



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA



RAFAELA DE MORAES PRETO PEIXOTO

AVALIAÇÃO E PROPOSTA DE MUDANÇA NO TESTE FÍSICO DA PMGO

GOIÂNIA-GO

2025

RAFAELA DE MORAES PRETO PEIXOTO

AVALIAÇÃO E PROPOSTA DE MUDANÇA NO TESTE FÍSICO DA PMGO

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Esp. Márcio Antônio de Paula.

GOIÂNIA-GO

2025

AVALIAÇÃO E PROPOSTA DE MUDANÇA NO TESTE FÍSICO DA PMGO

EVALUATION AND PROPOSAL FOR CHANGE IN THE PMGO PHYSICAL TEST

Rafaela de Moraes Preto Peixoto¹

Márcio Antônio De Paula²

Resumo

O presente estudo analisou a adequação do Teste de Avaliação Física (TAF) da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) às demandas operacionais do serviço policial, propondo ajustes para atender às exigências práticas e à saúde do efetivo. A pesquisa, de abordagem quali-quantitativa, envolveu 381 policiais militares, utilizando um questionário semiestruturado aplicado via Google Forms, complementado por revisão bibliográfica e bases como Google Scholar e Scielo. Os resultados indicaram uma percepção dividida, com 58,7% considerando o TAF adequado ou muito adequado e 41,4% avaliando-o como pouco ou nada adequado. A corrida de 12 minutos foi o exercício mais relevante (75,3%), enquanto a tração na barra obteve baixa representatividade (1,6%). A prevalência de problemas na coluna atingiu 68,2%, destacando a necessidade de exercícios menos lesivos. A maioria (86,1%) apoiou a criação de um novo protocolo, com preferência por periodicidade anual (60%). Ainda como resultado da pesquisa aplicada à tropa, sugeriram como proposta para um novo protocolo de teste físico os seguintes exercícios: circuitos funcionais, prancha isométrica, testes de agilidade, além da criação de uma comissão multidisciplinar. A proposta de reformulação alinha o TAF às demandas operacionais, promovendo saúde ocupacional e eficiência no serviço policial, com impactos positivos na segurança pública.

Palavras-chave: Teste de Avaliação Física; Polícia Militar; Saúde ocupacional; Treinamento físico militar; Desempenho operacional.

Abstract

This study assessed the adequacy of the Physical Fitness Test (TAF) of the Goiás Military Police (PMGO) to the operational demands of police service, proposing adjustments to meet practical requirements and personnel health. Employing a quali-quantitative approach, the research involved 381 military police officers through a semi-structured questionnaire applied via Google Forms, complemented by a literature review in databases such as Google Scholar and Scielo. Findings revealed a divided perception, with 58,7% deeming the TAF adequate or very adequate and 41,4% rating it as slightly or not adequate. The 12-minute run was the most relevant exercise (75,3%), while the pull-up bar had low relevance (1,6%). Spinal issues affected 68,2% of respondents, underscoring the need for less injury-prone exercises. Most participants (86,1%) supported a new protocol, preferring an annual frequency (60%). The proposed reformulation includes a, functional circuits, isometric plank, agility tests, and a continuous training program, alongside a multidisciplinary committee. The reformulation aligns the TAF with operational demands, promoting occupational health and police service efficiency, with positive impacts on public safety.

Keywords: Physical Fitness Test; Military Police; Occupational health; Military physical training; Operational performance.

¹ Aluna do Curso de Formação de Praças – 1ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: rafaelapreto@gmail.com Telefone: (62) 98209-9932.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Educação Física – Licenciatura Plena e Especialista em Fisiologia do Exercício. Email: marcio.paula78@gmail.com. Telefone: (62) 98313-8355.

1 INTRODUÇÃO

A função de um policial militar exige elevados níveis de preparo físico, resistência mental e capacidade de lidar com situações imprevisíveis e de risco. No caso da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), o teste de avaliação física se configura como uma ferramenta fundamental para avaliar a aptidão dos profissionais que atuam diretamente na segurança pública. Contudo, observa-se que os testes atualmente utilizados pela corporação nem sempre correspondem às demandas reais e cotidianas do serviço operacional realizado pelos militares.

Como a atividade exercida pelos policiais militares não segue uma rotina fixa, sua atuação demanda constante capacidade de adaptação, tornando o trabalho dinâmico e episódico, tanto nas ações de policiamento preventivo quanto nas de caráter repressivo. Essas situações podem incluir abordagens com técnicas e contato de controle físico, manuseio de instrumentos de menor letalidade, técnicas de defesa pessoal, entre outros. Além das ações mencionadas, também podem ser incluídas situações como perseguições a pé, superação de obstáculos físicos — como muros e cercas — e, eventualmente, o arrombamento de portas ou portões, entre outras que não se restringem apenas a esses exemplos.

O Manual de Treinamento Físico Militar do Exército destaca que o TFM deve ser planejado, conduzido e executado com foco no desempenho funcional e na manutenção da saúde dos militares, respeitando os princípios da individualidade biológica e da continuidade, além de ser um instrumento essencial para a prontidão operacional da tropa (Brasil, 2021). A prática regular e orientada do TFM proporciona benefícios fisiológicos e psicológicos, reduzindo a incidência de lesões, melhorando a capacidade de resposta em combate e promovendo maior resiliência emocional.

Como reforça Tapajós (2020), o TFM não deve se restringir à preparação para testes pontuais, mas deve ser uma prática contínua e estruturada, capaz de garantir o condicionamento físico adequado em qualquer momento da carreira militar. Essa visão sustenta a necessidade de revisão periódica dos exercícios aplicados no Teste de Avaliação Física (TAF), para que estejam sempre alinhados à realidade de atendimento de ocorrências, como, operações de busca e captura de suspeitos, operações de patrulhamento a pé, de eventos, atendimento em situações de distúrbios em presídios, casos de ruptura da ordem pública, entre outros, que demandam do policial um alto nível de condicionamento físico.

Além disso, a portaria nº 42/2008 – PM/1 (Goiás, 2008), considera que para estimular a prática de atividade física aliada a hábitos de vida saudáveis, torna-se essencial a implementação de novas metodologias e critérios atualizados para a avaliação e o controle do

desempenho dos policiais militares. Além do mais, o Procedimento Operacional Padrão, elaborado pelos policiais militares da corporação, salienta que se fez necessário evoluir em técnicas e procedimentos capazes de preparar a tropa para atuar na diversidade dos atendimentos policiais militares prestados em todo o Estado, o que leva a refletir sobre a necessidade de, também, aprimorar o modelo de avaliação física, ajustando-o à realidade experimentada pela tropa.

De mais a mais, levando em consideração não só as situações apontadas, é essencial que o policial militar mantenha um preparo físico adequado, capaz de sustentar as exigências da rotina profissional. Isso inclui resistir a longas jornadas de trabalho, que podem se estender até 48 horas, além de suportar o peso do armamento e dos equipamentos indispensáveis à função, como o colete balístico, o cinto de guarnição, entre outros. Além disso, o policial precisa ser capaz de manter a agilidade e a resistência durante situações de confronto, perseguições e resgates, o que demanda um nível de preparação física ainda mais rigoroso.

O atual modelo do Teste de Avaliação Física (TAF) levanta o seguinte problema: O atual modelo de Teste de Avaliação Física (TAF) da PMGO é coerente com as exigências práticas e operacionais da atividade policial cotidiana? A relevância científica e social deste trabalho, para a segurança pública, reside em sua contribuição para a otimização do desempenho dos policiais, promovendo maior eficiência, segurança no exercício da função e qualidade de vida, além de fortalecer a segurança pública por meio de um efetivo mais preparado.

O objetivo geral, do presente estudo, consiste em analisar a adequação do modelo de Teste de Avaliação Física (TAF) da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO) às demandas operacionais do serviço policial, propondo ajustes com base na percepção dos militares e na viabilidade de reformulação. De forma específica, buscou-se: (I) verificar a compatibilidade dos exercícios do TAF com as exigências práticas do cotidiano policial, incluindo situações de patrulhamento, perseguições e atendimento de ocorrências; (II) identificar limitações do modelo atual que impactem a saúde ocupacional e a eficiência operacional dos policiais; (III) propor modificações no TAF que promovam a preservação da saúde do efetivo e a melhoria do desempenho funcional, considerando a diversidade das atividades operacionais e os princípios do Treinamento Físico Militar.

A metodologia adotada foi quali-quantitativa, utilizando um questionário semiestruturado, disponibilizado via Google Forms, para captar a percepção dos policiais militares de Goiás sobre o TAF atual, incluindo questões sobre problemas de coluna e a viabilidade da prancha isométrica. A pesquisa foi fundamentada em uma revisão bibliográfica e observação das atividades operacionais, visando embasar uma proposta de reformulação que

combine saúde ocupacional e eficácia operacional. Assim, o estudo busca não apenas avaliar o modelo vigente, mas também sugerir mudanças práticas que tornem o TAF mais coerente com o cotidiano policial, segundo sugestões dos policiais que participaram da pesquisa, preservando a saúde do efetivo e elevando a qualidade do serviço prestado à sociedade.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO CONTEXTO DA POLÍCIA MILITAR

A Educação Física Militar, no contexto da Polícia Militar, atua de maneira estratégica na formação, manutenção e aprimoramento da saúde, capacidade funcional e desempenho dos profissionais da segurança pública. A atuação do policial militar envolve não apenas tarefas administrativas, mas, principalmente, atividades operacionais que exigem elevado condicionamento físico, força, resistência, agilidade e controle corporal em situações de risco, estresse e enfrentamento direto com a criminalidade.

Segundo Almeida *et al.* (2024), a prática sistemática de atividades físicas no ambiente militar está diretamente associada à promoção da saúde e à prevenção de agravos relacionados à atividade policial. A Educação Física, nesse sentido, deve ser compreendida como política institucional de cuidado com o efetivo, sendo um fator decisivo para o aumento da longevidade profissional e para a qualidade do serviço prestado à população. Além disso, a prática regular contribui significativamente para o equilíbrio emocional dos policiais, refletindo positivamente no controle do estresse e na tomada de decisões sob pressão.

A relevância da Educação Física Militar também se evidencia na necessidade de preparar os policiais para os picos de alta intensidade característicos do serviço operacional. Franco (2024) destaca que, embora a atividade policial seja predominantemente sedentária, com longos períodos de patrulhamento, ela é interrompida por episódios de esforço físico intenso, como perseguições e contenções, que demandam força, agilidade e resistência. Nesse contexto, a educação física deve ir além do condicionamento geral, incorporando treinamentos funcionais que simulem as exigências reais do trabalho policial, garantindo que o efetivo esteja apto a responder eficazmente em situações críticas.

Além disso, Carvalho (2023) ressalta que a prática da Educação Física Militar não deve ser vista apenas como uma imposição disciplinar, mas como uma ferramenta pedagógica e metodológica de desenvolvimento físico, emocional e social. A rotina de treinamentos físicos

nos batalhões, quando bem estruturada, contribui para a coesão do grupo, melhora o moral da tropa e amplia a autoconfiança dos policiais. O treinamento físico militar ainda apresenta impacto direto sobre a saúde cardiovascular, musculoesquelética e mental dos militares, sendo apontado como essencial na prevenção do sedentarismo e de doenças crônicas não transmissíveis, conforme reforça Mariano Júnior (2018).

Nesse sentido, a Educação Física Militar deve alinhar-se às competências ocupacionais específicas da profissão. Neves *et al.* (2024) argumentam que o treinamento físico deve priorizar qualidades como força, resistência e agilidade, que são essenciais para tarefas operacionais como abordagens, prisões em flagrante e atendimento a emergências. A pesquisa conduzida pela Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG) demonstra que testes físicos baseados em circuitos funcionais, como a Pista de Aptidão Física Policial Militar (PAFPM), são mais eficazes para avaliar a capacidade do policial em situações reais, sugerindo que a PMGO poderia adotar abordagens semelhantes para aprimorar sua preparação física.

Ademais, Souza *et al.*, (2022) escreve que a educação física no ambiente militar deve ser compreendida dentro de um modelo integral de formação e manutenção da capacidade operativa, onde o corpo é tanto instrumento quanto limite do exercício profissional. A prática regular de atividades físicas, os testes periódicos e os programas de promoção da saúde tornam-se, assim, pilares para a efetividade e sustentabilidade da atividade policial militar. Nesse contexto, o cuidado com a aptidão física deve ser contínuo e alinhado às exigências reais do serviço, considerando as diferentes fases da carreira e os diversos perfis de atuação dentro da corporação.

O desafio contemporâneo das corporações, como a PMGO, está em alinhar os testes físicos às reais demandas da tropa, considerando as especificidades de atuação em campo, como acompanhamentos, contenções físicas, e enfrentamentos armados, o que exige avaliações mais contextualizadas. O treinamento físico militar (TFM), tradicionalmente focado em resistência e disciplina, tem evoluído para um modelo mais funcional, integrando componentes relacionados à aptidão física para o trabalho, à saúde mental e à redução de riscos ocupacionais.

2.2 O PAPEL DO TESTE FÍSICO NA PREPARAÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES

A atuação do policial militar está intrinsicamente ligada a situações de alto desgaste físico, emocional e mental, exigindo prontidão constante e capacidade de resposta imediata. Nesse contexto, o teste de aptidão física (TAF) surge como uma ferramenta fundamental na preparação e manutenção da capacidade operacional desses profissionais. Muito além de um

critério avaliativo, o teste físico atua como instrumento preventivo, formativo e de monitoramento contínuo da saúde e do desempenho funcional.

De acordo com Hahn e Júnior (2025), o TAF contribui não apenas para a seleção inicial dos candidatos à carreira militar, mas também para a manutenção da aptidão física dos policiais ao longo do tempo, influenciando diretamente a qualidade da atuação em campo. As exigências físicas da profissão incluem corridas, perseguições, contenções, manuseio de armamentos e superação de obstáculos físicos, tornando o condicionamento físico um requisito essencial e funcional.

A importância do TAF vai além da avaliação de capacidades físicas gerais, devendo refletir as demandas específicas de subunidades operacionais. Clemente (2024) demonstra, em estudo com o Corpo de Intervenção da Polícia de Segurança Pública de Portugal, que a aptidão física está diretamente correlacionada ao desempenho em tarefas operacionais complexas, como contenções e manobras táticas. O autor propõe circuitos ocupacionais, como o Circuito Operacional de Ordem Pública (COOP), que avaliam força, agilidade e resistência em cenários simulados, sugerindo que testes funcionais são mais eficazes para preparar policiais para situações reais. A abordagem sugere a possibilidade de revisão do TAF, incorporando exercícios que reflitam de forma mais próxima as exigências do cotidiano operacional.

Carvalho (2023) ressalta que a avaliação física deve refletir as demandas reais do cotidiano operacional, promovendo uma preparação voltada para a prática, e não apenas para o cumprimento burocrático de normas institucionais. Nesse sentido, o teste físico torna-se parte de uma estratégia maior de valorização do efetivo, prevenção de lesões ocupacionais e aumento da eficiência no serviço. Queirolo (2025) ratifica tal afirmação ao apontar que o teste físico não deve ser apenas uma obrigação institucional, mas parte de um planejamento sistemático de saúde ocupacional. A falta de preparo físico pode comprometer não só a integridade física do policial, mas também a segurança da população em intervenções mal executadas.

Estudos como o de Paulo e Cruz (2025) destacam que a frequência e a periodicidade do TAF estão diretamente associadas à melhora da saúde ocupacional e à eficiência tática dos policiais. Policiais que são submetidos a avaliações regulares demonstram melhor desempenho físico, menor índice de afastamentos por problemas de saúde e maior capacidade de resposta diante de situações de conflito. Além disso, o TAF tem um papel educacional e motivacional, ele incentiva hábitos saudáveis e cria uma cultura organizacional voltada para o cuidado com o corpo como ferramenta de trabalho.

Dessa forma, entende-se que o teste físico na Polícia Militar vai muito além da seleção inicial. Ele integra um ciclo contínuo de qualificação, saúde, prevenção e eficiência operacional,

sendo indispensável para garantir a qualidade da atuação dos policiais militares no desempenho de sua missão constitucional.

2.3 AVALIAÇÃO E PROPOSTA DE MUDANÇA NO TESTE FÍSICO DA PMGO

A aptidão física é uma das bases fundamentais para o desempenho eficaz da atividade policial militar, sobretudo diante das exigências crescentes de atuação em situações de risco, confronto e salvamento. No contexto da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), os testes físicos — tradicionalmente baseados em exercícios convencionais como corrida, flexões e abdominais — têm sido questionados quanto à sua eficácia funcional frente às demandas práticas da rotina operacional.

Em estudo semelhante, Carvalho (2023) defende a reestruturação metodológica dos testes aplicados nas corporações, propondo a inclusão de exercícios como o arraste de peso (simulando retirada de ferido), saltos, deslocamentos rápidos em zigue-zague, e o uso de colete durante a avaliação, para simular a carga operacional. Essa perspectiva busca aproximar a avaliação da realidade funcional, aumentando sua validade ecológica e prevenindo lesões decorrentes da ausência de treinamento específico.

A necessidade de reformulação do TAF também é evidenciada por estudos que apontam a predominância de atividades sedentárias no trabalho policial, interrompidas por picos de alta intensidade. Franco (2024) observa que o serviço policial, embora majoritariamente sedentário, exige respostas físicas rápidas e vigorosas em ocorrências críticas, como perseguições e contenções, o que demanda testes que avaliem a capacidade de transição entre estados de repouso e esforço intenso.

No mesmo sentido, Neves *et al.* (2024) propõem a adoção de circuitos funcionais, como a Pista de Aptidão Física Policial Militar (PAFPM), que incluem obstáculos e tarefas que simulam o cotidiano operacional, como escaladas e arrastes. Essas abordagens sugerem que a PMGO poderia, além de outros, incorporar exercícios como a prancha isométrica, que fortalece o core sem sobrecarregar a coluna, atendendo às demandas funcionais e reduzindo riscos de lesões. Levando em consideração o alto índice de policiais que relataram ter sido diagnosticado com alguma patologia na coluna ou sentir algum grau de dor – cerca de 68,2% dos 381 policiais que responderam à pesquisa acusaram ter problema de coluna.

Segundo Queirolo (2025), a avaliação tradicional tende a desconsiderar variáveis como a carga de equipamentos utilizados pelo policial (colete balístico, armamento, cinto tático), o que compromete a previsibilidade da aptidão real durante a ação. Nesse sentido, ele sugere que o

teste físico seja adaptado para incluir cenários simulados ou circuitos funcionais, baseados em obstáculos e tarefas que exigem força, agilidade, coordenação e capacidade anaeróbica. Tais ajustes tornariam o processo avaliativo mais fidedigno às exigências operacionais, permitindo uma análise mais precisa do desempenho funcional em situações reais de trabalho.

A inclusão de exercícios como a prancha isométrica no TAF da PMGO pode abordar limitações dos testes atuais, especialmente para policiais com problemas de coluna. Clemente (2024) destaca que exercícios que fortalecem o core, como a prancha, são mais seguros e eficazes para profissões que exigem estabilidade postural sob cargas pesadas, como o colete balístico e cinto de guarnição. A prancha isométrica promove força funcional, melhora a resistência muscular e reduz o risco de lesões lombares, sendo particularmente indicada para policiais que enfrentam longas jornadas em pé ou em movimento ou, até mesmo, sentado. Esse pequeno ajuste aproximaria o TAF às exigências operacionais, garantindo maior segurança e eficiência no desempenho das funções policiais e reduzindo os casos de policiais com problema de coluna.

A eficácia da prancha isométrica como substituta do abdominal tradicional é corroborada por estudos biomecânicos que demonstram sua capacidade de ativar os músculos do core com menor sobrecarga na coluna vertebral. Schoenfeld *et al.* (2014) realizaram uma análise eletromiográfica comparando variações da prancha com outros exercícios abdominais, constatando que a prancha com alavanca longa e inclinação posterior gera alta ativação dos músculos retos abdominais e oblíquos sem compressão excessiva da coluna lombar. Esse benefício é especialmente relevante para policiais militares, que frequentemente relatam dores lombares devido ao uso prolongado de coletes balísticos, cinto de guarnição e posturas prolongadas.

De mais a mais, é necessário que o Teste de Aptidão Física (TAF) reflita mais diretamente as exigências da função, substituindo ou complementando exercícios tradicionais por testes funcionais, que simulem atividades reais, como perseguições, contenções e transposição de obstáculos. Destaca-se que, para além de mensurar resistência aeróbica e força localizada, o TAF deve avaliar a capacidade motora integrada, exigida no enfrentamento cotidiano.

As normativas da PMGO consolidam a relevância do condicionamento físico e da saúde ocupacional para a eficácia do serviço policial. A Portaria nº 42/2008 regulamenta o TAF Padrão Profissional, definindo exercícios como corrida de 12 minutos e tração na barra, mas sua estrutura padronizada não considera plenamente as especificidades operacionais, como perseguições ou superação de obstáculos. A Portaria nº 12.868/2020 estabelece horários para educação física no expediente administrativo, incentivando a prática regular de atividades físicas.

Já a Portaria nº 8684/2016 institui inspeções de saúde anuais, com exames como raio-X de coluna, para monitorar condições que afetem a aptidão funcional, alinhando-se às diretrizes de Tapajós (2020) e Brasil (2021) que defendem um treinamento contínuo e preventivo.

A PMGO, assim como outras corporações brasileiras, enfrenta o desafio de alinhar sua cultura organizacional com a ciência do treinamento físico militar, substituindo modelos generalistas por abordagens específicas e modernas. Uma proposta de mudança eficiente passa pela análise da rotina operacional da tropa, mapeamento de competências físicas prioritárias e desenvolvimento de baterias de testes mais específicas, combinando resistência, explosão muscular, controle corporal e simulações práticas.

Dessa forma, a reformulação do TAF da PMGO apresenta-se como uma medida pertinente e estratégica, visando uma maior compatibilidade com as demandas da atividade policial, a promoção da saúde do efetivo e a potencial melhoria na qualidade do serviço oferecido à sociedade.

3 METODOLOGIA

A pesquisa foi conduzida com 381 policiais militares da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), analisou a adequação do Teste de Avaliação Física (TAF) às demandas operacionais, considerando a percepção dos participantes, a prevalência de problemas de coluna, a frequência ideal do teste e sugestões para reformulação. A amostra da pesquisa, composta por 381 policiais militares, superou o tamanho mínimo necessário de 372 respondentes, calculado com base na população finita de 11.701 policiais militares da PMGO, conforme dados do Sistema Integrado de Controle Administrativo (Goiás, 2025). Adotando um nível de confiança de 95%, margem de erro de 5% e proporção estimada de 50%, conforme metodologia descrita por Sampieri *et al.* (2013), a amostra garante representatividade estatística, permitindo inferências confiáveis sobre a percepção do efetivo em relação ao Teste de Avaliação Física (TAF) e suas implicações para as demandas operacionais e a saúde ocupacional.

A revisão bibliográfica identificou e analisou produções acadêmicas relevantes que abordaram o tema e aspectos relacionados à preparação física no contexto da atividade policial militar. Foram considerados artigos científicos, livros, dissertações, teses e monografias publicados em bases reconhecidas, como Google Scholar, Scielo, Rebsp e repositórios institucionais. A seleção dos documentos obedeceu a critérios de relevância temática, rigor metodológico e aplicabilidade prática ao objeto de estudo.

O instrumento de coleta de dados consistiu em um questionário semiestruturado, elaborado especificamente para este estudo, composto por questões fechadas e abertas. Esse questionário foi disponibilizado na plataforma Google Forms e encaminhado digitalmente a todos os batalhões da PMGO, obtendo-se uma amostra ampla e representativa da tropa.

A participação dos policiais foi voluntária, e cada respondente assinou digitalmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em conformidade com os princípios éticos da pesquisa científica previstos na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. O TCLE assegurou o sigilo das informações, o anonimato dos participantes e a transparência quanto aos objetivos do estudo.

Os dados coletados foram analisados sob duas perspectivas. As informações quantitativas, provenientes das questões fechadas, foram submetidas à análise estatística descritiva com o uso do software Excel, permitindo o cálculo de frequências, percentuais e médias, com o intuito de identificar padrões recorrentes nas respostas. As informações qualitativas, oriundas das questões abertas, foram examinadas por meio de análise de conteúdo, com foco na identificação de temas, percepções e sugestões relevantes. Essa abordagem proporcionou uma compreensão ampla e integrada dos dados, favorecendo a elaboração de propostas coerentes e aplicáveis à realidade da PMGO.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados, coletados por meio de um questionário semiestruturado aplicado via Google Forms, foram analisados sob uma abordagem quali-quantitativa, conforme descrito por Sampieri *et al.* (2013).

Tabela 1: Perfil dos respondentes

Variável	Categoria	Nº de Respondentes	Percentual (%)
Tempo de Serviço	Menos de 5 anos	18	4,7
	5 a 10 anos	83	21,8
	11 a 16 anos	82	24,2
	17 a 22 anos	45	11,8
	23 a 28 anos	117	30,8
	Mais de 28 anos	25	6,6

Faixa Etária	25 a 35 anos	58	15,3
	36 a 45 anos	203	53,4
	46 a 55 anos	115	30,3
	Mais de 55 anos	4	1,1
Posto/Graduação	Coronel	2	0,5
	Tenente Coronel	5	1,3
	Major	7	1,8
	Capitão	16	4,2
	1º Tenente	24	6,3
	2º Tenente	26	6,8
	Aspirante	8	2,1
	Cadete	4	1,1
	Subtenente	13	3,4
	1º Sargento	28	7,4
	2º Sargento	135	35,5
	3º Sargento	45	11,8
	Cabo	58	15,3
	Soldado de 1ª Classe	-	-
	Soldado de 2ª Classe	9	2,4
	Aluno Soldado	-	-
Função Principal	Operacional	230	60,5
	Administrativa	150	39,5
Escalas Extras Operacionais	Sim	265	69,7
	Não	115	30,3

Fonte: A Autora (2025).

A Tabela 1 revela a diversidade da amostra, com predominância de policiais na faixa etária de 36 a 45 anos (53,4%) e com 23 a 28 anos de serviço (30,8%), indicando um efetivo experiente, mas potencialmente suscetível a limitações físicas devido ao desgaste acumulado. A maioria operacional (60,5%) e a participação em escalas extras (69,7%) evidenciam a exposição a demandas físicas intensas, como perseguições e contenções, descritas no Procedimento Operacional Padrão (PMGO, 2024). Almeida *et al.* (2024) destacam que a prática regular de atividades físicas é vital para a longevidade profissional, mas a Portaria nº 12.868/2020, embora institua horários para educação física, não garante infraestrutura adequada, como academias em

todas as unidades, limitando a preparação, conforme apontado por Tapajós (2020). A alta proporção de policiais operacionais reforça a necessidade de um TAF alinhado às exigências práticas, considerando a individualidade biológica (Brasil, 2021).

Tabela 2: Frequência de Prática de Atividade Física

Frequência	Nº de Respondentes	Percentual (%)
Diariamente	40	10,5
3 a 6 vezes por semana	162	42,6
1 a 2 vezes por semana	112	29,5
Raramente	63	16,6
Nunca	3	0,8

Fonte: A Autora (2025).

A Tabela 2 mostra que 42,6% dos policiais praticam atividade física pelo menos três vezes por semana, mas 17,4% o fazem raramente ou nunca, comprometendo a aptidão para o TAF e as operações. Mariano Júnior (2018) alerta para os riscos do sedentarismo no contexto policial, que podem agravar problemas de saúde e reduzir a eficiência operacional. A Portaria nº 12.868/2020 estabelece horários para educação física, mas a baixa frequência em parte do efetivo sugere insuficiência de programas estruturados, como academias ou supervisão profissional, corroborando Carvalho (2023), que defende a educação física como ferramenta pedagógica para a coesão e o desempenho da tropa. A Portaria nº 42/2008 incentiva hábitos saudáveis, mas a ausência de suporte institucional limita a adesão, conforme Brasil (2021).

Tabela 3: Avaliação da Adequação do TAF Atual e Relevância dos Exercícios

Questão	Categoria	Nº de Respondentes	Percentual (%)
Adequação do TAF	Muito adequado	41	10,8
	Adequado	182	47,9
	Pouco adequado	126	33,2
	Nada adequado	31	8,2
Exercício mais relevante	Corrida de 12 minutos	286	75,3
	Flexão de braço	26	6,8
	Abdominal	4	1,1
	Tração na barra	6	1,6

Nenhum	58	15,3
--------	----	------

Fonte: A Autora (2025).

A Tabela 3 indica que 58,7% consideram o TAF adequado ou muito adequado, enquanto 41,4% o avaliam como pouco ou nada adequado, sugerindo uma percepção dividida. A corrida de 12 minutos é vista como o exercício mais relevante (75,3%), mas 15,3% indicaram "nenhum", apontando desconexão com as demandas operacionais. Franco (2024) destaca que o serviço policial exige transições rápidas entre repouso e esforço intenso, o que o TAF atual, regulamentado pela Portaria nº 42/2008, não avalia plenamente. Clemente (2024) propõe circuitos funcionais, como o COOP, que simulam contenções e manobras táticas, mais alinhados às exigências reais. A baixa relevância de exercícios como abdominal (1,1%) reflete sua limitação funcional, corroborando Neves *et al.* (2024), que defendem testes contextuais para a PMGO.

Tabela 4: Prevalência de Problemas na Coluna Vertebral

Condição	Nº de Respondentes	Percentual (%)
Diagnosticado com patologia na coluna	123	32,4
Não diagnosticado, mas com dor/desconforto	136	35,8
Sem problema na coluna	121	31,8

Fonte: A Autora (2025).

A Tabela 4 revela que 68,2% dos policiais relatam problemas na coluna, um risco ocupacional significativo associado ao uso prolongado de equipamentos pesados, como coletes balísticos e cinto de guarnição (Queirolo, 2025). A Portaria nº 8684/2016, que prevê exames como raio-X de coluna, reforça a necessidade de monitoramento dessas condições. Schoenfeld *et al.* (2014) demonstram que a prancha isométrica reduz a sobrecarga lombar, sendo uma alternativa ao abdominal – na pesquisa implementada, tido como o exercício menos relevante – presente no TAF atual. Tapajós (2020) argumenta que exercícios funcionais, que fortalecem o core sem lesões, são prioritários para profissões com alta demanda postural, justificando a reformulação do TAF para proteger a saúde do efetivo.

Tabela 5: Relevância de Novo Protocolo e Frequência Sugerida do TAF

Questão	Categoria	Nº de Respondentes	Percentual (%)
---------	-----------	--------------------	----------------

Relevância de novo protocolo	Muito relevante	174	45,8
	Relevante	153	40,3
	Pouco relevante	46	12,1
	Nada relevante	7	1,8
Frequência sugerida do TAF	Anualmente	228	60
	Semestralmente	75	19,7
	Trimestralmente	24	6,3
	Outra	53	13,9

Fonte: A Autora (2025).

A Tabela 5 mostra que 86,1% consideram relevante um novo protocolo, e 60% preferem periodicidade anual. Paulo e Cruz (2025) destacam que avaliações regulares melhoram a saúde ocupacional e a eficiência tática, alinhando-se à Portaria nº 8684/2016, que regulamenta inspeções anuais. A percepção de relevância reforça a necessidade de um TAF mais funcional, como sugerido por Neves *et al.* (2024). Assim, um novo protocolo não apenas atende às normas, mas também promove a valorização da saúde e da longevidade na carreira policial.

Tabela 6: Principais Sugestões para Reformulação do TAF Obtidas na Pesquisa

Categoria da Sugestão	Descrição	Nº de Citações	Percentual (%)
Adequação à faixa etária	Ajustes em exercícios/pontuações por idade, faixas etárias mais estreitas	52	13,6
Exercícios funcionais	Circuitos, natação, corrida curta, testes de agilidade	45	11,8
Rotina de treinamento	Educação física obrigatória, academias nas unidades, acompanhamento profissional	38	10,0
Revisão da corrida de 12 minutos	Aumentar tempo, reduzir distância, substituir por esteira ou corrida curta	35	9,2
Desvinculação de promoções	TAF como monitoramento de saúde, não critério promocional	20	5,2
Apoio à saúde geral	Acompanhamento nutricional, bioimpedância, exames laboratoriais	18	4,7

Sem manutenção do protocolo atual	sugestão ou não sugeriram alterações	Consideram o TAF atual adequado ou	168	44,1
-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----	------

Fonte: A Autora (2025).

A Tabela 6 destaca a demanda por um TAF funcional (11,8%) e adaptado à idade (13,6%), alinhada à Portaria nº 12.868/2020, que promove educação física regular. A sugestão de desvinculação de promoções (5,2%) questiona a Portaria nº 42/2008, que vincula o TAF à ascensão profissional. Carvalho (2023) defende circuitos que simulem a retirada de feridos ou deslocamentos rápidos, enquanto Queirolo (2025) sugere avaliações com coletes para refletir a carga operacional. A alta proporção sem sugestões (44,1%) pode indicar aceitação parcial do modelo atual, mas a demanda por rotinas de treinamento (10%) reforça a necessidade de suporte institucional, conforme Almeida *et al.* (2024).

5 PROPOSTA DE REFORMULAÇÃO DO TAF

A reformulação do TAF da PMGO é fundamentada na revisão teórica e nos resultados da pesquisa, considerando as exigências operacionais e a saúde do efetivo. Tapajós (2020) defende que o treinamento físico militar deve ser contínuo e alinhado às demandas práticas, enquanto Brasil (2021) enfatiza a preservação da saúde e a prontidão operacional.

A Portaria nº 42/2008 regulamenta o TAF atual, mas sua estrutura não abrange plenamente situações operacionais, como perseguições ou escaladas (PMGO, 2024). A Portaria nº 12.868/2020 institui horários para educação física, e a Portaria nº 8684/2016 prevê inspeções de saúde, incluindo exames ortopédicos, promovendo a prevenção de lesões. Franco (2024) e Neves *et al.* (2024) destacam a eficácia de circuitos funcionais, enquanto Schoenfeld *et al.* (2014) corroboram a prancha isométrica para reduzir lesões lombares.

Tabela 07: Constituição da Comissão para Elaboração do Protocolo do TAF

Membro	Representação	Função
Oficial do CSIPM	Centro de Saúde Integral do Policial Militar	Coordenar avaliações médicas e garantir adequação à saúde do efetivo

Oficial do HPM	Hospital da Polícia Militar	Contribuir com expertise em ortopedia e saúde ocupacional
Representante da Diretoria de Ensino	PMGO	Assegurar alinhamento com programas de formação e treinamento físico
Educador físico da PMGO	Academia da Polícia Militar	Elaborar exercícios funcionais e supervisionar treinamentos
Representante indicado pelo Comando-Geral	Comando-Geral PMGO	da Supervisionar e validar a proposta, garantindo conformidade normativa

Fonte: Sugestão Proposta pela Autora (2025).

A Tabela 07 propõe uma comissão multidisciplinar, conforme Portaria nº 8684/2016, que prevê juntas de saúde, e Portaria nº 42/2008, que regulamenta o TAF. A inclusão de representantes do CSIPM e HPM garante a integração de saúde ocupacional, enquanto a Diretoria de Ensino alinha o protocolo aos programas de formação (Neves *et al.*, 2024). O educador físico, apoiado por Hahn e Júnior (2025), assegura a funcionalidade dos exercícios, promovendo um TAF que atenda às demandas operacionais e à saúde do efetivo.

6 CONCLUSÃO

A pesquisa revelou que o Teste de Avaliação Física (TAF) da Polícia Militar do Estado de Goiás apresenta limitações em sua adequação às demandas operacionais, com uma percepção dividida entre os policiais sobre sua eficácia. A corrida de longa duração foi considerada o exercício mais relevante, mas outros testes, como abdominal, mostraram baixa representatividade para as atividades práticas, como perseguições e contenções. A alta prevalência de problemas na coluna entre os policiais destacou a necessidade de exercícios que minimizem lesões, enquanto a demanda por um novo protocolo reforçou a busca por avaliações mais funcionais e adaptadas às diferentes faixas etárias.

As implicações dos resultados apontam para a necessidade de reformular o TAF, de acordo com os resultados obtidos na aplicação da pesquisa aos policiais da PMGO, alinhando-o às exigências reais do serviço policial, como patrulhamento e superação de obstáculos, e promovendo a saúde ocupacional. A proposta de um novo protocolo, com a inclusão de circuitos

funcionais, e, principalmente, prancha isométrica – para prevenção e estabilização de patologia na coluna – parece oferecer uma abordagem mais contextualizada, que valoriza a prontidão operacional e a prevenção de lesões. A criação de uma comissão multidisciplinar para elaborar esse protocolo assegura a integração de perspectivas de saúde e treinamento, fortalecendo a preparação do efetivo. Esses ajustes contribuem para a eficiência do serviço policial, a segurança nas operações e a qualidade de vida dos militares, impactando positivamente a segurança pública em Goiás.

Pesquisas futuras podem explorar a implementação prática de um novo protocolo, avaliando sua eficácia em diferentes contextos operacionais e unidades da PMGO. Estudos longitudinais sobre os impactos do treinamento contínuo na saúde e no desempenho dos policiais, bem como análises comparativas com outras corporações, podem aprofundar o entendimento sobre a otimização do preparo físico militar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. da S., PEREIRA, R. A., *et al.* (2024). Educação Física e Promoção de Saúde no Âmbito da Polícia Militar. **Revista Saúde Unifan**, v. 3, n. 1, p. 68-74, 2024. Disponível em: saudeunifan.com.br/wp-content/uploads/2024/11/EDUCACAO-FISICA-E-PROMOCAO-DESAUDE-NO-AMBITO-DA-POLICIA-MILITAR.pdf. Acesso em: 30 de março de 2025.

BRASIL. Estado Maior do Exército. EB20-MC-10.350. **Treinamento Físico Militar, Ministério da Defesa**. Exército Brasileiro. Brasília, 2015. Disponível em: <http://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/6436>. Acesso em 30 de março de 2025.

BRASIL. **Manual de Treinamento Físico Militar**. Brasília: Exército Brasileiro, 2021.

CARVALHO, F. B.. Prática Docente Na Educação Física Policial E Bombeiro Militar – Proposta De Uma Metodologia Aplicada. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar** - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 4, n. 10, p. e4104233, 2023. DOI: 10.47820/recima21.v4i10.4233. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4233>. Acesso em: 31 mar. 2025.

CLEMENTE, P. M. F.. **Influência da aptidão física no desempenho ocupacional em polícias do Corpo de Intervenção**. 2024. 114 f. Dissertação (Mestrado em Segurança Pública) – Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, Lisboa, 2024. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/51532> Acesso em 28 abr 2025

FRANCO, L. P. S.. **Caracterização da atividade física dos polícias: contextos geral e operacional**. 2024. 73 f. Dissertação (Mestrado em Segurança Pública) – Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, Lisboa, 2024. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstreams/14168af7-1cd3-422a-b69f-3b00f3069e4b/download> Acesso em 28 abr 2025

GOIÁS. **Portaria nº 12.868/2020**, de 27 de fevereiro de 2020. Estabelece o horário de expediente administrativo na Polícia Militar do Estado de Goiás e dá outras providências. Goiânia, 2020.

GOIÁS. **Portaria nº 42, de 2008**. PM/1. Estabelece Normas E Condições Para O Teste De Avaliação Física. Boletim Geral Eletrônico 190, GO, 10 out. 2008. Disponível em: (MicrosoftWord - Portaria 42 Estabelece normas e condi\347\365es para o TAF -Teste deAvalia\347\343oF\355sica). Acesso em 30 de março de 2025.

GOIÁS. **Portaria nº 42/2008 – PM/1**, de 30 de setembro de 2008. Estabelece normas e condições para o Teste de Avaliação Física (TAF). Boletim Geral Extraordinário, Goiânia, n. 190, 10 out. 2008.

GOIÁS. **Portaria nº 8684/2016**, de 20 de dezembro de 2016. Aprova as Normas para Inspeções de Saúde na Polícia Militar do Estado de Goiás. Diário Oficial do Estado da Polícia Militar, Goiânia, n. 236, 26 dez. 2016.

GOIÁS. **Sistema Integrado de Controle Administrativo - SICAD**. Disponível em: <https://sistemas.ssp.go.gov.br/>. Acesso em: 14 abr 2025.

HAHN, P. H. da C.; JÚNIOR, Vitor V.. A Aplicabilidade Do Treinamento Físico Militar (Tfm), Dentro Do Turno De Serviço, Para A Tropa Da Radiopatrulha Auto (Rpa) Da Polícia Militar Do Paraná. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar** – ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 6, n. 2, p. e626212, 2025. DOI: 10.47820/recima21.v6i2.6212. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/6212>. Acesso em: 31 mar. 2025.

MARIANO JÚNIOR, D. C.; DE PAULA, M. A. O risco do sedentarismo ao efetivo da 22ª Companhia independente da Polícia Militar do Estado de Goiás. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública – REBESP**, v 11, n 1, 2018. DOI: <https://doi.org/10.29377/rebsp.v11i1>. Disponível em: <https://revista.ssp.go.gov.br/index.php/rebsp/issue/view/48>. Acesso em 31 de março de 2025.

NEVES, W. G. C., *et al.* Aptidão física para o cargo de policial militar: validação da pista de aptidão física policial militar. **O Alferes**, Belo Horizonte, v. 34, n. 84, p. 13-57, jan./jun. 2024. Disponível em: <https://revista.policiamilitar.mg.gov.br/index.php/alferes/issue/view/123> Acesso em 28 abr 2025

DE PAULO, H. A. C.; CRUZ, C. J. Aptidão física na PMPR: impactos da periodicidade do TAF na manutenção da saúde e eficiência operacional dos policiais militares. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. e77354, 2025. DOI: 10.34119/bjhrv8n1-324. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/77354>. Acesso em: 31 mar. 2025.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. **Procedimento Operacional Padrão** / Polícia Militar do Estado de Goiás. 4ª edição – Versão 3 – Goiânia: PMGO, 2024. 320 p. ; il.

QUEIROLO, D. M. A.. Importância Do Condicionamento Físico Para Policiais Militares No Serviço Ativo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 3, p. 129–138, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i3.18308. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/18308>. Acesso em: 31 mar. 2025.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, P. B.. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2013.

SCHOENFELD, Brad J., *et al.* An electromyographic comparison of a modified version of the plank with a long lever and posterior tilt versus the traditional plank exercise. **Sports biomechanics**, v. 13, n. 3, p. 296-306, 2014. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14763141.2014.942355>. Acesso em 28 mar 2025

SOUZA, D. R.; MARTINS, J. C.; TINTI, J. C.; REGONATO, P. B.; CURTI, R.; PITHONCURI, T. C.; HIRABARA, S. M.. Perfil de aptidão física em formandos do curso de sargentos da Polícia Militar do Estado de São Paulo: um estudo transversal. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 91, n. 2, p. 170–181, 2022. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2836>. Acesso em: 30 mar. 2025.

TAPAJÓS, T. A. M. de A.. **O Treinamento Físico Militar Como Elemento Essencial Para A Manutenção Da Saúde Do Efetivo Militar**. 2020. Disponível em: https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/8128/1/Cap_Tarciana%20Albuquerque%20Marenga%20de%20Arruda%20Tapaj%C3%B3s.pdf. Acesso em: 30 de março de 2025.

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada "Avaliação e Proposta de Mudança no Teste Físico da PMGO", conduzida pela Soldado de 2ª Classe Rafaela de Moraes Preto Peixoto, com o objetivo de analisar a percepção dos policiais militares sobre o teste físico atual e sugerir melhorias alinhadas às demandas operacionais.

TÍTULO DO ESTUDO: Avaliação e Proposta de Mudança no Teste Físico da PMGO

OBJETIVO GERAL: Avaliar a percepção dos policiais militares sobre o teste físico atual da PMGO e propor um novo protocolo que esteja alinhado com as exigências reais do serviço operacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar a opinião dos policiais militares sobre a adequação do teste físico atual.
- Verificar a relevância dos testes atuais na preparação física para as atividades operacionais.
- Levantar sugestões de testes físicos mais apropriados para a realidade do policiamento.
- Propor um novo protocolo de avaliação física para os policiais militares da PMGO.

A sua participação é voluntária e você pode interrompê-la a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Os dados coletados serão utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e permanecerão anônimos.

Caso tenha dúvidas, você pode entrar em contato pelo e-mail rafaelapreto@gmail.com ou telefone 62 98209-9932.

Ao prosseguir, você declara que está ciente dos objetivos da pesquisa e consente livremente com sua participação.

Caso decida por não participar, basta clicar em "Não" para encerrar a pesquisa.

Deseja continuar?

Sim.

Não.

1. PERFIL DO RESPONDENTE

1.1. Qual seu tempo de serviço na PMGO?

Menos de 5 anos.

5 a 10 anos.

11 a 16 anos.

17 a 22 anos.

23 a 28 anos.

Mais de 28 anos.

1.2. Faixa etária:

Menos de 25 anos.

25 a 35 anos.

36 a 45 anos.

46 a 55 anos.

Mais de 55 anos.

1.3. Qual é seu posto ou graduação?

Coronel.

Tenente Coronel.

Major.

Capitão.

1º Tenente.

2º Tenente.

Aspirante.

Cadete.

Subtenente.

1º Sargento.

2º Sargento.

3º Sargento.

Cabo.

Soldado de 1ª Classe.

Soldado de 2ª Classe.

Aluno Soldado.

1.4. Qual sua função principal na corporação?

Operacional.

Administrativo.

1.5 Você participa de escalas extras no patrulhamento operacional?*

Trabalho na função administrativa e realizo escalas extras remuneradas no operacional.

Trabalho no patrulhamento operacional e realizo escalas extras remuneradas no operacional.

Não trabalho em escalas extras remuneradas.

1.5. Com que frequência você pratica atividade física?

Diariamente.

De 3 a 6 vezes por semana.

De 1 a 2 vezes por semana.

Raramente.

Nunca.

2. AVALIAÇÃO DO TESTE FÍSICO ATUAL

2.1. Como você avalia a adequação do teste físico atual (flexão, abdominal, corrida de 12 minutos, tração na barra) às necessidades operacionais?

Muito adequado.

Adequado.

Pouco adequado.

Nada adequado.

2.2. Qual dos testes atuais você considera mais relevante para avaliar a aptidão física de um policial militar?

Flexão de braço.

Abdominal.

Corrida de 12 minutos.

Tração na barra.

Nenhum.

3. PROPOSTA PARA NOVO PROTOCOLO DE TESTE FÍSICO

3.1. Você considera relevante a criação de um novo protocolo de teste físico baseado nas exigências reais do serviço policial?

Muito relevante.

Relevante.

Pouco relevante.

Nada relevante.

3.2. Já foi diagnosticado(a) com algum problema na coluna?

SIM - Já fui diagnosticado com alguma patologia na coluna vertebral.

NÃO - Não fui diagnosticado, mas sinto algum grau de dor ou desconforto na coluna vertebral.

Não tenho problema na coluna.

3.3. Com que frequência o teste físico deveria ser realizado?

Anualmente.

Semestralmente.

Trimestralmente.

Outra.

3.4. Alguma sugestão adicional para um novo protocolo de teste físico? (Espaço livre para opinião.)