

ANEXO II

BASE REFERENCIAL DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

1. Avaliação da capacidade aeróbica ou cardiorrespiratória – teste de corrida em 12 minutos, devendo o avaliado, nesse tempo, cumprir o padrão mínimo proposto na Tabela 1.1 para critério de aprovação.

Tabela 1.1: Distância em metros Corrida Aeróbica (em 12 minutos)		
Faixa Etária (em anos)	Masculino	Feminino
18 – 19	2.300	1.700
20 – 29	1.600	1.500
30 – 39	1.500	1.400
40 – 49	1.400	1.200
50 +	1.300	1.100

2. Avaliação de força e resistência muscular – teste de flexão de braço em quatro apoios para homens e seis para mulheres, com execução ininterrupta, sem repouso ou pausa entre as repetições, devendo o avaliado cumprir o padrão mínimo proposto na Tabela 2.1 para critério de aprovação.

Tabela 2.1: Repetições Flexão de braços Sobre o Solo (em 1 minuto)		
Faixa Etária (em anos)	Masculino	Feminino
18 – 19	18	12
20 – 29	17	10
30 – 39	12	8
40 – 49	10	5
50 – 59	7	2
60 – 69	5	2

3. Avaliação de resistência muscular – teste de flexão abdominal com pernas flexionadas efetuado ininterruptamente, sem repouso ou pausa, devendo o avaliado cumprir o padrão mínimo proposto na Tabela 3.1 para critério de aprovação.*

Tabela 3.1: Repetições Abdominal (em 1 minuto)		
Faixa Etária (em anos)	Masculino	Feminino
18 – 19	33	27
20 – 29	29	21
30 – 39	22	15
40 – 49	17	7
50 – 59	13	3
60 – 69	7	2

Fontes de referência:

- Abdominal – Pollock, M. L. e Willmore, J. H., 1993.
- Anexo da Portaria TSE n. 477/2010.

- Avaliação de Flexibilidade – Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF).
- Classificação do Teste de Shuttle Run, segundo Johnson e Nelson (1986).
- Corrida Aeróbica – Teste de Cooper.
- JAMES, R.M. Medida e avaliação do desempenho humano. Porto Alegre: Artmed, 2014.