

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA: Comparativo entre Exército Brasileiro e Polícia Militar do Pará

EXERCÍCIOS PREVISTOS



PMPA

CORRIDA - 12 MINUTOS
FLEXÃO DE BRAÇOS
FLEXÃO NA BARRA FIXA
ABDOMINAL REMADOR - 1 MINUTO



EB

CORRIDA - 12 MINUTOS
FLEXÃO DE BRAÇOS
FLEXÃO NA BARRA FIXA
ABDOMINAL SUPRA



ASCENSÃO FUNCIONAL



1. SISTEMA DE VALORIZAÇÃO DO MÉRITO
2. PONTUAÇÃO PARA O TAF
3. ATIVIDADE ESSENCIAL



1. CONFORME QUADRO DE ACESSO AO POSTO OU GRADUAÇÃO SUBSEQUENTE



PERIODICIDADE

1. PERIÓDICO
2. TRÊS VEZES/ANO
3. CONTABILIZADO NOS ÚLTIMOS 24 MESES



1. NÃO PERIÓDICO
2. CONFORME O INTERSTÍCIO (MÉDIA 5/6 ANOS)
3. REALIZADO UMA ÚNICA VEZ NO POSTO/GRADUAÇÃO



REALIZAÇÃO

Universidade Federal do Pará
Instituto de Ciências Exatas e Naturais
Programa de Pós-Graduação em Segurança
Pública



COMO REFERENCIAR ESTA OBRA: CRUZ, Jéssica Gonçalves. SILVA, Walesson Gomes da. ALMEIDA, Sílvia dos Santos de. **ANÁLISE COMPARATIVA DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DO EXÉRCITO BRASILEIRO E DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO PARÁ: valorização do mérito e formalidade institucional.** Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública. Instituto de Ciências Exatas e Naturais. Universidade Federal do Pará. PPGSP/ICEN/UFPA, 2025.

FONTE: Exército Brasileiro, Portaria C Ex nº 2.029, de 31 de julho de 2023. Portaria nº 135, de 19 de março de 2007. PARÁ. Polícia Militar do Pará. Portaria nº 086/2016 - GAB/PMPA, de 18 de julho de 2016. Aprova o Manual de Educação Física da PMPA. Lei nº 8.230, de 13 de julho de 2015. Dispõe sobre a promoção de praças na Polícia Militar do Pará. Lei 8.388, de 22 de setembro de 2016. Dispõe sobre a promoção de oficiais da Polícia Militar do Pará.