



**ENTRE A SAÚDE E A NECESSIDADE OPERACIONAL: AS CONTRIBUIÇÕES DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO TOCANTINS**

**HEALTH AND OPERATIONAL DEMANDS: CONTRIBUTIONS OF THE PHYSICAL FITNESS TEST IN THE MILITARY POLICE OF TOCANTINS**

**ENTRE LA SALUD Y LAS NECESIDADES OPERATIVAS: LAS CONTRIBUCIONES DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA EN LA POLICÍA MILITAR DE TOCANTINS**



10.56238/edimpecto2025.091-018

**Jucivania Moraes Resplandes**

Especialista em Segurança Pública

E-mail: resplandesjucivania@gmail.com

**Cléber José Borges Sobrinho**

Doutor em Ciências Ambientais

E-mail: cleberborgess@yahoo.com.br

---

**RESUMO**

Este artigo contribui com a temática do Teste de Aptidão Física (TAF) na Polícia Militar do Tocantins (PMTO), abordando sua importância para a saúde ocupacional e a eficiência operacional do policial militar. O objetivo geral da pesquisa é analisar o TAF como ferramenta institucional associada à qualidade de vida e ao melhor desempenho profissional. A investigação adota abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica e análise documental de legislações e normas internas da corporação. O estudo identifica o TAF como instrumento relevante para avaliação física e gestão da força de trabalho, ainda que seus critérios padronizados possam gerar desafios, especialmente para policiais militares com mais de 40 anos. A literatura demonstra que a manutenção do condicionamento físico ao longo da carreira exige políticas contínuas de incentivo, acompanhamento técnico e suporte psicológico. A análise evidencia que, embora haja necessidade de aperfeiçoamentos, o modelo atual de TAF da PMTO é válido e funcional, desde que inserido em políticas institucionais mais amplas que promovam o cuidado com a saúde e a valorização profissional. Conclui-se que o objetivo proposto foi alcançado, mas permanece a necessidade de ajustes técnicos e de suporte multidisciplinar para o fortalecimento dessa política de saúde e desempenho organizacional.

**Palavras-chave:** Teste de Aptidão Física. Polícia Militar. Saúde Ocupacional. Valorização Profissional.

**ABSTRACT**

This article addresses the Physical Fitness Test (TAF) in the Military Police of Tocantins (PMTO), emphasizing its importance for occupational health and the operational efficiency of military police officers. The general objective of the research is to analyze the TAF as an institutional tool associated with quality of life and improved professional performance. The study adopts a qualitative approach,

based on a literature review and documentary analysis of legislation and internal regulations of the corporation. The findings identify the TAF as a relevant instrument for physical assessment and workforce management, although its standardized criteria may present challenges, especially for military police officers over 40 years of age. The literature shows that maintaining physical conditioning throughout a career requires continuous policies of encouragement, technical monitoring, and psychological support. The analysis indicates that, despite the need for improvements, the current PMTO's TAF model is valid and functional when integrated into broader institutional policies that promote health care and professional appreciation. It is concluded that the proposed objective was achieved; however, there remains a need for technical adjustments and multidisciplinary support to strengthen this health and performance management policy.

**Keywords:** Physical Fitness Test. Military Police. Occupational Health. Professional Appreciation.

## **RESUMEN**

Este artículo contribuye al tema de la Prueba de Aptitud Física (PAF) en la Policía Militar de Tocantins (PMTO), abordando su importancia para la salud ocupacional y la eficiencia operativa de los policías militares. El objetivo general de la investigación es analizar la PAF como una herramienta institucional asociada con la calidad de vida y la mejora del desempeño profesional. La investigación adopta un enfoque cualitativo, basado en una revisión bibliográfica y un análisis documental de la legislación y la normativa interna de la fuerza. El estudio identifica la PAF como un instrumento relevante para la evaluación física y la gestión de la fuerza laboral, si bien sus criterios estandarizados pueden plantear desafíos, especialmente para los policías militares mayores de 40 años. La literatura muestra que mantener la aptitud física a lo largo de la carrera requiere políticas continuas de incentivos, seguimiento técnico y apoyo psicológico. El análisis muestra que, si bien se requieren mejoras, el modelo actual de PAF de la PMTO es válido y funcional, siempre que se integre en políticas institucionales más amplias que promuevan la atención médica y el desarrollo profesional. El objetivo propuesto se logró, pero aún se requieren ajustes técnicos y apoyo multidisciplinario para fortalecer esta política de salud y el desempeño organizacional.

**Palabras clave:** Prueba de Aptitud Física. Policía Militar. Salud Ocupacional. Desarrollo Profesional.

## 1 INTRODUÇÃO

A aptidão física se constitui em um elemento central para o desempenho da atividade policial militar (PM), pois a função exige não apenas preparo técnico, mas também resistência, força e agilidade capazes de garantir respostas rápidas em situações críticas, já que a atividade policial é formada a partir de imperativos físicos, intelectuais e emocionais (CAETANO *et al.*, 2020).

No âmbito da Polícia Militar do Estado do Tocantins (PMTO), essa exigência é evidenciada por meio do Teste de Aptidão Física (TAF), na medida em que se apresenta como uma avaliação periódica, de manutenção da operacionalidade e de afirmação da identidade profissional (Tocantins, 2023).

Desse modo, o corpo do policial é visto não apenas como instrumento individual de trabalho, mas como símbolo de disciplina, prontidão e autoridade compatíveis com a sua profissão, de modo que devem estar preparados para obstáculos que podem surgir na trajetória profissional do militar (LIMA; NAVARRO; VIANA, 2008).

Ocorre que embora o TAF cumpra papel importante no acompanhamento do condicionamento físico do PM, sua aplicação uniforme suscita questionamentos sobre justiça e equidade, já que não considera as especificidades funcionais do efetivo militar e de seus membros (BITTNER *et al.*, 2024).

Há de se destacar as alterações fisiológicas que acompanham o PM com o avanço da idade, em observação após os 40 anos, quando ocorre declínio natural da capacidade cardiorrespiratória, perda de massa muscular e aumento da vulnerabilidade a lesões, entre outros elementos, que quando somados ao desgaste profissional acumulado, tornam ainda mais desafiadores no cumprimento dos índices impostos pelo TAF (TEIXEIRA; PEREIRA, 2010).

Desta forma, o TAF é uma ferramenta individual, a qual pode melhorar o desempenho físico do PM, mas pode também estar associado a riscos de lesões e causas de desmotivação ou queda de desempenho profissional ao elevar os níveis de estresse, ansiedade e insegurança (LIMA *et al.*, 2021).

Contudo, quando acompanhado de suporte institucional e de políticas de incentivo, o TAF pode ser um instrumento de estímulo à prática contínua de atividades físicas, o que reforça a saúde individual dos militares e a eficiência coletiva institucional (LEITE; FERREIRA; FERREIRA, 2021).

Diante desse cenário, o objetivo geral desta pesquisa é contribuir com o debate institucional do TAF na PMTO como ferramenta prática com a qualidade de vida e melhor desempenho profissional. Para tanto tem-se por objetivos específicos: descrever o papel do TAF na vida do PM, apontar dificuldades para a manutenção do condicionamento físico e propor medidas que incentivem a prática de exercícios como estratégia preventiva de saúde e de eficiência organizacional.

## 2 METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza, segundo os objetivos, como exploratória e descritiva, uma vez que busca compreender os impactos do TAF na carreira dos policiais militares, em especial no que se refere às dimensões físicas e psicológicas, sem a pretensão de testar hipóteses ou estabelecer relações causais (GIL, 2019).

Quanto à abordagem, a natureza dos dados é de perspectiva qualitativa, pois privilegia a interpretação dos significados atribuídos às práticas institucionais e aos efeitos do TAF na saúde e no desempenho dos militares por meio de uma discussão teórica (MINAYO, 2016).

Os procedimentos de coleta e as fontes de informações serão organizados por meio de pesquisa bibliográfica e análise documental. A primeira contemplará artigos científicos e publicações técnicas disponíveis em bases virtuais com foco às práticas de avaliação física em corporações, e a segunda abrangerá normas, portarias e registros institucionais da PMTO (CAETANO et al., 2020; DAMACENA, 2022).

As informações coletadas serão analisadas por meio de triangulação entre a literatura científica e os documentos institucionais, a fim de que possibilite a construção de um quadro interpretativo consistente entre a teoria institucional e a realidade normativa na PMTO (DENZIN; LINCOLN, 2011).

Por fim, aponta-se que a pesquisa não envolve experimentação com seres humanos, e sua restrição será por meio de documentos e publicações científicas, ao que se enquadra no disposto pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, portanto, não necessita de submissão a um Comitê de Ética em Pesquisa (BRASIL, 2016).

Diante do exposto, os procedimentos metodológicos para contribuir com o debate institucional sobre a adequação dos critérios do TAF na PMTO serão por meio de uma pesquisa exploratória, descritiva, com abordagem qualitativa, pesquisa bibliográfica e análise documental.

## 3 REFERENCIAL TEÓRICO

### 3.1 O PAPEL DO TAF NA VIDA POLICIAL MILITAR

O TAF apresenta papel central nas corporações militares brasileiras, e sua aplicação é uma ferramenta institucional de avaliação da capacidade física individual, bem como, um mecanismo simbólico de saúde, qualidade vida, desempenho e permanência do profissional com atuação coletiva (BORGES SOBRINHO; DINIZ; SANTANA, 2017).

Diante da natureza de risco da atividade policial, marcada pela imprevisibilidade e pelas demandas físicas, a aptidão física deixa de ser um atributo secundário, com isso a obrigatoriedade do TAF contribui para a manutenção do condicionamento físico dos militares e funciona como instrumento de motivação e autorregulação corporal (CAETANO et al., 2020; LIMA et al., 2021).

Ainda que o TAF possua função de estímulo, seus impactos sobre a rotina dos policiais devem ser analisados com cautela, uma vez que a realização periódica do desempenho físico possa favorecer o surgimento de lesões, sobretudo quando o treinamento é intensificado de forma abrupta ou sem acompanhamento técnico adequado (ARAÚJO *et al*, 2017).

As maiores incidência de lesões ocorrem durante o período de preparação para os testes, o que evidencia a necessidade de políticas institucionais voltadas a um treinamento progressivo e contínuo, assim, o TAF transcende a condição de simples avaliação, convertendo-se também em fonte de pressão psicológica e fisiológica, que pode impactar de forma negativa o bem-estar dos militares quando mal gerido (LIMA *et al*, 2021).

Do ponto de vista funcional, o TAF busca verificar se o militar apresenta condições mínimas para desempenhar suas atribuições, constituindo-se em instrumento de gestão de pessoal. Contudo, essa função somente é eficaz quando os testes são compatíveis com as reais demandas das atividades desempenhadas (LIMA NAVARRO; VIANA, 2008).

Há relação entre condicionamento físico, envelhecimento e desempenho em testes físicos, pois o avanço da idade e as alterações no estado nutricional comprometem a performance dos militares, logo, a manutenção dos índices satisfatórios será melhor executada por meio de acompanhamento técnico e adequações específicas, em destaque aos militares a partir dos 40 anos (TEIXEIRA; PEREIRA, 2010; BEGHIN *et al.*, 2023).

Nessa compreensão, há relação direta entre aptidão física e eficiência profissional, e, a cobrança por elevados índices deve ser acompanhada de políticas institucionais de apoio, como incentivo à prática regular de atividades físicas nas atividades meio e fim além do acompanhamento por profissionais da saúde (LUBAS *et al*, 2018).

Logo, a definição de valores normativos para o TAF no Brasil deve considerar faixa etária, sexo e, em contextos específicos, a função desempenhada, o que garante avaliações justas e alinhadas às demandas reais de cada grupo populacional, a exemplo de que um PM que deseja se especializar e para isso se submeterá a um TAF específico (PEREIRA; TEIXEIRA, 2006; LIMA *et al.*, 2021; VAARA *et al*, 2022).

Desta forma, o TAF deve ser revisado em caráter periódico e à luz das exigências reais do trabalho policial, a fim de assegurar que os testes aplicados avaliem as valências físicas necessárias à atividade profissional com aplicação princípios éticos-normativos (BRASIL, 2016; DAMACENA, 2022).

Portanto, o TAF conduzido de forma ética e técnica funciona como uma ferramenta institucional de promoção da saúde funcional e da longevidade na carreira policial, e, possibilita a coleta de indicadores de desempenho para a saúde e prevenção de doenças e lesões (LEITE; FERREIRA; FERREIRA, 2021).



Diante do exposto, o papel do TAF na vida PM é descrito como um instrumento de acompanhamento físico e sua efetividade depende das variáveis etárias e fisiológicas e do respeito aos princípios éticos e institucionais, e, deve ser compreendido como uma política de cuidado e valorização do PM, assegurando que a exigência pela aptidão física esteja em equilíbrio com a preservação da saúde, a motivação profissional e a eficiência coletiva da instituição.

### 3.2 DIFICULDADES NA MANUTENÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO MILITAR

A preservação do condicionamento físico entre policiais militares configura-se como um desafio multidimensional, influenciado por fatores fisiológicos, institucionais, sociais e psicológicos, uma vez que a rotina operacional costuma ser marcada por longas jornadas, escalas extras e a imprevisibilidade inerente à atividade policial, o que compromete a regularidade dos treinamentos necessários à manutenção do desempenho no TAF (REZENDE *et al.*, 2022).

Essa escassez de tempo associada às demandas laborais reduz a adesão a programas contínuos de treinamento, o que repercute de forma negativa na saúde dos militares e em suas capacidades de alcançarem os índices estipulados pela instituição (CAETANO *et al.*, 2020).

No campo fisiológico, as alterações decorrentes do processo natural de envelhecimento configuram um obstáculo significativo, pois a partir da quarta década de vida se observa um declínio progressivo da capacidade aeróbica, da força muscular e da flexibilidade, além dos desgastes psicológicos acumulados ao longo da carreira, os quais não têm por hábito possuírem respaldo em políticas institucionais (TEIXEIRA; PEREIRA, 2010).

Estudos clássicos, como de Oliveira (2005) e Tomasi (1998), demonstraram que a avaliação sistemática da capacidade física de uma tropa não apenas orienta o emprego do efetivo, mas também sinaliza a necessidade de políticas de saúde voltadas à preservação da força de trabalho.

Nesse sentido, o desempenho nos testes deve ser analisado não apenas sob a ótica da eficiência operacional, mas também sob a perspectiva da longevidade e qualidade de vida para com a saúde dos militares (TEIXEIRA; PEREIRA, 2010).

No âmbito social, a dificuldade em conciliar a vida profissional com aspectos pessoais e familiares agrava o cenário e a sobrecarga proveniente de operações prolongadas e deslocamentos constantes reduz a disponibilidade para treinos regulares, o que ocasiona, muitas vezes, práticas realizadas sem acompanhamento técnico adequado e com maior risco de lesões musculoesqueléticas (ARAÚJO *et al.*, 2017).

Soma-se a esse quadro a dimensão psicológica, pois há frequentes relatos de sensação de ansiedade e insegurança, sobretudo diante da possibilidade de sanções administrativas em caso de reprovação; esse contexto pode gerar um ciclo de desmotivação, queda de desempenho e impacto direto sobre a produtividade em serviço. Assim, faz-se necessário que haja não apenas a exigência de

atingimento dos objetivos institucionais do TAF, como também o acompanhamento psicológico da força por parte dos departamentos médicos da corporação, de modo que rigor físico e saúde mental sejam preservados (LIMA *et al.*, 2021).

Do ponto de vista normativo, a PMTO regulamenta o próprio TAF por meio de Portaria, a qual estabelece critérios objetivos e sua obrigatoriedade anual, que apesar de garantir padronização e isonomia, a aplicação desconsidera variáveis como função exercida ou condições clínicas específicas, o que acende o debate sobre a garantia de isonomia e padronização do vigor físico militar diante à equidade constitucional e institucional (PMTO, 2023).

Este debate aponta que o declínio físico não ocorre de forma homogênea, pois fatores como índice de massa corporal, lesões e hábitos de vida modulam maior dificuldade individual para alcançar os padrões do TAF, e por isso a necessidade de testes substitutos serem incluídos em ambiente institucional; além disso, a abordagem multidisciplinar também poderia contribuir para a prevenção do declínio físico da força policial, na medida em que realizaria abordagens periódicas nos agentes, em acordo às exigências cotidianas da profissão (BEGHIN *et al.*, 2023; BITTNER *et al.*, 2024).

Nesta concepção, embora o TAF desempenhe papel relevante como instrumento avaliativo, sua efetividade como ferramenta de promoção da saúde depende da existência de uma cultura organizacional que estimule a prática regular de exercícios e de programas institucionais de acompanhamento contínuo, pois o desempenho físico dos militares apresenta melhora consistente quando vinculado a políticas de incentivo permanentes (LEITE; FERREIRA; FERREIRA, 2021).

Nesse sentido, a superação das dificuldades requer não apenas a revisão periódica dos parâmetros do TAF, mas também a adoção de políticas integradas de saúde ocupacional, a fim de contemplar: o envelhecimento da tropa, a diversidade de funções e a necessidade de equilibrar a preservação da saúde com as demandas operacionais da corporação. Nesse sentido, a literatura aponta para a adoção de medidas multidisciplinares em apoio e suporte à tropa, como acompanhamento psicossocial, nutricional e/ou fisioterapêutico (LUBAS *et al.*, 2018).

Logo, o TAF somente alcançará sua efetividade como instrumento de avaliação e promoção da saúde quando for acompanhado por medidas de apoio contínuo, revisões periódicas de seus parâmetros e práticas de gestão que conciliem a exigência operacional com a preservação da saúde e da longevidade funcional do efetivo (MARQUES *et al.*, 2021).

Diante do exposto, restam apontadas as dificuldades para a manutenção do condicionamento físico dos policiais militares do Tocantins, pois estas decorrem de um conjunto de fatores interdependentes: fisiológicos, sociais, psicológicos e institucionais, os quais vão além da responsabilidade individual e revelam a necessidade de políticas organizacionais estruturadas.

### 3.3 INCENTIVOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS, SAÚDE E EFICIÊNCIA ORGANIZACIONAL

A prática de exercícios físicos com frequência regular é um fator primordial para a promoção da saúde e a melhora da qualidade de vida, e no contexto da PMTO essa prática adquire um valor mais estratégico, na medida em que se relaciona com a prontidão operacional e a longevidade funcional do agente (LIU; MENHAS; SAQIB, 2024).

Além da exigência formal do TAF, é essencial que a corporação estruture políticas de promoção. Além da exigência formal do TAF, é essencial que a corporação estruture políticas de promoção à saúde que integrem ações educativas, treinamentos supervisionados e apoio psicológico e nutricional (LEITE; FERREIRA; FERREIRA, 2021).

Assim, é necessária a compreensão de que a obrigatoriedade do TAF, sem a devida estrutura de suporte institucional, pode se tornar um fator de pressão e até de risco, pois a preparação física realizada de forma improvisada, em função do receio da reprovação, está associada ao aumento de lesões musculoesqueléticas (ARAÚJO *et al.*, 2017).

As corporações que investem em programas regulares de atividade física e promoção da saúde obtêm ganhos individuais e institucionais, pois a melhoria do desempenho físico está relacionada com a motivação profissional e o sentimento de pertencimento institucional (CAETANO *et al.*, 2020).

Policiais militares que percebem apoio institucional tendem a se engajar com maior afinco em práticas saudáveis, cuja consequência é a diminuição de afastamentos por problemas físicos e/ou emocionais, além da redução de custos com assistência médica e readaptação funcional (VALMARI *et al.*, 2022).

Do ponto de vista normativo da PMTO, há previsão da obrigatoriedade do TAF anual, mas não há mecanismos complementares de preparação e recuperação física; esta lacuna institucional pode ser preenchida por meio de implementação de políticas que promovam o exercício físico como parte da rotina profissional. Assim, tem-se que o TAF precisa estar inserido em uma lógica de cuidado contínuo em espaços adequados para treinamento, horários compatíveis com a escala de serviço e acompanhamento multidisciplinar (DAMACENA, 2022; PMTO, 2023).

De forma semelhante, a promoção da saúde no serviço policial deve ser compreendida como parte de uma política permanente de bem-estar institucional, além de prever revisões nos testes físicos conforme a individualidade e/ou necessidade dos seus componentes, a criação de rotinas de cuidado que envolvam suporte psicológico, nutricional e campanhas sobre estilo de vida saudável (BEGHIN *et al.*, 2023; BITTNER *et al.*, 2024).

Além disso, é necessário o engajamento dos profissionais da PMTO na construção de políticas de saúde laboral, para que se compreendam quais são os empecilhos para a prática de exercícios físicos regulares, e, deve-se destacar, ainda, a importância da participação dos agentes na formulação de





treinamentos, a fim de aumentar a adesão, promover a motivação e favorecer um ambiente institucional mais colaborativo (MARQUES *et al.*, 2021).

Por fim, é importante considerar que os incentivos à prática de exercícios físicos não devem estar restritos a campanhas esporádicas e isoladas, mas sim inseridos em uma política permanente de saúde ocupacional. Assim, a efetividade de qualquer prática institucional depende da integração com a cultura organizacional, com os fluxos institucionais e com as necessidades reais da base operacional, de forma que tanto os objetivos institucionais da PMTO quanto as necessidades e limitações físicas de seus policiais sejam respeitados (DENZIN e LINCOLN, 2011).

Assim, compreende-se que os incentivos à prática regular de exercícios físicos devem ser encarados pela PMTO não apenas como instrumento de avaliação de desempenho, mas como política estratégica de valorização profissional e de gestão da saúde ocupacional.

Diante do exposto, os incentivos à prática regular de exercícios físicos devem ser compreendidos como política estratégica da PMTO voltada à valorização profissional e à saúde ocupacional. Programas permanentes de atividade física e acompanhamento multidisciplinar fortalecem a eficiência organizacional, reduzem afastamentos e promovem o bem-estar dos militares.

#### 4 DISCUSSÃO

Conforme se pode aferir no decorrer da pesquisa, o TAF é reconhecido como uma ferramenta institucional de relevância estratégica na gestão de pessoal das corporações militares, incluindo a PMTO; sua aplicação periódica permite à corporação acompanhar a manutenção da capacidade física de seus profissionais, elemento essencial para o cumprimento de suas funções.

No entanto, a literatura científica e a análise normativa sugerem que a efetividade do TAF depende de sua adequação às características dos diferentes grupos dentro do efetivo total, em especial quando se considera o avanço da idade e as particularidades funcionais.

Os estudos apontaram que a padronização rígida dos testes pode representar barreiras para parte do contingente, não por falta de preparo, mas por mudanças fisiológicas inevitáveis no decorrer da carreira.

Ao mesmo tempo, há consenso sobre o papel do TAF como indutor de uma cultura de autocuidado, pois quando bem implementado pelas corporações, pode funcionar como: estímulo para a prática regular de exercícios, redução de afastamentos médicos, aumento da motivação e melhora do desempenho funcional.

Contudo, a preparação para o TAF, quando realizada de maneira improvisada e sem suporte, pode elevar o risco de lesões e agravar o quadro de desgastes físicos e emocionais entre os militares.

Na PMTO, a normatização própria estabelece critérios objetivos para a realização anual do TAF, o que representa um avanço em termos de padronização e controle interno. Dessa forma, o

desafio institucional não está apenas em atualizar sua normatização, mas em considerar aspectos como idade, função exercida e histórico de saúde.

A análise documental revelou que embora existam espaços para o aprimoramento do TAF, como a inclusão de mecanismos de suporte, acompanhamento e preparação, o modelo atual apresenta méritos por garantir isonomia avaliativa e fomentar a cultura do preparo físico como parte da identidade profissional do PM do Tocantins.

Logo, o modelo atual de TAF da PMTO apresenta compatibilidade com os princípios institucionais de operacionalidade, disciplina e meritocracia, sendo percebido como elemento estruturante da carreira policial.

A aplicação do teste com critérios técnicos garante um padrão mínimo de capacidade física que respalda a atuação em campo, em contribuição à segurança do próprio agente e da sociedade. Outrossim, o TAF se mantém como ferramenta legítima de diagnóstico e prevenção de fragilidades físicas, cabendo à instituição investir em sua modernização e em seu fortalecimento das estruturas de apoio, sem abrir mão de seu papel avaliativo e motivacional.

Em síntese, o TAF da PMTO cumpre sua função institucional de assegurar padrões mínimos de capacidade e desempenho, contribuindo para a segurança e eficiência operacional. Os desafios identificados — como a adaptação por faixa etária, necessidade de testes substitutivos e o suporte à preparação — indicam não a fragilidade do modelo, mas a necessidade de aperfeiçoamentos contínuos que reforcem seu caráter formativo, preventivo e motivacional.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos materiais analisados ao longo da pesquisa, constata-se que o Teste de Aptidão Física (TAF) desempenha papel estratégico na estrutura da Polícia Militar do Estado do Tocantins (PMTO), ao representar não apenas um instrumento de avaliação, mas também uma ferramenta de controle e manutenção da capacidade físico-operacional de seu efetivo.

A pesquisa possibilitou compreender que o TAF cumpre múltiplas funções institucionais, como: avaliar, orientar e impulsionar o desenvolvimento físico dos profissionais da PMTO; os corolários são reflexos na eficiência do serviço prestado à sociedade.

Por meio da revisão bibliográfica e da análise documental, verificou-se que apesar das críticas e limitações atribuídas ao modelo vigente, o valor institucional do TAF permanece sólido, sobretudo quando contextualizado nas exigências próprias da atividade PM.

Entre os desafios identificados, destaca-se a manutenção do condicionamento físico ao longo da carreira, em especial após os 40 anos de idade, e, essa realidade não é exclusiva da PMTO, mas reflete as alterações fisiológicas naturais do envelhecimento humano e os efeitos de uma rotina profissional desgastante.



Tal constatação, contudo, não invalida o TAF como prática institucional; ao contrário, reforça a necessidade de sua associação a políticas permanentes de promoção da saúde, com treinamentos supervisionados, acompanhamento nutricional e suporte psicológico.

Sob a perspectiva institucional, ressalta-se a importância de políticas mais abrangentes que incorporem a aptidão física como eixo transversal da saúde ocupacional. Experiências observadas em outras corporações brasileiras indicam que resultados mais consistentes são obtidos quando o TAF não se restringe à aferição anual de índices físicos, mas integra programas contínuos de cuidado, incentivo à prática esportiva e disponibilização de ambientes adequados para treinamento, com horários compatíveis à escala de serviço e suporte técnico multiprofissional.

Ao final, conclui-se que o objetivo geral da pesquisa foi alcançado, pois houve a contribuição com o debate institucional do TAF na PMTO como ferramenta prática com a qualidade de vida e melhor desempenho profissional; contudo, há necessidades de ajustes técnicos e suporte multidisciplinar, pois assim o TAF consolidar-se-á como instrumento de eficiência institucional e de promoção da longevidade funcional.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Lia Grego Muniz de et al. Aptidão física e lesões: 54 semanas de treinamento físico com policiais militares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 23. p. 98-102, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/xbHM3TmK69xbZ7GzDW4dTpm/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 15set.2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 6023**: Informação e documentação – Referências – Elaboração. 2ª ed. 68p. ISBN 978-85-07-07757-2. Rio de Janeiro-RJ: UERJ, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 10520**: Informação e documentação – Citações em documentos – Apresentação. 2ª ed. 19p. ISBN 978-85-07-09733-4. Rio de Janeiro-RJ: UERJ, 2023.

BEGHIN, Laurent et al. Differential decline of physical fitness with age according to Body Mass Index levels. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 63, n. 6, p. 697-706, 2023. Disponível em: <<https://europepmc.org/article/med/36800688>>. Acesso em: 19set.2025.

BITTNER, Melissa *et al.* Physical Fitness Testing Concerns: Bullying and Inclusion. **The Physical Educator**. 2024. Disponível em: <<https://www.proquest.com/openview/b13fa3cffe034210afc476ccd03d44/1?pq-origsite=gscholar&cbl=35035>>. Acesso em: 21set.2025.

BORGES SOBRINHO, Cléber J. DINIZ, Greyciane A. De S.; SANTANA, Rodrigo J. O Teste de Aptidão Física no Corpo de Bombeiros Militar do Tocantins: uma análise histórica-evolutiva. **Revista Flammae**. v. 03. n. 08. Edição especial. XVII SENABOM. João Pessoa-PB, 2017. Disponível em: <[https://www.revistaflammae.com/\\_files/ugd/08765e\\_348a2ce6933e499e8081bf1c0ac5a308.pdf](https://www.revistaflammae.com/_files/ugd/08765e_348a2ce6933e499e8081bf1c0ac5a308.pdf)>. Acesso em 31ago.2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. **Diário Oficial da União**. Brasília-DF, 24mai.2016. Disponível em: <<https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>>. Acesso em 28ago.2025.

CAETANO, Hallyne Bergamini Silva et al. A obrigatoriedade do teste de aptidão física como fator de melhora no desempenho físico dos Oficiais da Polícia Militar do Estado do Paraná, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. v. 18. n. 4. p. 444-448. 2020. Disponível em: <<https://www.rbmt.org.br/details/1562>>. Acesso em: 12set.2025.

DAMACENA, Bruno Eduardo. Verificação dos testes de aptidão física para realização do trabalho do bombeiro militar do Estado do Paraná. **Brazilian Journal of Development**. v. 8. n. 4. p. 24582-24599. 2022. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/46176>>. Acesso em: 05set.2025.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. **The SAGE Handbook of Qualitative Research**. 4. ed. Thousand Oaks: SAGE, 2011.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.



LEITE, Daiane Félix; FERREIRA, Maria Socorro Pereira; FERREIRA, Elisa Ísis. Análise dos testes de aptidão física e composição corporal de militares do Exército Brasileiro. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**. v. 21. n. 4. 2021. Disponível em: <[https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A10%3A19978138/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3AAscholar&id=ebsco%3Aagd%3A155000370&crl=c&link\\_origin=scholar.google.com.br](https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A10%3A19978138/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3AAscholar&id=ebsco%3Aagd%3A155000370&crl=c&link_origin=scholar.google.com.br)>. Acesso em: 18ago.2025.

LIMA, Bráulio Nascimento et al. Physical Fitness Test (PFT) in Police and Military in Brazil: A Systematic Review. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 35, n. 2, p. 191-201, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ijcs/a/NxSSVzwP35rgmCyWYLwLKYd/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em: 25set.2025.

LIMA, Sérgio Paulo Rodrigues de; NAVARRO, Francisco; VIANA, Valter Antonio Rocha. O teste de aptidão física para os bombeiros militares da ativa, sem restrições médicas, do corpo de bombeiros militar do distrito federal. **RBPfEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 2. n. 8. 2008. Disponível em: <<https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/download/75/75/>>. Acesso em 02set.2025.

LIU, R.; MENHAS, R.; SAQIB, Z. Does physical activity influence health behavior, mental health, and psychological resilience under the moderating role of quality of life?. **Frontiers in Psychology**. v. 15. 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1349880>>. Acesso em 04set.2025.

LUBAS, Henrique et al. Avaliação física e situações de operacionalidade do policial militar: um estudo correlacional do Teste de Aptidão Física e do PARE-test. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**. v. 87. n. 3. 2018. Disponível em: <<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/773>>. Acesso em: 02out.2025.

MARQUES, Adilson et al. Field-Based Health-Related Physical Fitness Tests in Children and Adolescents: A Systematic Review. **Frontiers in Pediatrics**. v. 9. 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/pediatrics/articles/10.3389/fped.2021.640028/pdf>. Acesso em: 02set.2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2016.

OLIVEIRA, Eduardo de Almeida Magalhães. Validade do teste de aptidão física do exército brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**. v. 74, n. 2, p. 24-31, 2005. Disponível em: <<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/download/2643/2819>>. Acesso em: 10set.2025.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani. Proposta de valores normativos para avaliação da aptidão física em militares da Aeronáutica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 20. n. 4. p. 249-256. 2006. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Clarissa-Teixeira-2/publication/237657251\\_Proposta\\_de\\_valores\\_normativos\\_para\\_avaliacao\\_da\\_aptidao\\_fisica\\_em\\_militares\\_da\\_Aeronautica/links/02e7e5363b97852ec2000000/Proposta-de-valores-normativos-para-avaliacao-da-aptidao-fisica-em-militares-da-Aeronautica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Clarissa-Teixeira-2/publication/237657251_Proposta_de_valores_normativos_para_avaliacao_da_aptidao_fisica_em_militares_da_Aeronautica/links/02e7e5363b97852ec2000000/Proposta-de-valores-normativos-para-avaliacao-da-aptidao-fisica-em-militares-da-Aeronautica.pdf)>. Acesso em: 08set.2025.





POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO TOCANTINS (PMTO). **Portaria Normativa nº 009/2023-PM/1, de 28 de agosto de 2023**. Normatiza o Teste de Aptidão Física – TAF no âmbito da Polícia Militar do Estado do Tocantins e adota outras providências. Palmas: PMTO, 2023.

REZENDE, Luiz et al. Physical Performance of Brazilian Military Policemen: A Longitudinal Analysis by Occupational Specialties. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. v. 19. 2022. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/24/16948>>. Acesso em: 22set.2025.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden. Aptidão física, idade e estado nutricional em militares. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v. 94, p. 438-443, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/VcyWC5KW6SFyPGT7y74fwqb/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16ago.2025.

VALMARI, Erin et al. A systematic review of lifestyle and health among patrolling police officers. **Scandinavian Journal of Occupational Therapy**. v. 30. p. 721-744. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2083013>>. Acesso em: 03out.2025.