



## ANÁLISE CRÍTICA DA UTILIZAÇÃO DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (TAF), APLICADOS NAS FORÇAS ARMADAS E FORÇAS AUXILIARES DO BRASIL.

---

Matheus Bolela Gambarotto  
Luís Henrique Plochanski  
Ricardo Souza

### Resumo

A aptidão física é a capacidade do indivíduo realizar esforços físicos, sem fadiga excessiva, ou seja, a simples prática de exercícios físicos, pode não o tornar apto fisicamente para realizar qualquer atividade. Para os militares, estar apto fisicamente, além de apresentar condições que lhe permitam bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos, está relacionada também com a performance profissional e com a saúde, pois tem como objetivo o alcance de um condicionamento compatível com a atividade que irá exercer. Para isso algumas qualidades físicas são exigidas, como por exemplo: força, agilidade, resistência (cardiorrespiratória e muscular) e flexibilidade através de alguns testes. As Instituições Militares do Brasil realizam estes testes, conhecidos como TAF – Testes de Aptidão Física – cada qual à sua maneira, com suas normas, portarias e documentos internos. Alguns testes são comumente realizados, como tração na barra fixa, corrida de 12 minutos e flexão de braço, porém cada instituição tem sua maneira de avaliação. Com isso, buscamos descobrir a efetividade de alguns testes aplicados. O objetivo é caracterizar os testes de aptidão física, apresentando o que é o TAF e quais são os testes e suas finalidades, considerando as características de cada corporação. Para isso foi realizada uma análise documental, e utilizados 3 artigos científicos, sendo 1 da Polícia Militar do Estado de São Paulo (PMESP), 4 Portarias, sendo 1 do Exército Brasileiro (EB), 1 da Aeronáutica, 1 da Polícia Militar do Estado do Paraná (PMPR) e 1 da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), 1 Nota de instrução do Corpo de Bombeiros do Paraná (CBPR) e 1 Diretriz da PMPR. Trabalho ainda em andamento, portanto não há considerações finais.

**Palavras-chave:** aptidão física; teste de aptidão física; TAF; forças armadas; forças auxiliares.