



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UNB**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – FEF**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TAINÁ MEDEIROS BUCAR**

**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA: UM ESTUDO DO INGRESSO AO  
FINAL DA CARREIRA NAS POLÍCIAS MILITARES DO BRASIL**

**BRASÍLIA - DF**  
**2021**

TAINÁ MEDEIROS BUCAR

**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA: UM ESTUDO DO INGRESSO AO  
FINAL DA CARREIRA NAS POLÍCIAS MILITARES DO BRASIL**

Trabalho de conclusão de curso submetido ao curso de graduação em Educação Física da Universidade de Brasília, como requisito para obtenção do Título de Bacharelado em Educação Física.

**Orientador:**

**Prof. PhD. Luiz Guilherme Grossi Porto**

BRASÍLIA - DF

2021

# **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA: UM ESTUDO DO INGRESSO AO FINAL DA CARREIRA NAS POLÍCIAS MILITARES DO BRASIL**

TAINÁ MEDEIROS BUCAR

Trabalho de conclusão de curso submetido ao curso de graduação em Educação Física da Universidade de Brasília, em 04/11/2021, apresentado e aprovado pela banca examinadora abaixo assinada:

---

**Prof. PhD. Luiz Guilherme Grossi Porto, UnB/FEF**

Orientador

---

**André Luiz Teixeira Reis**

Membro convidado

---

**Guilherme Eckhardt Molina**

Membro convidado

BRASÍLIA

04 de novembro de 2021

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Universidade de Brasília por ter um curso de excelência, o qual me proporcionou conhecer e conviver com professores renomados, adquirindo conhecimento para tornar possível o título de bacharel em Educação Física.

Ao meu orientador, Professor PhD. Luiz Guilherme Grossi Porto, por toda a paciência e ensinamentos no decorrer do trabalho de conclusão de curso.

Ao meu marido, por todo o incentivo para que eu pudesse realizar o meu sonho de ser educadora física pela Universidade de Brasília. Amo você.

À minha família, por entender e estimular os meus estudos em ciências da saúde.

A todos os policiais militares do Brasil, pelo esforço em atuar na segurança pública do nosso país, mesmo com o risco da própria vida!

Obrigada a todos!

## RESUMO

O teste de aptidão física é utilizado em todas as Polícias Militares do Brasil. Com o objetivo de descrever e caracterizar a forma com que as instituições utilizam o TAF para o ingresso, bem como durante as carreiras de Praça e Oficial Combatente de todos os Estados do país, realizou-se esse estudo essencialmente descritivo. Observou-se que existe grande heterogeneidade na escolha dos exercícios entre as unidades federativas, havendo discrepância no quantitativo de exercícios aplicados, seus parâmetros e valências avaliadas. A avaliação da capacidade aeróbia está presente em todos os testes, sendo que a força de membros superiores e a resistência muscular abdominal estão presentes em 80% dos testes físicos. As capacidades físicas com menor número de avaliação são agilidade e flexibilidade, presentes em 3% dos concursos, cada. Da mesma forma, a aplicação de TAF durante a carreira também é heterogênea entre os Estados, sendo que 25% aplicam TAF de forma regular em seus policiais militares e 18% apenas para cursos de carreira. Conclui-se assim, que não existe uma padronização nos testes aplicados para o ingresso nas carreiras, bem como durante a carreira.

Palavras-chave: Teste de aptidão física, Concurso público, Polícia, Militar.

## PHYSICAL FITNESS TEST: A STUDY OF ENTRY TO THE END OF CAREER IN BRAZILIAN MILITARY POLICE

### **ABSTRACT**

The physical fitness test is used in all Military Police in Brazil. In order to describe and characterize the way in which institutions use the TAF for admission, as well as during the careers of Square and Combatant Officer in all states in the country, this essentially descriptive study was carried out. It was observed that there is great heterogeneity in the choice of exercises between the federative units, with a discrepancy in the amount of exercises applied, their parameters and evaluated valences. The assessment of aerobic capacity is present in all tests, and upper limb strength and abdominal muscle endurance are present in 80% of physical tests. The physical abilities with the lowest number of evaluations are agility and flexibility, present in 3% of the competitions, each. Likewise, the application of TAF during the career is also heterogeneous among the States, with 25% applying TAF regularly in their military police officers and 18% only for career courses. Therefore, there is no standardization in the tests applied for entry into careers, as well as during the career.

Keywords: Physical fitness test, Public tender, Police, Military.

## INTRODUÇÃO

Ao se falar de Polícia Militar no Brasil, há que se remeter ao início do século XIX em Portugal. Até aquela época não existiam instituições policiais militarizadas em Portugal, ressaltando-se que o Brasil ainda era colônia. Em 1801, Dom João criou a primeira corporação, a Guarda Real de Polícia de Lisboa, tendo como modelo a polícia francesa.

Após a vinda da família real para o Brasil, a Guarda Real de Polícia permaneceu em Portugal, sendo criada no Rio de Janeiro, em 13 de maio de 1809, a Divisão Militar da Guarda Real de Polícia. Com a saída de Dom Pedro em 1831, houve uma reformulação nas forças armadas brasileiras, sendo criada a Guarda Nacional e extinta a Guarda Real da Polícia do Rio de Janeiro. Em substituição à Guarda Real, foi instituído o Corpo de Guardas Municipais Voluntários. Com a morte de Dom Pedro em 1834, efetivou-se uma reforma constitucional sendo instituídos corpos legislativos nas províncias. Assim, o legislativo passou a fixar anualmente as forças policiais respectivas. Com isso, as guardas municipais foram desativadas e transformadas em corpos policiais, estrutura semelhante ao que existe nos dias de hoje.

A partir da Proclamação da República, o termo Militar foi acrescentado, passando a ser chamado Corpo Militar de Polícia. Com a nova constituição os corpos militares de polícia subordinaram-se aos estados, administrados de forma autônoma e independente. Os estados com maior condição financeira investiram em suas corporações, o que causou divergências políticas, ocasionando diferenças nas polícias militares estaduais, cada uma estabelecendo suas próprias particularidades.

Ainda no Rio de Janeiro, em 17 de novembro de 1920, a Brigada Policial do Distrito Federal passou a ter a denominação de Polícia Militar do Distrito Federal. A partir do início da construção de Brasília, viu-se a necessidade de um mecanismo para atender às necessidades de proteção e segurança dos canteiros de obras e nos núcleos habitacionais. Em agosto de 1965, o diretor do então Departamento Federal de Segurança Pública baixou normas para que o comandante geral da corporação, naquela época sediada no estado da Guanabara, instalasse na nova sede da capital federal, Brasília, uma unidade administrativa com efetivo orgânico de uma Companhia de Polícia Militar. A

PMDF foi instalada definitivamente na nova sede da capital da república somente em 1966, com militares de diferentes origens, sejam aqueles que optaram por permanecer no novo Distrito Federal e aguardar o seu remanejamento definitivo do estado da Guanabara, sejam oficiais da reserva do Exército Brasileiro, oriundos da extinta Guarda Especial de Brasília (GEB - um serviço de vigilância ligado à Companhia Urbanizadora da Nova Capital, o qual realizava o policiamento urbano em apoio ao Serviço de Polícia Metropolitana, encarregado das atribuições de Polícia judiciária, pelos distritos policiais e delegacias especializadas), ou outros remanejados de instituições de segurança pública, em virtude da reorganização do Distrito Federal.

Atualmente, os Estados brasileiros são devidamente organizados e possuem arcabouço jurídico próprio, observando-se os princípios da Carta Magna Brasileira de 1988. Diante disso, cada ente federativo possui discricionariedade para definir os requisitos básicos para investidura no cargo público de policial militar, bem como a sua remuneração. Além disso, a Constituição da República Federativa do Brasil, prevê:

“Art. 144. A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos: (...) V – polícias militares e corpo de bombeiros militares. (...) §5º Às Polícias Militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública, aos Corpos de Bombeiros Militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil.”

Na capital do Brasil, a Polícia Militar do Distrito Federal é regida pela lei 12086 de 2009, a qual estabelece os critérios e as condições que asseguram aos policiais Militares da ativa da Polícia Militar do Distrito Federal e aos Bombeiros Militares da ativa do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal e o acesso à hierarquia das Corporações, mediante promoções, de forma seletiva, gradual e sucessiva, com base nos efetivos fixados para os Quadros que os

integram. A partir disso, a atuação da Polícia Militar do Distrito Federal perpassa por diversos âmbitos, desde o policiamento ostensivo, o policiamento comunitário, as ações ligadas ao colégio militar colégio militar e a atuação em manifestação e afins, preservando vidas e a capital do país.

Ainda de acordo com a Constituição Federal, em seu artigo 42, as polícias militares são as instituições organizadas com base na hierarquia e disciplina, cabendo a essas corporações a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública, como apresentado. Conforme o Manual de Policiamento Ostensivo Geral da Polícia Militar do Distrito Federal, policiamento ostensivo é a ação policial em cujo emprego o homem ou a fração de tropa engajados sejam identificados de relance, quer pela farda, quer pelo equipamento ou viatura, objetivando a manutenção da ordem pública. Ainda, ordem pública é o conjunto de regras formais que emanam do ordenamento jurídico da nação, tendo como escopo as relações sociais de todos os níveis, do interesse público, estabelecendo um clima de convivência harmoniosa e pacífica, fiscalizado pelo poder de polícia e constituindo uma situação ou condição que conduza ao bem comum.(Manual PMDF, 2021)

Sendo assim, as atividades de Policiamento Ostensivo desenvolvem-se dentro dos limites estabelecidos em lei e o exercício do Poder de Polícia é discricionário, porém não arbitrário, tendo os seus parâmetros no próprio arcabouço legal.

Embora a Corporação atue em determinadas circunstâncias de maneira repressiva, a ação da Polícia Militar deve ser essencialmente preventiva. Isso porque, a presença constante e irrepreensível do policial militar tem maior influência no comportamento dos cidadãos do que o caráter intimidativo da própria lei. A atuação em termos preventivos da Polícia Militar é de extrema importância, pois a simples ação de presença ostensiva constitui fator de desestímulo à prática de ilícitos penais e a melhor garantia da respeitabilidade da lei. Na execução do policiamento ostensivo, o policial militar deve colocar-se em condições de ser facilmente visto, desestimulando a prática de ações antissociais ou delituosas, preservando a ordem pública. (Manual PMDF,2021)

Para a atuação dos policiais militares, cada Estado possui o seu regramento de acesso. Não obstante, quando se trata de teste de aptidão física (TAF), as unidades federativas possuem diferentes formas de exigência em seus

testes. Corroborando, durante a carreira tal fato é semelhante, ou seja, há diferentes níveis de cobranças, pois não há normativa nacional.

No ano de 2020, o ACSM (American College of Sports Medicine) publicou novas diretrizes para atividade física recomendando pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo pessoas com doenças crônicas ou incapacidades, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.

Para se manter em certo nível de qualidade de vida e enfrentar as diversas exigências para atuar na segurança pública, torna-se imprescindível adotar um programa de atividades físicas sistematizadas (exercícios físicos e práticas esportivas) como parte de um estilo de vida saudável, junto a outros fatores, como dieta equilibrada, evitar o fumo e o álcool em excesso. (CASTRO, 2008).

Neste cenário, este trabalho tem como foco principal caracterizar quais testes físicos são empregados em concursos públicos para o provimento dos cargos de Oficiais e Praça das Polícias Militares de todo o Brasil, bem como a aplicação de testes físicos durante a carreira, em uma abordagem descritiva.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Para realizar a coleta de dados dos testes de aptidão física das polícias militares do Brasil, tanto para o ingresso de oficiais e praças, quanto durante a carreira, foram realizadas pesquisas nos *sites* das próprias polícias, bem como nos sites das bancas examinadoras, as quais são eleitas por contrato ou licitação nos Estados. Cabe ressaltar que em alguns casos específicos as informações encontradas nos *sites* não foram suficientes, e, por isso, foram realizados contatos telefônicos com as instituições para a solicitação das informações pendentes. A partir das informações obtidas, foram extraídos os dados relacionados à discriminação dos exercícios para o ingresso na instituição, nas duas carreiras, a existência de teste físico durante a carreira e a forma de sua aplicação.

A análise descritiva foi realizada para a avaliação dos dados obtidos, identificando-se as qualidades físicas mais frequentes nos TAFs utilizados nos concursos e nas instituições, bem como os principais testes aplicados e as remunerações dos estados.

## RESULTADOS

Foram avaliados todos os últimos concursos das 27 unidades federativas do país, tanto para a carreira de praça quanto oficial. Sendo assim, no sentido de analisar os dados obtidos, encontra-se abaixo a tabela 1, com informações sobre os principais requisitos de ingresso nas polícias militares estaduais, bem como como as remunerações iniciais.

**Tabela 1 – Pré-requisitos e remunerações dos últimos concursos para oficiais das Polícias Militares dos Estados do Brasil**

ESTADO	TIPO (OFICIAL / PRAÇA)	ANO	ESCOLARIDADE	FAIXA ETÁRIA	REMUNERAÇÃO	SALÁRIO MÍNIMO VIGENTE	SALÁRIOS MÍNIMOS*
ACRE (AC)	OFICIAL	2015	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 3.796,74	R\$ 788,00	4,81
	PRAÇA	2017	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 3.319,12	R\$ 1.135,17	2,92
ALAGOAS (AL)	OFICIAL	2021	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 2.768,17	R\$ 1.176,10	2,35
	PRAÇA	2021	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 1.682,33	R\$ 1.176,10	1,43
AMAPÁ (AP)	OFICIAL	2009	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 3.391,15	R\$ 853,92	3,97
	PRAÇA	2017	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 2.648,68	R\$ 1.163,50	2,27
AMAZONAS (AM)	OFICIAL	2011	SUPERIOR	18 A 28 ANOS	R\$ 3.400,60	R\$ 999,44	3,4
	PRAÇA	2011	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 1.104,81	R\$ 999,44	1,10
BAHIA (BA)	OFICIAL	2019	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 2.251,37	R\$ 1.174,54	1,91
	PRAÇA	2019	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 998,00	R\$ 1.174,54	0,84
CEARÁ (CE)	OFICIAL	2018	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 3.845,29	R\$ 1.162,82	3,30
	PRAÇA	2021	MÉDIO	18 A 29 ANOS	R\$ 2.126,93	R\$ 1.176,10	1,80
DISTRITO FEDERAL (DF)	OFICIAL	2016	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 5.202,59	R\$ 1.152,12	4,5
	PRAÇA	2018	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 4.119,22	R\$ 1.162,82	3,54
ESPÍRITO SANTO (ES)	OFICIAL	2018	MÉDIO	18 A 28 ANOS	R\$ 2.781,59	R\$ 1.162,82	2,39
	PRAÇA	2018	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 1.313,53	R\$ 1.162,82	1,12
GOIÁS (GO)	OFICIAL	2016	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 5.401,00	R\$ 1.152,12	4,68
	PRAÇA	2016	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 1.500,00	R\$ 1.152,12	1,34
MARANHÃO (MA)	OFICIAL	2021	MÉDIO	18 A 35 ANOS	R\$ 4.996,00	R\$ 1.176,10	2,81
	PRAÇA	2017	MÉDIO	18 A 35 ANOS	R\$ 4.019,62	R\$ 1.163,50	3,45

MATO GROSSO (MT)	OFICIAL	2014	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 6.519,44	R\$ 1.130,26	5,76
	PRAÇA	2013	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$2.366,79	R\$ 1.114,11	2,12
MATO GROSSO DO SUL (MS)	OFICIAL	2018	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 3.641,92	R\$ 1.162,82	3,13
	PRAÇA	2018	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 1.698,90	R\$ 1.162,82	1,46
MINAS GERAIS (MG)	OFICIAL	2021	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 6.519,44	R\$ 1.176,10	5,54
	PRAÇA	2021	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 3.962,23	R\$ 1.176,10	3,36
PARÁ (PA)	OFICIAL	2020	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 3.896,98	R\$ 1.172,33	3,32
	PRAÇA	2020	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 848,16	R\$ 1.172,33	0,72
PARAÍBA (PB)	OFICIAL	2021	SUPERIOR	18 A 32 ANOS	R\$ 3.124,23	R\$ 1176,10	2,65
	PRAÇA	2018	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 3.202,60	R\$ 1.162,82	2,75
PARANÁ (PR)	OFICIAL	2021	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 3.277,88	R\$ 1.176,10	2,78
	PRAÇA	2020	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 1.933,63	R\$ 1.172,33	1,64
PERNAMBUCO (PE)	OFICIAL	2018	SUPERIOR	18 A 28 ANOS	R\$ 2.200,00	R\$ 1.162,82	1,89
	PRAÇA	2018	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 1.100,00	R\$ 1.162,82	0,94
PIAUÍ (PI)	OFICIAL	2021	SUPERIOR	18 A 35 ANOS	R\$ 5.367,12	R\$ 1.176,10	4,56
	PRAÇA	2021	MÉDIO	18 A 35 ANOS	R\$ 3.470,66	R\$ 1.176,10	2,95
RIO DE JANEIRO (RJ)	OFICIAL	2016	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 2.550,00	R\$ 1.152,12	2,21
	PRAÇA	2014	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 2.162,00	R\$ 1.130,26	1,91
RIO GRANDE DO NORTE (RN)	OFICIAL	2005	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 4.881,62	R\$ 647,41	7,54
	PRAÇA	2018	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 3.571,82	R\$ 1.162,82	3,07
RIO GRANDE DO SUL (RS)	OFICIAL	2018	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 9.757,50	R\$ 1.162,82	8,39
	PRAÇA	2014	MÉDIO	18 A 30 ANOS	R\$ 3.760,54	R\$ 1.130,26	3,32
RONDÔNIA (RO)	OFICIAL	2011	MÉDIO	18 A 28 ANOS	R\$ 1.904,00	R\$ 999,44	1,9
	PRAÇA	2014	MÉDIO	18 A 28 ANOS	R\$ 3.182,66	R\$ 1.130,26	2,81
RORAIMA (RR)	OFICIAL	2013	SUPERIOR	18 A 35 ANOS	R\$ 4.113,37	R\$ 1.114,11	3,69
	PRAÇA	2018	MÉDIO	18 A 35 ANOS	R\$ 3732,96	R\$ 1.162,82	3,21
SANTA CATARINA (SC)	OFICIAL	2017	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 4.764,24	R\$ 1.163,50	4,09
	PRAÇA	2018	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 3.842,20	R\$ 1.162,82	3,30
SÃO PAULO (SP)	OFICIAL	2020	MÉDIO	17 A 30 ANOS	R\$ 1.262,23	R\$ 1.172,33	1,07
	PRAÇA	2021	MÉDIO	17 A 30 ANOS	R\$ 1.287,33	R\$ 1.176,10	1,09
SERGIPE (SE)	OFICIAL	2018	SUPERIOR	18 A 35 ANOS	R\$ 3.277,88	R\$ 1.162,82	2,81

	PRAÇA	2018	SUPERIOR	18 A 35 ANOS	R\$ 1162,82	R\$ 1.162,82	1
TOCANTINS (TO)	OFICIAL	2018	SUPERIOR	18 A 30 ANOS	R\$ 4.499,52	R\$ 1.162,82	3,86
	PRAÇA	2020	MÉDIO	18 A 32 ANOS	R\$ 3.330,99	R\$ 1.172,33	2,84

Fonte: IPEA – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. Salário mínimo nominal vigente.

Ainda, consta como requisito essencial em todos os estados, o teste de aptidão física. Por isso, encontram-se abaixo as tabelas 2 e 3 com as informações relativas aos exercícios empregados nos TAFs para ingresso nas carreiras de oficial e praça, respectivamente.

**Tabela 2 – Testes físicos realizados nos últimos concursos para Oficial das Polícias Militares dos Estados do Brasil**

ESTADO	TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (INGRESSO PARA OFICIAL)		
	EXERCÍCIO	MASCULINO	FEMININO
ACRE (AC) ELIMINATÓRIO	Flexão de braço em barra fixa	6 ou mais	10 segundos ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo;	20 ou mais	12 ou mais
	Teste de resistência abdominal em 1 minuto	30 ou mais	26 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2100 metros ou mais
	Natação em piscina 50 metros	1 minuto ou menos	1 minuto e 15 segundos ou menos
ALAGOAS (AL) ELIMINATÓRIO	EXERCÍCIO	MASCULINO	FEMININO
	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	7 segundos ou mais
	Corrida de ir e vir (shuttle run)	Até 12 segundos	Até 14 segundos
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	20 ou mais
	Teste de Corrida	2000 metros em 11 minutos ou menos	1800 metros em 13 minutos ou menos
	Natação em piscina 25 metros	30 segundos ou menos	40 segundos ou menos
AMAPÁ (AP)	EXERCÍCIO	MASCULINO	FEMININO
	Flexão de braço em barra fixa	5 ou mais	9 segundos ou mais

<b>ELIMINATÓRIO</b>	Corrida de 50 metros	Até 8 segundos	Até 9 segundos
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	30 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2100 metros ou mais
	Natação em piscina 50 metros	Apto ou inapto	25 metros em 40 segundos ou menos
	Salto em altura	Mínimo 1,15 metros	Mínimo 1 metro
<b>AMAZONAS (AM) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	4 ou mais	2 ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	25 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1600 metros ou mais
	Natação em piscina 25 metros	20 segundos ou menos	25 segundos ou menos
<b>BAHIA (BA) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	10 segundos ou mais
	Teste de corrida 50 metros	8 segundos ou menos	9 segundos e 20 milésimos ou menos
	Teste de Corrida 2400 metros	2400 metros ou mais em 13 minutos	2400 metros ou mais em 15 minutos
	Natação em piscina 25 metros	40 segundos ou menos	50 segundos ou menos
<b>CEARA (CE) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	4 ou mais	8 segundos ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	36 ou mais	28 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1800 metros ou mais

	Teste de corrida de 50 metros	8 segundos e 50 milésimos ou menos	10 segundos ou menos
DISTRITO FEDERAL (DF) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Flexão de braço em barra fixa	6 ou mais	15 segundos ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	28 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2200 metros ou mais
	Teste de natação 50 metros	1 minuto ou menos	1 minuto e 10 segundos ou menos
ESPIRITO SANTO (ES) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Flexão de braço em barra fixa	4 ou mais	1 ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	30 ou mais
	Teste de Corrida 17 minutos e 10 segundos	3200 metros ou mais	2800 metros ou mais
GOIAS (GO) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Flexão de braço em barra fixa	7 ou mais	45 segundos ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	50 ou mais	44 ou mais
	Teste de Cooper	2500 metros ou mais	2100 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo;	30 ou mais	30 ou mais
	Natação 25 metros	Apto ou inapto	Apto ou inapto
MARANHÃO (MA) ELIMINATORIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Meio sugado em um minuto	12 ou mais	8 ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	25 ou mais	15 ou mais

	Teste de Cooper	2100 metros ou mais	1700 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo;	20 ou mais	12 ou mais
MATO GROSSO (MT) ELIMINATORIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Meio sugado em um minuto	15 ou mais	12 ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	45 ou mais	35 ou mais
	Teste de Cooper	2600 metros ou mais	2200 metros ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	7 ou mais	15 segundos ou mais
MATO GROSSO DO SUL (MS) ELIMINATORIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	32 ou mais	28 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2000 metros ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	5 ou mais	-
	Teste de Apoio de frente sobre o solo;	-	12 ou mais
MINAS GERAIS (MG) ELIMINATORIO E CLASSIFICATORIO (Índices mínimos)	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	15 ou mais	15 ou mais
	Teste de Corrida 2400 metros	13 minutos ou menos	15 minutos ou menos
	Flexão de braço em barra fixa	2 ou mais	6 segundos ou mais
PARÁ (PA) ELIMINATORIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	27 ou mais
	Teste de Cooper	2000 metros ou mais	1600 metros ou mais

	Flexão de braço em barra fixa	2 ou mais	12 segundos ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo	23 ou mais	23 ou mais
PARAÍBA (PB) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	30 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2300 metros ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	5 ou mais	10 segundos ou mais
	Corrida 100 metros	16 segundos ou menos	20 segundos ou menos
	Salto em altura	1,20 metro ou mais	1 metro ou mais
PARANÁ (PR) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Shuttle run	Até 11 segundos	Até 12 segundos
	Flexão de braço em barra fixa	11 ou mais	37 segundos ou menos
	Teste de Corrida 2400 metros	11 minutos e 30 segundos ou menos	13 minutos e 30 segundos ou menos
PERNAMBUCO (PE) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	40 ou mais	36 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	5 ou mais	25 segundos ou menos
	Teste de Corrida 2400 metros	11 minutos e 30 segundos ou menos	13 minutos e 30 segundos ou menos
	Natação em piscina 50 metros	Até 1 minuto	Até 1 minuto e 10 segundos
	Salto em distância	Mínimo 3,60 metros	Mínimo 2,80 metros
PIAUI (PI)	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	25 ou mais

ELIMINATÓRIO	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	-
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1800 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	-	30 ou mais
RIO DE JANEIRO (RJ) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	36 ou mais	26 ou mais
	Teste de Corrida 2400 metros	12 minutos ou menos	14 minutos ou menos
RIO GRANDE DO NORTE (RN) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	20 ou mais	20 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	2 repetições ou mais	2 repetições ou mais
	Teste de Cooper	1500 metros ou mais	1500 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	25 ou mais	25 ou mais
	Salto em altura	1,00 metro ou mais	1,00 metro ou mais
RIO GRANDE DO SUL (RS) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	30 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2000 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	15 ou mais	10 ou mais
RONDONIA (RO) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	36 ou mais	20 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1800 metros ou mais

	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	-	18 repetições ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	5 repetições ou mais	-
RORAIMA (RR) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	35 ou mais
	Teste de Cooper	2400 ou mais	2200 ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	20 ou mais	18 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	2 ou mais
	Corrida 50 metros	8 segundos ou menos	10 segundos ou menos
SANTA CATARINA (SC) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	30 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1970 metros ou mais
	Meio sugado	21 ou mais	16 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	7 ou mais	-
	Corrida 100 metros	15,8 segundos ou menos	17,3 segundos ou menos
	Desenvolvimento militar 10kg	-	26 repetições ou mais
SÃO PAULO (SP) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	36 ou mais	28 ou mais
	Teste de Cooper	2500 metros ou mais	2100 metros ou mais
	Teste de Corrida 50 metros	7,5 segundos ou menos	8,75 segundos ou menos
	Flexão de braço em barra fixa	6 ou mais	20 segundos ou mais
	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO

SERGIPE (SE) ELIMINATÓRIO	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	40 ou mais	30 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1800 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	30 ou mais	30 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	7 ou mais	45 segundos ou mais
	Natação 25 metros	Apto ou inapto	Apto ou inapto
TOCANTINS (TO) ELIMINATORIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	25 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2000 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	20 ou mais	20 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	7 segundos ou mais
	Natação 25 metros	2 minutos e 15 segundos ou menos	2 minutos e 45 segundos ou menos
	Sentar e alcançar (flexibilidade)	8 centímetros	12 centímetros

Levando-se em consideração que o presente trabalho se relaciona aos dados dos concursos de ingresso para praças e oficiais, abaixo a tabela referente ao teste de aptidão física para praças.

**Tabela 3 – Testes físicos realizados nos últimos concursos para Praça das Polícias Militares dos Estados do Brasil**

ESTADO	TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (INGRESSO PARA PRAÇA)		
	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
ACRE (AC)	Flexão de braço em barra fixa	6 ou mais	10 segundos ou mais

<b>ELIMINATÓRIO</b>	Teste de Apoio de frente sobre o solo;	20 ou mais	12 ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	26 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1800 metros ou mais
	Natação em piscina	50 metros em 1 minuto	50 metros em 1 minuto e 15 segundos
<b>ALAGOAS (AL) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCÍCIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	7 segundos ou mais
	Corrida de ir e vir (shuttle run)	Até 12 segundos	Até 14 segundos
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	20 ou mais
	Teste de Corrida	2000 metros em 11 minutos ou menos	1800 metros em 13 minutos ou menos
	Natação em piscina	25 metros em 30 segundos ou menos	25 metros em 40 segundos ou menos
<b>AMAPÁ (AP) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCÍCIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	5 ou mais	9 segundos ou mais
	Corrida de 50 metros	Até 8 segundos	Até 9 segundos
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	34 ou mais	30 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2100 metros ou mais
	Natação em piscina 50 metros	Apto ou inapto	25 metros em 40 segundos ou menos
	Salto em altura	Mínimo 1,15 metros	Mínimo 1 metro
<b>AMAZONAS (AM)</b>	<b>EXERCÍCIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	4 ou mais	22 ou mais ( Apoio de frente sobre o solo;)

<b>ELIMINATÓRIO</b>	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	24 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2000 metros ou mais
	Natação em piscina 25 metros	60 segundos ou menos	70 segundos ou menos
<b>BAHIA (BA) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	10 segundos ou mais
	Teste de corrida 50 metros	8 segundos ou menos	9 segundos e 20 milésimos ou menos
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais em 13 minutos	2400 metros ou mais em 15 minutos
	Natação em piscina 25 metros	40 segundos ou menos	50 segundos ou menos
<b>CEARA (CE) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	4 ou mais	8 segundos ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	36 ou mais	28 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1800 metros ou mais
	Teste de corrida de 50 metros	8 segundos e 50 milésimos ou menos	10 segundos ou menos
<b>DISTRITO FEDERAL (DF) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	6 ou mais	15 segundos ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	28 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2200 metros ou mais
	Teste de natação 50 metros	1 minuto ou menos	1 minuto e 10 segundos ou menos
<b>ESPIRITO SANTO (ES)</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	4 ou mais	1 ou mais

<b>ELIMINATÓRIO</b>	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	30 ou mais
	Teste de Corrida 17 minutos e 10 segundos	3200 metros ou mais	2800 metros ou mais
<b>GOIAS (GO) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Flexão de braço em barra fixa	7 ou mais	45 segundos ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	50 ou mais	44 ou mais
	Teste de Cooper	2500 metros ou mais	2100 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo;	30 ou mais	30 ou mais
	Natação 25 metros	Apto ou inapto	Apto ou inapto
<b>MARANHÃO (MA) ELIMINATORIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Meio sugado em um minuto	12 ou mais	8 ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	25 ou mais	15 ou mais
	Teste de Cooper	2100 metros ou mais	1700 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo;	20 ou mais	12 ou mais
<b>MATO GROSSO (MT) ELIMINATORIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Meio sugado em um minuto	16 ou mais	15 ou mais
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	47 ou mais	37 ou mais
	Teste de Cooper	2700 metros ou mais	2300 metros ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	8 ou mais	13 segundos ou mais
<b>MATO GROSSO DO SUL (MS)</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	32 ou mais	28 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2000 metros ou mais

<b>ELIMINATORIO</b>	Flexão de braço em barra fixa	5 ou mais	-
	Teste de Apoio de frente sobre o solo;	-	12 ou mais
<b>MINAS GERAIS (MG) ELIMINATORIO E CLASSIFICATORIO (Índices mínimos)</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	15 ou mais	15 ou mais
	Teste de Corrida 2400 metros	13 minutos ou menos	15 minutos ou menos
	Flexão de braço em barra fixa	2 ou mais	6 segundos ou mais
<b>PARÁ (PA) ELIMINATORIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	27 ou mais
	Teste de Cooper	2000 metros ou mais	1600 metros ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	2 ou mais	12 segundos ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo	23 ou mais	23 ou mais
<b>PARAÍBA (PB) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	30 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2100 metros ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	5 ou mais	10 segundos ou mais
	Corrida 100 metros	16 segundos ou menos	20 segundos ou menos
	Salto em altura	1,20 metro ou mais	1 metro ou mais
<b>PARANÁ (PR) ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Shuttle run	Até 11 segundos	Até 12 segundos
	Flexão de braço em barra fixa	11 ou mais	37 segundos ou menos
	Teste de Corrida 2400 metros	11 minutos e 30 segundos ou menos	13 minutos e 30 segundos ou menos

PERNAMBUCO (PE) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadriceps em um minuto	40 ou mais	36 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	5 ou mais	25 segundos ou menos
	Teste de Corrida 2400 metros	11 minutos e 30 segundos ou menos	13 minutos e 30 segundos ou menos
	Natação em piscina 50 metros	Até 1 minuto	Até 1 minuto e 10 segundos
	Salto em distância	Mínimo 3,60 metros	Mínimo 2,80 metros
PIAUI (PI) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadriceps em um minuto	30 ou mais	25 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	-
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1800 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	-	30 ou mais
RIO DE JANEIRO (RJ) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadriceps em um minuto	35 ou mais	26 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	2 repetições ou mais	15 repetições ou mais (Apoio de frente sobre o solo)
	Teste de Cooper	2200 metros ou mais	1800 metros ou mais
RIO GRANDE DO NORTE (RN)	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadriceps em um minuto	30 ou mais	26 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	5 repetições ou mais	10 segundos ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2200 metros ou mais

ELIMINATÓRIO	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	25 ou mais	15 ou mais
	Corrida 100 metros	18 segundos ou menos	20 segundos ou menos
	Impulsão horizontal	1,70 metro ou mais	1,20 metro ou mais
RIO GRANDE DO SUL (RS) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	30 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2000 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	-	10 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	3 repetições ou mais	-
RONDONIA (RO) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	36 ou mais	20 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1800 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	-	18 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	5 ou mais	-
RORAIMA (RR) ELIMINATÓRIO	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	35 ou mais
	Teste de Cooper	2400 ou mais	2200 ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	20 ou mais	18 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	2 ou mais
	Corrida 50 metros	8 segundos ou menos	10 segundos ou menos
SANTA CATARINA	EXERCICIO	MASCULINO	FEMININO
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	35 ou mais	30 ou mais

<b>(SC)</b> <b>ELIMINATÓRIO</b>	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1970 metros ou mais
	Meio sugado	21 ou mais	16 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	7 ou mais	-
	Corrida 100 metros	15,8 segundos ou menos	17,3 segundos ou menos
	Desenvolvimento militar 10kg	-	26 repetições ou mais
<b>SÃO PAULO (SP)</b> <b>ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	36 ou mais	28 ou mais
	Teste de Cooper	2500 metros ou mais	2100 metros ou mais
	Teste de Corrida 50 metros	7,5 segundos ou menos	8,75 segundos ou menos
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	24 ou mais	26 segundos ou mais
<b>SERGIPE (SE)</b> <b>ELIMINATÓRIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	40 ou mais	30 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	1800 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	30 ou mais	30 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	7 ou mais	45 segundos ou mais
	Natação 25 metros	Apto ou inapto	Apto ou inapto
<b>TOCANTINS (TO)</b> <b>ELIMINATORIO</b>	<b>EXERCICIO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	30 ou mais	25 ou mais
	Teste de Cooper	2400 metros ou mais	2000 metros ou mais
	Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	20 ou mais	20 ou mais
	Flexão de braço em barra fixa	3 ou mais	7 segundos ou mais

	Natação 25 metros	2 minutos e 15 segundos ou menos	2 minutos e 45 segundos ou menos
	Sentar e alcançar (flexibilidade)	8 centímetros	12 centímetros

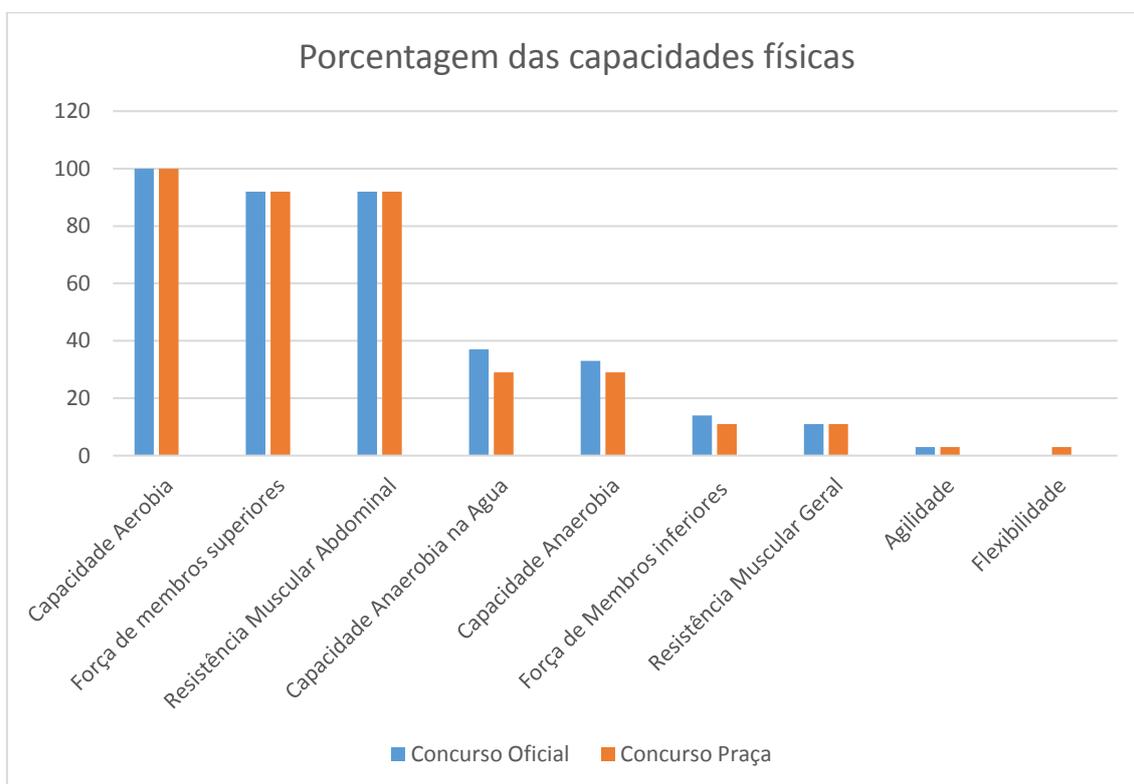
A partir das tabelas de TAF acima, verifica-se que existem tipos de teste prevalentes em grande parte dos estados. Porém, cada unidade federativa aplica quantidades e tipos diferentes de testes. Por isso, a tabela abaixo demonstra a frequência dos tipos de teste existentes.

**Tabela 4** – Tipos de testes aplicados e quantidade de estados que os utilizaram.

TIPO DE TESTE	QUANTITATIVO DE ESTADOS QUE UTILIZARAM NO CONCURSO PARA OFICIAL	QUANTITATIVO DE ESTADOS QUE UTILIZARAM NO CONCURSO PARA PRAÇA
Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto	25	25
Desenvolvimento militar 10kg	1	1
Flexão de braço em barra fixa	25	25
Impulsão horizontal	-	1
Meio sugado	3	3
Natação 25 metros	6	5
Natação 50 metros	4	3
Salto em altura	3	2
Salto em distância	1	1
Sentar e alcançar (flexibilidade)	-	1
Shuttle run	1	1
Teste de Apoio de frente sobre o solo em um minuto	12	15
Teste de Corrida 50 metros	6	6
Teste de Corrida 100 metros	3	2
Teste de Corrida 12 minutos	20	22

Teste de Corrida 17 minutos e 10 segundos	1	1
Teste de Corrida 2400 metros	5	3
Teste de Corrida variado	1	1

Com a variedade de testes aplicados pelas instituições, torna-se necessário apresentar os principais componentes da aptidão física relacionada à saúde, os quais são prevalentes nos TAFs das polícias militares. Logo, o gráfico abaixo apresentará a proporção dessas capacidades físicas.



**Figura 1** – Capacidades físicas relacionadas aos testes físicos aplicados nos concursos.

As capacidades físicas apresentadas foram elencadas de acordo com os testes aplicados. Sendo assim, a tabela abaixo demonstra de que forma os percentuais acima foram distribuídos.

**Tabela 5** – Tipos de teste relacionados às capacidades físicas

Capacidade	Teste
Capacidade Aeróbia	Teste de Corrida 17 minutos e 10 segundos
	Teste de Corrida 2400 metros

	Teste de Cooper e outros
Força de membros superiores	Flexão de braço em barra fixa
Resistência Muscular Abdominal	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto
Flexibilidade	Sentar e alcançar (flexibilidade)
Força de Membros inferiores	Salto em altura
	Salto em distância
	Impulsão horizontal
Agilidade	Shuttle Run
Capacidade Anaeróbia na Água	Natação 25 metros
	Natação 50 metros
Resistência Muscular Geral	Meio sugado
Capacidade Anaeróbia	Teste de Corrida 50 metros
	Teste de Corrida 100 metros

Para ingressar na carreira policial militar são utilizados os testes físicos expostos anteriormente. Durante a carreira, porém, parte dos estados brasileiros não aplica quaisquer avaliações físicas ordinariamente, conforme tabela abaixo.

**Tabela 6** – Relação dos Estados com a existência de TAF durante a carreira.

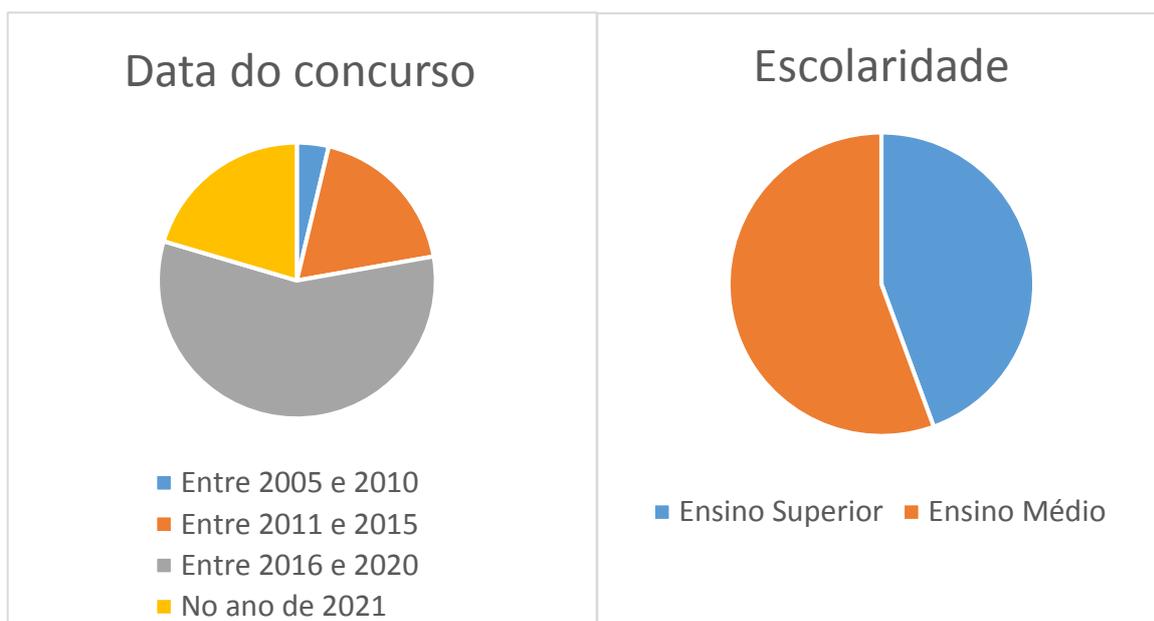
ESTADO	TAF DURANTE A CARREIRA
ACRE (AC)	Tem TAF para promoção e cursos de carreira
ALAGOAS (AL)	Tem para promoção
AMAPÁ (AP)	Tem TAF para promoção
AMAZONAS (AM)	Tem TAF para os cursos de carreira
BAHIA (BA)	Tem TAF para promoção
CEARÁ (CE)	Tem para promoção (é um quesito que vale ponto, não obrigatório)
DISTRITO FEDERAL (DF)	Tem TAF semestral
ESPÍRITO SANTO (ES)	Tem TAF para cursos de carreira

GOIÁS (GO)	Tem TAF para promoção e cursos de carreira
MARANHÃO (MA)	Tem TAF para promoção e cursos de carreira
MATO GROSSO (MT)	Tem TAF para promoção e cursos de carreira
MATO GROSSO DO SUL (MS)	Tem TAF semestral; não obrigatório para promoção, mas para cursos de carreira sim
MINAS GERAIS (MG)	Tem TAF de dois em dois anos; obrigatório para promoção
PARÁ (PA)	Tem TAF anual; obrigatório para promoção
PARAÍBA (PB)	Tem TAF somente para cursos de carreira
PARANÁ (PR)	Tem TAF para promoção e cursos de carreira
PERNAMBUCO (PE)	Tem TAF anual; não obrigatório para promoção
PIAUI (PI)	Tem TAF para promoção
RIO DE JANEIRO (RJ)	Tem TAF para promoção e cursos de carreira
RIO GRANDE DO NORTE (RN)	Tem TAF para cursos de carreira; para promoção é um quesito que vale ponto, mas não é obrigatório
RIO GRANDE DO SUL (RS)	Tem TAF anual obrigatório
RONDONIA (RO)	Tem TAF para cursos de carreira
RORAIMA (RR)	Tem TAF para promoção e cursos de carreira
SANTA CATARINA (SC)	Tem TAF para promoção e cursos de carreira
SÃO PAULO (SP)	Tem TAF anual, para promoção e cursos de carreira
SERGIPE (SE)	Tem TAF para promoção e cursos de carreira

TOCANTINS (TO)	Tem TAF semestral e para progressão horizontal em cada posto ou graduação
----------------	---

## DISCUSSÃO

Relacionado à data do último concurso, os dados da tabela 1 demonstram que mais de 57% dos Estados realizaram os concursos entre 2016 e 2020, sendo que aproximadamente 56% dos concursos, entre Praças e Oficiais possuem nível superior como exigência para ingresso.



**Figura 2** – Análise das datas dos últimos concursos de Oficial e Praça, bem como a escolaridade para ingresso.

Ainda de acordo com a tabela 1, a faixa etária preponderante é de 18 a 30 anos em aproximadamente 66% dos concursos, sendo que dois Estados utilizam idade de 18 a 29 anos e 4 Estados utilizam idade entre 17 e 30 anos. Relacionado às remunerações, cabe ressaltar a disparidade existente entre os Estados, sendo necessário realizar estudos mais aprofundados sobre a relação do nível de atividade física e condicionamento físico com as remunerações apresentadas.

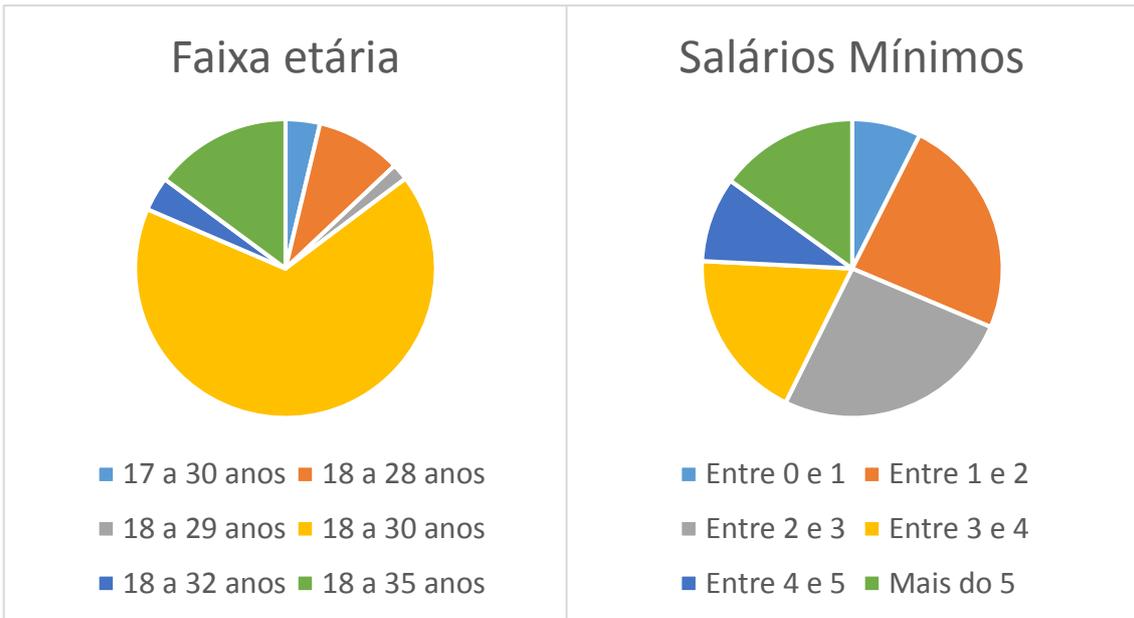


Figura 3 – Análise das faixas etárias dos últimos concursos de Oficial e Praça, bem como salários mínimos.

Os dados apresentados demonstram que todos os Estados utilizam testes que avaliam a capacidade aeróbia, tanto para praça, quanto para oficiais; força de membros superiores e resistência muscular abdominal são avaliados na maioria dos dois concursos; flexibilidade e agilidade não são quesitos frequentes nos testes, bem como avaliações com testes em água. Apesar de existir grande variedade e heterogeneidade na escolha dos testes, nos concursos para as duas carreiras se observou que as unidades federativas priorizam verificar a capacidade aeróbia, força de membros superiores e resistência muscular abdominal.

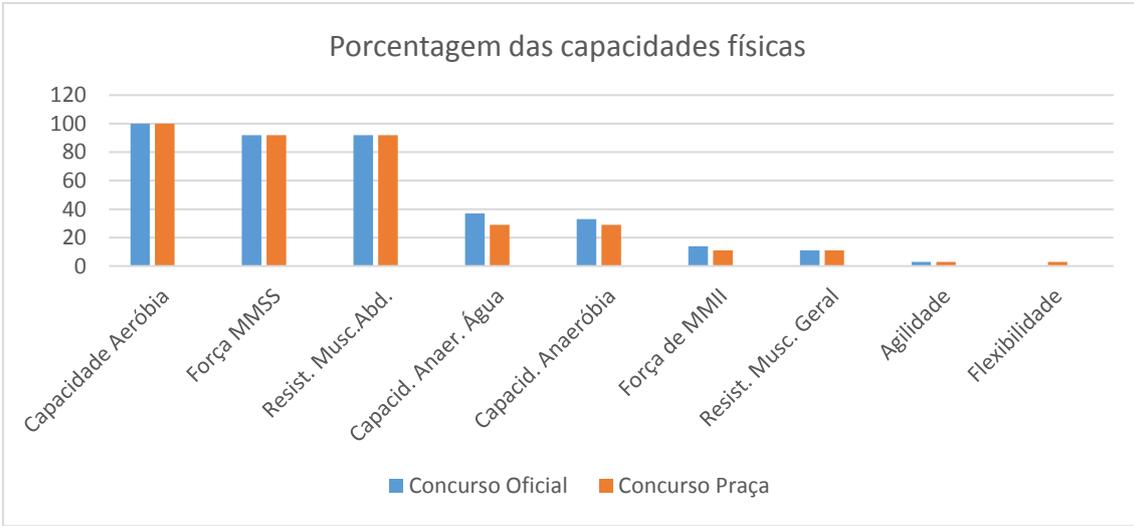


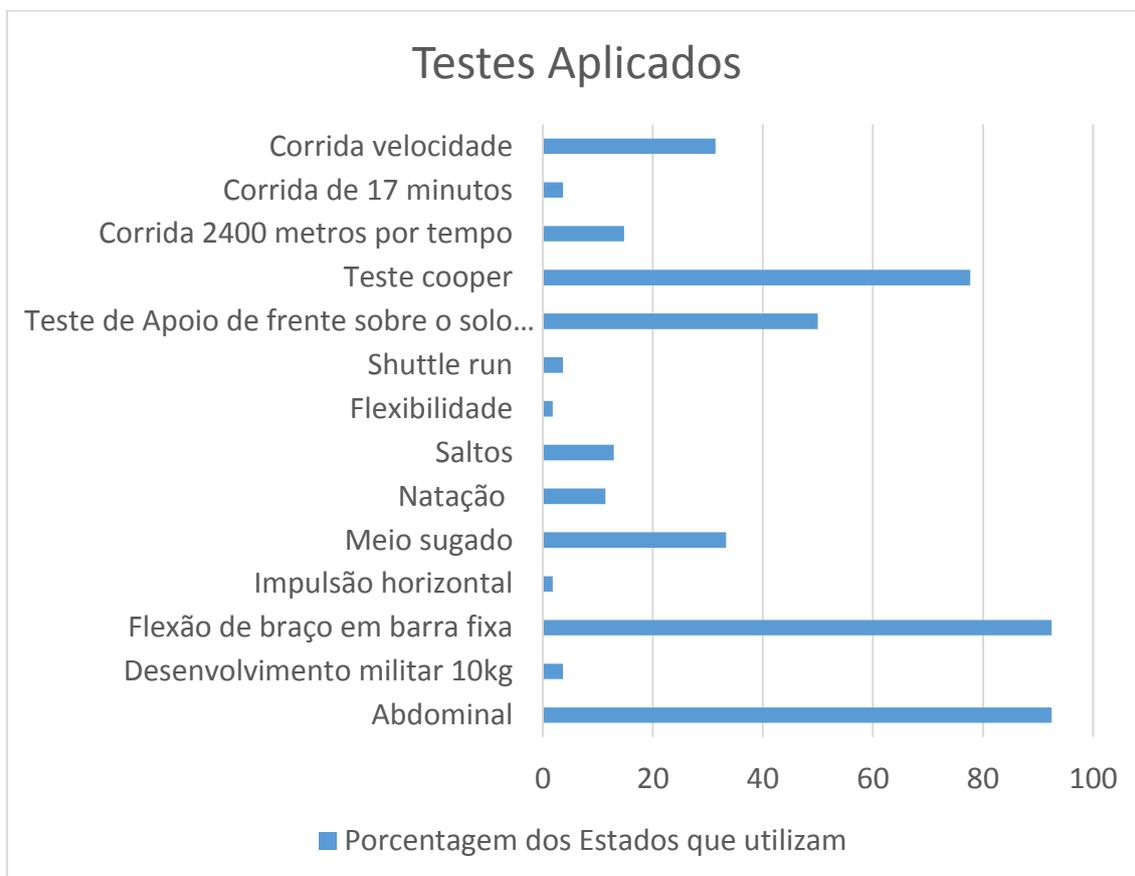
Figura 4 – Análise das capacidades físicas existentes nos concursos.

Capacidade	Teste
Capacidade Aeróbia	Teste de Corrida 17 minutos e 10 segundos
	Teste de Corrida 2400 metros
	Teste de Cooper e outros
Força de membros superiores	Flexão de braço em barra fixa
Resistência Muscular Abdominal	Abdominal supra tocando os cotovelos nos quadríceps em um minuto
Flexibilidade	Sentar e alcançar (flexibilidade)
Força de Membros inferiores	Salto em altura
	Salto em distância
	Impulsão horizontal
Agilidade	Shuttle Run
Capacidade Anaeróbia na Água	Natação 25 metros
	Natação 50 metros
Resistência Muscular Geral	Meio sugado
Capacidade Anaeróbia	Teste de Corrida 50 metros
	Teste de Corrida 100 metros

**Figura 5** – Relação dos tipos de teste e capacidades físicas

Ao analisar as diferenças existentes entre os quesitos avaliativos para o ingresso nas duas carreiras, observando-se a tabela 4, verifica-se que apesar de existirem algumas discrepâncias nas escolhas, de forma geral os testes aplicados são semelhantes. Exemplos disso são a equidade na escolha do teste de abdominal e flexão em barra fixa, bem como os testes de corrida de meio fundo. Para demonstrar que pequenas diferenças existem nessas escolhas, cabe ressaltar que apenas um concurso para Praça utiliza teste de impulsão

horizontal, bem como um concurso para Praça e um para Oficial utilizam o teste shuttle run e salto em distância.

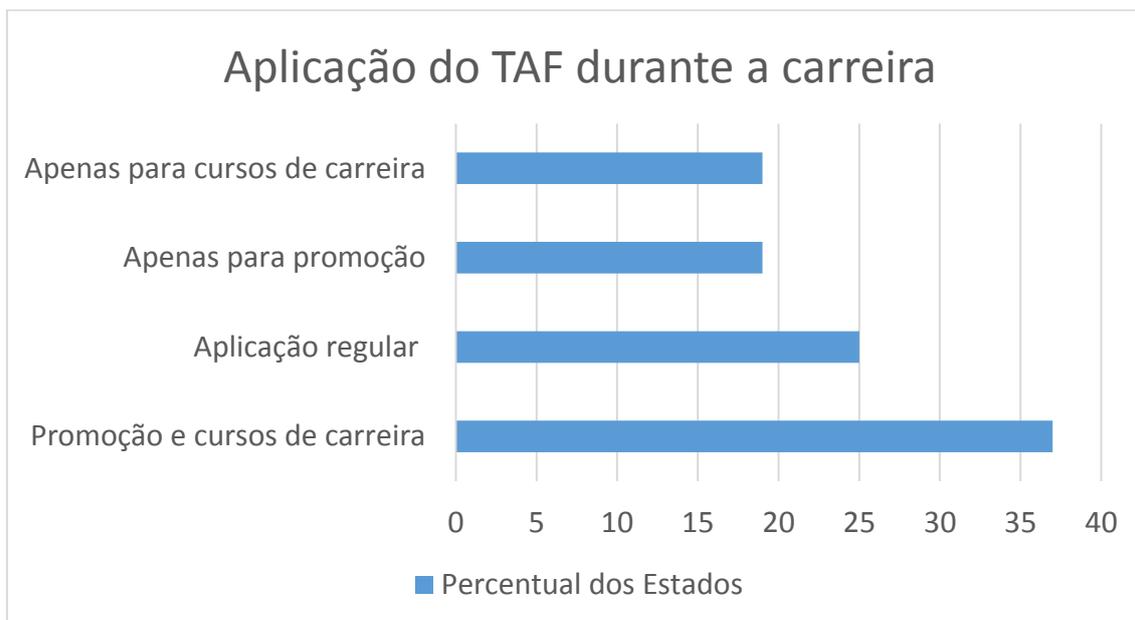


**Figura 6** – Análise dos tipos de teste utilizados nos concursos.

Relacionado ao quantitativo de testes utilizados por cada Estado, observa-se uma disparidade nas preferências elencadas pelas unidades federativas, pois doze Estados realizam quatro testes, oito realizam cinco testes, quatro realizam três testes e três realizam seis testes. Todos os Estados realizam corrida de meio fundo, sendo que vinte e cinco estados adicionam teste de resistência muscular abdominal, bem como força de membro superior. Reitera-se que cada Estado utiliza os testes que achar necessário, não havendo um padrão nacional.

Durante a carreira, conforme a tabela 6, 37% dos Estados possuem TAF para promoção e cursos de carreira, 25% realizam TAF de forma regular nas suas corporações, 19% possuem apenas para promoções e 19% apenas para cursos de carreira. Os Estados que realizam testes físicos de forma regular, também os utilizam como critério para promoções e cursos de carreira. Ou seja,

com os dados acima percebe-se que 75% das unidades federativas não aplicam nenhum tipo de avaliação física durante a carreira de forma regular, utilizando-se desses testes apenas em momentos específicos, seja para promoção, seja para cursos de carreira. Ainda de acordo com a tabela 6, 38% dos Estados utilizam TAF como critério ou para promoção ou para cursos de carreira, o que se assemelha ao percentual de Estados que utilizam para as duas ocasiões, 39%.



**Figura 7** – Análise dos tipos de teste utilizados nos concursos.

Segundo Oliveira (2005), em um ambiente militar, a resistência muscular absoluta e a qualidade física são os mais importantes. Em um estudo realizado em 2005 por Oliveira, os testes de abdominal, flexão de braço e flexão na barra apresentaram uma correlação de moderada para alta, tanto com a força como com a resistência muscular, mostrando-se instrumentos válidos para a avaliação de ambas as capacidades em teste de aptidão física. Sendo assim, apesar dos Estados analisados terem uma grande diversidade de escolhas, percebe-se que, de acordo com Oliveira, em sua maioria utilizam os testes por ele avaliados.

A resistência muscular é consideravelmente importante. Cargas típicas carregadas por soldados incluem munições, sacos de areia e armamentos. O peso desses materiais é sempre o mesmo, independentemente da força individual do soldado, logo, soldados mais fortes e resistentes terão uma maior capacidade para suportar tais cargas (OLIVEIRA, 2005). Um estudo realizado

por Matos, analisou testes físicos realizados entre os anos de 2007 e 2010 em um Batalhão da Polícia Militar do Rio de Janeiro. A análise dos valores demonstra, na variável tração na barra, que os níveis de força tenderam a uma diminuição progressiva; para o componente resistência aeróbia, observou-se, também, queda. Apenas o resultado do teste abdominal manteve regularidade entre as médias anuais. Observando-se o que Oliveira discorreu, “soldados mais fortes e resistentes terão maior capacidade para suportar tais cargas”, com o resultado da pesquisa de Matos, percebe-se que os policiais, em quatro anos demonstraram diminuição progressiva de força e resistência aeróbia, o que pode vir dificultar as suas ações dentro da instituição. Corroborando, foi observada forte relação entre correr rapidamente durante 12 minutos e a capacidade aeróbica, fazendo com que o teste de corrida em 12 minutos seja um bom instrumento para a avaliação no teste de aptidão física, de acordo com a mesma pesquisa.

Em contrapartida, a pesquisa de Lubas, em 2018, com o objetivo de comparar as ações de policiais militares com uniforme de educação física e com uniforme operacional e equipamentos de rotina, apresentou que a classificação do TAF não avalia adequadamente a capacidade do policial militar em perseguir e apreender ou prender suspeitos. Nesse aspecto, há que se observar que existem uma diferença conceitual e de objetivos entre testes de aptidão física para a saúde e testes de desempenho profissional. Ainda assim, pesquisa realizada entre candidatos à polícia do estado de Massachusetts nos Estados Unidos mostrou que o desempenho físico no início do curso de formação em testes de aptidão física para a saúde foi um importante preditor de sucesso no curso, que envolvia outras exigências para além do desempenho físico geral (Korre et al, 2019)

De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS), adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade, ou ainda, uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde. De forma a proporcionar benefícios adicionais à saúde, a OMS propõe realizar, também, atividades de fortalecimento muscular de

moderada ou vigorosa intensidade que envolvam os principais grupos musculares dois ou mais dias por semana.

Estilos de vida inadequados e aptidão física diminuída são motivos de preocupação no ambiente de trabalho, pois afetam a saúde e o bem-estar com consequências para indivíduos e corporações. Profissionais com baixos níveis de aptidão física e estilos de vida inadequados podem ser menos produtivos e apresentar menor capacidade de decisão. (Añez, 2003). Sendo assim, levando-se em considerações as normativas do ACSM e da OMS relacionadas à prática de atividade física, percebe-se a importância de incentivar e tornar rotineira a execução de atividade pelos policiais militares. Isso porque, o autor cita a possibilidade de diminuição na capacidade de decisão como consequência da baixa aptidão física e estilo de vida não saudável, ou seja, contextualizando, a atividade do policial militar perpassa por decisões importantes a todo momento, e caso a tomada de decisão esteja prejudicada, o desfecho poderá ser extremamente grave, podendo ocasionar situações limítrofes, como a morte de um cidadão.

Tendo como base a tabela 6 e o preconizado acima pela OMS, dos 27 Estados do país, apenas 7 aplicam testes físicos de forma regular em suas instituições, seja semestral, anual ou bienal. Tal prática contradiz as recomendações mínimas de atividade física semanal, pois, a possibilidade de haver policiais militares que não realizam atividade física pelo fato de não haver testes físicos periódicos e não obrigatórios, poderá ser mais acentuada do que caso houvesse teste físico regular e obrigatório.

Cabe ressaltar, ainda, a diferença existente entre os índices masculinos e femininos, e, por vezes, a disparidade entre os tipos de teste.

## **CONCLUSÃO**

Este estudo teve como objetivo coletar, apresentar, descrever e analisar os requisitos exigidos nos concursos para as carreiras de Oficial e Praça das Polícias Militares do Brasil, bem como a aplicação de TAF durante a carreira. Os dados mostram que não existe padronização no quantitativo, tipo e forma de aplicação dos testes físicos nas unidades federativas do país. 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 bastantes valorizados.

A aplicação de testes físicos regularmente durante a carreira está presente em uma pequena parte das instituições. Esse acompanhamento do nível de aptidão física do policial militar, a partir de requisitos mínimos e compatíveis com as funções desempenhadas, seria desejável para avaliar adequadamente os componentes da aptidão física de cada um.

Assim, são necessárias novas pesquisas relacionadas aos requisitos mínimos para o ingresso nas carreiras policiais militares do Brasil, para que se possa definir os testes, seus parâmetros e quantitativos, bem como avaliar os possíveis impactos na saúde e no desempenho profissional da implantação de TAFs regulares ao longo da carreira.

## REFERÊNCIAS

ACRE (AC). Concurso público para Praça  
[https://www.ibade.org.br/Cms\\_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMACRE2017/Edital/Edital-n-001-PMAC-Atualizado-conforme-retifica-es.pdf](https://www.ibade.org.br/Cms_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMACRE2017/Edital/Edital-n-001-PMAC-Atualizado-conforme-retifica-es.pdf).

ACRE (AC). Concurso público para Oficial.  
<http://ww4.funcab.org/arquivos/PMOFAC2015/edital/Edital%20n%C2%BA%2001%20-%20PMAC%20-%2008-07-15.pdf>

Alagoas (AL) Concurso público para Praça e Oficial.  
[https://cdn.cebraspe.org.br/concursos/pm\\_al\\_21/arquivos/ED\\_1\\_PM\\_AL\\_21\\_ABERTURA.PDF](https://cdn.cebraspe.org.br/concursos/pm_al_21/arquivos/ED_1_PM_AL_21_ABERTURA.PDF)

AMAPÁ (AP). Concurso público para Praça.  
<https://editor.amapa.gov.br/editor/Arquivos/Texto/Gestor5ebf1576b63a17b94529a76dc7bcfc96.pdf>

AMAPÁ (AP). Concurso público para Oficial.  
<http://ww4.funcab.org/arquivos/PMOFAC2015/edital/Edital%20n%C2%BA%2001%20-%20PMAC%20-%2008-07-15.pdf>

AMAZONAS (AM). Concurso público. para Praça.  
[https://pm.am.gov.br/portal/document/EDITAL\\_PMAM\\_2011\\_-\\_SOLDADOS\\_2018\\_07\\_23\\_11\\_42\\_51.pdf](https://pm.am.gov.br/portal/document/EDITAL_PMAM_2011_-_SOLDADOS_2018_07_23_11_42_51.pdf)

AMAZONAS (AM). Concurso público para Oficial.  
[https://pm.am.gov.br/portal/document/EDITAL\\_PMAM\\_2011\\_-\\_OFICIAL\\_2018\\_07\\_23\\_11\\_51\\_02.pdf](https://pm.am.gov.br/portal/document/EDITAL_PMAM_2011_-_OFICIAL_2018_07_23_11_51_02.pdf)

AÑEZ, CIRO. Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares. Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/84715/194330.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 13/11/2021.

ARAUJO, Lia. Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/xbHM3TmK69xbZ7GzDW4dTpm/abstract/?lang=pt>.  
Acesso em: 23/10/2021.

Bahia (BA) Concurso público para Praça.  
<https://fs.ibfc.org.br/arquivos/fe9c00d5d009394ad5d7bb414d5788c3.pdf>

Bahia (BA) Concurso público para Oficial  
[http://www.cfopmbm2019.uneb.br/documentos/edital\\_cfopmbm2019.pdf](http://www.cfopmbm2019.uneb.br/documentos/edital_cfopmbm2019.pdf)

CASTRO, Stella. A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em goiânia. Disponível em:  
[file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/21-Texto%20do%20artigo-921-1-10-20160708%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/21-Texto%20do%20artigo-921-1-10-20160708%20(2).pdf) Acesso em 18/10/2021.

DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO. Disponível em:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>. Acesso em: 23/10/2021

Ceará (CE) Concurso público para Praça.  
[http://netstorage.fgv.br/pmce21/Edital\\_de\\_abertura\\_PMCE\\_publicacao\\_03.08.2021.pdf](http://netstorage.fgv.br/pmce21/Edital_de_abertura_PMCE_publicacao_03.08.2021.pdf)

Ceará (CE) Concurso público para Oficial.  
[https://www.ibade.org.br/Cms\\_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMOFCE2018/edital/Edital-80-PMCE\\_DISCIPLINAS-A-SEREM-AVALIADAS-NO-CURSO-DE-FORMA-O-PROFIS.pdf](https://www.ibade.org.br/Cms_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMOFCE2018/edital/Edital-80-PMCE_DISCIPLINAS-A-SEREM-AVALIADAS-NO-CURSO-DE-FORMA-O-PROFIS.pdf)

DIRETRIZES DE ATIVIDADE FÍSICA. Disponível em:  
<https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/physical-activity-guidelines>. Acesso em: 23/10/2021

Distrito Federal (DF) Concurso público para Praça  
<https://www.iades.com.br/inscricao/upload/203/201801268415746.pdf>

Distrito Federal (DF) Concurso público para Oficial  
<https://www.iades.com.br/inscricao/upload/166/20161118104011904.pdf>

Espírito Santo (ES) Concurso público para Praça  
<https://pm.es.gov.br/Media/PMES/Concursos/CFSD2018/EDITAL%20%20-%20CFSD%20Soldado%20Combatente%202018%20-n%C2%BA%2001%202018%20PMES%20-%206%C2%AA%20RETIFICA%C3%87%C3%83O.pdf>

Espírito Santo (ES) Concurso público para Oficial  
<https://pm.es.gov.br/Media/PMES/Concursos/CFO2018/EDITAL%20CFO%20Oficial%202018%20-n%C2%BA%2003%202018%20%20PMES%20-%206%C2%AA%20RETIFICA%C3%87%C3%83O.pdf>

FAVACHO, Felipe. Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares. Disponível em:

[https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE\\_FINAL.pdf](https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf) Acesso em: 23/10/2021.

GALANIS, Petros. Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33867384/>. Acesso em: 23/10/2021.

Goiás (GO) Concurso público para Praça e Oficial  
<http://funrio.selecao.net.br/informacoes/8/>

HAN, Minkyung, et al. Do police officers and firefighters have a higher risk of disease than other public officers? A 13-year nationwide cohort study in South Korea. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/322859326\\_Do\\_police\\_officers\\_and\\_firefighters\\_have\\_a\\_higher\\_risk\\_of\\_disease\\_than\\_other\\_public\\_officers\\_A\\_13-year\\_nationwide\\_cohort\\_study\\_in\\_South\\_Korea](https://www.researchgate.net/publication/322859326_Do_police_officers_and_firefighters_have_a_higher_risk_of_disease_than_other_public_officers_A_13-year_nationwide_cohort_study_in_South_Korea). Acesso em: 23/10/2021.

KORRE, et al. Capacidade de recrutamento e desempenho na academia de polícia: um estudo de validação em perspectiva. Disponível em: <https://academic.oup.com/occmed/article/69/8-9/541/5551251>. Acesso em: 23/10/2021.

LUBAS, Henrique. Avaliação física e situações de operacionalidade do policial militar: um estudo correlacional do Teste de Aptidão Física e do PARE-test. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/773>. Acesso em: 23/10/2021

Manual de Policiamento Ostensivo Geral da PMDF. Disponível em <https://intranet.pmdf.df.gov.br/controlLegislacao2/PDF/2657.pdf>. Acesso em: 12/11/2021.

Maranhão (MA) Concurso público para Praça  
[http://www.cespe.unb.br/concursos/pm\\_ma\\_17/arquivos/Ed\\_1\\_PM\\_MA%202017\\_SUBSTITUIDO.PDF](http://www.cespe.unb.br/concursos/pm_ma_17/arquivos/Ed_1_PM_MA%202017_SUBSTITUIDO.PDF)

Maranhão (MA) Concurso público para Oficial. <https://www.uema.br/wp-content/uploads/2021/06/RETIFICACAO-N.o-03-DO-EDITAL-N.o-05-2020-PAES-2021-CFO-PMMA-CBMMA9718.pdf>

MARINS, Eduardo. Characterization of the Physical Fitness of Police Officers: A Systematic Review. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31045682/>. Acesso em: 23/10/2021.

MARTINS, Gleydson. A influência da atividade física para o combate ao estresse em policiais militares do curso especial de formação sargentos de governador valadares/mg: um projeto de intervenção. Disponível em: [https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-A2CGL8/1/monografia\\_gleydson\\_lopes\\_do\\_nascimento\\_martins.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-A2CGL8/1/monografia_gleydson_lopes_do_nascimento_martins.pdf) Acesso em: 23/10/2021.

Mato Grosso (MT) Concurso público para Praça <https://dhg1h5j42swfq.cloudfront.net/2016/02/18152420/Edital-Concurso-PM-MT-20131.pdf>

Mato Grosso (MT) Concurso público para Oficial [https://arquivo.pciconcursos.com.br/policia-militar-mt-20-vagas-25552/1261519/ff21493dae/edital\\_de\\_abertura\\_retificado\\_21\\_3.pdf](https://arquivo.pciconcursos.com.br/policia-militar-mt-20-vagas-25552/1261519/ff21493dae/edital_de_abertura_retificado_21_3.pdf)

Mato Grosso do Sul (MS) Concurso público para Praça <https://www.concursosmilitares.com.br/concursos-abertos/edital2018/edital-policia-militar-do-mato-grosso-do-sul-pmms-soldado.pdf>

Mato Grosso do Sul (MS) Concurso público para Oficial <https://www.concursosmilitares.com.br/concursos-abertos/edital2018/edital-policia-militar-do-mato-grosso-do-sul-pmms-oficial.pdf>

MATOS, Dihogo. Perfil evolutivo do condicionamento aeróbio e da força em policiais militares. Disponível em: <file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/cbrito,+Artigo+3+-+Per.Ev..pdf> . Acesso em: 23/10/2021.

Minas Gerais (MG) Concurso público para Praça.  
<https://www.policiamilitar.mg.gov.br/conteudoportal/uploadFCK/crs/10062021225402563.pdf>

Minas Gerais (MG) Concurso público para Oficial.  
<https://www.policiamilitar.mg.gov.br/conteudoportal/sites/concurso/100720211248527730.pdf>

OLIVEIRA, Eduardo. Validade do teste de aptidão física do exército brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar. Disponível em:  
<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2643/2819>  
. Acesso em: 23/10/2021.

Pará (PA) Concurso público para Praça.  
<https://www.iades.com.br/inscricao/upload/280/2020111363948899.pdf>

Pará (PA) Concurso público para Oficial.  
<https://www.iades.com.br/inscricao/upload/281/2020111364025464.pdf>

Paraíba (PB) Concurso público para Praça  
[https://www.pm.pb.gov.br/publicacoesConcursos/872\\_27032018\\_122618.PDF](https://www.pm.pb.gov.br/publicacoesConcursos/872_27032018_122618.PDF)

Paraíba (PB) Concurso público para Oficial.  
[http://netstorage.fgv.br/pmpb21/RETIFICADO1\\_Edital\\_No\\_001-2021\\_CFO\\_PM\\_2022.pdf](http://netstorage.fgv.br/pmpb21/RETIFICADO1_Edital_No_001-2021_CFO_PM_2022.pdf)

Paraná (PR) Concurso público para Praça.  
<https://servicos.nc.ufpr.br/PortalNC/PublicacaoDocumento?pub=2210>

Paraná (PR) Concurso público para Oficial  
<https://servicos.nc.ufpr.br/PortalNC/PublicacaoDocumento?pub=2508>

Pernambuco (PE) Concurso público para Praça.  
[http://www.upenet.com.br/concursos/18\\_pm/Arquivos/Edital%20CFHP%202018%20em%2006.06.18.pdf](http://www.upenet.com.br/concursos/18_pm/Arquivos/Edital%20CFHP%202018%20em%2006.06.18.pdf)

Pernambuco (PE) Concurso público para Oficial <http://www.upenet.com.br/>

Piauí (PI) Concurso público para Praça.  
[https://nucepe.uespi.br/downloads/pmpi2021\\_1/edital\\_002\\_2021\\_soldadopmpi.pdf](https://nucepe.uespi.br/downloads/pmpi2021_1/edital_002_2021_soldadopmpi.pdf)

Piauí (PI) Concurso público para Oficial.  
[https://nucepe.uespi.br/downloads/pmpi2021/edital\\_001\\_2021\\_oficialpmpi.pdf](https://nucepe.uespi.br/downloads/pmpi2021/edital_001_2021_oficialpmpi.pdf)

Rio de Janeiro (RJ) Concurso público para Praça.  
[https://www.ibade.org.br/Cms\\_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMRJ2016/EditalAberturaRetificacoes/EDITAL-atualizado-conforme-retifica-o-04.pdf](https://www.ibade.org.br/Cms_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMRJ2016/EditalAberturaRetificacoes/EDITAL-atualizado-conforme-retifica-o-04.pdf)

Rio de Janeiro (RJ) Concurso público para Oficial.  
[https://www.ibade.org.br/Cms\\_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMRJ2016/EditalAberturaRetificacoes/EDITAL-atualizado-conforme-retifica-o-04.pdf](https://www.ibade.org.br/Cms_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMRJ2016/EditalAberturaRetificacoes/EDITAL-atualizado-conforme-retifica-o-04.pdf)

Rio Grande do Norte (RN) Concurso público para Praça.  
[https://www.ibade.org.br/Cms\\_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMRN2018/Edital/EDITAL-DE-CONCURSO-PUBLICO-PMRN-ATUALIZADO-CF-RETIFICACAO-01-20180827.pdf](https://www.ibade.org.br/Cms_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMRN2018/Edital/EDITAL-DE-CONCURSO-PUBLICO-PMRN-ATUALIZADO-CF-RETIFICACAO-01-20180827.pdf)

Rio Grande do Norte (RN) Concurso público para Oficial.  
[https://www.ibade.org.br/Cms\\_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMRN2018/Edital/EDITAL-DE-CONCURSO-PUBLICO-PMRN-ATUALIZADO-CF-RETIFICACAO-01-20180827.pdf](https://www.ibade.org.br/Cms_Data/Contents/SistemaConcursoIBADE/Media/PMRN2018/Edital/EDITAL-DE-CONCURSO-PUBLICO-PMRN-ATUALIZADO-CF-RETIFICACAO-01-20180827.pdf)

Rio Grande do Sul (RS) Concurso público para Praça.  
<https://www.pciconcursos.com.br/concurso/brigada-militar-rs-1600-vagas>

Rio Grande do Sul (RS) Concurso público para Oficial.  
[https://fundacaolasalle.org.br/wp-content/uploads/2018/01/ed\\_abert\\_cspm0118.pdf](https://fundacaolasalle.org.br/wp-content/uploads/2018/01/ed_abert_cspm0118.pdf)

Rondônia (RO) Concurso público para Praça  
<https://dhg1h5j42swfq.cloudfront.net/2018/11/13102539/Edital-PM-RO-Soldado.pdf>

Rondônia (RO) Concurso público para Oficial  
[pciconcursos.com.br/concurso/policia-militar-ro-51-vagas](http://pciconcursos.com.br/concurso/policia-militar-ro-51-vagas)

Roraima (RR) Concurso público para Praça <https://cpc.uerr.edu.br/wp-content/uploads/2018/04/EDITAL-PM-2018.pdf>

Roraima (RR) Concurso público para Oficial  
[https://cpc.uerr.edu.br/concurso/conc\\_docs/0049/0049\\_edital.pdf](https://cpc.uerr.edu.br/concurso/conc_docs/0049/0049_edital.pdf)

Santa Catarina (SC) Concurso público para Praça  
[https://www.pm.sc.gov.br/uploads/fmanager/pmsc/upload/ccsimprensa/ART\\_922208\\_2019\\_06\\_24\\_100017\\_edital\\_cfs.pdf](https://www.pm.sc.gov.br/uploads/fmanager/pmsc/upload/ccsimprensa/ART_922208_2019_06_24_100017_edital_cfs.pdf)

Santa Catarina (SC) Concurso público para Oficial  
[https://www.pm.sc.gov.br/uploads/fmanager/pmsc/upload/ccsimprensa/ART\\_922208\\_2017\\_07\\_10\\_183220\\_edital\\_91..pdf](https://www.pm.sc.gov.br/uploads/fmanager/pmsc/upload/ccsimprensa/ART_922208_2017_07_10_183220_edital_91..pdf)

São Paulo (SP) Concurso público para Praça  
<https://documento.vunesp.com.br/documento/stream/MjAxNTc5MQ%3d%3d>

São Paulo (SP) Concurso público para Oficial  
<https://www.concursos.policiamilitar.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/ed-dp-2-321-20-alof-v03final-atual-alt-data-hora-prova.pdf>

Sergipe (SE) Concurso público para Praça  
<https://segrase.se.gov.br/portal/visualizacoes/jornal/1716/#e:1716>

Sergipe (SE) Concurso público para Oficial  
<https://segrase.se.gov.br/portal/visualizacoes/jornal/1716/#/p:14/e:1716>

SILVA, Anderson. A atividade física como instrumento de combate ao estresse e melhoria da qualidade de vida do policial militar de MT. Disponível em:

<http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/171> .

Acesso em: 23/10/2021.

SORENSEN, L. Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10795384/>. Acesso em: 23/10/2021.

Tocantins (TO) Concurso público para Praça  
[https://cdn.cebraspe.org.br/concursos/pm\\_to\\_20\\_qppm/arquivos/ed\\_1\\_2020\\_pmto\\_qppm\\_abt.pdf](https://cdn.cebraspe.org.br/concursos/pm_to_20_qppm/arquivos/ed_1_2020_pmto_qppm_abt.pdf)

Tocantins (TO) Concurso público para Oficial  
<https://central3.to.gov.br/arquivo/387578/>

UMA BREVE HISTÓRIA DA POLÍCIA NO BRASIL. Disponível em: <https://www.retruco.com.br/post/uma-breve-hist%C3%B3ria-da-pol%C3%ADcia-no-brasil> Acesso em: 23/10/2021.

49 ANOS DA PMDF NO PLANALTO CENTRAL. Disponível em: <http://www.pm.df.gov.br/index.php/institucional/hinos-e-cancoes/104-noticias/destaques/5329-49-anos-da-policia-militar-no-planalto-central> Acesso em: 23/10/2021.