

## EVOLUÇÃO DAS EXIGÊNCIAS FÍSICAS NOS CONCURSOS DA POLÍCIA MILITAR DO TOCANTINS

uma análise comparativa dos testes de aptidão física dos editais  
CEBRASPE (2021) e FGV (2025)

*Rebeca Silva Lima\**

**RESUMO:** O estudo analisa a evolução das exigências do Teste de Aptidão Física (TAF) nos concursos públicos para ingresso na Polícia Militar do Tocantins (PMTO), comparando os editais organizados pelo Cebbraspe (2021) e pela Fundação Getulio Vargas (2025). Parte-se da problemática referente às mudanças normativas e operacionais que impactaram o nível de exigência física dos candidatos. O objetivo consiste em identificar e mensurar as alterações nos critérios, modalidades e índices mínimos exigidos, verificando o aumento ou redução da dificuldade dos testes. Metodologicamente, trata-se de pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa, baseada na análise comparativa de dados extraídos dos editais e organizados em tabelas e gráficos. Os resultados indicam aumento expressivo no rigor físico, sobretudo nos testes de força muscular e flexibilidade, além de alterações relevantes nos procedimentos de execução, como a introdução da barra fixa dinâmica para o público feminino. Constatou-se, ainda, reequilíbrio nas exigências de resistência cardiovascular. Conclui-se que as modificações refletem avanços normativos, maior busca por isonomia e alinhamento com as demandas operacionais da atividade policial militar, contribuindo para o aprimoramento dos critérios de seleção e para a formação de profissionais mais aptos ao desempenho funcional.

**Palavras-chave:** teste de aptidão física; polícia militar do Tocantins; exigências físicas; concursos públicos; avaliação física; desempenho funcional.

DOI: <https://doi.org/10.36776/ribsp.v9i23.351>

Recebido em 21 de dezembro de 2025.

Aprovado em 2 de abril de 2026.

---

\* Polícia Militar de Tocantins (PMTO). CV: <http://lattes.cnpq.br/2695303902304365>



**EVOLUTION OF PHYSICAL FITNESS REQUIREMENTS IN  
THE MILITARY POLICE OF TOCANTINS ENTRANCE EXAMS  
a comparative analysis of the physical fitness tests in the CEBRASPE  
(2021) and FGV (2025) announcements**

**ABSTRACT:** This study analyzes the evolution of Physical Fitness Test (TAF) requirements in public entrance examinations for the Military Police of Tocantins (PMTO), comparing the examinations organized by Cebraspe (2021) and Fundação Getulio Vargas (2025). The research problem focuses on the normative and operational changes that influenced the level of physical demands imposed on candidates. The objective is to identify and measure the modifications in criteria, modalities, and minimum performance standards, assessing increases or reductions in test difficulty. Methodologically, this is a descriptive study with a quantitative approach, based on comparative analysis of data extracted from official examination documents and organized into tables and graphs. The results indicate a significant increase in physical rigor, particularly in strength and flexibility tests, as well as relevant procedural changes, such as the inclusion of dynamic pull-ups for female candidates. Additionally, a rebalancing of cardiovascular endurance requirements was observed. It is concluded that these changes reflect normative advancements, a greater pursuit of equality, and alignment with the operational demands of police work, contributing to improved selection criteria and the development of more physically prepared professionals.

**Keywords:** physical fitness test; military police of tocantins; physical requirements; public examinations; physical assessment; functional performance.

## 1. INTRODUÇÃO

O Teste de Aptidão Física (TAF) é o conjunto de avaliações físicas cujos resultados servem para classificar ou determinar o desempenho físico individual do avaliado, ou seja, sua aptidão ou condição física para um determinado fim, segundo critérios estabelecidos em diretriz específica. Nesta pesquisa, a Aptidão Física mensurada foi relacionada ao desempenho dos candidatos ingressantes nas fileiras da Polícia Militar do Tocantins, por meio de concurso público, respectivamente, pela Banca Avaliadora Centro Brasileiro de Pesquisa em Avaliação e Seleção e de Promoção de Eventos (CEBRASPE/2021) e pela Banca Avaliadora Fundação Getúlio Vargas (FGV/2025).

A Polícia Militar do Tocantins (PMTO) é uma força auxiliar e reserva do Exército, Secretaria de Estado, instituição permanente, composta por militares dos estados, responsável pela preservação da ordem pública e o policiamento ostensivo (preventivo, dissuasivo e repressivo) no mais novo estado federativo do Brasil, organizada com base na hierarquia e na disciplina militares e diretamente subordinada ao Chefe do Poder Executivo.

A percepção de que o Teste de Aptidão Física (TAF) está mais difíceis a cada ano é habitual no cenário dos concursos de carreiras policiais e isso se deve a uma combinação de maior rigor nos critérios de avaliação e crescente conscientização sobre a relevância da preparação física adequada para as funções exigidas. Os fatores que traduzem o ponto de vista de maior dificuldade desses testes físicos são altos índices de reprovação e falta de preparação adequada, aliadas ao fator principal que é evolução e maior rigor das regras e normativas, visando garantir a isonomia e razoabilidade das exigências, o que pode levar a notáveis ajustes nos editais.

Dessa forma, o desafio cardeal dos novos candidatos à carreira polícia militar tocantinense é encarar a preparação física com a mesma seriedade e qualidade de tempo que encaram o estudo das matérias teóricas, pois o TAF, de caráter eliminatório, é uma das etapas mais desafiadoras para aqueles que almejam ingressar na Polícia Militar, tendo grande relevância do ingresso à carreira na Corporação, já que garante que o candidato dispõe de condicionamento físico necessário para suportar a formação e o exercício da função policial. A problemática da pesquisa concentra-se na seguinte pergunta: Quais foram as atualizações que promoveram maior exigência física no Teste de Aptidão Física quando comparados os testes físicos cobrados nos dois últimos concursos para o ingresso na Polícia Militar do Tocantins?

O objetivo geral é analisar as atualizações e mudanças nas exigências do TAF nos dois últimos concursos estaduais para o ingresso na PMTO, identificando quais alterações promoveram maior rigor e dificuldade para os candidatos. Nesse contexto, os objetivos específicos são: comparar as modalidades, os critérios e os níveis de exigência dos TAFs realizados pela CEBRASPE (2021) e pela FGV (2025); mensurar as variações percentuais de aumento ou diminuição das exigências físicas entre



os dois últimos concursos; analisar quais as principais capacidades físicas que são desenvolvidas na preparação física desses candidatos; e aferir se as exigências físicas previstas nos editais estão alinhadas às demandas do serviço policial militar e ao perfil profissional esperado pela PMTO.

Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de oferecer uma compreensão clara sobre a evolução do TAF, contribuindo para a preparação mais eficaz dos candidatos, bem como para subsidiar reflexões sobre essa temática, de modo a garantir que a avaliação física continue adequada às reais demandas do serviço policial militar no Estado do Tocantins.

A metodologia foi realizada através de uma pesquisa descritiva de natureza quantitativa. Os autores que embasam o artigo são: Bucar (2021); Machado et al. (2024); Borges (2018) e entre outros autores. Assim sendo, a organização estrutural do artigo está dividida em: introdução; exigências físicas, capacidades desenvolvidas e demandas da atividade policial; atualizações normativas e alterações nas exigências do TAF para o ingresso na Polícia Militar do Tocantins; metodologia; resultados e discussões; e considerações finais.

## **2. EXIGÊNCIAS FÍSICAS, CAPACIDADES DESENVOLVIDAS E DEMANDAS DA ATIVIDADE POLICIAL**

As exigências físicas que são priorizadas na avaliação física dos candidatos são definidas de modo a desenvolver capacidades cognitivo-motoras relacionadas às necessidades operacionais da Polícia Militar do Tocantins e ao perfil profissional esperado pela Instituição. Destarte, o autor Borges (2018) destaca que a atividade policial está diretamente ligada a vários aspectos corpóreos importantes, entre eles, a prática de exercício físico, seja ela durante a preparação no curso de formação policial ou no cotidiano de um policial militar.

Antes de ingressar na carreira policial militar, os candidatos já devem ter uma preparação precedente que o possibilite suportar o processo de incorporação militar e o exercício real da profissão castrense estadual. A preparação realizada com antecedência traz diversos benefícios para o candidato e também previne possíveis lesões geradas em treinos de alta intensidade e curto período de tempo. Para Rodrigues (2018):

Ao realizar uma atividade física rotineiramente, vários outros benefícios são evidenciados, tais como: Melhora da estabilidade articular; Aumento de massa óssea; Diminuição da frequência cardíaca de repouso; Diminuição da pressão arterial; Controle da obesidade; Diminuição do risco de lombalgia, e Melhora das resistências aeróbica e anaeróbica (Rodrigues, 2018, p. 15).

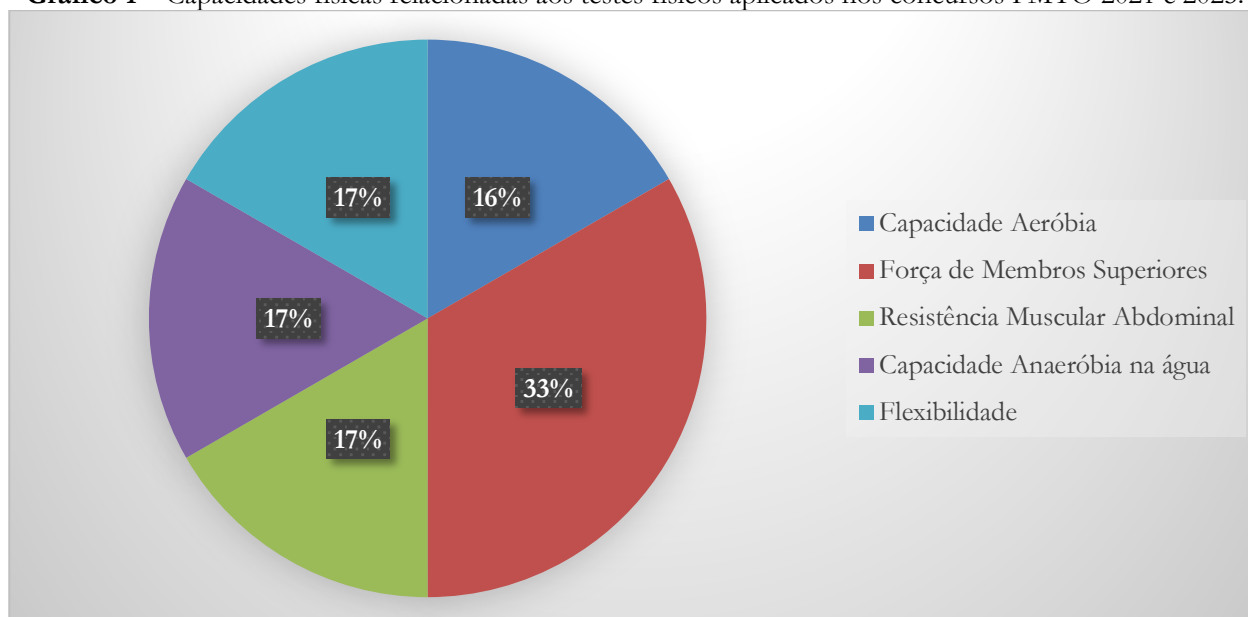
Nesse sentido, a realização da prática de exercícios físicos antes e durante a atividade policial é de suma importância, visto que ele desempenha atribuições de “fazer cumprir a lei” perante a sociedade, como previsto no §5 do Art. 144 da lei fundamental da nação (CF/88), às polícias militares competem à função de polícia ostensiva e a preservação da ordem pública, zelando pela incolumidade das pessoas e do patrimônio (Brasil, 1988). As definições básicas elencadas pelo Manual de Campanha

de Treinamento Físico Militar (2021) conceituam a capacidade física como todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento.

O candidato precisa se preparar fisicamente com antecedência, preferencialmente aliado a rotina de estudos da prova objetivo-discursiva, pois junto à finalidade de alcançar os índices pré-estabelecidos em edital – nos exercícios de barra fixa, flexão de braço no solo, flexão abdominal supra, flexibilidade no banco de Wells, natação livre 50 metros e corrida de 12 minutos – ele terá de enfrentar diversos outros fatores influenciam diretamente no desempenho do Teste de Aptidão Física (TAF, como fatores externos – local, temporal e logística – e internos – nutrição, hidratação, descanso e recuperação e a ansiedade por conta da prova.

Com a variedade de fatores internos/externos no dia do teste físico, para alcançar a aprovação é imprescindível que o apresente domínio nos principais componentes da aptidão física prevalentes no TAF da PMTO. Logo, o gráfico abaixo apresentará a proporção dessas capacidades físicas, de acordo com os exercícios listados acima.

**Gráfico 1** – Capacidades físicas relacionadas aos testes físicos aplicados nos concursos PMTO 2021 e 2025.



Fonte: Dados da pesquisa.

Para conhecimento, exercício primordialmente aeróbio é aquele que consome o oxigênio oriundo da respiração no processo de geração de energia dos músculos e trabalha uma grande quantidade de grupos musculares, de modo rítmico e coordenado. Por outro lado, a capacidade anaeróbia é o tipo de esforço de intensidade elevada que utiliza as reservas de oxigênio corporal, durante um período curto de tempo.

Já a força é a capacidade de um músculo ou grupamentos musculares se contraírem, superando ou igualando as resistências que lhe forem infligidas; resistência é a capacidade de resistir à



fadiga, realizando pelo maior tempo possível um determinado movimento, sem afetar a qualidade da execução. Por fim, a flexibilidade pode ser definida como a capacidade de a estrutura muscular esquelética se ampliar, sem danos, ferimentos ou lesões e com ampla movimentação articular. Oliveira (2005) afirma que:

O principal objetivo do TAF [...] é fornecer informações sobre a aptidão física da tropa. O conceito de aptidão física é questionável, existindo uma diversidade de opiniões com relação aos seus aspectos específicos relacionados com a atividade militar. No entanto, a capacidade aeróbica, a força muscular e a resistência muscular foram sempre citadas como sendo componentes da mais alta importância (Oliveira, 2005, p. 31).

Apesar de existir relevante variedade e heterogeneidade na escolha dos testes físicos, nos dois concursos analisados por esta pesquisa, se observou que a unidade federativa do Tocantins prioriza verificar capacidade aeróbica, capacidade anaeróbica na água, flexibilidade e força de membros superiores e resistência muscular abdominal.

**Quadro 1** – Tipos de teste relacionados às principais capacidades físicas

Capacidade	Teste
Capacidade Aeróbica	Corrida 12 minutos (Teste de Cooper)
Força de Membros Superiores	Barra Fixa
	Flexão de braço no solo
Resistência Muscular Abdominal	Abdominal supra (tocando os cotovelos nos quadríceps em 01 minuto)
Capacidade Anaeróbica na Água	Natação Livre 50 metros
Flexibilidade	Sentar e Alcançar (Banco de Wells)

Fonte: Dados da pesquisa.

Os dados apresentados demonstram que as capacidades físicas utilizadas nos dois últimos TAFs dos concursos públicos para ingresso na PMTO são a capacidade aeróbica, no teste de Cooper; força de membros superiores, na barra fixa e na flexão de braço no solo; resistência muscular abdominal, na flexão abdominal supra; capacidade anaeróbica na água, no teste de natação livre 50 metros; e flexibilidade, no banco de Wells. Nota-se que as capacidades físicas referentes à força dos membros inferiores e agilidade não são quesitos principais utilizados nos testes.

### 3. ATUALIZAÇÕES NORMATIVAS E ALTERAÇÕES NAS EXIGÊNCIAS DO TAF PARA O INGRESSO NA POLÍCIA MILITAR DO TOCANTINS

A evolução do TAF nos concursos da Polícia Militar do Tocantins reflete um processo contínuo de aperfeiçoamento das diretrizes de seleção de novos profissionais da segurança pública. As atualizações normativas implementadas entre os editais estudados, CEBRASPE (2021) e FGV (2025), evidenciam uma tendência crescente de rigor, tanto na definição dos critérios avaliativos quanto na padronização dos procedimentos de execução das provas. Esse movimento acompanha o esforço institucional de garantir maior isonomia, razoabilidade e precisão na mensuração da aptidão física dos

candidatos, assegurando que apenas aqueles com condições compatíveis com o exercício da atividade policial avancem no certame.

As mudanças observadas incluem ajustes nos tempos-limite, distância a ser percorrida, número mínimo de repetições exigidas, bem como alterações na forma de execução de exercícios específicos, a saber: a barra fixa para o sexo feminino, que alterou da execução estática para a execução dinâmica, que já era realizada pelo público masculino. Assim, essa alteração estende o escopo das capacidades físicas avaliadas.

Essas atualizações, somadas ao aumento de rigor na fiscalização e na metodologia de aplicação, contribuem diretamente para elevar o nível de exigência física, reforçando a necessidade de preparação adequada e sistemática por parte dos candidatos. Este tópico busca definir uma análise das mudanças que marcaram os concursos CEBRASPE (2021) e FGV (2025) para a PMTO, identificando quais atualizações tornaram os testes fisicamente mais exigentes e como essas modificações impactam os critérios de avaliação. Para ingressar na carreira militar tocantinense, durante fase do concurso os candidatos já precisam demonstrar certa aptidão física e ser aprovado num certame de exercícios relacionados às atividades policiais. Conforme Art. 11 da Lei 2.578/2012, citado no livro de Mendonça e do Santos (2024):

Art. 11. O ingresso na Corporação depende da aprovação em concurso público de provas ou de provas e títulos, com aplicação de exame de conhecimentos e habilidades, exame de capacidade física, avaliação de saúde e psicológica, na forma prevista nesta Lei e no correspondente edital. § 2º O exame de capacidade física, de caráter eliminatório, consiste em exercícios variados, por sexo, estabelecidos no edital do concurso, que permitam avaliar a capacidade de realização de esforços e a resistência à fadiga física dos candidatos (Mendonça; Santos, 2024, p. 20; 28).

Da avaliação de capacidade física, procedimentos e desempenho exigido pelos últimos concursos públicos da PMTO, considera-se Avaliação de Capacidade Física o conjunto de testes físicos realizados pelos candidatos, em ordem preestabelecida, com o propósito de aferir a capacidade do(a) candidato(a) para suportar, física e organicamente, as exigências de prática de exercício físico a que será submetido no decorrer do Curso de Formação ou para desempenhar as atividades inerentes aos cargos integrantes das carreiras da Polícia Militar do Estado do Tocantins.

Cada Estado é responsável por definir os requisitos e exigências dos seus concursos, e, por isso, as diferenças existentes entre os Estados, suas culturas e tipos populacionais, podem ser justificativas para tais disparidades. Apesar disso, percebe-se que as instituições visam selecionar candidatos com boa aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular de membros superiores e da região abdominal, com especificidades em alguns Estados exigindo boa capacidade anaeróbia na água, sendo esses requisitos bastante valorizados (Bucar, 2021, p. 38).

Isso, pois, a atividade policial militar tocantinense exige um conjunto amplo de capacidades físicas, que incluem resistência cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, velocidade e coordenação motora, entre outras. Essas capacidades estão diretamente relacionadas às situações operacionais vivenciadas cotidianamente, como perseguições a pé, contenção de indivíduos, deslocamentos rápidos, intervenções emergenciais e patrulhamentos prolongados.



A preparação física dos candidatos tende a se concentrar nas capacidades mais cobradas nos processos seletivos, o que reforça a importância de que as exigências estejam alinhadas às demandas práticas da corporação. Nesse viés, com base neste estudo é possível verificar que as valências físicas estabelecidas nos TAFs dos concursos CEBRASPE (2021) e FGV (2025) correspondem às competências básicas e realmente necessárias para o desempenho da função policial.

O TAF realizado no concurso público para a PMTO/2021 apresentou índices comumente cobrados nos certames paralelos a ele, sem desconsiderar as variações de requisitos por cada Estado, mas de forma geral foi cobrado de forma mais incorporada, ou seja, mais modalidades de exercícios e/ou maior cobrança específica no exercício físico, do que os concursos de ingresso na PMTO anteriores.

**Quadro 2 –** Teste de aptidão física cobrado pela banca CEBRASPE no certame do concurso PMTO (ano 2021)

Teste de Flexibilidade – Sentar e alcançar (Banco de Wells)					
Masculino	<25 anos	>25 anos	Feminino	<25 anos	>25 anos
	14cm	08cm		16cm	12cm
Flexão de braço no solo (tempo limite 01 minuto)					
Masculino (4 apoios)	<25 anos	>25 anos	Feminino (6 apoios)	<25 anos	>25 anos
	23 repetições	20 repetições		23 repetições	20 repetições
Teste de Natação livre - 50 metros					
Masculino	<25 anos	>25 anos	Feminino	<25 anos	>25 anos
	55 segundos	65 segundos		70 segundos	75 segundos
Teste de Barra Fixa					
Masculino (teste dinâmico)	<25 anos	>25 anos	Feminino (teste estático)	<25 anos	>25 anos
	4 repetições	3 repetições		10 segundos	7 segundos
Teste de Flexão Abdominal Supra (tempo limite de 01 minuto)					
Masculino	<25 anos	>25 anos	Feminino	<25 anos	>25 anos
	35 repetições	30 repetições		30 repetições	25 repetições
Corrida de 12 minutos					
Masculino	<25 anos	>25 anos	Feminino	<25 anos	>25 anos
	2500 metros	2400 metros		2100 metros	2000 metros

Fonte: CEBRASPE (2020).

Neste ano, o concurso público para soldado e cadete da Polícia Militar do Tocantins, realizado pela banca Fundação Getúlio Vargas (FGV), trouxe inovações mais exigentes na aplicação do TAF. Anteriormente a flexão de braço era avaliada dentro do tempo de 60 segundos, igualmente ao teste de flexão abdominal, porém, neste certame não há tempo limite, entretanto o número mínimo de repetições aumentou. Nesse sentido, o(a) candidato(a) deverá executar o maior número de repetições corretas, em uma única tentativa, sendo, porém, permitido o repouso entre os movimentos, na posição inicial, sem perder o contato das mãos com o solo.

Em 2023, a Procuradoria Geral da República ajuizou 13 ações diretas de inconstitucionalidades (ADIs) no Supremo Tribunal Federal (STF) contra leis estaduais de que estabelecem percentuais para o ingresso de mulheres na Polícia Militar e no Corpo de Bombeiros por concurso público. No âmbito estadual tocantinense, à ADI 7479, que tem como relator o Ministro Dias Toffoli, questionou o limite de 10% fixado originalmente pelo inciso 10 do Art. 11 da Lei nº 2578/12, afirmando que isso viola os seguintes direitos constitucionais: direito à não discriminação em razão do sexo; direito social à proteção do mercado de trabalho da mulher, mediante incentivos específicos; direito de acesso a cargos públicos e proibição de discriminação em razão do sexo quando da respectiva admissão; e os princípios da isonomia e igualdade entre homens e mulheres).

As últimas decisões tomadas pela Corte consolidam o entendimento de que esse percentual para mulheres, adotado por diversos estados do Brasil, inclusive o Tocantins, violava o princípio da universalidade do concurso público. A partir de então, o inciso mencionado foi revogado na Lei nº 2578/12, pela Medida Provisória nº 9/2024, e as mulheres passaram a concorrer a 100% das vagas, nos concursos da PM e CBM do Tocantins.

Essa mudança normativa e jurisprudencial se conecta diretamente com o aumento do rigor do TAF no concurso de 2025, organizado pela FGV, através da ampliação do acesso feminino na carreira militar tocantinense que se adequou à exigência dos critérios fisicamente isonômicos e tecnicamente justificados, e conseqüentemente, a banca examinadora precisou demonstrar rigor compatível com tais premissas. Logo, a maior rigidez do TAF em 2025 está alinhada à lógica meritocrática exigida pelo STF, assegurando maior isonomia nas exigências diferenciadas por sexo diante do novo cenário jurídico, salvo critérios técnicos específicos.

Nesse contexto, observa-se que os concursos públicos das carreiras policiais militares vêm se ajustando a realidade das policiais femininas que passam por formação física, técnica e psicológica equivalente à dos policiais do sexo masculino nas academias de polícia, fator que as habilita a desempenhar plenamente as atividades operacionais da corporação (Rodrigues, 2024).

Embora o desempenho físico continue sendo um requisito fundamental para os candidatos do sexo masculino, a predominância histórica de homens na atividade policial, aliada à adoção da ampla concorrência entre homens e mulheres, impõe às candidatas desafios adicionais, sobretudo no que se refere às capacidades físicas exigidas nos Testes de Aptidão Física, exigindo níveis elevados de preparação e adaptação ao novo cenário seletivo.

Nesse viés, os índices físicos cobrados pela FGV/2025 continuaram tendo diferenças entre os sexos, porém reduzidas e estritamente técnicas específicas, no que diz respeito à quantidade tempos, distâncias, cargas e repetições exigidas, respeitando diferenças biológicas e fisiológicas reconhecidas cientificamente, levando em consideração a composição corporal média – os homens tendem a ter maior percentual de massa muscular -, capacidade cardiorrespiratória ( $VO_2$ máx) – O  $VO_2$ máx médio masculino é biologicamente superior devido a diferenças hormonais, pulmonares e circulatórias – e



força muscular, homens apresentam maior força muscular absoluta, especialmente nos membros superiores, que são as principais capacidades físicas aferidas no TAF PMTO.

Bucar (2021, p. 37) menciona Oliveira (2005) que discorreu, “soldados mais fortes e resistentes terão maior capacidade para suportar tais cargas”. Cargas típicas carregadas por soldados incluem equipamentos e armamentos que sempre terão o mesmo peso, independentemente da força individual do soldado, logo, soldados mais fortes e resistentes terão uma maior capacidade para suportar tais cargas.

**Quadro 3:** Teste de aptidão física cobrado pela FGV no certame do último concurso PMTO (ano 2025)

Teste de Flexibilidade – Sentar e alcançar (Banco de Wells)					
Masculino	<26 anos	>26 anos	Feminino	<26 anos	>26 anos
	30cm	27cm		33cm	30cm
Flexão de braço no solo (tempo livre)					
Masculino (4 apoios)	<26 anos	>26 anos	Feminino (6 apoios)	<26 anos	>26 anos
	32 repetições	30 repetições		35 repetições	33 repetições
Teste de Natação livre - 50 metros					
Masculino	<26 anos	>26 anos	Feminino	<26 anos	>26 anos
	60 segundos	65 segundos		65 segundos	70 segundos
Teste de Barra Fixa Dinâmica					
Masculino	<26 anos	>26 anos	Feminino	<26 anos	>26 anos
	5 repetições	4 repetições		2 repetições	1 repetição
Teste de Flexão Abdominal Supra (tempo limite de 01 minuto)					
Masculino	<26 anos	>26 anos	Feminino	<26 anos	>26 anos
	34 repetições	32 repetições		32 repetições	30 repetições
Corrida de 12 minutos					
Masculino	<26 anos	>26 anos	Feminino	<26 anos	>26 anos
	2350 metros	2300 metros		2050 metros	2000 metros

Fonte: FGV (2025).

Sob essa ótica, uma grande novidade neste concurso público foi a alteração da barra fixa para as mulheres. Ao invés de executar a barra fixa estática, contabilizada pela contagem de segundos, comumente utilizadas nos concursos públicos de carreira policial, terão que realizar 1 a 2 repetições da barra fixa dinâmica. Vale ressaltar que no TAF institucional da PMTO, até o momento, não houve essa alteração e não há previsão de modificação desse teste na avaliação anual.

Outra alteração que dificultou o TAF para o ingresso na PMTO é que todos os candidatos com 25 anos de idade estavam inseridos no grupo mais velho em 2021, mas os candidatos com essa mesma idade em 2025 tiveram que alcançar os índices do grupo mais jovem em 2025, em todos os testes, cabe salientar que os mais jovens têm índices maiores para alcançar.

#### 4. METODOLOGIA

Para responder ao questionamento principal deste trabalho sobre as atualizações que promoveram aumento na exigência física do Teste de Aptidão Física quando comparados os testes físicos cobrados nos dois últimos concursos para o ingresso na Polícia Militar do Tocantins foi utilizada uma abordagem de pesquisa quantitativa, que foca em medir e analisar dados numéricos e estatísticos (Mineiro *et al.*, 2022). Essa abordagem de pesquisa possibilita uma análise mais rica e detalhada, proporcionando tanto a robustez das medições objetivas quanto a profundidade dos métodos interpretativos subjetivos.

No que concerne ao procedimento é uma pesquisa descritiva, com o fim de detalhar as características e aspectos de um fenômeno específico, sem modificar ou manipular as variáveis abrangidas. Esse tipo de investigação dedica-se à observação rigorosa e ao registro preciso das condições, atributos e comportamentos relacionados ao objeto estudado. Com o apoio de métodos quantitativos, a pesquisa descritiva proporciona uma compreensão mais clara e abrangente do tema, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento e para a formulação de novas hipóteses ou fundamentos teóricos (Zamberlan, 2016).

Assim sendo, foi realizada uma comparação dos editais de convocação para o teste de aptidão física (TAF) nos concursos de provimento de vagas para a Polícia Militar do Estado do Tocantins, realizados pelo CEBRASPE/2021 e pela FGV/2025. Para complementar as informações foram coletados dados de alguns artigos sobre o TAF nas carreiras policiais militares, que foram apresentados com citações, diretas e indiretas, e em forma de gráficos para melhor compreensão.

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre 2013 e 2025 sobre a temática deste texto e a aplicação de gráficos comparativos para aferir as variações percentuais das alterações entre os concursos de ingresso na PMTO 2021 e 2025. Os critérios de exclusão foram: artigos repetidos. As plataformas utilizadas foram: Google Acadêmico, Periódicos CAPES, SciELO, e Repositório Lume.

Após a coleta de dados e informações, os resultados foram inseridos em tabelas gráficas e organizados por meio de planilha do programa Excel versão 2023 para análise e comparação dos resultados. Desta forma, realizou-se uma arguição descritiva e porcentual do desempenho obtido nos mesmos exercícios físicos, em relação ao antes (2021) e durante (2025) do Teste de Aptidão Física para os candidatos da carreira PMTO. Além disso, os grupos foram classificados de acordo com o sexo, em virtude dos índices do TAF possuir variações para o sexo masculino e feminino, e por idade, conforme estabelecido nos editais estudados.

##### 4.1 Resultados e discussões

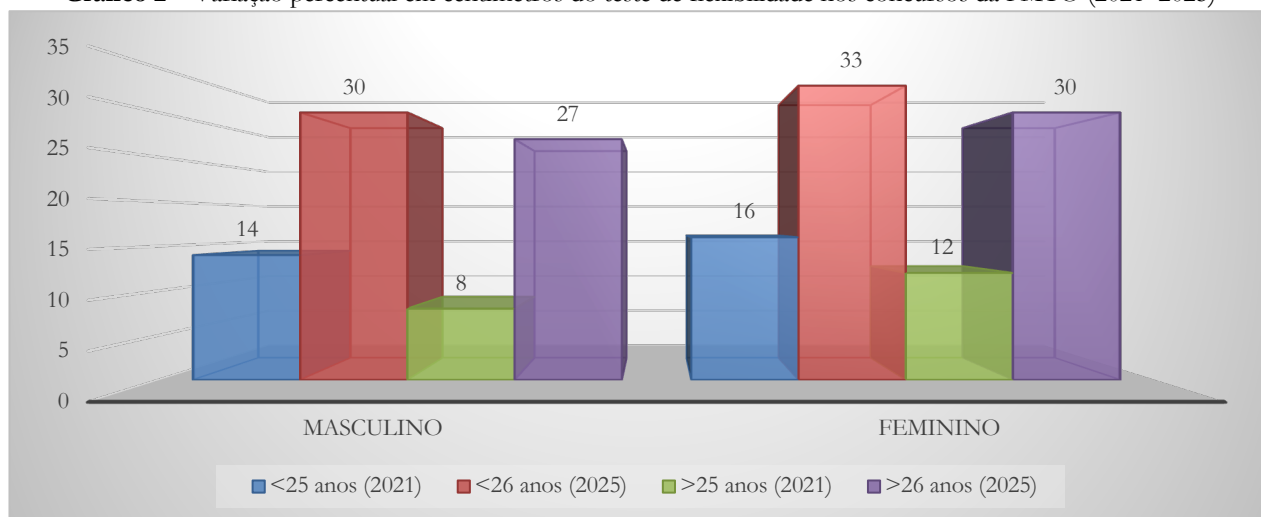
A comparação entre os TAFs dos concursos CEBRASPE (2021) e FGV (2025) permite identificar diferenças significativas tanto nas modalidades propostas quanto nos parâmetros utilizados para avaliação do desempenho físico. Essas variações refletem as decisões de cada banca organizadora



e evidenciam as diferentes concepções sobre o perfil ideal do candidato à carreira policial militar. Entre os pontos de análise estão a quantidade e o tipo de exercícios exigidos, os critérios mínimos de aprovação, as faixas de desempenho por sexo e idade e os padrões de execução considerados válidos.

As variações percentuais verificadas entre os editais – seja em relação ao aumento de distância em corridas, ao maior número de repetições nas provas de força ou ao ajuste nos tempos limite — fornecem uma métrica objetiva para identificar quais atualizações representaram maior elevação na dificuldade das provas. A mensuração dessas diferenças é essencial para compreender como a exigência física evoluiu ao longo do tempo e como essas mudanças impactam os índices de aprovação e reprovação. Além disso, oferece subsídios para o debate sobre a proporcionalidade das exigências e sua adequação ao perfil profissional buscado pela Polícia Militar do Tocantins.

**Gráfico 2 –** Variação percentual em centímetros do teste de flexibilidade nos concursos da PMTO (2021–2025)

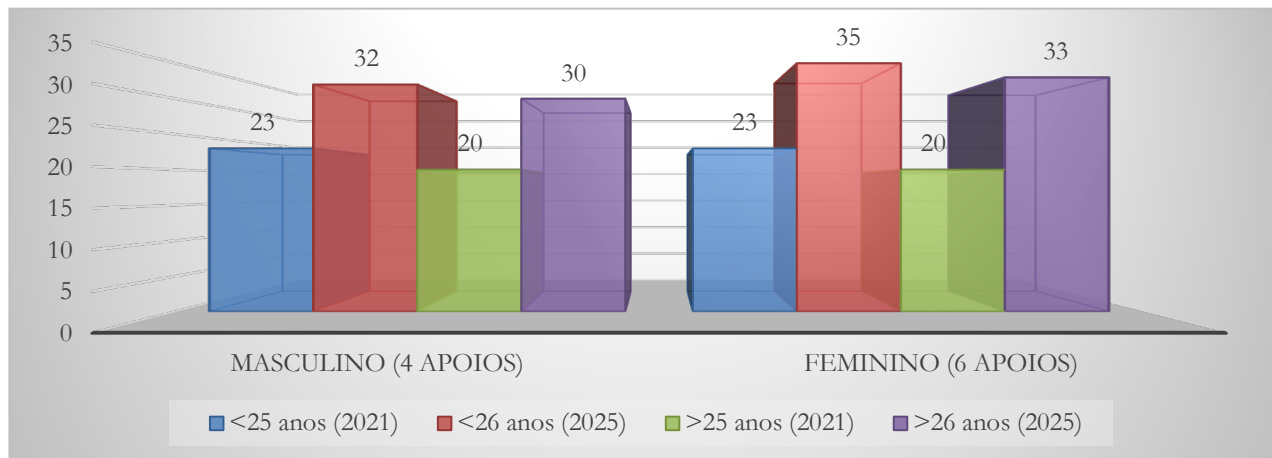


**Fonte:** Dados da pesquisa.

A análise comparativa do teste de flexibilidade (sentar e alcançar) evidenciou um aumento expressivo nas exigências estabelecidas entre os editais de 2021 (CEBRASPE) e 2025 (FGV). Para o público masculino mais jovem, observou-se um aumento percentual de 114,3% no alcance mínimo requerido. Entre os homens da faixa etária mais avançada, a ampliação da exigência foi ainda mais significativa, atingindo 237,5% em relação ao valor mínimo anteriormente demandado. Resultados semelhantes foram identificados para o público feminino. Para as mulheres mais jovens, o incremento na metragem mínima do teste de flexibilidade foi de 106,25%, enquanto para as mulheres da faixa etária mais velha, o aumento atingiu 150% quando comparado ao edital de 2021.

Apesar do aumento substancial dos valores mínimos de desempenho, os procedimentos de aplicação do teste permaneceram inalterados entre os dois concursos, aferidos a partir de três execuções, considerando-se o melhor valor obtido, e mantendo-se o direito a uma segunda tentativa caso não atinja o desempenho mínimo exigido. Portanto, a elevação do rigor ocorreu exclusivamente nos critérios métricos, sem alteração nos outros protocolos de execução.

**Gráfico 3 –** Variação percentual em número de repetições da flexão de braço no solo nos concursos da PMTO (2021–2025)



**Fonte:** Dados da pesquisa.

A flexão de braços realizada em quatro apoios, aplicada ao público masculino, caracteriza-se por maior nível de dificuldade, uma vez que exige a elevação de uma proporção mais elevada do peso corporal, impondo maior sobrecarga aos membros superiores, ombros e musculatura peitoral. Em contrapartida, a flexão executada em seis apoios, com sustentação dos joelhos no solo, aplicada ao público feminino, apresenta menor exigência mecânica, em razão da ampliação da base de apoio e da redução da carga corporal deslocada durante o movimento, o que torna o exercício de dificuldade intermediária.

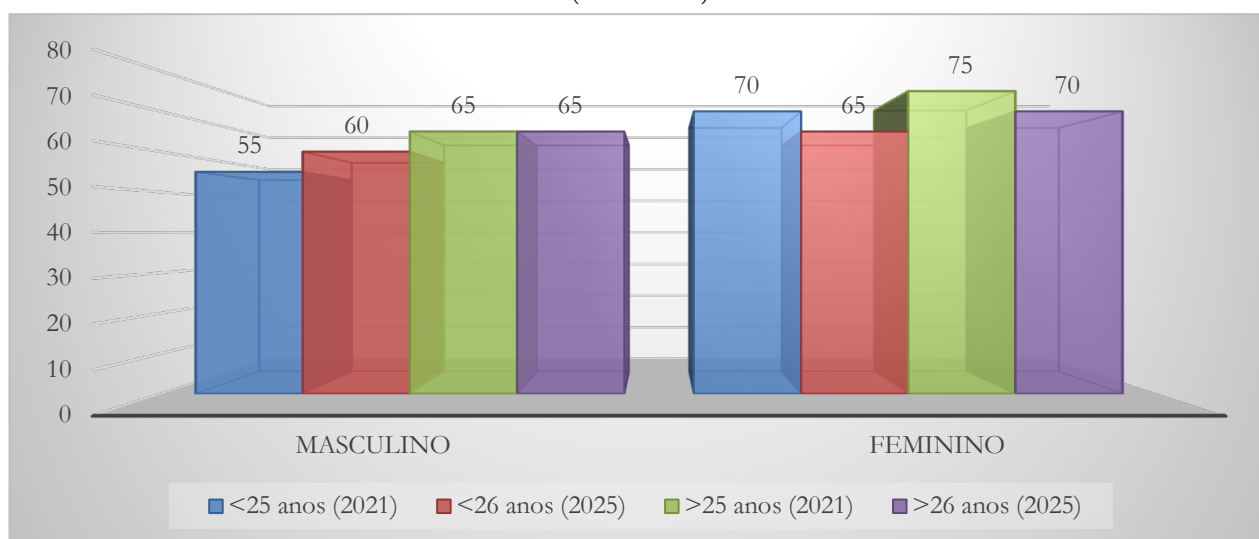
Na comparação entre os editais, observou-se aumento expressivo nas exigências do teste de flexão de braços. Para o público masculino mais jovem, submetido à flexão em quatro apoios, o número mínimo de repetições exigidas em 2025 apresentou acréscimo de 39,13% em relação ao concurso de 2021. Entre os candidatos masculinos da faixa etária mais avançada, o aumento foi ainda mais significativo, atingindo 50% no número de repetições requeridas.

Quanto ao público feminino, avaliado por meio da flexão em seis apoios, os dados indicam elevação de 52,17% no número de repetições exigidas para as candidatas mais jovens em 2025, quando comparado a 2021. Para as mulheres da faixa etária mais velha, o incremento observado foi de 65%, evidenciando um aumento substancial no nível de rigor do teste.

Além das alterações quantitativas, também foram identificadas mudanças relevantes no procedimento de aplicação do teste. No edital de 2021, o exercício deveria ser executado dentro do limite de um minuto, sendo concedida uma segunda tentativa para quem não alcançasse o índice mínimo na primeira execução, após intervalo não inferior a cinco minutos. Já no edital de 2025, o teste passou a ser realizado em uma única tentativa, sem limitação de tempo, permitindo-se pausas na posição inicial, desde que mantido o contato das mãos com o solo. Dessa forma, embora tenha havido aumento significativo no número de repetições exigidas, a metodologia adotada em 2025 concede maior tempo para execução, porém restringindo o número de tentativas.



**Gráfico 4 –** Diferença percentual no tempo de execução da natação livre 50 metros dos concursos da PMTO (2021–2025)



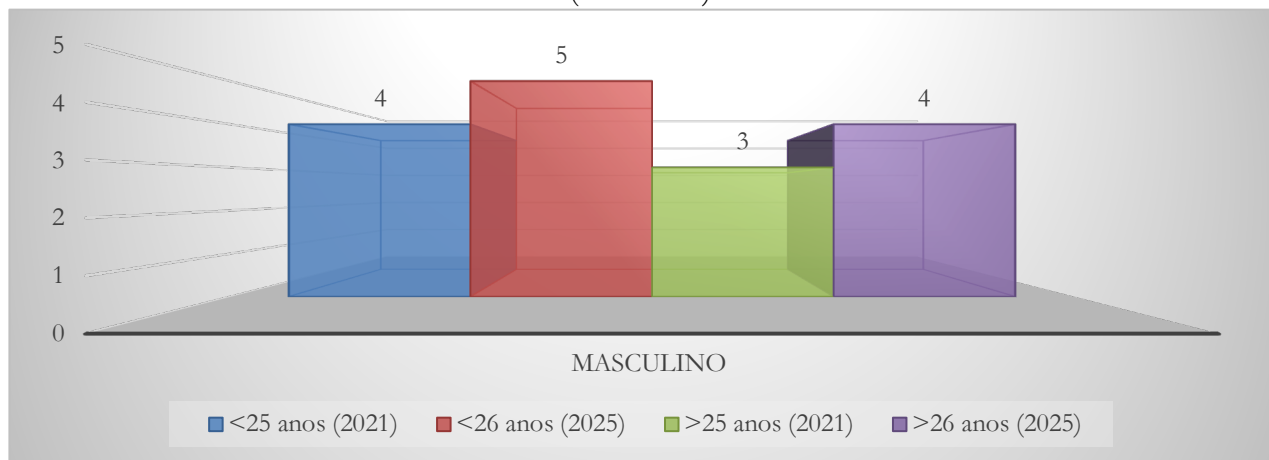
Fonte: Dados da pesquisa.

A análise comparativa do teste de natação em 50 metros no estilo livre evidenciou alterações distintas nas exigências temporais entre os editais de 2021 (CEBRASPE) e 2025 (FGV), de acordo com o sexo e a faixa etária dos candidatos. Para o público masculino mais jovem, verificou-se um aumento de 9,09% no tempo máximo permitido para a conclusão da prova em 2025, indicando maior margem temporal para a execução do percurso. Em relação aos candidatos masculinos da faixa etária mais avançada, os tempos estabelecidos permaneceram inalterados entre os dois concursos, não sendo observadas variações percentuais nas exigências.

No que se refere ao público feminino, os resultados apontam uma tendência oposta. Para as candidatas mais jovens, houve uma redução de 7,14% no tempo máximo permitido para a realização da prova em 2025, caracterizando maior rigor temporal em comparação ao edital de 2021. De forma semelhante, entre as mulheres da faixa etária mais avançada, observou-se uma diminuição aproximada de 6,67% no tempo concedido para completar a distância exigida, reforçando o aumento da exigência física para esse grupo.

Apesar das alterações nos tempos máximos estabelecidos, o protocolo de aplicação do teste de natação manteve-se inalterado entre os dois editais. Em ambos os concursos, foi assegurado ao candidato o direito a uma segunda tentativa, caso não atingisse o desempenho mínimo na primeira execução, respeitado o intervalo mínimo de cinco minutos entre as tentativas. Dessa forma, as mudanças identificadas concentraram-se exclusivamente nos parâmetros temporais, sem modificações na metodologia de execução do teste.

**Gráfico 5 –** Variação percentual das repetições na barra fixa dinâmica masculina nos concursos da PMTO (2021–2025)



**Fonte:** Dados da pesquisa.

A barra fixa é um dos testes mais exigentes do Teste de Aptidão Física, podendo ser aplicada sob duas formas principais: barra fixa estática e barra fixa dinâmica. A barra fixa estática consiste na manutenção da posição com o queixo acima da barra, sem deslocamento corporal, avaliando predominantemente a resistência muscular e a capacidade de sustentar força contra a gravidade por determinado período. Já a barra fixa dinâmica exige a execução de repetições completas, com elevação e descida do corpo, avaliando, sobretudo, a força muscular e a capacidade de produzir movimento de forma contínua, sendo considerada de maior grau de dificuldade.

Tradicionalmente, nos testes de aptidão física das corporações policiais, a barra fixa estática é aplicada ao público feminino, por representar uma etapa anterior na progressão do treinamento de força, enquanto a barra fixa dinâmica é direcionada ao público masculino. Contudo, no concurso da PMTO de 2025, realizado em ampla concorrência, essa lógica foi parcialmente modificada. A mudança decorre do reconhecimento da inconstitucionalidade do limite de 10% de vagas destinadas às mulheres, conforme entendimento consolidado pelo Supremo Tribunal Federal, o que resultou também na padronização parcial das exigências físicas, incluindo a adoção da barra fixa dinâmica para as candidatas, ainda que com número de repetições inferior ao exigido dos homens.

Na análise comparativa do desempenho exigido aos candidatos do sexo masculino, observou-se aumento significativo no rigor do teste de barra fixa dinâmica entre os editais de 2021 e 2025. Para o público masculino mais jovem, houve acréscimo de 25% no número mínimo de repetições exigidas, enquanto para os candidatos da faixa etária mais avançada, o aumento foi de 33,33%, evidenciando elevação progressiva das exigências físicas.

As alterações mais expressivas, contudo, ocorreram no público feminino, apesar de não dispor da mensuração quantitativa do percentual. No edital de 2021, as candidatas mais jovens deveriam manter-se suspensas na barra fixa estática por tempo igual ou superior a 10 segundos, enquanto as candidatas da faixa etária mais avançada deveriam permanecer por no mínimo 7 segundos. Já no



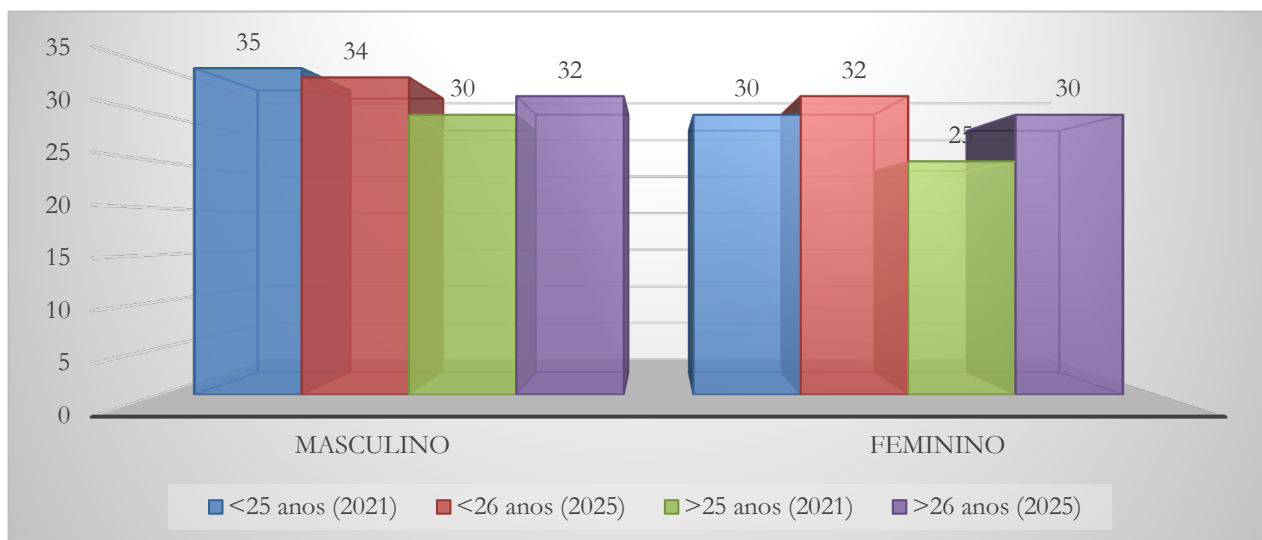
concurso de 2025, houve substituição do teste estático pelo teste de barra fixa dinâmica, exigindo-se duas repetições para as mulheres mais jovens e uma repetição para as mulheres da faixa etária mais avançada. Tal mudança representa um avanço significativo no nível de exigência, ao demandar não apenas resistência isométrica, mas também produção de força dinâmica.

Considerando que o exercício de barra fixa é apontado como um dos principais responsáveis pelos índices de reprovação em concursos da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros, conforme destacado por Paraíba (2018), especialmente em razão da falta de preparo físico específico, execução técnica inadequada, ausência de fortalecimento progressivo e fatores emocionais, as mudanças observadas impuseram um desafio adicional às candidatas no concurso de 2025.

A barra fixa dinâmica impôs um desafio adicional às candidatas porque envolve exigências fisiológicas, biomecânicas e técnicas mais elevadas quando comparada à barra fixa estática, tradicionalmente aplicada ao público feminino. Esse desafio pode ser explicado pelos seguintes fatores: maior demanda de força muscular absoluta e relativa, necessidade de produção de força dinâmica contínua, exigência técnica mais complexa, histórico de menor familiaridade com o exercício, aspectos biomecânicos e antropométricos nas diferenças médias na composição corporal, e em alguns casos, tensão psicológica pelo risco de reprovação imediata.

Apesar do aumento do rigor, o procedimento de aplicação do teste manteve-se semelhante em ambos os concursos. Nos dois editais, foi garantido ao(à) candidato(a) o direito a uma segunda tentativa, caso não alcançasse o desempenho mínimo na primeira execução, respeitando-se um intervalo mínimo de cinco minutos entre as tentativas. Ressalta-se ainda que, na barra fixa dinâmica, o movimento deve ser contínuo, não sendo permitido descansar durante a execução.

**Gráfico 6** – Variação percentual do número de repetições da flexão abdominal supra – padrão militar – (tempo 1 minuto) nos concursos da PMTO (2021–2025)

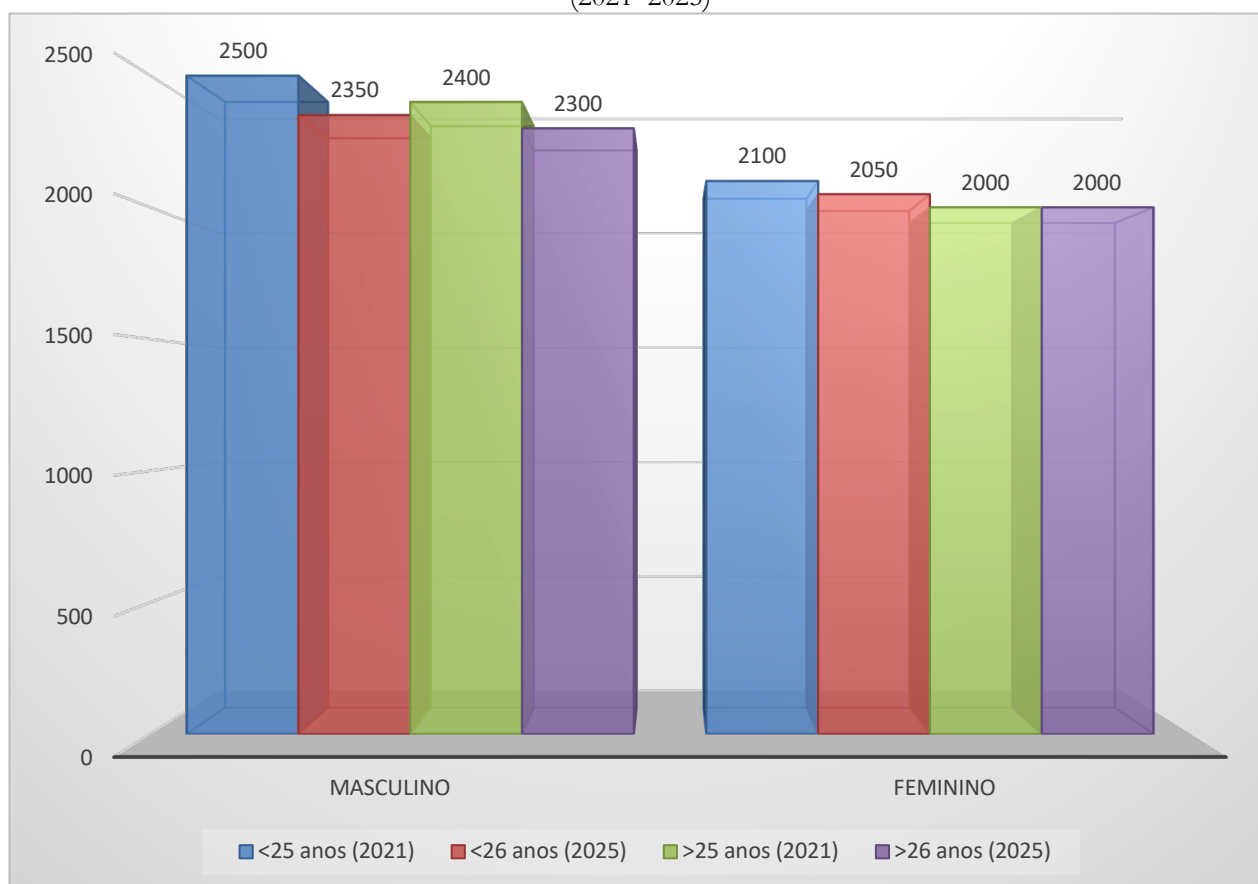


Fonte: Dados da pesquisa.

No teste de flexão abdominal supra, observou-se que, para o público masculino mais jovem, a comparação entre os concursos de 2021 e 2025 evidenciou uma redução de 2,85% no número mínimo de repetições exigidas, configurando-se como a única variável que apresentou diminuição no nível de exigência. Em contrapartida, para o público masculino mais velho, verificou-se um aumento de 6,66% nas repetições requeridas no mesmo período.

No que se refere ao público feminino, constatou-se elevação nas exigências em ambos os grupos etários. Para as candidatas mais jovens, o incremento foi de 6,66% no número de repetições, enquanto para o grupo etário mais velho houve um aumento expressivo de 20%, indicando maior rigor nesta avaliação da resistência muscular abdominal. Em ambos os certames analisados, manteve-se o mesmo procedimento de aplicação do teste, assegurando-se ao(à) candidato(a) que não atingisse o desempenho mínimo na primeira tentativa o direito a uma segunda execução, respeitado um intervalo mínimo de cinco minutos entre as tentativas.

**Gráfico 7:** Variação percentual da distância mínima exigida no Teste de Cooper nos concursos da PMTO (2021–2025)



**Fonte:** Dados da pesquisa.

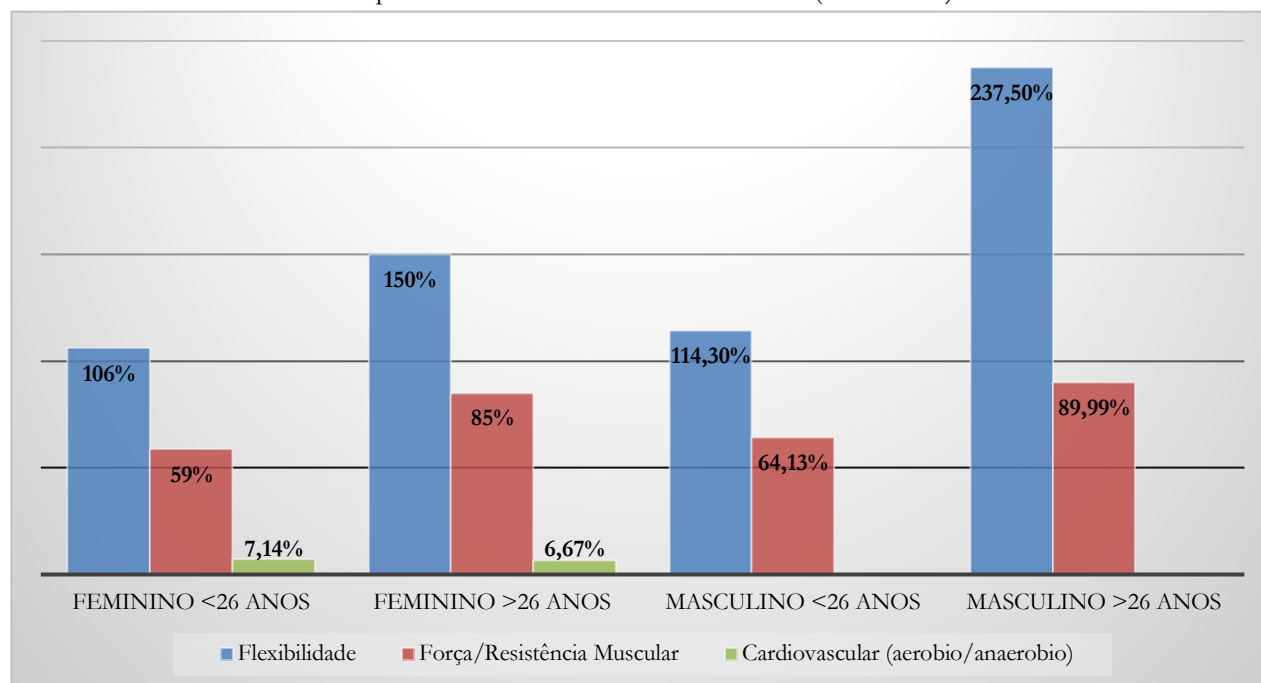
Em contraste com os demais testes analisados, a corrida de 12 minutos apresentou redução nos índices mínimos de desempenho exigidos entre os editais de 2021 e 2025. Para o público masculino



mais jovem, observou-se uma diminuição de 6% na distância mínima a ser percorrida no tempo regulamentar. De forma semelhante, entre os homens da faixa etária mais avançada, a redução foi de 4,16% quando comparados os dois certames.

No público feminino, a comparação revelou uma redução de 2,38% na metragem exigida para as candidatas mais jovens. Já para o grupo feminino mais velho, os valores permaneceram inalterados, não sendo identificadas variações percentuais entre os editais analisados. Quanto aos procedimentos de aplicação, verificou-se que, em ambos os concursos, o teste de corrida de 12 minutos foi realizado em única tentativa, mantendo-se constante a forma de avaliação, com modificações restritas exclusivamente aos critérios quantitativos de desempenho.

**Gráfico 8** – Aumento percentual das exigências físicas (repetições, centímetros, tempo e distância) nos testes de aptidão física dos concursos da PMTO (2021–2025)



Fonte: Dados da pesquisa.

A análise dos percentuais gerais evidenciou que, embora a forma de execução dos exercícios tenha sido mantida entre os dois certames, houve um aumento expressivo na dificuldade dos índices mínimos exigidos. Para o público masculino, o incremento total foi de 505,92%, sendo 327,49% referente aos candidatos com idade superior a 26 anos e 178,43% àqueles com idade inferior a 26 anos.

No grupo feminino, desconsiderando o exercício de barra fixa — em razão da alteração na forma de execução no edital de 2025, o que inviabilizou sua inclusão no cálculo percentual —, os testes que mantiveram a mesma execução apresentaram um aumento global de 413,89%. Desse total, 241,67% corresponderam às candidatas com mais de 26 anos, enquanto 172,22% referiram-se às candidatas com idade inferior a 26 anos.

Os percentuais totais de aumento foram posteriormente organizados de acordo com as principais capacidades físicas avaliadas nos TAFs, a saber: flexibilidade; força e resistência muscular — contemplando barra fixa dinâmica, flexão de braços no solo e flexão abdominal supra —; e resistência cardiovascular, dividida em: capacidade aeróbia, representada pela corrida de 12 minutos; e capacidade anaeróbica, através da natação livre de 50 metros.

No que se refere à flexibilidade, verificou-se um aumento global de 608,05% quando considerados ambos os sexos. No público feminino, o incremento total foi de 256,25%, distribuído em 150% para as candidatas com mais de 26 anos e 106,25% para aquelas com idade inferior a 26 anos. Entre os homens, o aumento total na exigência de flexibilidade alcançou 351,8%, sendo 237,5% para os candidatos com idade superior a 26 anos e 114,3% para os candidatos com menos de 26 anos.

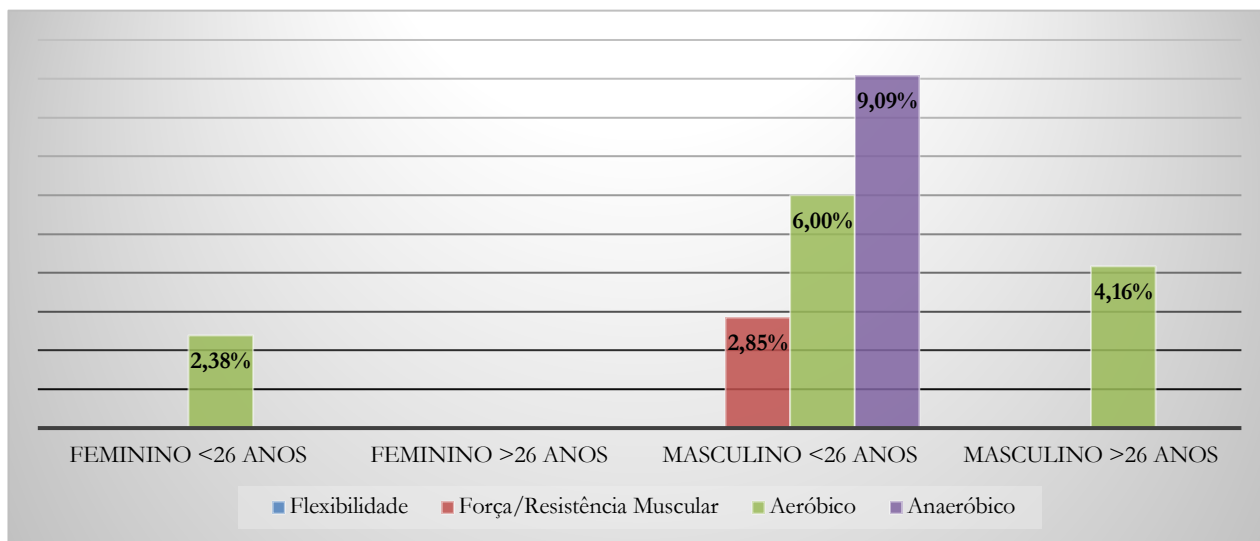
No que diz respeito à capacidade de força e resistência muscular, o aumento percentual global, considerando os públicos masculino e feminino, foi de 297,95%. No grupo feminino, desconsiderando-se o exercício de barra fixa em razão da alteração na forma de execução no edital de 2025, observou-se um incremento total de 143,83%, sendo 85% referente às candidatas com idade superior a 26 anos e 58,83% às candidatas com idade inferior a 26 anos. Entre os candidatos do sexo masculino, o aumento total nas exigências relacionadas à força e resistência muscular alcançou 154,12%, dos quais 89,99% corresponderam ao grupo etário acima de 26 anos e 64,13% ao grupo com idade inferior a 26 anos, evidenciando maior rigor, sobretudo, para os candidatos mais velhos.

No teste anaeróbico de natação livre de 50 metros, a avaliação do aumento da dificuldade seguiu lógica inversa à dos demais testes de corrida, flexibilidade e força/resistência muscular, uma vez que o maior grau de exigência decorre da redução do tempo máximo permitido para a execução da prova. Nesse sentido, identificou-se um aumento percentual total de 13,81% na dificuldade do teste para o público feminino, sendo 6,67% para as candidatas com idade superior a 26 anos e 7,14% para aquelas com idade inferior a 26 anos. Para o público masculino, não foram constatadas alterações que implicassem aumento da dificuldade nesse teste. Ademais, não houve incremento nas exigências do teste aeróbico de corrida de 12 minutos para nenhum dos grupos analisados.

Em caráter excepcional, destaca-se a barra fixa feminina, cuja exigência foi modificada de execução estática para dinâmica. Em razão dessa mudança estrutural, não foi possível mensurar o aumento percentual da dificuldade com base em parâmetros quantitativos tradicionais, como número de repetições, tempo, centímetros ou metros. Ainda assim, a transição de um exercício classificado como de dificuldade intermediária para outro de nível avançado representa um acréscimo significativo no grau de exigência física, configurando-se como um dos principais desafios enfrentados pelas candidatas e uma das causas mais relevantes de reprovação no concurso da Polícia Militar do Tocantins em 2025.



**Gráfico 9** – Diminuição percentual das exigências físicas (repetições, centímetros, tempo e distância) nos testes de aptidão física dos concursos da PMTO (2021–2025)



Fonte: Dados da pesquisa.

A análise dos percentuais referentes aos testes que mantiveram a mesma forma de execução, mas apresentaram diminuição na dificuldade dos índices mínimos exigidos, revelou um decréscimo total de 22,1% para o público masculino. Desse percentual, 4,16% corresponderam aos candidatos com idade superior a 26 anos e 17,94% aos candidatos com idade inferior a 26 anos. No grupo feminino, com exceção do exercício de barra fixa — o qual, apesar de não apresentar redução, foi excluído do cálculo em razão da alteração na forma de execução —, os testes que permaneceram inalterados quanto à execução apresentaram uma redução percentual de apenas 2,38%, restrita às candidatas com idade inferior a 26 anos. Assim, considerando ambos os sexos, o total geral de diminuição percentual observado foi de 24,48%.

Os percentuais totais de redução foram organizados conforme as principais capacidades físicas avaliadas nos Testes de Aptidão Física, a saber: flexibilidade; força e resistência muscular — englobando barra fixa dinâmica, flexão de braços no solo e flexão abdominal supra —; capacidade anaeróbia, representada pela natação livre de 50 metros; e capacidade aeróbia, contemplando a corrida de 12 minutos.

No componente de flexibilidade, não foram identificadas reduções nos índices exigidos para nenhum dos grupos analisados. No que se refere à força e resistência muscular, observou-se redução de 2,85% exclusivamente para o público masculino com idade inferior a 26 anos, especificamente no exercício de flexão abdominal supra. No teste de caráter anaeróbio, verificou-se diminuição de 9,09% apenas para os homens mais jovens. Por fim, no componente aeróbio, constatou-se uma redução total de 12,54%, distribuída em 2,38% para as mulheres com idade inferior a 26 anos, 4,16% para os homens com idade superior a 26 anos e 6% para os homens com idade inferior a 26 anos, evidenciando que as reduções observadas foram pontuais e concentradas em testes específicos.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos dados, concluiu-se que os testes do último/atual concurso público de ingresso na PMTO que exigem força muscular e flexibilidade aumentaram seus percentuais e exigem maior aptidão física do candidato, demonstrando elevação expressiva dos índices mínimos exigidos para ambos os sexos e faixas etárias e reforçando a tendência de maior rigor nos componentes físicos associados à sustentação, mobilidade articular e desempenho muscular.

Em contrapartida, nos testes que predominantemente cobram resistência cardiovascular, como a corrida de 12 minutos e a natação livre de 50 metros, houve redução ou equivalência de índices, com exceção do teste de Natação 50 metros livre direcionado para o público feminino mais novo em 2021 em comparação para o público feminino mais novo de 2025, houve uma redução de 7,14% na quantidade de tempo para fazer a metragem exigida, portanto atualmente as candidatas dispõem de menos tempo para fazer a prova.

Embora o teste de corrida tenha apresentado a maior redução percentual entre as provas analisadas, essa flexibilização não alterou o caráter globalmente mais rigoroso do TAF. Pelo contrário, ela se insere em um contexto de reequilíbrio das capacidades avaliadas, no qual a aptidão aeróbia foi relativizada em favor do fortalecimento dos critérios relacionados à força, resistência e flexibilidade, compondo um perfil físico mais compatível com as exigências operacionais da Polícia Militar do Tocantins.

Cabe ressaltar que a alteração da barra fixa estática no concurso 2021 para a barra fixa dinâmica 2025 foi considerado um salto na exigência física para o público feminino, pois é notório o aumento da dificuldade entre os dois tipos de execução, mesmo não sendo mensurada neste estudo de forma quantitativa, por se tratar de execuções distintas. Nesse sentido, dos seis diferentes testes cobrados nos concursos públicos analisados por este artigo, seccionados em 24 quesitos comparativos, foi possível verificar o aumento em 17 quesitos, redução em 05 quesitos e equivalência em 02 quesitos.

Nesse sentido, as mudanças observadas nos TAFs refletem não apenas uma busca por maior isonomia entre os candidatos, mas também uma tentativa de alinhar as exigências físicas às demandas funcionais da atividade policial militar. Contudo, os resultados reforçam a necessidade de que os candidatos encarem a preparação física com o mesmo nível de planejamento e dedicação dispensados ao estudo das disciplinas teóricas, uma vez que o TAF permanece como etapa eliminatória de elevada relevância no certame.

Por fim, a evolução das exigências físicas nos concursos da PMTO evidencia um processo de aprimoramento dos critérios de seleção, visando à formação de profissionais fisicamente aptos a suportar a rotina operacional da corporação. Recomenda-se que estudos futuros aprofundem a análise dos impactos dessas exigências sobre os índices de reprovação, a preparação prévia dos candidatos e a efetiva relação entre desempenho no TAF e desempenho profissional na atividade policial militar, contribuindo para os princípios da impessoalidade e da eficiência administrativos, assim como ao aperfeiçoamento contínuo dos processos seletivos.



## REFERÊNCIAS

BORGES, Alex Moreira. **A Influência do condicionamento físico do policial militar do estado de Goiás em seu desempenho profissional.** Artigo do Curso Superior de Policia, CAPM, Goiânia, 2018, BRASIL.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 16 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Defesa; Exército Brasileiro; Comando de Operações Terrestres. **Manual de Campanha: Treinamento Físico Militar.** Brasília: 5ª edição, 2021. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/9759/1/EB7010.375%20Treinamento%20F%20C3%20ADsico%20Militar.pdf>. Acesso em: 16 out. 2025.

BUCAR, Tainá Medeiros. **Teste de Aptidão Física:** um estudo do ingresso ao final da carreira nas polícias militares do Brasil. Brasília, 2021.

CEBRASPE. Centro Brasileiro de Pesquisa em Avaliação e Seleção e de Promoção de Eventos. **Concurso público para o ingresso no curso de formação de praças (CFP) do quadro de praças policiais militares (QPPM).** Palmas, 2020. Disponível em: [https://conhecimento.fgv.br/sites/default/files/concursos/qppm-edital-de-convocacao-taf-2-edital-\\_.pdf](https://conhecimento.fgv.br/sites/default/files/concursos/qppm-edital-de-convocacao-taf-2-edital-_.pdf). Acesso em: 16 out. 2025.

FGV. Fundação Getúlio Vargas. **Concurso público para provimento de vagas para o curso de formação de praças (CFP) ao quadro de praças da polícia militar do estado do Tocantins:** Edital de convocação para o teste de aptidão física (TAF) e aferição de altura. Palmas, 2025. Disponível em: [https://conhecimento.fgv.br/sites/default/files/concursos/qppm-edital-de-convocacao-taf-2-edital-\\_.pdf](https://conhecimento.fgv.br/sites/default/files/concursos/qppm-edital-de-convocacao-taf-2-edital-_.pdf). Acesso em: 16 out. 2025.

MACHADO, Higor Frank Silva; BATISTA, Uanderson Martins. **Comparativo do desempenho de alunos em teste de aptidão física realizado para o ingresso e durante o curso de formação na Polícia Militar de Goiás.** REBESP, Goiânia, v.17, n. 2, 2024.

MENDONÇA, Márcio Antônio Barbosa de; SANTOS, Sérgio Nunes dos. **Estatuto dos Policiais e Bombeiros Militares do Estado do Tocantins Comentado:** artigo por artigo. 3. Ed. Palmas, 2024.

MINEIRO, Márcia; SILVA, Mara A. Alves da; FERREIRA, Lúcia Gracia. **Pesquisa qualitativa e quantitativa:** imbricação de múltiplos e complexos fatores das abordagens investigativas. Revista Momento – diálogos em educação, E-ISSN2316-3100, v. 31, n. 03, p. 201-218, set/dez., 2022.

OLIVEIRA, Eduardo. **Validade do teste de aptidão física do exército brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar.** Rio de Janeiro: Revista de Educação Física nº 131, 2005. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2643/2819>. Acesso em: 10 nov. 2025.

PARAÍBA. Centro Administrativo Estadual. **Exercício na barra fixa é o que mais reprova candidatos no concurso da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros.** João Pessoa, 2018.

Disponível em: <https://paraiba.pb.gov.br/noticias/exercicio-na-barra-fixa-e-o-que-mais-reprova-candidatos-no-concurso-da-policia-militar-e-do-corpo-de-bombeiros>. Acesso em: 21 out. 2025.

RODRIGUES, Heidilana Sena. **Atuação do efetivo feminino no trabalho operacional da Polícia Militar no estado do Goiás**. Goiânia, 2024. Disponível em: <https://dspace.pm.go.gov.br/server/api/core/bitstreams/d3cb8421-07c1-4c76-a81b-98742ac5dba8/content>. Acesso em: 05 nov. 2025.

RODRIGUES, Marco Antonio Sirotheau Corrêa. **A relevância do treinamento físico para o desempenho do serviço policial militar**. Belém, 2018. Disponível em: <https://bibe3.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/rodrigues-marco-antonio-sirotheau-corr3aaa-a-relev3a2ncia-do-treinamento-fc3adsico-para-o-desempenho-do-servic3a7o-policial-militar-2017.pdf>. Acessado em: 15 nov.2025.

ZAMBERLAN, Luciano. **Pesquisa em ciências sociais aplicadas**. Editora Unijuí, 2016.