

COLEÇÃO

CARREIRAS  
POLICIAIS

COORDENADORES  
EDUARDO FONTES  
HENRIQUE HOFFMANN

Organizadores Eduardo Fontes | Henrique Hoffmann

# TAF

## TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA CARREIRAS POLICIAIS

Dicas e orientações especiais

**Autor**

**Rodrigo Frigato**

2018

 EDITORA  
*Jus*PODIVM  
[www.editorajuspodivm.com.br](http://www.editorajuspodivm.com.br)

A decorative graphic consisting of a grid of squares, with the top row being the most prominent and the grid fading out towards the bottom. The squares are light gray and arranged in a regular pattern.

## Capítulo 1

# Dicas Especiais

“Uma longa caminhada começa com o primeiro passo”.  
Lao Tse.

E o primeiro passo foi dado! Será uma grande jornada até o momento máximo, a realização de um sonho, a aprovação no concurso. Apesar do longo caminho a ser trilhado estou certo que, com dedicação e perseverança todos os obstáculos serão ultrapassados. A cada dificuldade vencida, uma chance imperdível de nos tornarmos maiores e melhores. Devemos estar sempre atentos e receptivos à aprendizagem. Prepare-se para tirar lições e aprender nas vitórias e principalmente nas derrotas. Transforme cada momento numa oportunidade ímpar de enriquecer a mente, o físico, a alma. Tudo que iremos enfrentar e, por consequência, os ensinamentos adquiridos, podem e devem ser transportados para nosso cotidiano. Esforço, disciplina, foco, compromisso, perseverança entre outras tantas virtudes, são fundamentais para concretizar nosso objetivo. Que tal incorporar por completo estas virtudes? Seja no ambiente de trabalho, na

família, com os amigos, enfim, em todas as situações. Quanto mais enraizadas essas qualidades mais perto da concretização do objetivo. Vencedores agem assim, seja um vencedor!

Minha função é orientar, propor estratégias que te aproximem da conquista final, por isso compartilho dicas que considero muito mais que especiais, são orientações que farão toda diferença na preparação para o TAF.

### ↘ **Dica 1** **Inicie imediatamente o treinamento físico**

O TAF (Teste de Aptidão Física) é uma etapa **eliminatória** e deve ser encarado com muita seriedade e respeito. Um número cada vez mais alto de candidatos é reprovado neste teste e sabem por quê? Porque deixam para treinar na última hora, iniciam tardiamente sua preparação física, além de não ter total conhecimento das exigências do edital.

Existe uma parcela significativa de candidatos que primeiro espera a aprovação nas etapas de provas teóricas para depois começar os treinamentos. E na maioria dos casos essa conduta leva a uma reprovação no TAF. O treinamento físico tem caráter acumulativo, são necessários meses e meses de prática com seriedade, disciplina e compromisso para colher bons resultados, e assim alcançar um nível de condicionamento físico suficiente para cumprir as exigências da etapa.

Cito, como exemplo, os últimos concursos para Delegado de Polícia Federal, onde mais de 30% dos candidatos foram reprovados no TAF. Um número altíssimo, levando em consideração que desde a saída do edital todos já sabem como o teste será composto, seu formato, quais exercícios e marcas que serão exigidos.

Sendo assim prepare-se desde já. Leia atentamente todas as dicas e orientações da obra, e não deixe de procurar um profissional capacitado, formado na área de Educação Física e com registro no CREF (Conselho Regional de Educação Física) para que possa auxiliá-lo nesse momento, colocando em prática com toda segurança as orientações que serão transmitidas no livro.

**Dica especial do professor**

Inicie imediatamente sua preparação. Não cometa o mesmo erro de grande parte dos candidatos. Afinal de contas, de nada adianta ser aprovado nas provas teóricas e ser reprovado no TAF. De nada adianta se dedicar tanto nos estudos, passar horas e horas na frente dos livros, participar de plantões de dúvidas, se você não estiver preparado da mesma maneira para o TAF. Vale reafirmar que o TAF é uma etapa **eliminatória**.

A chave do sucesso em concursos tão concorridos é conciliar os estudos das provas teóricas com o treinamento físico. Com certeza os aprovados farão esta combinação!

**↘ Dica 2 Leia e releia o edital com atenção e quantas vezes forem necessárias**

O edital é lançado vários meses antes do TAF, período suficiente para sua preparação.

É neste momento que os candidatos devem reservar um tempo para que possam ler e reler o edital, com muita calma e concentração. Prestando atenção plena em todos os pontos, todas as regras e exigências. Desde a data prevista para a etapa, até quais testes físicos serão avaliados. Também é muito importante saber a ordem destes testes, marcas mínimas para a aprovação, movimentação correta obrigatória, além do número de tentativas disponíveis e do tempo de intervalo entre as tentativas e entre os testes.

E sempre que for preciso não pense duas vezes, não hesite, faça uma nova leitura. Surgiu uma dúvida quanto à composição do concurso? Edital! Não conseguiu solucioná-la? Procure seu professor!

**Dica especial do professor**

Tenha total domínio e conhecimento de tudo que é exigido no concurso.

Estar ciente de todas as regras do edital faz com que o candidato se sinta mais confiante além de otimizar sua preparação. Desta maneira você inicia sua jornada na frente de seus concorrentes.

### ➤ **Dica 3** **Atenção plena nos detalhes**

O TAF não é apenas uma avaliação de requisitos físicos como força, velocidade, resistência e potência, com a intenção de verificar a capacidade dos candidatos para desempenhar com êxito as exigências da prática de atividades físicas a que será submetido durante o curso de formação profissional, relacionadas ao desempenho das tarefas típicas da função.

Os examinadores exigem muito mais que isso, eles cobram que os candidatos cumpram os testes com excelência, com o máximo de precisão em todos os movimentos. Assim como força e velocidade, a precisão também é uma capacidade física. Sendo pouco conhecida ela não é treinada e desenvolvida corretamente.

Não adianta ser forte, veloz e resistente se você falhar na execução perfeita dos movimentos. Por exemplo, o teste de barra dinâmico, para candidatos de ambos os sexos no concurso de Delegado de Polícia Federal, há a exigência que o avaliado inicie o movimento com os cotovelos em extensão e todo o corpo completamente na posição vertical (cabeça, tronco e membros inferiores); ao comando “iniciar” deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem apoiar o queixo na barra. Em seguida, deverá estender novamente os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

Qualquer outro tipo de movimentação não será considerado repetição válida.

Outro exemplo, o teste de salto em distância, para ambos os sexos, em um dos concursos para Delegado de Polícia Civil, onde o candidato deverá saltar a distância mínima exigida, podendo realizar corrida de aproximação e tocar o pé da perna de impulsão, antes ou dentro da área da tábua de impulsão. Se por acaso o candidato tocar o pé depois desta tábua (queimar o salto), a tentativa será considerada inválida.

**Dica especial do professor**

Preste muita atenção aos detalhes. Utilize a tecnologia a seu favor. Através da câmera de um smartphone você pode registrar os testes, corrigir e aperfeiçoar os movimentos e avaliar os progressos. Armazene todas as informações, elas são valiosas.

A supervisão de um profissional certamente será de grande importância. Somente alguém capacitado pode corrigir sua postura, mostrar a amplitude correta, determinar a melhor velocidade de execução na aprendizagem de cada movimento, e corrigir falhas.

Movimentos incorretos no dia do TAF além de não serem computados geram desgaste muscular e energético, podendo comprometer o desempenho no restante da etapa. Sempre busque a excelência em cada gesto nos treinos.

**↘ Dica 4 Programa de coaching para o TAF**

Você sabia que já existem serviços de *coaching* para o TAF? Sim? Não? Vou explicar melhor. O serviço de *coaching* é o acompanhamento de um profissional altamente capacitado que vai aperfeiçoar seus processos de treinamento, baseado em conceitos pedagógicos e estratégias de preparação física cientificamente comprovadas, com o objetivo de levá-lo a aprovação no TAF.

O candidato que contrata um *coach* terá ao seu lado um profissional que atenderá suas exigências e necessidades: agenda, disponibilidade de tempo para a rotina de treinos, estado de saúde e nível de condicionamento físico, especificidade do TAF que irá participar, enfim, será todo um planejamento elaborado de forma individualizada, além do acompanhamento direto do cumprimento das metas propostas.

As metas são divididas em: curto prazo – planilhas de treino, dicas e orientações semanais; médio prazo – avaliação do desenvolvimento das capacidades físicas exigidas no TAF; longo prazo – aprovação no TAF.

Será disponibilizado o contato pessoal do seu *coach*, onde você poderá solucionar qualquer dúvida de forma rápida e fácil por mensagens de *Whatsapp*. As estratégias adotadas sempre serão discutidas entre *coach* e candidato por meio de videoconferências, assim como o recebimento das tarefas semanais.

## DIFERENCIAIS DO PROGRAMA DE COACHING

O candidato inserido neste programa terá disponível em sua preparação semanal e mensal:

- ✓ Planilha de treino personalizada;
- ✓ Exercícios físicos que atendam a disponibilidade de equipamentos e espaço;
- ✓ Ajustes de carga e pausas de recuperação;
- ✓ Orientações sobre descanso e alimentação;
- ✓ Cronograma que respeita a rotina de estudos e trabalho;
- ✓ Técnicas para avaliação dos progressos;
- ✓ Correção da execução dos movimentos nos testes físicos;
- ✓ Imagens e vídeos exclusivos de treinamento;
- ✓ Sugestão de literatura;
- ✓ Conteúdo motivacional individualizado.



### Dica especial do professor

Com toda segurança posso afirmar que vale a pena contratar um serviço de *coaching*. Não pense que estará gastando dinheiro, na realidade isto é um verdadeiro investimento na carreira. Os benefícios são incontáveis e toda sua preparação será muito mais eficiente e segura. Esta é uma estratégia que te deixará muito à frente dos seus concorrentes no caminho para a aprovação no TAF.



### Tome muito cuidado!

Está “na moda” o profissional de Educação Física se autointitular “*coach*”. Não caia nessa! Boa parte destes profissionais ainda não é formada, e os que já se formaram não têm competência para contribuir de fato com sua preparação. Seja por inexperiência em treinamentos físicos de alta performance, ou por falta de conhecimento do que é o TAF em carreiras policiais. Somente contrate os serviços de *coaching* de empresas especializadas e reconhecidas no mercado, pois têm disponível em seu quadro de professores, profissionais competentes e com expertise na área.

A decorative graphic consisting of a grid of squares, with the top row being the most prominent and the grid fading out towards the bottom. The squares are light gray and arranged in a regular pattern.

## Capítulo 2

# Avaliações

Antes de iniciarmos qualquer programa de atividade física, seja ele uma preparação específica para uma modalidade esportiva como basquete ou futebol, exercícios para melhorar a qualidade de vida e a saúde ou, em nosso caso, a preparação física especial para o TAF, devemos tomar alguns cuidados que são fundamentais para garantir a eficiência e, sobretudo a segurança do programa que será adotado.

A realização de todas as consultas, exames e testes sugeridos facilita a construção de uma estratégia individualizada, que atenda as exigências e necessidades de cada um. Sempre amparada em resultados científicos precisos dos estados de saúde e condicionamento físico.

Proponho algumas avaliações que considero fundamentais a todos os candidatos e aponto quais são os profissionais responsáveis por elas.

## AVALIAÇÃO MÉDICA

---

O médico cardiologista é responsável pela aplicação do **teste ergométrico**, que é um exame complementar de diagnóstico cardiológico feito com o paciente em uma esteira ou bicicleta ergométrica, para que sejam observados os comportamentos da frequência cardíaca e da pressão arterial durante os estados de repouso e esforço.

Esse tipo de exame oferece dados sobre o funcionamento cardiovascular quando o coração é submetido a esforço físico de forma gradual e crescente e avalia o desempenho das reservas coronárias (capacidade de os vasos do coração aumentarem o fluxo sanguíneo conforme a intensidade do esforço).

Por meio dele é possível diagnosticar a capacidade cardiorrespiratória e verificar a existência de possíveis enfermidades como arritmia, isquemia miocárdica e doença arterial coronariana (aterosclerose coronariana).

## AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

---

A grande maioria dos brasileiros se alimenta mal, não possui uma dieta equilibrada, não respeita o horário das refeições e ingere muito sal, açúcar e gorduras saturadas. E, infelizmente, os candidatos que estão se preparando para os concursos não fogem desta regra; pelo contrário, têm uma alimentação ainda mais deficiente, podendo resultar em graves prejuízos a saúde como aumento do colesterol ruim (LDL), hipertensão arterial, diabetes e obesidade.

Sendo assim, é mais que indicada a intervenção de um nutricionista. Este profissional da área da saúde através de avaliações de medidas antropométricas, aferições (porcentagem de gordura) e anamnese clínica irá prescrever uma dieta balanceada, equilibrada e individualizada capaz de atender as necessidades e objetivos de cada um. Esse cuidado fará que o candidato retome níveis saudáveis de glicemia sanguínea, pressão arterial, colesterol e triglicerídeos, melhore a qualidade de seu sono, aumente sua disposição, além de potencializar a perda de gordura corporal.

Toda essa melhora na saúde trará benefícios tanto nos rendimentos físicos quanto nos intelectuais.

## AVALIAÇÃO FÍSICA

---

Realizada por um profissional de Educação Física, é necessária e imprescindível a todos praticantes de atividade física independente do sexo, faixa etária e nível de esforço que será submetido no programa de treinamento.

Através de medidas (antropometria), aferições (porcentagem de gordura através de adipômetro), testes de esforço – neuromotores (flexão abdominal, flexão de braços entre outros), avaliação cardiorrespiratória (VO<sub>2</sub> máx. na esteira ou bicicleta ergométrica), e de flexibilidade (banco de Wells), é possível diagnosticar níveis de força, velocidade, resistência e flexibilidade do candidato. Com a coleta desses resultados a periodização se torna mais eficiente e segura.

A avaliação física deve ser repetida a cada 3 meses com a intenção de comparar os progressos e avaliar o crescimento de desempenho do candidato.

## TESTES ESPECÍFICOS

---

Consiste na realização de todos os testes físicos que o candidato será submetido no TAF do concurso, ou dos concursos, em que está inscrito. Registre através de gravação e armazene todas as imagens e vídeos, anote os resultados em uma planilha. Através delas é possível avaliar os progressos e detectar possíveis correções. O capítulo seguinte é destinado a esclarecer minuciosamente esta importantíssima avaliação.