corrida com exercícios localizados
2ª	Noções básicas de Treinamento Desportivo/Corrida com exercícios localizados
3ª	Noções básicas de fisiologia do esporte/Corrida com exercícios localizados
4ª	Orientações nutricionais e hábitos alimentares saudáveis/Treinamento em Circuito
5ª	Noções básicas de planejamento de uma sessão de TFM/(Divisão do Pel em 10 grupos) Corrida contínua
6ª	Noções básicas de Treinamento Desportivo/Treinamento em Circuito
7ª	Noções básicas de Treinamento Desportivo/Fartlek

8 <sup>a</sup>	Noções básicas de Treinamento Desportivo/Treinamento de flexibilidade
9 <sup>a</sup>	Noções básicas de Treinamento Desportivo/Treinamento de velocidade e agilidade
10 <sup>a</sup>	Seção de treinamento de TFM do grupo 1/Seção de treinamento de TFM do grupo 2
11 <sup>a</sup>	Seção de treinamento de TFM do grupo 3/Seção de treinamento de TFM do grupo 4
12 <sup>a</sup>	Seção de treinamento de TFM do grupo 5/Seção de treinamento de TFM do grupo 6
13 <sup>a</sup>	Seção de treinamento de TFM do grupo 7/Seção de treinamento de TFM do grupo 8
14 <sup>a</sup>	Seção de treinamento de TFM do grupo 9/Seção de treinamento de TFM do grupo 10
15 <sup>a</sup>	Ordem unida para o treinamento físico militar/Ginástica Básica com fuzil
16 <sup>a</sup>	Corrida contínua/Ginástica Básica com fuzil
17 <sup>a</sup>	PRÉ-TAF
18 <sup>a</sup>	Ginástica Básica/Corrida contínua
19 <sup>a</sup>	Exercícios de força TAF/Exercícios de aeróbios TAF
20 <sup>a</sup>	Exercícios de força TAF/Exercícios de aeróbios TAF
21 <sup>a</sup>	Exercícios de força TAF/Exercícios de aeróbios TAF
22 <sup>a</sup>	Exercícios de força TAF/Exercícios de aeróbios TAF
23 <sup>a</sup>	Exercícios de força TAF/Exercícios de aeróbios TAF
24 <sup>a</sup>	<b>1º TAF – 1º DIA</b>
25 <sup>a</sup>	<b>1º TAF – 2º DIA</b>
26 <sup>a</sup>	Atividade lúdica
27 <sup>a</sup>	Treinamento em circuito/Fartlek
28 <sup>a</sup>	Treinamento calistênico/Fartlek
29 <sup>a</sup>	Treinamento de flexibilidade/Corrida contínua
30 <sup>a</sup>	Treinamento em circuito/Treinamento Intervalado
31 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Treinamento intervalado
32 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Fartlek
33 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Treinamento intervalado
34 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Fartlek
35 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Treinamento intervalado
36 <sup>a</sup>	PRÉ-TAF
37 <sup>a</sup>	Atividade lúdica
38 <sup>a</sup>	Treinamento em circuito/Fartlek
39 <sup>a</sup>	Treinamento calistênico/Treinamento intervalado
40 <sup>a</sup>	Treinamento flexibilidade/Corrida contínua
41 <sup>a</sup>	Treinamento em circuito/Fartlek
42 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Treinamento intervalado
43 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Fartlek
44 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Treinamento intervalado
45 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Fartlek
46 <sup>a</sup>	Exercícios do TAF/Treinamento intervalado
47 <sup>a</sup>	<b>2º TAF - 1º DIA</b>
48 <sup>a</sup>	<b>2º TAF - 2º DIA</b>
49 <sup>a</sup>	Entrega de Resultado do TAF (somente uma hora de aula)

Fonte: PEAC da disciplina de Treinamento Físico Militar do CHS 2018.

- O item 7 no qual são expostos os instrumentos de avaliação da aprendizagem, que, no caso do TFM, ocorreu apenas por meio da realização de dois TAF's, tendo como parâmetro a tabela "E", anexa ao BCG n.º 40/2010, salvo casos específicos previstos na legislação.

## 4.2 OS INDÍCIOS DA MATERIALIZAÇÃO DO TAF NO PÁTIO DA ACADEMIA (DE POLÍCIA MILITAR)

Este tópico busca perspectivar o TFM a partir de registros dos sujeitos que o vivenciam na sala de aula e no pátio da Academia de Polícia Militar (APM). Ele toma como fontes as avaliações qualitativas feitas por alunos e professores da disciplina no CHS 2018. Antes algumas informações da prática.

O CHS 2018 teve 598 Alunos Sargentos. Para a realização da disciplina de TFM, ela teve a seguinte organização: as frações de tropa ou pelotões foram divididas em turmas de 40 Alunos Sargentos, aproximadamente, alunos esses de diferentes idades e gêneros. Cada turma ficou sob a responsabilidade de um professor de TFM e um professor auxiliar. A rotina dos professores que ministram o TFM foi delimitada pelo cronograma que compõe o PEAC e que, como vimos, especifica os assuntos/conteúdos a serem abordados, com base na ementa da disciplina. As aulas são descritas como a execução sistemática de exercícios constantes na tabela do TAF e/ou exercícios que mantenham relação direta com ela, com eventuais explicações de conceitos ligados ao treinamento físico.

A ênfase é dada a exercitação física de modo a “preparar” alunos sargentos para a realização dos TAF’s que, como também vimos, corresponde a “avaliação” da disciplina de TFM. A realização do TAF tem pontuação específica, conforme tabela já apresentada, que varia de 0 a 10 pontos. No TFM, assim como em outras disciplinas, conforme prevê o PPP, é de suma importância o resultado da avaliação, pois impacta diretamente na nota final do aluno sargento, servindo de base para a classificação final no curso e posteriores promoções durante a carreira.

O PPP também prevê uma avaliação qualitativa, visando a melhoria da qualidade do ensino e do processo ensino-aprendizagem. Assim, ao final do curso foi feita uma pesquisa quantitativa-qualitativa para avaliar a atuação dos professores e das disciplinas, chamada de avaliação docente e discente. Por um lado, essa pesquisa é um dos métodos que a corporação tem para a avaliação do docente. Por outro lado, há outra avaliação, feita pelos professores em relação aos alunos, que registra e avalia como foi o andamento das aulas, a participação e a postura dos alunos, como também o desenvolvimento da disciplina e do curso em si<sup>6</sup>.

Foi com base nessas avaliações que observamos que os alguns alunos propuseram até a redução da carga horária da disciplina, lembrando que em 2017 eram 31 h/a e aumentou para 97 h/a em 2018, o que promoveu segundo os apontamentos dos discentes uma exaustão física além de inúmeras lesões. Muitos alunos se encontravam sedentários antes do início do curso e se tornaram ativos fisicamente objetivando serem aprovados na disciplina. Num interregno de poucos meses buscaram o condicionamento físico que lhes era exigido para aprovação, o que acarretava em desdobramentos não saudáveis do ponto de vista fisiológico devido ao pouco tempo de preparação.

---

<sup>6</sup> Apenas para ter ciência de como esse processo de avaliação segue, o setor técnico-pedagógico da APM, com base na transcorrência da disciplina e nas avaliações docente e discente, elabora um Relatório Final, conjugando as respostas dessas avaliações, além do processo que foi observado pela direção pedagógica da APM durante o curso.

Alguns alunos sugeriram que parte da carga horária da disciplina fosse remanejada para outra, eleita como mais importante na visão deles, sugerindo o apagamento do valor que o TFM/tfm tem na vida do militar.

Outros sugerem que os critérios de avaliação da disciplina sejam revistos, expondo que as tabelas do TAF (TABELA “E”) tem critérios muito desiguais e injustos, propondo a possibilidade de serem implementados os critérios de apto e inapto em substituição aos existentes, opinião essa corroborada até mesmo por alguns professores da disciplina. Há, inclusive, a Portaria n.º 489-R, de 26 de novembro de 2009 que regula o TAF e também adota critério de aptidão. Segundo esse critério, são considerados aptos os militares que atingem notas maiores ou igual a 5.

Já as NPCE adotam como nota para aprovação média 7. Essa divergência é, no mínimo, uma primeira questão para colocar em xeque o uso do TAF como forma de avaliação, visto que adota um critério de avaliação diferente dos parâmetros reguladores para aplicação do TAF.

A postura de alguns dos professores/monitores de TFM pode ser observada como não cooperativa quando sugerem, na avaliação docente, que os alunos com dispensas médicas não sejam liberados da aula prática para estudarem para outras disciplinas. Entretanto, outros professores-monitores relataram dificuldades na realização das aulas práticas, visando o condicionamento físico, em pelotões onde as idades variavam muito. Essa variação influencia diretamente a prática dos treinamentos em grupo, não favorecendo a todos de maneira equânime.

Os militares que apresentavam algum problema de saúde, com relação de causa e efeitos associados ao serviço policial e amparados/homologados pela Junta Médica Militar, são respaldados a não realizarem todos os exercícios da tabela do TAF, o que professores/monitores e alunos acreditam se tratar de uma injustiça com os demais Alunos Sargentos que realizavam todos os exercícios da tabela.

A tabela por idade até 24 anos é a que mais demanda esforço físico do executante, sendo obrigatório a realização de 6 exercícios diferentes (dentre eles corrida 3.200m/2.800m, corrida de 100m rasos, meio-sugado, abdominal, flexão na barra e apoio de frente), variando a pontuação de acordo com o número de repetições e/ou o tempo realizado para execução. Os alunos que apresentavam restrições, amparadas legalmente, não faziam todos os exercícios propostos, não tendo outro método de avaliação proposto.

Os alunos do CHS 2017, quando a disciplina sofreu uma pausa de aproximadamente duas semanas, foram uníssonos em afirmar durante a avaliação docente no final do curso, que o TAF aplicado após este interregno descreveu nos resultados os prejuízos causados pela interrupção das atividades acadêmicas. Contribuindo assim para que em 2018 a disciplina perdurasse durante todo decorrer do curso ininterruptamente. Indicando que as práticas rotineiras de exercícios não perduraram para além das aulas de TFM praticadas na Academia de Polícia Militar.

Como vemos, há indícios de que as avaliações discente e docente apontam para dissonâncias entre a Filosofia do Treinamento Físico Militar (BRASIL, 2015), o Projeto Político Pedagógico do CHS 2018, a ementa e parte do PEAC e o que efetivamente acontece no pátio da academia da Polícia Militar. É sobre dissonâncias encontradas que passamos a refletir...

## 5. REFLEXÕES SOBRE O PRESCRITO E O VIVIDO NO CURSO

O primeiro ponto a sublinhar é que as NPCE garantem o espaço para que, ao final de cada curso, os currículos possam ser revistos e reavaliados pelos profissionais envolvidos no processo de ensino-aprendizagem, propondo, se necessários, ajustes e melhorias. É dentro dessa perspectiva que gostaria de contribuir, compartilhando alguns achados e reflexões. Aqui eles estão elencados, seguindo em largas linhas, reflexões didáticas. Observamos que:

### 5.1 NO QUE TANGE AS EMENTAS E AS CARGAS HORÁRIAS DO TFM

O Quadro 1 mostrou uma variação grande na amplitude de atribuição de carga horária à disciplina de Educação Física/Saúde Física/TFM. Essa carga horária se relaciona com a carga horária total prevista para cada curso, a ser aprovada e publicada em boletim interno da corporação conforme preceituam as NPCE. Identificou-se que a disciplina variou a carga horária total ao longo de duas décadas, entre o mínimo de 12 horas/aula e o máximo de 97 horas/aula. O impacto desse aumento não pode ser observado nos PEAC's da disciplina, que pouco sofreu alterações. Os indícios encontrados foram que, independente do nome da disciplina, da ementa e/ou da carga horária, o que acontece é... exercício físico para pontuar bem no TAF.

### 5.2. NO QUE TANGE AOS OBJETIVOS

Segundo o PEAC do CHS 2018, os objetivos a serem alcançados nas áreas de conhecimentos, habilidades e atitudes (CHA) foram descritos como

Criar condições para que o futuro sargento possa:

Ampliar conhecimentos (saberes teóricos, conceituais) para: a práticas do exercício físico e suas formas de incentivá-lo nas frações constituídas que estiver à frente.

Desenvolver e exercitar habilidades (o que o aluno necessita saber fazer) para: Aplicar os conhecimentos no seu condicionamento físico e incentivar seus subordinados a prática regular do exercício físico.

Fortalecer atitudes (âmbito do saber ser: atitudes e comportamentos esperados do profissional que está sendo formado) para: Liderar uma fração de tropa constituída respeitando as individualidades biológicas (sexo, idade, peso, altura, condição física, etc.). (ESPÍRITO SANTO, 2018, p.2)

Confrontando com a tabela de competências almejadas para o CHS 2018, podemos observar a divergência existente entre o proposto pelo PPP e o descrito no PEAC.

### 5.3. COM RELAÇÃO À (AUSÊNCIA DE EXPLICAÇÃO DE) METODOLOGIA

O PEAC do CHS 2018 para a disciplina de TFM fornece estratégias de ensino de modo amplo e aberto, porém temos uma ausência de metodologia capaz de descrever como essas estratégias serão aplicadas e de que forma. Sendo assim, há indícios de que cada professor possa adotar a sua própria “metodologia” e elaborar suas aulas livremente - desde que cumprindo o cronograma de assuntos/conteúdos pré-estabelecidos pela corporação em legislação e normas anteriormente publicadas.

Nas documentações consultadas (PEAC, NPCE e PPP todos do CHS e a matriz curricular nacional da SENASP), foram encontradas algumas considerações sobre as metodologias de ensino e avaliação a serem empregadas. As NPCE relataram sobre a adoção de técnicas de ensino variadas e a matriz curricular nacional da SENASP, exemplifica um rol de opções tais como: resolução de problemas, simulação, estudos de casos, lista de tarefas, painel de discussão, discussões em grupo, discussão dirigida, debate cruzado, grupo de vivência ou verbalização e grupo de observação, brainstorming e brainwriting, exposição dialogada, demonstração ou aula prática, seminários, portfólios a serem empregadas pelo professor para o desenvolvimento e avaliação das competências previstas no PPP do CHS.

Visto que o TFM busca ser mais do que um simples método de treinamento para o TAF, ele também visa auxiliar na melhoria e promoção da saúde e qualidade de vida do militar, durante o desempenho de suas funções diárias, sejam elas operacionais ou administrativas. Com a prática rotineira do treinamento físico militar, o policial tende a aumentar seu rendimento pessoal/profissional, ao passo que simultaneamente ele desenvolve, segundo o Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (2015), outros tributos tais como: “espírito de corpo, autoconfiança, camaradagem, cooperação, coragem, decisão, dinamismo, equilíbrio emocional, liderança, resistência e tolerância”, que fazem parte do indivíduo de vida castrense e colaboram para os processos de socialização.

Cabe, então, ao professor não só realizar a avaliação da disciplina de forma prática. É necessário construir o conhecimento gradualmente de modo que o Aluno Sargento, ao concluir o curso, leve para a vida pessoal, a adoção de rotinas que envolvam atividade física e promovam qualidade de vida. Estas outras competências necessitam ser valorizadas e aferidas. Considerando os princípios da andragogia, o conhecimento se torna interessante a partir do momento que ele “atravessa” o indivíduo de alguma forma. Dialogar com as experiências citadas pelos alunos torna-se, então, uma ferramenta eficaz para construção das aulas.

Se é possível abstrair alguma metodologia de ensino das aulas de TFM, os indícios são de uma metodologia tradicional, centrada no professor, que prescreve atividades de treino para o TFM. Nesse sentido, aqui estamos longe da metodologia de ensino, e muito mais longe de uma metodologia que desenvolva competências. O que encontramos foi a manutenção de uma *tradição* que já vinha sendo empregada, em que pese os ares renovadores do PPP do CHS 2018. Mesmo com a carga horária aumentando de um ano para o outro, não foram fomentadas as mudanças que o ensino-aprendizagem por competências buscou efetivar.

#### 5.4. NO QUE TANGE A AVALIAÇÃO

Pelos documentos normativos consultados, observamos que a forma de avaliação dos alunos que vem sendo utilizada nos últimos cursos realizados é a avaliação prática, por meio da aplicação do Teste de Aptidão Física.

Constatou-se que o PPP se silencia em relação à especificidade da Educação Física/TFM sendo (um possível conteúdo e) a avaliação desta Unidade de Ensino obnubilada pela premência do condicionamento físico e pela realização de um teste.

Em que pese às aparências, o TFM parece se tornar a própria antítese do treinamento físico militar, tal como proposto no seu documento orientador, o Manual de Campanha Treinamento Físico Militar. Este apontamento encontra eco na nova Lei Complementar n.º 911/2019 que define ambos os perfis e funcionalidades do TAF conforme, o artigo 1º, § 1º, item VIII – “Teste de Avaliação Física - TAF: consiste na verificação da capacidade física do militar estadual para o exercício de suas funções”; já no Art. 20 caracteriza-o como: “O TAF consiste na avaliação da higidez do militar estadual para o desempenho de suas atividades profissionais.” Essas definições para o TAF sinalizam a incongruência de ele ser a avaliação de aprendizagem para Alunos Sargentos que deveriam ter nesta disciplina a oportunidade de estudar conteúdos que - como escrito no PEAC - permitissem a ampliação de conhecimentos para além da prática do exercício físico.

Aquém dessa formulação, mas não menos importante, está a questão apontada nas avaliações discentes e docente. Atualmente, na PMES, o TAF pode ser aplicado para os candidatos ao ingresso nos quadros da PMES, na etapa de seleção de militares para cursos autorizados pela PMES e como condição de ingresso nos quadros de acesso à promoção. Os resultados obtidos são aferidos através de tabelas que levam em consideração o gênero e idade do candidato. O TAF é normatizado pelo Regulamento de Aplicação do Teste de Aptidão Física (RATAF) publicado pela Portaria do Comando Geral n.º 489-R de 26/11/2009, seguindo as normas de execução do MANUAL DE APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA FINS DE INGRESSO NA PMES E SELEÇÃO INTERNA OBJETIVANDO A REALIZAÇÃO DE CURSOS E ESTÁGIOS, publicado pela Portaria do Comando Geral n.º 400-R de 28/04/2005 e aferição pelas tabelas anexas ao citado manual. O RATAF prevê a reprovação do candidato na seguinte condição

Art. 32 - Estarão reprovados os candidatos que obtiverem média aritmética inferior a 05 (cinco) e/ou tenham obtido nota (zero) em qualquer um dos exercícios realizados durante o TAF.

Parágrafo Único - Nos casos em que o candidato obtiver nota zero em qualquer um dos exercícios realizados, este não poderá realizar mais nenhum outro teste físico, portanto, estará automaticamente eliminado do processo seletivo. (ESPÍRITO SANTO,2009, p.5-6)

De acordo com PEAC e pelos resultados nas avaliações do TFM, o TAF vem sendo aplicado como único método de avaliação para a disciplina. Através dos parâmetros estabelecidos, inclusive pelas tabelas do TAF, os militares de

acordo com sua particularidade, são comparados e aferidos de acordo com as pontuações pré-tabeladas. Nas TABELAS “E”, tabela por idade - para os candidatos aos demais cursos e estágios oferecidos pela PMES, anexas ao citado manual, aprovada pela Portaria do Comando Geral n.º 512-R de 07/10/2010, são utilizadas para aferição dos militares candidatos a cursos e estágios, à exceção dos candidatos no número 4, letra a, não sendo mencionado o uso TAF durante o CHS no rol de cursos listados.

A diretriz que regulou o certame para o CHS/2018, não mencionou o uso do TAF para candidatos ao ingresso no curso. Entretanto, vale frisar que as capacidades e os limites individuais devem ser observados, assim como se verifica em algumas tabelas de TAF que descrevem adaptações às características de cada militar como ao gênero, idade, e ainda levam em consideração algumas restrições médicas que o militar possua para a execução dos exercícios listados. A Portaria do Comando Geral n.º 538-R, de 22.09.2011, normatiza que o TAF a ser aplicado ao militar que possui limitações físicas adquiridas em serviço ou atividade policial militar deve ser adaptado às suas limitações que possuam o devido amparo legal.

Vale salientar, que, ao se silenciar, o PPP do CHS/2018 não é taxativo quanto ao professor da disciplina de TFM aplicar o TAF como forma de avaliação da disciplina. Assim, parece estar aberta a possibilidade de a unidade de ensino Educação Física/TFM se valer de instrumentos de avaliação diversificados (trabalhos escritos, seminários, resenhas de artigos ou capítulos de livros, entre outros que o docente da disciplina poderia optar). Segundo a Matriz Curricular Nacional da SENASP, utilizada como base desta proposta educativa, foi proposta a alternância entre a teoria e a prática, nos planos desenvolvidos estimulando que:

Proporcionar a participação “ativa” dos discentes por meio de atividades que favoreçam a reflexão sobre a prática, envolvendo mecanismos intencionais que possibilitem a **reflexão antes, durante e após a ação.**

Estar pautados em estudos de caso, simulações, resolução de problemas, projetos, vídeo-formação, grupos de vivência/observação, prática assistida, entrevistas, viagem de estudo, jornadas policiais dentre outros, são atividades que auxiliam o desenvolvimento de uma prática reflexiva. (ESPÍRITO SANTO, 2018, p.45, grifo nosso)

E segundo as NPCE/2018 os instrumentos de medida de aprendizagem que podem ser adotados, classificados quanto à forma são: Prova Escrita; Prova Oral; Prova Prática; Trabalho Escolar.

O RATAF, além de conceituar o TAF como instrumento de avaliação das condições físicas dos candidatos, indica que ele está previsto tanto para os candidatos ao ingresso nos quadros da PMES, como etapa de seleção de militares para cursos autorizados pela PMES e como condição de ingresso no quadro de acesso à promoção na carreira de praças, como as previsões para que ele ocorra, não sendo mencionado o uso do TAF durante os cursos de habilitação de sargentos, nem foram encontradas tabelas específicas para esse curso.

Esta pesquisa identificou, por meio das análises dos PEAC’s, que o TAF era o único método de avaliação da disciplina de Treinamento Físico Militar, pelos 5 últimos Cursos de Habilitação de Sargentos (até CHS/2018), se distanciando cada vez mais da linha mestra da ementa disciplinar e não sendo

possível aferir através de notas as outras competências que ela se propusera a estimular, apresentando de maneira analítica resultados pré-tabelados.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na perspectiva de contribuir é possível fazer apontamentos e sugestões.

Entende-se que, hoje, a forma de analisar as aulas e profissionais cabe também aos alunos, que, conforme a andragogia, são sujeitos do processo. Entretanto, quando se atribui um valor as análises de indivíduos que não compreendem a fundo do assunto acabam-se por ter uma perspectiva não da aula em si, mas da atuação do profissional (uma visão limitada, reduzida a um único viés de verificação). Ressalta-se que o desempenho na avaliação (nota) desta disciplina, via de regra o TAF, pode ser levado em conta muitas das vezes para resumir à práxis do profissional, não conjugando os reais valores e conceitos que a disciplina visa abarcar.

A ideia em discussão foi verificar se uma metodologia de ensino que faça parte do planejamento individual do professor, onde ele descreva detalhadamente como suas atividades seriam realizadas e numa consulta futura seja possível repensar essa prática docente, similarmente ao que ocorre nos processos educacionais que utilizam o método da pesquisa-ação. Conforme David Tripp (2005) no que tange a pesquisa-ação ocorre à análise das áreas práticas tanto quanto da pesquisa, pois na prática o conhecimento tende a ficar restrito ao indivíduo e na pesquisa-ação ele é compartilhado entre os membros do processo e corporação. O sentido da pesquisa-ação se enaltece na elaboração de aulas cada vez melhores estruturadas e descritas, de modo que seja possível com a análise dos erros cometidos para o planejamento de uma melhor prática futura.

Este trabalho não teve o intuito de criticar uma estrutura existente, mas de compreender como está se desenvolvendo o TFM na PMES, mais precisamente dentro dos CHS, de modo a permitir uma reflexão sobre o que vem sendo desenvolvido e se oportuno propor mudanças onde ambas as partes envolvidas no processo poderiam ser beneficiadas. Colaborando com o processo de ensino-aprendizagem, conforme as NPCE 2018 estabelecem em seu Art. 21. “Ao final de cada curso, os currículos devem ser objeto de constante avaliação por alunos, professores e por outros profissionais envolvidos no processo ensino-aprendizagem para ajustes e melhorias”.

Poderiam ser propostas adequações das aulas de TFM, com um “TAF” regulamentado e construído para ser aplicado progressivamente durante os CHS. Proposta de um TAF que adote critérios de avaliação baseados na aptidão, apto ou inapto, tanto no CHS como nos demais cursos. Proposta da diversificação dos métodos de avaliação da disciplina como obrigatoriedade, de modo que contemple as características do ensino por competências. Possibilitar aos alunos conhecerem outras atividades físicas que levam ao condicionamento físico esperado, já dentro do cronograma da ementa, e de modo que sejam plausíveis levando em consideração a atual estrutura e recursos existentes hoje na PMES. A inserção de palestras e aulas motivacionais, que despertem o gosto/adoção pela atividade física para durante e depois do curso.

Conforme a própria etimologia da palavra andragogia (do grego: *andros* = adulto e *gogos* = educar) significa, a arte e a ciência de ajudar adultos a aprender. Seguindo essa definição apostar numa metodologia construída coletivamente, de modo a não expor as fragilidades dos participantes e considerando que as experiências prévias podem facilitar o processo de aprendizagem. Promovendo as reflexões internas vislumbrando novos cenários e transformações, de modo que os conhecimentos tenham relevância para o indivíduo que valida o processo.

Concluimos que caberá então, ao professor manter os alunos constantemente motivados e inculcar neles a filosofia dos hábitos saudáveis, gerando um movimento que irá reverberar tanto no nível pessoal quanto no institucional.

Desenvolvendo e mantendo a aptidão física dos militares durante os cursos e para além destes. Demonstrando como o TAF realizado hoje, diferenciando-se apenas em tabelas de idade e gênero, pode estar sendo uma ferramenta excludente, além de não satisfazer em sua totalidade ao que a ementa da disciplina e os documentos norteadores da prática da atividade física propõem. E, portanto, não consegue solucionar a questão da aptidão física e do condicionamento para o serviço policial diário para além do curso, não corroborando com os conceitos da Matriz Curricular Nacional da SENASP que estabelece que os currículos desenvolvidos devam possibilitar a reflexão antes, durante e após a ação.

Levando-se em consideração esses aspectos, concordamos que

Trata-se de defender, para os dias de hoje, uma mediação preocupada fundamentalmente em intervir para melhorar, com as pessoas, o seu bem-estar social. E, em Educação de Adultos, esta é, na essência, a definição do papel do educador. (BARROS, 2018, p.11)

## REFERÊNCIAS

ALVES, Emília. **A formação e o desempenho profissional do Sargento Combatente da Polícia Militar do Espírito Santo – 1994 a 2011**. 2011.116 f. Monografia (Especialização em Segurança Pública) – Centro Universitário Vila Velha, Vila Velha, 2011.

BARROS, Rossana. Revisitando Knowles e Freire: Andragogia *versus* pedagogia, ou o diálogo como essência da mediação sociopedagógica. **Educação e Pesquisa**. São Paulo, v44, 2018. Disponível em <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-97022018000100465&lng=en&nrm=iso](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022018000100465&lng=en&nrm=iso)> Acesso em: 24 nov. 2019.

BRASIL.EXÉRCITO BRASILEIRO. **Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro**. Versão 2015. Disponível em: <<https://pt.slideshare.net/marcelosilveirazero1/manual-de-treinamento-fsico-militar>>. Acesso em: 24 nov. 2018.

BRASIL. Ministério da Justiça. **Matriz Curricular Nacional Para a Formação em Segurança Pública**. Brasília: Ministério da Justiça, 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria Ministerial n.º 397, de 09 de outubro de 2002. **Aprova a Classificação Brasileira de Ocupações - CBO/2002**. Brasília, 09 out. 2002.

DE CARVALHO, Jair Antonio et al. **Andragogia: considerações sobre a aprendizagem do adulto**. Ensino, Saúde e Ambiente, v. 3, n. 1, 2010.

ESTADO DO ESPÍRITO SANTO. **Lei Complementar n.º 467, de 04 de dezembro de 2008**. Plano de Carreira das Praças da PMES, Vitória, 2008. Disponível em: <<https://pm.es.gov.br/Containers/Item/Display/313>>. Acesso em: 25 nov. 2018.

\_\_\_\_\_. **Lei Complementar n.º 911, de 26 de abril de 2019**. Dispõe sobre a promoção das Praças e dos Oficiais dos quadros de Oficiais de Administração da Polícia Militar do Estado do Espírito Santo – PMES e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Espírito Santo – CBMES. Vitória, 2019. Disponível em: <[ESTADO DO ESPÍRITO SANTO. POLÍCIA MILITAR DO ESPÍRITO SANTO. \*\*Lei n.º 3.196, de 09 de janeiro de 1978\*\*. Estatuto da Polícia Militar do Espírito Santo. Vitória, 1978. Disponível em: <\[http://www.pm.es.gov.br/download/legislacao/leisestaduais/Lei\\\_3196.pdf\]\(http://www.pm.es.gov.br/download/legislacao/leisestaduais/Lei\_3196.pdf\)>. Acesso em: 27 nov. 2015.](http://www3.al.es.gov.br/Arquivo/Documents/legislacao/html/LEC9112019.htm#:~:text=LEC9112019&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20a%20promo%C3%A7%C3%A3o%20das,Estado%20do%20Esp%C3%ADrito%20Santo%20%E2%80%93%20CBMES.></a>>. Acesso em: 20 nov. 2020.</p></div><div data-bbox=)

\_\_\_\_\_. **Portaria n.º 400-R, de 28 de abril de 2005**. Aprovação do manual de aplicação de teste de avaliação física da PMES. Publicada no BCG ao BGPM n.º 017, de 28.04.2005. Disponível em <<https://extranet.pm.es.gov.br/publicacoes/portariacmdogeral.aspx>>. Acesso em: 28 out. 2018.

\_\_\_\_\_. **Portaria n.º 489-R, de 26 de novembro de 2009**. APROVAÇÃO DO REGULAMENTO DE APLICAÇÃO DO TAF (RATAF). Publicada no BCG ao BGPM n.º 047, de 26.11.2009. Disponível em <<https://extranet.pm.es.gov.br/publicacoes/portariacmdogeral.aspx>>. Acesso em: 28 out. 2018.

\_\_\_\_\_. **Portaria n.º 512-R, de 07 de outubro de 2010**. Determinar que a tabela “e” constante do manual de aplicação de teste de avaliação física da PMES, aprovado através da Portaria n.º 400-R, de 28.04.2005, passe a vigorar conforme anexo a esta portaria. Publicada no BCG ao BGPM n.º 040, de 07.10.2010. Disponível em <<https://extranet.pm.es.gov.br/publicacoes/portariacmdogeral.aspx>>. Acesso em: 28 out. 2018.

\_\_\_\_\_. **Portaria n.º 538-R, de 22 de setembro de 2011**. Dispõe sobre a aplicação do teste de avaliação física (TAF) para Policiais Militares que, embora aptos para o serviço, têm capacidade física reduzida em decorrência de acidente em serviço. Publicada no BCG ao BGPM n.º 038, de

22.09.2011. Disponível em  
<<https://extranet.pm.es.gov.br/publicacoes/portariacmdogeral.aspx>>. Acesso em: 28 out. 2018.

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. **Portaria n.º 636-R, de 12 de novembro de 2014.** Publicada no BCG ao BGPM n.º 046, de 13.11.2014. Regulamenta o teste físico para ingresso na PMES. Disponível em  
<<https://extranet.pm.es.gov.br/publicacoes/portariacmdogeral.aspx>>. Acesso em: 28 out. 2018.

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. **Portaria n.º 695-R, de 22 de março de 2017.** Publicada no BCG ao BGPM n.º 016, de 23.03.2017. Fixa o horário de expediente, no âmbito de toda a Corporação. Disponível em  
<<https://extranet.pm.es.gov.br/publicacoes/portariacmdogeral.aspx>>. Acesso em: 28 out. 2018.

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. **Portaria n.º 746-R, de 03 de agosto de 2018.** Aprovar as Normas para o Planejamento e Conduta do Ensino (NPCE). Publicada no BCG ao BGPM n.º 032, de 03.08.2018a. Disponível em  
<<https://extranet.pm.es.gov.br/publicacoes/portariacmdogeral.aspx>>. Acesso em: 28 out. 2018.

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. **Portaria n.º 751-R, de 29 de agosto de 2018.** Aprova o Projeto Político Pedagógico do Curso de Habilitação de Sargentos. Publicada no BCG ao BGPM n.º 036, de 30.08.2018b. Disponível em  
<<https://extranet.pm.es.gov.br/publicacoes/portariacmdogeral.aspx>>. Acesso em: 28 out. 2018.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. **Metodologia científica:** um manual para a realização de pesquisas em administração. Catalão: UFG, 2011. Disponível em [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/567/o/Manual\\_de\\_metodologia\\_cientifica\\_-\\_Prof\\_Maxwell.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_-_Prof_Maxwell.pdf)

TRIPP, David. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v 31, n. 3, p. 443-466, set./dez. 2005.

**ANEXOS**  
**TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - Até 24 anos**

CORRIDA		CORRIDA DE 100m RASOS		MEIO SUGADO		ABDOMINAL		FLEXÃO NA BARRA		APOIO DE FRENTE		PONTOS
3.200m (masculino)	2.800m (feminino)	Masculino	Feminino	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	
17' 45" ou mais	17' 45" ou mais	19"31 ou mais	21"31 ou mais	abaixo de 4	abaixo de 3	abaixo de 15	abaixo de 12	0	0	abaixo de 5	abaixo de 3	0
de 17' 31" a 17' 45"	de 17' 31" a 17' 45"	de 19"01 a 19"30	de 21"01 a 21"30	4 e 5	3	15 e 16	12 e 13	1		5 e 6	3	0,5
de 17' 16" a 17' 30"	de 17' 16" a 17' 30"	de 18"61 a 19"00	de 20"61 a 21"00	6 e 7	4	17 e 18	14 e 15		1	7 e 8	4	1,0
de 17' 01" a 17' 15"	de 17' 01" a 17' 15"	de 18"31 a 18"60	de 20"31 a 20"60	8 e 9	5	19 e 20	16 e 17	2		9 e 10	5	1,5
de 16' 46" a 17' 00"	de 16' 46" a 17' 00"	de 18"01 a 18"30	de 20"01 a 20"30	10 e 11	6	21 e 22	18 e 19			11 e 12	6	2,0
de 16' 31" a 16' 45"	de 16' 31" a 16' 45"	de 17"61 a 18"00	de 19"61 a 20"00	12 e 13	7	23 e 24	20 e 21	3		13 e 14	7	2,5
de 16' 16" a 16' 30"	de 16' 16" a 16' 30"	de 17"31 a 17"60	de 19"31 a 19"60	14	8	25 e 26	22 e 23		2	15 e 16	8	3,0
de 16' 01" a 16' 15"	de 16' 01" a 16' 15"	de 17"01 a 17"30	de 19"01 a 19"30	15	9	27 e 28	24 e 25	4		17	9	3,5
de 15' 46" a 16' 00"	de 15' 46" a 16' 00"	de 16"61 a 17"00	de 18"60 a 19"00	16	10	29 e 30	26 e 27			18	10	4,0
de 15' 31" a 15' 45"	de 15' 31" a 15' 45"	de 16"31 a 16"60	de 18"31 a 18"60	17	11	31 e 32	28 e 29	5		19	11	4,5
de 15' 16" a 15' 30"	de 15' 16" a 15' 30"	de 16"01 a 16"30	de 18"01 a 18"30	18	12	33 e 34	30		3	20	12	5,0
de 15' 01" a 15' 15"	de 15' 01" a 15' 15"	de 15"61 a 16"00	de 17"61 a 18"00	19	13	35 e 36	31	6		21	13	5,5
de 14' 46" a 15' 00"	de 14' 46" a 15' 00"	de 15"31 a 15"60	de 17"31 a 17"60	20	14	37 e 38	32			22	14	6,0
de 14' 31" a 14' 45"	de 14' 31" a 14' 45"	de 15"01 a 15"30	de 17"01 a 17"30	21	15	39	33	7		23	15	6,5
de 14' 16" a 14' 30"	de 14' 16" a 14' 30"	de 14"61 a 15"00	de 16"61 a 17"00	22	16	40	34		4	24	16	7,0
de 14' 01" a 14' 15"	de 14' 01" a 14' 15"	de 14"31 a 14"60	de 16"31 a 16"60	23	17	41	35	8		25	17	7,5
de 13' 46" a 14' 00"	de 13' 46" a 14' 00"	de 14"01 a 14"30	de 16"01 a 16"30	24	18	42	36			26	18	8,0
de 13' 31" a 13' 45"	de 13' 31" a 13' 45"	de 13"61 a 14"00	de 15"61 a 16"00	25	19	43	37	9	5	27	19	8,5
de 13' 16" a 13' 30"	de 13' 16" a 13' 30"	de 13"31 a 13"60	de 15"31 a 15"60	26	20	44	38	10		28	20	9,0
de 13' 01" a 13' 15"	de 13' 01" a 13' 15"	de 13"01 a 13"30	de 15"01 a 15"30	27	21	45	39	11		29	21	9,5
Até 13' 00"	Até 13' 00"	Até 13"00	Até 15"00	28	22	46	40	12	6	30	22	10,0

**Observações:**

- 1- Não haverá registro e nem pontuação para a repetição realizada de forma **INCORRETA**;
- 2- Não haverá pontuação para a repetição realizada de forma **INCOMPLETA**, com especial ênfase para a prova **FLEXÃO NA BARRA**;

## TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - De 25 a 29 anos

CORRIDA		CORRIDA DE 100m RASOS		MEIO SUGADO		ABDOMINAL		FLEXÃO NA BARRA		APOIO DE FRENTE		PONTOS
3.200m (masculino)	2.800m (feminino)	Masculino	Feminino	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	
18' 16" ou mais	18' 16" ou mais	20"01 ou mais	21"61 ou mais	abaixo de 2	0	abaixo de 13	abaixo de 10	0	0	abaixo de 5	abaixo de 2	0
de 18' 01" a 18' 15"	de 18' 01" a 18' 15"	de 19"61 a 20"00	de 21"31 a 21"60	2	1	13	10	1	-	5	2	0,5
de 17' 46" a 18' 00"	de 17' 46" a 18' 00"	de 19"31 a 19"60	de 21"01 a 21"30	3 e 4	2	14	11	-	-	6	-	1,0
de 17' 31" a 17' 45"	de 17' 31" a 17' 45"	de 19"01 a 19"30	de 20"61 a 21"00	5 e 6	3	15 e 16	12 e 13	2	-	7	3	1,5
de 17' 16" a 17' 30"	de 17' 16" a 17' 30"	de 18"61 a 19"00	de 20"31 a 20"60	7 e 8	4	17 e 18	14 e 15	-	1	8 e 9	4	2,0
de 17' 01" a 17' 15"	de 17' 01" a 17' 15"	de 18"31 a 18"60	de 20"01 a 20"30	9 e 10	5	19 e 20	16 e 17	3	-	10 e 11	5	2,5
de 16' 46" a 17' 00"	de 16' 46" a 17' 00"	de 18"01 a 18"30	de 19"61 a 20"00	11 e 12	6	21 e 22	18 e 19	-	-	12 e 13	6	3,0
de 16' 31" a 16' 45"	de 16' 31" a 16' 45"	de 17"61 a 18"00	de 19"31 a 19"60	13	7	23 e 24	20 e 21	4	-	14 e 15	7	3,5
de 16' 16" a 16' 30"	de 16' 16" a 16' 30"	de 17"31 a 17"60	de 19"01 a 19"30	14	8	25 e 26	22 e 23	-	2	16	8	4,0
de 16' 01" a 16' 15"	de 16' 01" a 16' 15"	de 17"01 a 17"30	de 18"61 a 19"00	15	9	27 e 28	24 e 25	5	-	17	9	4,5
de 15' 46" a 16' 00"	de 15' 46" a 16' 00"	de 16"61 a 17"00	de 18"31 a 18"60	16	10	29 e 30	26 e 27	-	-	18	10	5,0
de 15' 31" a 15' 45"	de 15' 31" a 15' 45"	de 16"31 a 16"60	de 18"01 a 18"30	17	11	31 e 32	28 e 29	6	-	19	11	5,5
de 15' 16" a 15' 30"	de 15' 16" a 15' 30"	de 16"01 a 16"30	de 17"61 a 18"00	18	12	33 e 34	30	-	3	20	12	6,0
de 15' 01" a 15' 15"	de 15' 01" a 15' 15"	de 15"61 a 16"00	de 17"31 a 17"60	19	13	35 e 36	31	7	-	21	13	6,5
de 14' 46" a 15' 00"	de 14' 46" a 15' 00"	de 15"31 a 15"60	de 17"01 a 17"30	20	14	37 e 38	32	-	-	22	14	7,0
de 14' 31" a 14' 45"	de 14' 31" a 14' 45"	de 15"01 a 15"30	de 16"61 a 17"00	21	15	39	33	8	-	23	15	7,5
de 14' 16" a 14' 30"	de 14' 16" a 14' 30"	de 14"61 a 15"00	de 16"31 a 16"60	22	16	40	34	-	4	24	16	8,0
de 14' 01" a 14' 15"	de 14' 01" a 14' 15"	de 14"31 a 14"60	de 16"01 a 16"30	23	17	41	35	9	-	25	17	8,5
de 13' 46" a 14' 00"	de 13' 46" a 14' 00"	de 14"01 a 14"30	de 15"61 a 16"00	24	18	42	36	-	-	26	18	9,0
de 13' 31" a 13' 45"	de 13' 31" a 13' 45"	de 13"61 a 14"00	de 15"31 a 15"60	25	19	43	37	10	-	27	19	9,5
Até 13' 30"	Até 13' 30"	Até 13"60	Até 15"30	26	20	44	38	11	5	28	20	10,0

**Observações:** 1- Não haverá registro e nem pontuação para a repetição realizada de forma **INCORRETA**;

2- Não haverá pontuação para a repetição realizada de forma **INCOMPLETA**, com especial ênfase para a prova **FLEXÃO NA BARRA**;

**TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - De 30 a 34 anos**

CORRIDA		CORRIDA DE 100m RASOS		MEIO SUGADO		ABDOMINAL		FLEXÃO NA BARRA		APOIO DE FRENTE		PONTOS
3.200m (masculino)	2.800m (feminino)	Masculino	Feminino	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	
18' 46" ou mais	18' 46" ou mais	20"61 ou mais	22"31 ou mais	0	0	abaixo de 11	abaixo de 8	0	0	abaixo de 4	0	0
de 18' 31" a 18' 45"	de 18' 31" a 18' 45"	de 20"31 a 20"60	de 22"01 a 22"30	1	1	11	8	-	-	4	1	0,5
de 18' 16" a 18' 30"	de 18' 16" a 18' 30"	de 20"01 a 20"30	de 21"61 a 22"00	2	-	12	9	1	-	5	2	1,0
de 18' 01" a 18' 15"	de 18' 01" a 18' 15"	de 19"61 a 20"00	de 21"31 a 21"60	3	2	13	10	-	-	6	-	1,5
de 17' 46" a 18' 00"	de 17' 46" a 18' 00"	de 19"31 a 19"60	de 21"01 a 21"30	4	-	14	11	2	-	7	-	2,0
de 17' 31" a 17' 45"	de 17' 31" a 17' 45"	de 19"01 a 19"30	de 20"61 a 21"00	5 e 6	3	15 e 16		-	1	8	3	2,5
de 17' 16" a 17' 30"	de 17' 16" a 17' 30"	de 18"61 a 19"00	de 20"31 a 20"60	7 e 8	4	17 e 18	14 e 15	3	-	9	4	3,0
de 17' 01" a 17' 15"	de 17' 01" a 17' 15"	de 18"31 a 18"60	de 20"01 a 20"30	9 e 10	5	19 e 20	16 e 17		-	10 e 11	5	3,5
de 16' 46" a 17' 00"	de 16' 46" a 17' 00"	de 18"01 a 18"30	de 19"61 a 20"00	11 e 12	6	21 e 22	18 e 19	4	-	12 e 13	6	4,0
de 16' 31" a 16' 45"	de 16' 31" a 16' 45"	de 17"61 a 18"00	de 19"31 a 19"60	13	7	23 e 24	20 e 21	-	-	14 e 15	7	4,5
de 16' 16" a 16' 30"	de 16' 16" a 16' 30"	de 17"31 a 17"60	de 19"01 a 19"30	14	8	25 e 26	22 e 23	5	2	16	8	5,0
de 16' 01" a 16' 15"	de 16' 01" a 16' 15"	de 17"01 a 17"30	de 18"61 a 19"00	15	9	27 e 28	24 e 25	-	-	17	9	5,5
de 15' 46" a 16' 00"	de 15' 46" a 16' 00"	de 16"61 a 17"00	de 18"31 a 18"60	16	10	29 e 30	26 e 27	6	-	18	10	6,0
de 15' 31" a 15' 45"	de 15' 31" a 15' 45"	de 16"31 a 16"60	de 18"01 a 18"30	17	11	31 e 32	28 e 29	-	-	19	11	6,5
de 15' 16" a 15' 30"	de 15' 16" a 15' 30"	de 16"01 a 16"30	de 17"61 a 18"00	18	12	33 e 34	30	7	-	20	12	7,0
de 15' 01" a 15' 15"	de 15' 01" a 15' 15"	de 15"61 a 16"00	de 17"31 a 17"60	19	13	35 e 36	31	-	3	21	13	7,5
de 14' 46" a 15' 00"	de 14' 46" a 15' 00"	de 15"31 a 15"60	de 17"01 a 17"30	20	14	37 e 38	32	8	-	22	14	8,0
de 14' 31" a 14' 45"	de 14' 31" a 14' 45"	de 15"01 a 15"30	de 16"61 a 17"00	21	15	39	33		-	23	15	8,5
de 14' 16" a 14' 30"	de 14' 16" a 14' 30"	de 14"61 a 15"00	de 16"31 a 16"60	22	16	40	34	9	-	24	16	9,0
de 14' 01" a 14' 15"	de 14' 01" a 14' 15"	de 14"31 a 14"60	de 16"01 a 16"30	23	17	41	35	-	-	25	17	9,5
Até 14' 00"	Até 14' 00"	Até 14"30	Até 16"00	24	18	42	36	10	4	26	18	10,0

**Observações:**

1- Não haverá registro e nem pontuação para a repetição realizada de forma **INCORRETA**;

2- Não haverá pontuação para a repetição realizada de forma **INCOMPLETA**, com especial ênfase para a prova **FLEXÃO NA BARRA**;

**TABELA “E”– PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - De 35 a 39 anos**

CORRIDA		ABDOMINAL		APOIO DE FRENTE		PONTOS
2.800m (masculino)	2.400m (feminino)	Masc	Fem	Masc	Fem	
20' 01" ou mais	20' 01" ou mais	abaixo de 9	abaixo de 6	abaixo de 3	0	0
de 19' 31" a 20' 00"	de 19' 31" a 20' 00"	9	6	3	1	0,5
de 19' 01" a 19' 30"	de 19' 01" a 19' 30"	10	7	4	-	1,0
de 18' 31" a 19' 00"	de 18' 31" a 19' 00"	11	8	5	2	1,5
de 18' 01" a 18' 30"	de 18' 01" a 18' 30"	12	9	6	3	2,0
de 17' 46" a 18' 00"	de 17' 46" a 18' 00"	13	10	7	4	2,5
de 17' 31" a 17' 45"	de 17' 31" a 17' 45"	14	11	8	5	3,0
de 17' 16" a 17' 30"	de 17' 16" a 17' 30"	15 e 16		9	6	3,5
de 17' 01" a 17' 15"	de 17' 01" a 17' 15"	17 e 18	14 e 15	10	7	4,0
de 16' 46" a 17' 00"	de 16' 46" a 17' 00"	19 e 20	16 e 17	11	-	4,5
de 16' 31" a 16' 45"	de 16' 31" a 16' 45"	21 e 22	18 e 19	12 e 13	8	5,0
de 16' 16" a 16' 30"	de 16' 16" a 16' 30"	23 e 24	20 e 21	14 e 15	-	5,5
de 16' 01" a 16' 15"	de 16' 01" a 16' 15"	25 e 26	22 e 23	16 e 17	9	6,0
de 15' 46" a 16' 00"	de 15' 46" a 16' 00"	27 e 28	24 e 25	18	-	6,5
de 15' 31" a 15' 45"	de 15' 31" a 15' 45"	29 e 30	26 e 27	19	10	7,0
de 15' 16" a 15' 30"	de 15' 16" a 15' 30"	31 e 32	28 e 29	20	11	7,5
de 15' 01" a 15' 15"	de 15' 01" a 15' 15"	33 e 34	30	21	12	8,0
de 14' 46" a 15' 00"	de 14' 46" a 15' 00"	35 e 36	31	22	13	8,5
de 14' 31" a 14' 45"	de 14' 31" a 14' 45"	37	32	23	14	9,0
de 14' 16" a 14' 30"	de 14' 16" a 14' 30"	38	33	24	15	9,5
Até 14' 15"	Até 14' 15"	39	34	25	16	10,0

**Observação: Não haverá registro e nem pontuação para a repetição realizada de forma INCORRETA ou INCOMPLETA;**

**TABELA “E” – PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - De 40 a 43 anos**

CORRIDA		ABDOMINAL		APOIO DE FRENTE		PONTOS
2.800m (masculino)	2.400m (feminino)	Masc	Fem	Masc	Fem	
22' 01" ou mais	22' 01" ou mais	abaixo de 7	abaixo de 4	abaixo de 3	0	0
de 21' 01" a 22' 00"	de 21' 01" a 22' 00"	7	4	3	1	0,5
de 20' 31" a 21' 00"	de 20' 31" a 21' 00"	8	5	-	-	1,0
de 20' 01" a 20' 30"	de 20' 01" a 20' 30"	9	6	4	-	1,5
de 19' 31" a 20' 00"	de 19' 31" a 20' 00"	10	7	5	3	2,0
de 19' 01" a 19' 30"	de 19' 01" a 19' 30"	11	8	6	-	2,5
de 18' 31" a 19' 00"	de 18' 31" a 19' 00"	12	9	7	4	3,0
de 18' 01" a 18' 30"	de 18' 01" a 18' 30"	13	10	8	-	3,5
de 17' 31" a 18' 00"	de 17' 31" a 18' 00"	14	11	9	5	4,0
de 17' 01" a 17' 30"	de 17' 01" a 17' 30"	15 e 16	12 e 13	10	6	4,5
de 16' 46" a 17' 00"	de 16' 46" a 17' 00"	17 e 18	14 e 15	11	7	5,0
de 16' 31" a 17' 45"	de 16' 31" a 17' 45"	19 e 20	16 e 17	12	-	5,5
de 16' 16" a 16' 30"	de 16' 16" a 16' 30"	21 e 22	18 e 19	13	8	6,0
de 16' 01" a 16' 15"	de 16' 01" a 16' 15"	23 e 24	20 e 21	14 e 15	-	6,5
de 15' 46" a 16' 00"	de 15' 46" a 16' 00"	25 e 26	22 e 23	16 e 17	9	7,0
de 15' 31" a 15' 45"	de 15' 31" a 15' 45"	27 e 28	24 e 25	18	-	7,5
de 15' 16" a 15' 30"	de 15' 16" a 15' 30"	29 e 30	26 e 27	19	10	8,0
de 15' 01" a 15' 15"	de 15' 01" a 15' 15"	31 e 32	28 e 29	20	11	8,5
de 14' 46" a 15' 00"	de 14' 46" a 15' 00"	33 e 34	30	21	12	9,0
de 14' 31 a 14' 45"	de 14' 31 a 14' 45"	35 e 36	31	22	13	9,5
Até 14' 30"	Até 14' 30"	37	32	23	14	10,0

**Observação: Não haverá registro e nem pontuação para a repetição realizada de forma INCORRETA ou INCOMPLETA;**

**TABELA “E”– PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - De 44 a 46 anos**

CORRIDA		ABDOMINAL		APOIO DE FRENTE		PONTOS
2.800m (masculino)	2.400m (feminino)	Masc	Fem	Masc	Fem	
23' 01" ou mais	23' 01" ou mais	abaixo de 5	abaixo de 3	abaixo de 2	0	0
de 22' 31" a 23' 00"	de 22' 31" a 23' 00"	5	3	2	1	0,5
de 22' 01" a 22' 30"	de 22' 01" a 22' 30"	6	4		-	1,0
de 21' 31" a 22' 00"	de 21' 31" a 22' 00"	7	-		2	1,5
de 21' 01" a 21' 30"	de 21' 01" a 21' 30"	8	5	3	-	2,0
de 20' 31" a 21' 00"	de 20' 31" a 21' 00"	9	6	-	-	2,5
de 20' 01" a 20' 30"	de 20' 01" a 20' 30"	10	7	4	3	3,0
de 19' 31" a 20' 00"	de 19' 31" a 20' 00"	11	8	-	-	3,5
de 19' 01" a 19' 30"	de 19' 01" a 19' 30"	12	9	5	4	4,0
de 18' 31" a 19' 00"	de 18' 31" a 19' 00"	13	10	6	-	4,5
de 18' 01" a 18' 30"	de 18' 01" a 18' 30"	14	11	7	5	5,0
de 17' 31" a 18' 00"	de 17' 31" a 18' 00"	15 e 16	12 e 13	8	6	5,5
de 17' 01" a 17' 30"	de 17' 01" a 17' 30"	17 e 18	14 e 15	9	7	6,0
de 16' 31" a 17' 00"	de 16' 31" a 17' 00"	19 e 20	16 e 17	10 e 11	-	6,5
de 16' 01" a 16' 30"	de 16' 01" a 16' 30"	21 e 22	18 e 19	12 e 13	8	7,0
de 15' 46" a 16' 00"	de 15' 46" a 16' 00"	23 e 24	20 e 21	14 e 15	-	7,5
de 15' 31" a 15' 45"	de 15' 31" a 15' 45"	25 e 26	22 e 23	16 e 17	9	8,0
de 15' 16" a 15' 30"	de 15' 16" a 15' 30"	27 e 28	24 e 25	18	-	8,5
de 15' 01" a 15' 15"	de 15' 01" a 15' 15"	29 e 30	26 e 27	19	10	9,0
de 14' 46" a 15' 00"	de 14' 46" a 15' 00"	31 e 32	28 e 29	20	11	9,5
Até 14' 45"	Até 14' 45"	33 e 34	30	21	12	10,0

**Observação: Não haverá registro e nem pontuação para a repetição realizada de forma INCORRETA ou INCOMPLETA;**

**TABELA “E”– PARA CURSOS LISTADOS NO ÍTEM 04, LETRA “b”, SUB-ÍTEM 01 - 47 anos ou mais**

CORRIDA		ABDOMINAL		APOIO DE FRENTE		PONTOS
2.800m (masculino)	2.400m (feminino)	Masc	Fem	Masc	Fem	
24' 01" ou mais	24' 01" ou mais	abaixo de 3	abaixo de 2	0	0	0
de 23' 31" a 24' 00"	de 23' 31" a 24' 00"	3	2	1	-	0,5
de 23' 01" a 23' 30"	de 23' 01" a 23' 30"	4	3	-	1	1,0
de 22' 31" a 23' 00"	de 22' 31" a 23' 00"	5	-	2	-	1,5
de 22' 01" a 22' 30"	de 22' 01" a 22' 30"	6	4		-	2,0
de 21' 31" a 22' 00"	de 21' 31" a 22' 00"	7	-		2	2,5
de 21' 01" a 21' 30"	de 21' 01" a 21' 30"	8	5	3	-	3,0
de 20' 31" a 21' 00"	de 20' 31" a 21' 00"	9	6	-	-	3,5
de 20' 01" a 20' 30"	de 20' 01" a 20' 30"	10	7	4	3	4,0
de 19' 31" a 20' 00"	de 19' 31" a 20' 00"	11	8	-	-	4,5
de 19' 01" a 19' 30"	de 19' 01" a 19' 30"	12	9	5	4	5,0
de 18' 31" a 19' 00"	de 18' 31" a 19' 00"	13	10	6	-	5,5
de 18' 01" a 18' 30"	de 18' 01" a 18' 30"	14 e 15	11	7	5	6,0
de 17' 31" a 18' 00"	de 17' 31" a 18' 00"	16 e 17	12	8	6	6,5
de 17' 01" a 17' 30"	de 17' 01" a 17' 30"	18 e 19	14 e 15	9	7	7,0
de 16' 31" a 17' 00"	de 16' 31" a 17' 00"	20 e 21	16 e 17	10 e 11	-	7,5
de 16' 01" a 16' 30"	de 16' 01" a 16' 30"	22 e 23	18 e 19	12 e 13	8	8,0
de 15' 31" a 16' 00"	de 15' 31" a 16' 00"	24 e 25	20 e 21	14 e 15	-	8,5
de 15' 01" a 15' 30"	de 15' 01" a 15' 30"	26 e 27	22 e 23	16 e 17	9	9,0
de 14' 46" a 15' 00"	de 14' 46" a 15' 00"	28 e 29	24 e 25	18 e 19	-	9,5
Até 14' 45"	Até 14' 45"	30	26	20	10	10,0

**Observação:** Não haverá registro e nem pontuação para a repetição realizada de forma **INCORRETA** ou **INCOMPLETA**;