



ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



**RIEF**

**REGULAMENTO  
INTERNO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ACADEPOL/MT**



**Academia de Polícia Judiciária Civil  
Estado de Mato Grosso**



**ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA**



---

**RESPONSÁVEL DO PROJETO**

**CLAUDINEI DA SILVA FARINA**

Gerência de Educação Física



## JUSTIFICATIVA

A implantação de um Regulamento Interno específico voltado para atividade física justifica-se por vários motivos. O principal que se pode destacar diz respeito à relevância do tema em questão, para Nahas (2003) o estilo de vida individual apresenta um elevado impacto sobre a saúde, em geral, determinando para a grande maioria das pessoas, o quão doentes ou saudáveis vão ser a médio e longo prazo.

É em face do estilo de vida individual com seus comportamentos relacionados à saúde que surgirão os reflexos positivos ou negativos em nossa qualidade de vida atual e na velhice. Porém, diante dos mais diferentes graus de desequilíbrios e contrastes sócio econômicos em que se vive no Brasil hoje, conclui-se que a população está longe de uma qualidade de vida ideal. Vale destacar que a saúde enquanto posse do trabalhador é condição indispensável e fundamental para o convívio social, indissociável do trabalho, ferramenta primeira no desenvolvimento das relações de produção, de um serviço de qualidade.

A influência do exercício físico sobre a qualidade de vida se dá sob diversos aspectos, um deles é a ação benéfica que ele exerce sobre os efeitos do estresse cotidiano o que proporciona um melhor gerenciamento das tensões próprias do dia-a-dia, pois na prática do exercício físico ocorre uma descarga fisiológica de energia acumulada através do corpo, podendo desta forma fazer com que o Policial Civil evite que se crie um estado de agitação e desassossego interior tremendamente nocivo ao bem estar, a felicidade e a alegria do indivíduo (SILVA, 1999).

Para qualquer tarefa do ser humano ele precisa ter Aptidão Física. Aptidão Física é a capacidade de um indivíduo em atender as exigências diárias para a sobrevivência, segundo Barbanti & Guiselini (1985). Com isso, segundo Mathews (1980, p.3), "a Aptidão Física é a capacidade de um indivíduo de desempenhar tarefas físicas dessas envolvendo esforço muscular".

Dessa maneira, os resultados do Teste de Aptidão Física aplicados na Academia de Polícia Civil nos darão um parâmetro de como está o nível de condicionamento físico dos nossos alunos Policiais para que os mesmos possam desempenhar com excelência as suas atividades laborais no que tange a parte física.



## Objetivo Geral

O objetivo é avaliar, diagnosticar, mensurar, detectar tudo em relação às capacidades, compleições, aptidões físicas, doenças e saúde relacionadas ao aluno Policial Civil.

## Objetivos Específicos

- ✓ Conscientizar todos os Alunos Policiais Civis sobre os aspectos saudáveis da prática regular do TFP;
- ✓ Proporcionar a manutenção preventiva da saúde do Aluno Policial Civil;
- ✓ Desenvolver, manter ou recuperar a condição física necessária para desempenho da atividade Policial;
- ✓ Cooperar no desenvolvimento de suas qualidades morais e profissionais;
- ✓ Avaliar o desempenho físico durante a Academia através de testes a serem executados uma vez por mês durante o curso de formação;
- ✓ Melhorar o rendimento físico e mental do Aluno Policial para as suas futuras atividades laborais.



ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



PORTARIA Nº16/13/INT- ACADEPOL

O Diretor da Academia de Polícia Judiciária Civil, no uso das atribuições que lhe confere o Art. 30, da Lei Complementar nº. 393 de 18 de maio de 2010, D.O 25320 da mesma data...

**CONSIDERANDO** o Projeto Pedagógico elaborado e apresentado pelo Corpo Docente da Academia de Polícia Judiciária Civil, onde estão definidas a finalidade, o plano de curso, a forma de avaliação, os objetivos, as ementas e áreas temáticas de cada curso;

**CONSIDERANDO** o Art. 30, da Lei Complementar nº. 393/10 onde prevê que cada curso, deverá ser devidamente regulamentado, através de portaria expedida pelo Diretor da respectiva unidade de ensino;

**RESOLVE:**

**Art. 1º** - Autorizar, no âmbito da Academia de Polícia Judiciária Civil, as atividades físicas nas aulas de Educação Física a serem aplicados no decorrer dos cursos de formação inicial e continuada.

Estabelecer o TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA – TAF, no âmbito da Academia de Polícia



### **TREINAMENTO FÍSICO POLICIAL – TFP E SUA AVALIAÇÃO**

A Gerência de Educação Física da Academia de Polícia Civil aplicará Testes de Avaliação Física (TAF's) regulares aos alunos policiais.

Com isso será feita uma verificação dos OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL (OII) que caracterizam o Desempenho Físico Individual será procedida através do TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA (TAF).

Cada OII (Tarefa e Condições de Execução) corresponde a uma prova de verificação do desempenho físico.

Os OII serão verificados um dia ou em dois dias consecutivos:

1º DIA	2º DIA
MEIO SUGADO	FLEXÃO DE BRAÇO
ABDOMINAL REMADOR	CORRIDA DE 12min

O TAF será realizado, por todos os integrantes do Curso de Formação Inicial/MT, dentro de suas respectivas faixas etárias, durante uma vez por mês, no período do Curso de Formação abaixo discriminados, com as datas a serem definidas e divulgadas posteriormente.

<b>TAF – Único</b>
À DEFINIR

Todos os Alunos Policiais deverão estar aptos fisicamente conforme exame e laudo médico entregue para ingresso na carreira.

Apreciação de suficiência:

- ✓ Os resultados obtidos pelo Aluno Policial de ambos os sexos, nas provas do TAF serão comparados com a tabela do Anexo I, para cada faixa etária, advindo dessa comparação a indicação de:

SUFICIENTE (S)	NÃO SUFICIENTE (N)
----------------	--------------------

- ❖ O Aluno Policial para ser suficiente tem que estar enquadrado no mínimo na menção regular ®.



**Conceituação do desempenho físico individual:**

- ✓ A conceituação será expressa por uma das seguintes menções, estabelecida no Anexo I:

Legenda	Menções	Notas
E	EXCELENTE	10,0
MB	MUITO BOM	9,0
B	BOM	8,0
R	REGULAR	7,0
I	INSUFICIENTE	Abaixo ou igual à 6,0

Serão considerados para conceituação os resultados alcançados pelo Aluno Policial no comprimento dos seguintes OII:

MEIO SUGADO
FLEXÃO DE BRAÇO
ABDOMINAL REMADOR
CORRIDA EM 12 MINUTOS

**Programa de Treinamento Individual (PTI):**

- ✓ Após a realização do primeiro TAF todos os Alunos Policiais receberão um "PTI", independente da avaliação ou conceitos finais, com o objetivo de **recuperar, desenvolver ou manter seu condicionamento físico** a fim de serem novamente avaliados em TAF posteriores.

**ATRIBUIÇÕES:**

**Gerência do Centro de Educação Física/Acadepol**

- ✓ Providenciar local adequado para realização dos TAF e informar aos Diretores da Acadepol e Coordenação do Curso de Formação.

**Professores de Educação Física**

- ✓ Coletar os dados através de avaliação corporal completa dos Alunos Policiais;
- ✓ Aplicar os TAF(s);



ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



- ✓ Enviar os resultados à Coordenação do Curso de Formação/Acadepol dentro dos prazos estabelecidos conforme as tabelas de parâmetro para atividade policial.

**Tabela normativa de capacidade aeróbica (VO<sub>2</sub>max).**

Os dados na tabela abaixo é fruto de pesquisa da Associação Americana do Coração onde determina os níveis de aptidão física através do teste de VO<sub>2</sub>max.

Nível de Aptidão Física do American Heart Association - AHA Para Mulheres – Vo2 max em ml(kg.min)					
Idade	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Excelente
20 – 29	- 24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	> 49
30 – 39	- 20	20 – 27	28 – 33	34 – 44	> 45
40 – 49	- 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	> 42
50 – 59	- 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	> 38
60 – 69	- 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	> 35

Nível de Aptidão Física do American Heart Association - AHA Para Homens - Vo2 max em ml(kg.min)					
Idade	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Excelente
20 – 29	-25	25 – 33	34 – 42	43 – 52	> 53
30 – 39	-23	23 – 30	31 – 38	39 – 48	> 49
40 – 49	-20	20 – 26	27 – 35	36 – 44	> 45
50 – 59	-18	18 – 24	25 – 33	34 – 42	> 43
60 – 69	-16	16 – 12	23 – 30	31 – 40	> 41

Fonte: ACMS, 1980

**AValiação Médica:**

- ✓ **OBJETIVO:** Verificar o estado de higidez orgânica e as possíveis limitações dos Alunos Policiais, visando liberar para prática do TFP e a realização do TAF.
- ✓ **Exames Complementares (exames: médicos, odontológico e laboratorial, teste ergométrico, etc.),** serão realizados somente caso haja necessidade por indicação médica.

**PRESCRIÇÕES DIVERSAS:**

- ✓ Os Alunos Policiais que não executarem os TAF(s) nas datas previstas, por determinação médica ou em detrimento da função por determinação do chefe imediato, o farão em nova data estabelecida pela Coordenação.





ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



- ✓ Aos Alunos Policiais incapacitados de efetuarem um dos OII (testes), conforme situações acima elencadas deverão ser aplicadas OII alternativos, a cargo da Gerência do Centro de Educação Física responsável pelo TFP.
- ❖ **Para os PCD(s) serão atribuídos testes conforme o grau de necessidade especial de cada um dos alunos após avaliação do Profissional de Educação Física.**

*Obs: Os PCD(s) não serão dispensados das atividades físicas propostas pela Gerência de Educação Física, exceto, com atestado médico e laudo anexo impossibilitando o mesmo de fazer atividade física.*

**Os Programas de Treinamento Individual – PTI terão como base:**

- Avaliação médica;
- Resultados obtidos no TAF;
- Idade;
- Sexo;
- Aptidão física;
- Dados de Medidas e Avaliação (peso, altura, etc.);
- Grau de Deficiência – PCD(s).

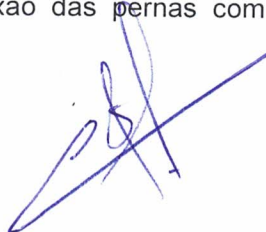
**Execução dos Exercícios constantes no TAF**

**Abdominal Remador**

**EXECUÇÃO:** Posição inicial em decúbito dorsal, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos, com o dorso das mãos, a cabeça, as costas, as nádegas e os calcanhares em contato pleno com o solo, joelhos estendidos. Após o silvo de apito, o candidato começará a primeira fase do teste, realizando um movimento simultâneo, onde os joelhos deverão ser flexionados, as plantas dos pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida e sem interrupção, o candidato deverá voltar à posição inicial realizando a ação inversa. O movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução. O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal. O teste de Abdominal terá a duração de 01 (um) minuto e será iniciado e terminado com um apito. Para ser considerado aprovado no teste o candidato (a) deverá executar o número de repetições constantes no Anexo I desse Regimento Interno.

**MEIO SUGADO**

Posição inicial partindo da posição inicial em pé, posiciona-se em posição de “sentido” com os pés juntos e os braços estendidos ao lado do corpo, com as palmas das mãos junto as coxas. Ao iniciar, realiza-se a flexão das pernas com os joelhos unidos,





apoiando-se com as mãos no solo por fora das pernas. Após esse movimento, estende-se as pernas, tomando a posição para flexão de braço, e volta-se a flexionar as pernas com os joelhos unidos, apoiando-se com as mãos no solo. Após esse movimento, volta-se a posição inicial, completando assim uma repetição.

## FLEXÃO DE SOLO

**FEMININO:** Ao comando “em posição”, a aluna policial deverá se colocar apoiada de frente para o solo, braços e pernas estendidos; para a tomada da posição inicial, deverá se deitar, em terreno plano, liso, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo-se os joelhos unidos e apoiados sobre o solo;

Depois de tomada a posição inicial, ao comando “iniciar”, a aluna deverá abaixar o tronco mantendo os joelhos sobre o solo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da candidata, e não há limite de tempo;

A contagem das execuções corretas levará em consideração o seguinte:

- a) o movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos;
- b) a não extensão total dos cotovelos antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado no desempenho da candidata.

Será concedida apenas 01 (uma) tentativa à candidata.

Não será permitido à aluna, quando da realização do teste de flexão de braço com 04 (quatro) apoios:

- I – apoiar o peito no chão;
- II – não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores;
- III – mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;
- IV – encostar as coxas no chão.
- V – após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.



**ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA**



**MASCULINO:** ao comando “em posição”, o aluno policial deverá apoiar-se no solo, posicionar-se em decúbito frontal, pernas unidas e estendidas, braços e mãos na linha dos ombros.

Depois de tomada a posição inicial, ao comando “iniciar”, o aluno deverá flexionar os braços com o tronco estendido até que o peito se aproxime do solo, sem, no entanto, tocá-lo, mantendo o alinhamento da cabeça, da coluna e das pernas, e, em seguida, voltará à posição inicial, quando será completada uma repetição. Deverá executar o número máximo de flexões de braço sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braço, sem paradas, será opção do aluno.

A contagem das execuções corretas levará em consideração o seguinte:

- a) o movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos;
- b) a não extensão total dos cotovelos antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado no desempenho do candidato.

Obs: Será concedida apenas 01 (uma) tentativa ao candidato.

Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de flexão de braço:

- I – apoiar o peito no chão;
- II – não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores;
- III – mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;
- IV – encostar as coxas no chão;
- V – após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.

### **CORRIDA DE 12 MINUTOS**

A metodologia para preparação e execução do exercício consistirá em o(a) candidato(a) deverá percorrer a distância mínima exigida no tempo máximo de 12 (doze) minutos; o(a) aluno(a), durante os doze minutos, poderá deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.

O início e o término do teste se farão com um silvo longo de apito, quando o cronômetro será acionado/interrompido.

Não será permitido ao candidato:

- a) depois de iniciado o teste, abandonar o circuito antes da liberação do examinador;
- b) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

Ao sinal de término do teste, o aluno deverá interromper a trajetória da corrida, evitando ultrapassar a linha de chegada ou abandonar a pista, e aguardar sua liberação por parte do examinador.

A não obediência a orientação anterior acarretará a nota zero na corrida.

Será concedida apenas 01 (uma) tentativa ao aluno policial.



ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



ÍNDICES A SEREM ATINGIDOS NO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

ANEXO I

TAF - MASCULINO

OII	FAIXA ETÁRIA	01 MEIO SUGADO	
A	18 - 25	17 - E 15 - MB 13 - B 12 - R 11 - I	SEM LIMITE DE TEMPO E A EXECUÇÃO DEVE SER DE FORMA ININTERRUPTA COM MOVIMENTOS CICLICOS
	26 - 33	16 - E 14 - MB 12 - B 11 - R 10 - I	
B	34 - 39	15 - E 13 - MB 11 - B 10 - R 09 - I	SEM LIMITE DE TEMPO E A EXECUÇÃO DEVE SER DE FORMA ININTERRUPTA COM MOVIMENTOS CICLICOS
	40 - 45	14 - E 12 - MB 10 - B 09 - R 08 - I	
		13 - E	



ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



OII	FAIXA ETÁRIA	01 MEIO SUGADO	
	46 - 50	11 - MB 9 - B 8 - R 7 - I	
	51 - 55	12 - E 10 - MB 8 - B 7 - R 6 - I	

*Execução dos Exercícios constantes no TAF*

OII	02 - FLEXÃO DE BRAÇO					
	MENÇÃO					
FAIXA ETÁRIA	I	R	B	MB	E	
A	18 - 25	19	21	22	23	25
	26 - 33	17	19	21	22	23
B	34 - 39	15	17	18	19	20
	40 - 45	10	12	13	14	15
C	46 - 50	8	9	10	11	12
	51 - 55	6	7	8	9	10

*Execução dos Exercícios constantes no TAF*



ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



OII	03 - ABDOMINAL REMADOR					
	MENÇÃO					
FAIXA ETÁRIA	I	R	B	MB	E	
A	18 - 25	21	22	23	24	25
	26 - 33	19	20	21	22	23
B	34 - 39	18	19	20	21	22
	40 - 45	15	16	17	18	20
C	46 - 50	14	15	16	17	18
	51 - 55	12	13	14	15	16

OII	04 - CORRIDA DE 12 MINUTOS					
	MENÇÃO					
FAIXA ETÁRIA	I	R	B	MB	E	
A	18 - 25	1800	1850	1900	1950	2000
	26 - 33	1700	1750	1800	1850	1900
B	34 - 39	1650	1700	1750	1800	1850
	40 - 45	1600	1650	1700	1750	1800
C	46 - 50	1500	1550	1600	1650	1700
	51 - 55	1400	1450	1500	1550	1600

**Execução dos Exercícios constantes no TAF**



ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



TAF - FEMININO

OII	FAIXA ETÁRIA	01 MEIO SUGADO	
A	18 - 25	14 - E 13 - MB 12 - B 11 - R 10 - I	SEM LIMITE DE TEMPO E A EXECUÇÃO DEVE SER DE FORMA ININTERRUPTA COM MOVIMENTOS CICLICOS
	26 - 33	13 - E 12 - MB 11 - B 10 - R 09 - I	
B	34 - 39	12 - E 11 - MB 10 - B 09 - R 08 - I	
	40 - 45	11 - E 10 - MB 09 - B 08 - R 07 - I	
	46 - 50	10 - E 09 - MB 08 - B	



ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



OII	FAIXA ETÁRIA	01 MEIO SUGADO	
		07 - R	
		06 - I	
	51 - 55	09 - E	
		08 - MB	
		07 - B	
		06 - R	
		05 - I	

**Execução dos Exercícios constantes no TAF**

OII	02 - FLEXÃO DE BRAÇO					
	MENÇÃO					
FAIXA ETÁRIA	I	R	B	MB	E	
A	18 - 25	11	12	13	14	15
	26 - 33	10	11	12	13	14
B	34 - 39	11	10	11	12	13
	40 - 45	08	09	10	11	12
	46 - 50	06	07	08	09	10
	51 - 55	04	05	06	07	08

**Execução dos Exercícios constantes no TAF**

OII	03 - ABDOMINAL REMADOR					
	MENÇÃO					
FAIXA ETÁRIA	I	R	B	MB	E	
A	18 - 25	16	17	18	19	20
	26 - 33	15	16	17	18	19
B	34 - 39	14	15	16	17	18
	40 - 45	13	14	15	16	17
	46 - 50	11	12	13	14	15





ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA JUDICIÁRIA CIVIL  
ACADEMIA DE POLÍCIA



OII	03 - ABDOMINAL REMADOR					
	MENÇÃO					
	51 - 55	09	10	11	12	13

*Execução dos Exercícios constantes no TAF*

OII	04 - CORRIDA DE 12 MINUTOS					
	MENÇÃO					
FAIXA ETÁRIA	I	R	B	MB	E	
A	18 - 25	1600	1650	1700	1750	1800
	26 - 33	1550	1600	1650	1700	1750
B	34 - 39	1500	1550	1600	1650	1700
	40 - 45	1450	1500	1550	1600	1650
	46 - 50	1400	1450	1500	1550	1600
	51 - 55	1300	1350	1400	1450	1500

*Execução dos Exercícios constantes no TAF*

Obs: Para os Pessoas com Deficiência serão desenvolvidas atividades diferenciadas conforme o grau de necessidade do aluno policial.



### Referências Bibliográficas

- BARBANTI, V. J. & GUISELINI, M. A. Exercícios aeróbicos- mitos e verdades. São Paulo. CLR Basileiro, 1985;
- NAHAS, M. V (2003). Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf;
- SILVA M.A.D. da. Exercício e Qualidade de Vida. In: Ghorayeb NB, Turíbio B. O Exercício: Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999;
- [HTML://efartigos.atspace.org/fitness/artigo16.html](http://HTML://efartigos.atspace.org/fitness/artigo16.html) acesso em 18/12/2012 16:00 horas;
- Manual de educação física do exército;
- Colégio americano de medicina desportiva;
- Organização mundial da saúde.

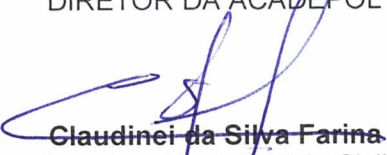
**Art. 2º** – Este regulamento entrará em vigor na data de sua assinatura.

**REGISTRE-SE, PUBLIQUE-SE E CUMPRA-SE.**

Diretoria da Academia de Polícia Civil

Cuiabá/MT, 23 de janeiro de 2023.

  
**Fausto José Freitas da Silva**  
Delegado de Polícia  
DIRETOR DA ACADEPOL

  
**Claudinei da Silva Farina**  
Investigador de Polícia Civil  
Gerente do Centro de Educação Física da ACADEPOL/PJC