

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

## EXERCÍCIOS PREVISTOS



**PM  
PA**

CORRIDA - 12 MINUTOS

FLEXÃO DE BRAÇOS

FLEXÃO NA BARRA FIXA

ABDOMINAL REMADOR - 1 MINUTO



**E  
B**



## 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