



ARTIGO TÉCNICO

TAF EM CONCURSOS PÚBLICOS

PREPARAÇÃO NÃO SE IMPROVISA

Por que o treinamento deve começar antes da convocação, como interpretar as exigências do edital e em que pontos o acompanhamento profissional pode fazer diferença.



PONTO DE PARTIDA

Preparação física também é preparação para o concurso

Meses de estudo, milhares de questões, simulados, revisões e renúncias podem levar o candidato à aprovação na prova escrita. Para muitas carreiras policiais, militares e de segurança pública, porém, ainda existe uma barreira decisiva: o **Teste de Aptidão Física (TAF)**.

“

Deixar o TAF para depois da prova teórica é tratar como detalhe uma etapa que pode eliminar o candidato.

O que este artigo mostra

- 01** Por que condicionamento físico não pode ser construído na véspera.
- 02** A diferença entre estar ativo e estar preparado para o protocolo do edital.
- 03** Como avaliação, progressão, técnica e simulações transformam treino em planejamento.
- 04** O que a ciência permite afirmar — e o que seria promessa exagerada — sobre supervisão.
- 05** Como conciliar preparação intelectual, treinamento, recuperação e segurança.
- 06** A proposta da PRONTO para candidatos com metas físicas objetivas.

Este é um material informativo. A prescrição de exercícios deve considerar o nível atual, as condições de saúde e as exigências específicas do edital de cada candidato.



RISCO ELIMINATÓRIO

Passar na prova objetiva pode não ser suficiente

Há um erro recorrente na preparação para concursos: estudar durante meses para a prova intelectual e deixar o treinamento físico para quando sair a convocação do TAF.

Esse comportamento é arriscado porque condicionamento cardiorrespiratório, força, resistência muscular e domínio técnico dos exercícios não surgem em poucos dias. Além disso, em determinados concursos, não importa quão alta tenha sido a nota na etapa intelectual: **não atingir o índice mínimo pode significar eliminação**.

No concurso policial da Polícia Federal de 2025, por exemplo, o exame de aptidão física foi composto por barra fixa, impulsão horizontal, natação de 50 metros e corrida de 12 minutos. O edital determinou índice mínimo em cada teste; o candidato que não alcançasse o desempenho exigido em qualquer deles seria considerado inapto e eliminado. [\[1\]](#)

Na Bahia, o TAF também integra seleções para carreiras militares. A página oficial do Governo do Estado dedicada ao concurso para admissão ao Curso de Formação de Soldado PMBA/CBMBA registra, entre os atos do certame, a convocação e os resultados do Teste de Aptidão Física. [\[2\]](#)

“

Para quem disputa um concurso com TAF, preparação física não é atividade complementar. É parte da preparação para o concurso.

ESPECIFICIDADE

O edital não pergunta se você está ‘em boa forma’

Frequentar academia, jogar futebol ou correr eventualmente não significa, necessariamente, estar preparado para um TAF. O edital não avalia aparência ou uma ideia genérica de condicionamento: ele estabelece tarefas específicas, técnicas de execução, distâncias, tempos, repetições e índices mínimos.

No concurso da Polícia Federal citado, uma repetição de barra somente é computada se obedecer ao padrão estabelecido. Movimentos como kipping, apoio do queixo, flexões indevidas dos membros inferiores e outras execuções fora da técnica prevista podem prejudicar ou invalidar o desempenho. [\[1\]](#)

Um candidato pode conseguir várias repetições de determinado exercício na academia e descobrir, no dia do teste, que parte delas não seria considerada válida pela banca. Existe diferença entre **treinar para melhorar a condição física** e **treinar especificamente para o TAF**. As duas coisas se relacionam, mas não são idênticas.

O princípio da especificidade

Na ciência do treinamento, o princípio da especificidade estabelece que as adaptações provocadas pelo exercício guardam relação com o tipo de estímulo realizado. Uma revisão científica destaca que avaliação e preparação precisam considerar as características fisiológicas e mecânicas da atividade para a qual se busca desempenho. [3]

- Corrida no edital: desenvolvimento cardiorrespiratório, eficiência de corrida, ritmo e tolerância ao esforço.
- Barra fixa: força e resistência dos grupos musculares envolvidos, além da técnica aceita pela banca.
- Flexão, abdominal, impulsão ou natação: preparação coerente com a execução e os índices previstos.

Isso não significa reproduzir o TAF completo todos os dias — estratégia que pode ser ruim. Significa construir o programa a partir das exigências da prova.



PROGRESSÃO

Condicionamento físico é adaptação, não improvisação

O corpo se adapta ao treinamento quando recebe estímulo suficiente, recuperação e progressão. A posição científica do American College of Sports Medicine (ACSM) sobre treinamento resistido, publicada em 2026, reuniu dados de 137 revisões sistemáticas, abrangendo mais de 30 mil participantes. A análise confirmou benefícios para força, potência, resistência muscular e função física, e reforçou a importância da sobrecarga progressiva. [4]

Isso tem implicação direta para o candidato. Não é sensato passar meses sem treinar e, poucas semanas antes do TAF, começar a correr intensamente todos os dias, realizar dezenas de barras ou aumentar abruptamente o volume.

“

Alguns conteúdos teóricos podem ser revisados na véspera. Capacidade física precisa ser construída.

O candidato precisa saber de onde está partindo

Assim como um simulado diagnóstico identifica a situação acadêmica, uma avaliação inicial ajuda a localizar a situação física. Há enorme diferença entre quem já está próximo do índice e quem ainda está distante dele. Sem conhecer o nível atual, o candidato corre o risco de seguir um treino fácil demais, que produz pouco estímulo, ou pesado demais para o seu estágio.

PERGUNTA INICIAL	POR QUE IMPORTA
Qual índice o edital exige?	Define a meta objetiva e o padrão válido de execução.
Qual é o desempenho atual?	Mostra a distância real até a meta.
Quanto tempo existe?	Orienta ritmo de progressão e prioridades.
Quais capacidades limitam o resultado?	Direciona o treinamento para os gargalos.

A partir dessas respostas deixa de existir apenas ‘treino’. Passa a existir **planejamento**.

MARGEM DE SEGURANÇA

O índice mínimo não deveria ser a meta final

Preparar-se para atingir exatamente o mínimo em um treino perfeito cria pouca margem de segurança. No dia da avaliação podem mudar temperatura, horário, pista, ansiedade, cansaço acumulado, sequência dos testes e intervalos.

No concurso policial da PF de 2025, os quatro testes eram realizados de maneira subsequente, com intervalo mínimo previsto entre eles. O candidato não enfrentava cada prova em dias independentes e completamente recuperado. [\[1\]](#)

“

A meta razoável não é alcançar o mínimo uma única vez. É reproduzir o desempenho, com consistência, dentro das regras e das condições do edital.

SUPERVISÃO

Por que o acompanhamento profissional pode fazer diferença?

É possível melhorar fisicamente treinando sozinho. Seria incorreto afirmar que todo candidato precisa obrigatoriamente de treinamento presencial individual para conseguir aprovação. Mas também seria incorreto concluir que supervisão não produz diferença.

Um ensaio clínico randomizado publicado em 2025 comparou treinamento resistido presencial supervisionado, treinamento orientado por aplicativo e treinamento autoguiado. Participaram 79 homens e mulheres durante dez semanas. A adesão foi de **88,2% no grupo supervisionado**, 81,2% no grupo acompanhado por aplicativo e **52,2% no grupo autoguiado**. O grupo supervisionado também apresentou maior ganho no agachamento em relação aos outros modelos. [5]

Outro estudo randomizado, publicado no Journal of Sports Sciences, colocou 36 pessoas já treinadas em programas idênticos de treinamento resistido por oito semanas. Houve vantagens do grupo supervisionado em algumas adaptações musculares e no desempenho de agachamento, além de maior adesão. [6]

Esses estudos **não foram realizados especificamente com candidatos a TAF** e não provam que contratar um treinador garante aprovação. Eles sustentam uma conclusão mais limitada e útil: em determinados contextos, supervisão modifica aderência, execução do treinamento e alguns resultados de desempenho.

O profissional não serve apenas para contar repetições

Reduzir a função do profissional de Educação Física a ‘mandar correr’, ‘contar abdominal’ ou observar o treino ignora a parte mais importante do trabalho. A legislação brasileira atribui ao profissional competências como planejar, programar, supervisionar, avaliar e executar programas e treinamentos especializados. A Lei nº 9.696/1998 estabelece o registro nos Conselhos Regionais para o exercício profissional, com alterações pela Lei nº 14.386/2022. [7]

- interpretar as exigências do edital e os padrões de execução;
- avaliar o nível inicial e definir metas intermediárias;
- organizar corrida, força e resistência conforme a necessidade;
- corrigir a técnica dos movimentos;
- controlar volume, intensidade, recuperação e progressão;
- realizar testes periódicos, registrar evolução e ajustar o programa;
- simular, no momento adequado, condições próximas às do TAF.



MENSURAÇÃO

O TAF também deve ter simulados

Se existem simulados para a prova objetiva, também faz sentido simular a etapa física em momentos adequados. Reproduzir progressivamente as condições do teste pode revelar problemas que um treino isolado não mostra.

- Uma boa marca na corrida quando descansado pode cair após exercícios de força.
- Barras perfeitas no início da sessão podem piorar na ordem prevista pelo concurso.
- Um ritmo agressivo demais nos primeiros minutos pode comprometer o final da corrida.
- Uma execução tecnicamente inválida pode mascarar a real quantidade de repetições.

Distância, tempo, repetições, percepção de esforço e evolução precisam deixar de ser lembranças vagas. Se há uma meta objetiva, deve haver alguma forma de mensurar a aproximação dessa meta.

MEDIR	INTERPRETAR	AJUSTAR
Tempo, distância, repetições e técnica	Proximidade do índice, consistência e gargalos	Volume, intensidade, prioridades e recuperação

Um candidato que fazia duas barras e passou a realizar cinco evoluiu. Quem percorre centenas de metros a mais no mesmo tempo evoluiu. Quem permanece semanas sem melhora precisa de uma análise diferente. Preparação estratégica depende de dados também na parte física.

TEMPO PARA EVOLUIR

Por que esperar o edital pode ser um problema

A Organização Mundial da Saúde recomenda aos adultos atividade física aeróbica regular e fortalecimento muscular. Como referência de saúde, orienta de 150 a 300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada — ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa — além de fortalecimento dos principais grupos musculares em dois ou mais dias por semana. [8]

Essas recomendações se destinam à **saúde da população**, não à aprovação em TAF. O índice de um concurso pode exigir capacidade acima daquela necessária apenas para cumprir recomendações gerais. Quem começa sedentário quando recebe a convocação terá de construir várias adaptações ao mesmo tempo e dentro de uma janela limitada.

“

Quem começa antes possui uma vantagem estratégica: tempo para evoluir. E tempo não pode ser recuperado na semana do TAF.

ROTINA INTEGRADA

Treinamento e preparação intelectual devem caminhar juntos

Existe uma falsa escolha comum entre candidatos: ‘ou estudo para a prova ou treino para o TAF’. Para concursos que exigem ambos, a preparação precisa acomodar os dois.

Treinar de forma descontrolada e chegar exausto ao estudo prejudica a preparação. Passar todos os dias sentado estudando e ignorar por meses uma etapa física também é uma escolha ruim. O

planejamento deve considerar carga de estudo, treinamento, recuperação, sono, trabalho e demais responsabilidades.

Não basta treinar muito. É preciso treinar de maneira compatível com o objetivo e com a rotina.

Antes de intensificar, saúde também importa

Alguns editais exigem documentação médica para realização da etapa física. O concurso policial da PF de 2025, por exemplo, traz regras próprias para o exame. Além da obrigação editalícia, candidatos com sintomas, doenças diagnosticadas, longo período de sedentarismo ou outras situações relevantes devem buscar avaliação adequada antes de iniciar ou intensificar o treinamento.

O acompanhamento do profissional de Educação Física **não substitui avaliação médica quando ela é necessária**. São funções diferentes.

SÍNTESE

O objetivo não é treinar até passar. É chegar PRONTO.

A lógica do concurso costuma concentrar a atenção naquilo que acontece primeiro: prova objetiva primeiro, estudo primeiro; TAF depois, treino depois. O problema é que o calendário do concurso e o calendário das adaptações fisiológicas não são iguais.

O organismo não sabe que o candidato acabou de ser convocado. Força, resistência, capacidade aeróbia, eficiência do movimento e tolerância ao esforço precisam ser desenvolvidas progressivamente.

“

Uma preparação completa olha para duas aprovações: a intelectual e a física.

Passar na primeira etapa e ser eliminado na segunda significa que o objetivo final ainda não foi alcançado. Para quem busca carreiras com TAF, o momento de começar não é quando chega a convocação. É enquanto ainda existe tempo para evoluir.

ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO

PRONTO: preparação física para quem tem um objetivo definido

É nesse contexto que surge a **PRONTO — Preparação Física para Concursos**, conduzida pelo educador físico **Marcelo Conceição**. O trabalho é direcionado a candidatos que precisam transformar a exigência do TAF em um planejamento de preparação física, com foco em corrida, força, resistência e performance.

A proposta não é simplesmente ‘fazer exercício’. É compreender o teste que espera o candidato, avaliar sua condição atual, organizar o treinamento e acompanhar a evolução até que a preparação física deixe de ser uma preocupação de última hora.



“

TAF. Treine até estar PRONTO.

Porque, no dia da avaliação, não existe espaço para recuperar os treinos que deixaram de ser feitos durante os meses anteriores.



QUEM ACOMPANHA

Sobre Marcelo Conceição

Marcelo Conceição é policial militar e educador físico, responsável pela PRONTO — projeto voltado ao desenvolvimento físico de candidatos para Testes de Aptidão Física.

O acompanhamento trabalha capacidades relacionadas às exigências dos concursos, com preparação para **TAF, corrida, força e performance**.

**marceloconceicao.taf****Marcelo Conceição****59**
posts**1.355**
seguidores**1.463**
seguindo

Saúde/beleza

Marcelo Conceição



Preparação física para concursos



TAF • Corrida • Força • Performance



Policial Militar | Educador Físico

Treine até estar PRONTO

**PRONTO — PREPARAÇÃO FÍSICA PARA
CONCURSOS**
TAF • CORRIDA • FORÇA • PERFORMANCE
[@marceloconceicao.taf](https://www.instagram.com/marceloconceicao.taf)



Referências

- [1] POLÍCIA FEDERAL. Edital nº 1 — PF — Policial, de 20 de maio de 2025. Regras e critérios do exame de aptidão física do concurso para a carreira policial.
[Acessar a fonte](#)
- [2] GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA — SAEB. Concurso público para seleção de candidatos ao Curso de Formação de Soldado PMBA/CBMBA: atos de convocação e resultados do Teste de Aptidão Física.
[Acessar a fonte](#)
- [3] REILLY, T.; MORRIS, T.; WHYTE, G. The specificity of training prescription and physiological assessment: a review. *Journal of Sports Sciences*, 2009.
[Acessar a fonte](#)
- [4] AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2026.
[Acessar a fonte](#)
- [5] GAVANDA, S. et al. Optimizing Resistance Training Outcomes: Comparing In-Person Supervision, Online Coaching, and Self-Guided Approaches: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2025.
[Acessar a fonte](#)
- [6] COLEMAN, M. et al. Supervision during resistance training positively influences muscular adaptations in resistance-trained individuals. *Journal of Sports Sciences*, 2023.
[Acessar a fonte](#)
- [7] BRASIL. Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998, alterada pela Lei nº 14.386/2022. Regulamentação da profissão de Educação Física.
[Acessar a fonte](#)
- [8] ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Genebra: World Health Organization, 2020.
[Acessar a fonte](#)
-

Nota editorial

As evidências sobre supervisão citadas neste artigo não foram produzidas especificamente com candidatos a concursos. Elas não autorizam promessa de aprovação. Seu valor está em indicar que, em determinados contextos, a supervisão pode influenciar adesão, execução e alguns resultados de desempenho. A aprovação depende do ponto de partida, do edital, da regularidade, da resposta individual ao treinamento e das condições da avaliação.

A apresentação da PRONTO como preparação física especializada é coerente com o problema que o serviço busca resolver: reduzir a distância entre a condição atual do candidato e os índices objetivos exigidos no TAF, com planejamento, mensuração e acompanhamento.