

Rodrigo Peres Dias Frigato

TAF – Teste de APTIDÃO FÍSICA para CARREIRAS POLICIAIS

Dicas e orientações especiais

2ª edição
Revista e atualizada

2026

 **EDITORA**
*Jus***PODIVM**
www.editorajuspodivm.com.br



7 Orientações Fundamentais para o TAF

“Uma longa caminhada começa com o primeiro passo.”

Lao Tse

E o primeiro passo foi dado. A partir daqui, inicia-se uma grande jornada rumo ao momento mais esperado: a realização de um sonho, a aprovação no concurso. Embora o caminho seja longo e desafiador, é possível percorrê-lo com segurança quando há dedicação, disciplina e perseverança.

Ao longo dessa trajetória, os obstáculos serão inevitáveis, mas cada dificuldade superada representa uma oportunidade valiosa de crescimento. É nesse processo que o candidato se fortalece, evolui e se prepara não apenas para o teste físico,

mas para desafios maiores. Estar aberto ao aprendizado é fundamental. É preciso saber extrair lições tanto das vitórias quanto, principalmente, das derrotas.

Cada etapa da preparação deve ser encarada como uma oportunidade de desenvolvimento integral — físico, mental e emocional. Os aprendizados adquiridos ao longo do processo não se limitam ao treinamento, mas podem e devem ser levados para todas as áreas da vida. Esforço, disciplina, foco, compromisso e perseverança deixam de ser apenas exigências da preparação e passam a se tornar valores pessoais.

Incorporar essas virtudes no dia a dia é o que diferencia quem apenas tenta de quem realmente conquista. Seja no ambiente de trabalho, na convivência familiar ou nas relações sociais, agir com consistência fortalece o caminho até o objetivo final. Quanto mais essas qualidades estiverem presentes na rotina, mais próximo estará o momento da aprovação.

Vencedores não esperam as circunstâncias ideais — eles constroem o caminho com atitude, constância e determinação. Torne-se esse tipo de pessoa. Seja um vencedor.

A partir desse momento, é hora de transformar essa mentalidade em ação.

Minha função é orientar e propor estratégias que o aproximem da grande conquista: a realização do sonho da aprovação no concurso. Por isso, neste momento, compartilho dicas que considero mais do que especiais. São orientações que devem ser colocadas em prática desde o primeiro momento até o último, seguidas à risca ao longo de toda a preparação.

São sete dicas especiais, todas de enorme importância. Algumas podem até parecer simples à primeira vista, mas a aprovação também está nos pequenos detalhes.

➤ **Dica 1** **Inicie imediatamente o treinamento físico**

O TAF (Teste de Aptidão Física) é uma etapa eliminatória e deve ser encarado com muita seriedade e respeito. Um número cada vez maior de candidatos é reprovado nesse teste. E sabe por quê? Porque deixam para treinar na última hora, iniciam tardiamente sua preparação física e, além disso, não têm total conhecimento das exigências do edital.

Existe uma parcela significativa de candidatos que primeiro espera a aprovação nas etapas das provas teóricas para depois começar os treinamentos. Na

A seguir, apresento algumas avaliações que considero fundamentais para todos os candidatos, bem como os profissionais responsáveis por sua realização

AVALIAÇÃO MÉDICA

A avaliação médica é o primeiro e mais importante passo antes do início de qualquer preparação física para o Teste de Aptidão Física. Como o candidato será submetido a treinamentos intensos e progressivos, é fundamental que exista uma verificação prévia do estado geral de saúde, especialmente do sistema cardiovascular.

O médico cardiologista é o profissional responsável por conduzir essa avaliação, sendo o teste ergométrico um dos exames mais indicados nesse processo. Trata-se de um exame complementar de diagnóstico cardiológico realizado com o paciente em uma esteira ergométrica, no qual são observados os comportamentos da frequência cardíaca e da pressão arterial durante os estados de repouso e de esforço.

Esse exame fornece informações importantes sobre o funcionamento do sistema cardiovascular quando o coração é submetido ao esforço físico de forma gradual e progressiva. Além disso, permite avaliar o desempenho das reservas coronárias, ou seja, a capacidade de os vasos do coração aumentarem o fluxo sanguíneo conforme cresce a intensidade do esforço físico.

Por meio dessa análise é possível identificar a capacidade cardiorrespiratória do candidato e também verificar a existência de possíveis alterações ou enfermidades, como arritmias, isquemia miocárdica e doença arterial coronariana (aterosclerose coronariana).

Mais do que um simples exame de rotina, essa avaliação representa uma medida essencial de segurança. A partir dela, o candidato recebe uma liberação médica consciente para iniciar sua preparação física, reduzindo riscos e garantindo que o treinamento seja realizado de maneira responsável e adequada às suas condições de saúde.

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

A grande maioria dos brasileiros se alimenta mal, não possui uma dieta equilibrada, não respeita o horário das refeições e ingere excesso de sal, açúcar e gorduras saturadas. Infelizmente, muitos candidatos que se preparam para concursos públicos também apresentam esse mesmo padrão alimentar; em alguns casos, até mais prejudicado pela rotina intensa de estudos e treinos.

Uma alimentação inadequada pode resultar em prejuízos importantes à saúde, como aumento do colesterol ruim (LDL), hipertensão arterial, diabetes e obesidade, fatores que impactam diretamente o rendimento físico e mental.

Sendo assim, a orientação de um nutricionista é altamente recomendada. Esse profissional da área da saúde, por meio de avaliações de medidas antropométricas, aferições de composição corporal (como a porcentagem de gordura) e anamnese clínica, poderá prescrever uma dieta balanceada, equilibrada e individualizada, capaz de atender às necessidades e aos objetivos específicos do candidato.

Esse acompanhamento contribui para o restabelecimento de níveis saudáveis de glicemia sanguínea, pressão arterial, colesterol e triglicerídeos, além de melhorar a qualidade do sono, aumentar a disposição diária e potencializar a redução de gordura corporal.

Toda essa melhora no estado geral de saúde traz benefícios tanto para o rendimento físico quanto para o desempenho intelectual durante a preparação.

AVALIAÇÃO FÍSICA

A avaliação física, realizada por um profissional de Educação Física, é uma etapa extremamente importante para o candidato que irá iniciar a preparação específica para o Teste de Aptidão Física.

Por meio dessa avaliação é possível identificar o nível atual de condicionamento do candidato antes do início do treinamento, permitindo que o planejamento seja feito de forma mais seguro, eficiente e direcionado às exigências do TAF.

Entre os procedimentos normalmente utilizados estão as medidas antropométricas, aferições de composição corporal (como a porcentagem de gordura

Se você também possui dúvidas relacionadas à preparação para o Teste de Aptidão Física, este é o momento ideal para esclarecê-las. Nos próximos tópicos, serão abordadas algumas das perguntas mais comuns entre os candidatos, envolvendo diferentes aspectos da preparação, com o objetivo de tornar esse processo mais claro, organizado e seguro.

O QUE É MAIS IMPORTANTE NOS TREINOS?

Não existe apenas um único fator que possa ser considerado o mais importante dentro de um programa de treinamento. Na preparação para o Teste de Aptidão Física, o sucesso depende da combinação equilibrada de alguns elementos fundamentais. Se fosse necessário resumir essa resposta, poderíamos dizer que **estratégia, planejamento e execução com disciplina e seriedade formam um tripé essencial para alcançar bons resultados**.

O primeiro ponto é contar com a orientação de um **profissional de Educação Física devidamente formado e capacitado**. Esse profissional será responsável por organizar o treinamento, definir as cargas de trabalho, estabelecer os períodos de recuperação e adaptar o programa de maneira individualizada, respeitando as características e limitações de cada candidato. Essa supervisão é fundamental para garantir segurança, eficiência e evolução progressiva no condicionamento físico.

Outro aspecto indispensável é a **regularidade nos treinos**. A dedicação, a disciplina e a seriedade precisam estar presentes no cotidiano da preparação. Os ganhos consistentes no condicionamento físico acontecem de forma gradual e são resultado direto da continuidade do treinamento. Não adianta realizar treinos intensos de forma esporádica; o que realmente produz resultados é a constância ao longo das semanas e dos meses de preparação.

Também é essencial ter **atenção à intensidade dos treinos e aos intervalos de recuperação**. O equilíbrio entre esforço e descanso permite que o organismo se adapte às cargas de trabalho, favorecendo o desenvolvimento da força, da resistência e da capacidade cardiorrespiratória. Quando esse equilíbrio é respeitado, o corpo responde positivamente ao treinamento, potencializando a melhora da performance.

Portanto, a preparação eficiente para o TAF não depende apenas de esforço físico, mas da união entre **orientação profissional, planejamento adequado,**

disciplina na execução dos treinos e respeito aos processos de recuperação do organismo. Seguindo esses princípios com seriedade e regularidade, as chances de alcançar um desempenho satisfatório no TAF aumentam consideravelmente.

COMO CONTROLAR A CARGA DE TREINAMENTO NA MUSCULAÇÃO?

Principalmente para o candidato iniciante — aquele que nunca treinou em academia ou que está começando agora a praticar musculação — controlar corretamente a carga de treinamento costuma ser uma das maiores dificuldades no início da preparação. Muitas vezes, por falta de experiência, o candidato acaba utilizando cargas muito leves, que não geram estímulo suficiente para evolução, ou cargas excessivamente pesadas, que prejudicam a execução correta dos movimentos e aumentam o risco de lesões. Por esse motivo, aprender a ajustar adequadamente a intensidade dos exercícios é um passo fundamental para tornar o treinamento mais eficiente e seguro.

Existe uma maneira simples e bastante eficaz de controlar a carga de treinamento nos exercícios de musculação: **utilizando a faixa ou zona de repetições.**

Esta estratégia consiste em estabelecer e respeitar com rigor a quantidade de repetições para cada exercício. A partir desta quantidade, o candidato consegue identificar se a carga utilizada está adequada, leve ou excessivamente pesada.

Vamos considerar, por exemplo, um exercício prescrito com **séries de 10 repetições**. Se o candidato consegue realizar facilmente **15, 18 ou até 20 repetições** com determinada carga, isso indica que a intensidade está baixa e que o peso utilizado precisa ser aumentado.

Por outro lado, se ao utilizar essa mesma carga o candidato consegue realizar **apenas 5 ou 6 repetições**, significa que a carga está excessivamente elevada e deve ser reduzida, pois não permite atingir a zona de repetições planejada.

O ideal é que o candidato consiga executar o exercício **dentro da faixa de repetições estabelecida**, mantendo a técnica correta e o controle do movimento. Pequenas variações são aceitáveis, sendo considerado normal que o praticante fique **até duas repetições acima ou abaixo do intervalo previsto**.

Esse método permite um controle prático e eficiente da intensidade do treinamento, garantindo que o estímulo aplicado seja adequado para promover

No entanto, é importante destacar que o **treinamento específico de barra fixa pode ser bastante agressivo para as palmas das mãos**, principalmente para candidatos que ainda não estão adaptados a esse tipo de exercício. O atrito constante com a barra pode provocar bolhas, calos dolorosos e até pequenas lesões na pele, o que pode prejudicar a continuidade dos treinos e comprometer a evolução nesse teste.

Por esse motivo, uma estratégia interessante é **utilizar luvas ou protetores palmares em boa parte dos treinos**, especialmente nas sessões com maior volume de repetições. Esse cuidado ajuda a proteger as mãos e permite manter a regularidade do treinamento.

Por outro lado, também é importante que **em alguns treinos o exercício seja realizado sem qualquer tipo de proteção**, para que o candidato se adapte às mesmas condições que encontrará no dia da prova. Dessa forma, é possível preparar tanto a força quanto a resistência da pegada e a adaptação da pele das mãos ao contato direto com a barra.

TREINAR TODOS OS TESTES NO MESMO DIA É UMA BOA ESTRATÉGIA DE PREPARAÇÃO?

Na maior parte do tempo, **não é necessário treinar todos os testes do TAF no mesmo dia**. Durante a fase de preparação, o mais indicado é trabalhar as capacidades físicas de forma organizada e planejada ao longo da semana, permitindo melhor recuperação entre os estímulos e maior qualidade na execução dos exercícios.

Treinar todos os testes na mesma sessão pode gerar fadiga excessiva e prejudicar o desempenho em cada exercício, reduzindo a eficiência do treinamento. O ideal é que o planejamento distribua os diferentes tipos de estímulos (força, resistência, velocidade, técnica) ao longo da semana.

No entanto, **é essencial realizar simulações completas do TAF**, executando os testes na mesma ordem e nas mesmas condições em que ocorrerão no dia da prova. Esse procedimento, inclusive, **já foi descrito com mais detalhes no capítulo anterior**. As simulações permitem que o candidato se familiarize com a sequência dos exercícios, aprenda a controlar melhor o esforço e desenvolva estratégias adequadas para o dia do teste.

QUAL A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO ANTES DA REALIZAÇÃO DOS TESTES FÍSICOS?

O aquecimento é **uma etapa fundamental antes da realização de qualquer atividade física**, especialmente quando se trata de um teste de desempenho como o TAF. Sua principal função é preparar o organismo para o esforço que será realizado em seguida.

Durante o aquecimento ocorre o aumento gradual da temperatura corporal, melhora da circulação sanguínea e maior ativação do sistema neuromuscular. Esses ajustes fisiológicos permitem que músculos e articulações trabalhem de forma mais eficiente e segura.

Além disso, um bom aquecimento **reduz significativamente o risco de lesões** e contribui para um melhor desempenho nos testes físicos. Movimentos articulares leves, calistenia, exercícios dinâmicos e algumas séries preparatórias do próprio exercício que será realizado costumam fazer parte de um aquecimento adequado.

Portanto, seja nos treinos ou no dia do Teste de Aptidão Física, **nunca negligencie essa etapa da preparação**.

É NECESSÁRIO FAZER ALONGAMENTOS ANTES OU DEPOIS DOS TREINOS?

O alongamento pode fazer parte da rotina de treinamento, porém **deve ser utilizado de forma adequada e no momento correto** dentro da preparação física.

Antes dos treinos ou da realização dos testes físicos, o mais recomendado é realizar **exercícios de aquecimento acompanhados de alongamentos dinâmicos**, que ajudam a preparar os músculos e as articulações para o esforço que será realizado. Esses movimentos contribuem para aumentar gradualmente a temperatura corporal, melhorar a ativação muscular e preparar o organismo para atividades que exigem força, velocidade ou resistência.

Já os **alongamentos estáticos**, nos quais o músculo permanece por alguns segundos em posição de alongamento, são mais indicados **após o treinamento ou em momentos específicos destinados ao trabalho de flexibilidade**. Nesse

De 13"50 a 13"99	4
De 13" a 13"49	4,5
Inferior a 13"	5

3.3 TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL



Posição inicial



Posição final

3.3.1 O teste de impulsão horizontal será realizado em piso adequado. O executante iniciará a impulsão em uma superfície rígida e plana e a queda será em caixa de areia, para amortecimento do salto.

3.3.2 A metodologia de preparação e execução do teste de impulsão horizontal para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios: I – posição inicial: o candidato deverá posicionar-se atrás da linha de medição inicial (5cm de largura – fazendo parte do valor medido), em pé, estático, pés paralelos sem tocar a linha;

II – execução: o candidato deverá saltar à frente com movimento simultâneo dos pés.

3.3.2.1 A aferição da distância saltada será a partir da linha de medição inicial, a qual será computada na marcação, até o ponto referente a qualquer parte do corpo do candidato que tocar o solo mais próximo da linha de medição inicial.

3.3.3 Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de impulsão horizontal:

I – após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

II – utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à impulsão;

DIRETRIZES GERAIS DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA – POLÍCIA CIVIL (MODELO ORIENTATIVO)

As regras que serão apresentadas a seguir são baseadas na maioria dos editais da Polícia Civil, considerando padrões que costumam se repetir em diferentes estados. No entanto, é importante destacar que essas diretrizes não representam a totalidade dos critérios existentes, pois cada unidade federativa possui autonomia para estruturar seu próprio edital, podendo estabelecer exigências específicas, variações de execução e critérios particulares de avaliação.

Dessa forma, as informações apresentadas devem ser compreendidas como parâmetros gerais para conhecimento prévio e início da preparação, oferecendo ao candidato uma base técnica inicial sobre a lógica mais comum adotada nos Testes de Aptidão Física. Elas permitem antecipar características recorrentes e organizar os treinos de maneira coerente, mesmo antes da publicação do edital específico desejado.

Ressalta-se, contudo, que a leitura integral e detalhada do edital do estado pretendido é indispensável. Como cada Polícia Civil pode definir regras próprias quanto à execução, marcas mínimas, critérios de eliminação e procedimentos administrativos, não é possível transmitir, de forma unificada, todas as normas aplicáveis aos diferentes certames existentes no país.

O Exame de Aptidão Física é regulamentado conforme a legislação vigente e estabelece critérios específicos para sua aplicação e para a definição dos padrões exigidos aos candidatos aos cargos policiais.

O exame é de caráter eliminatório e consiste em um conjunto de testes físicos previamente descritos no edital do respectivo concurso. Cada teste é regulamentado quanto à forma de execução, aos critérios de avaliação e aos índices mínimos exigidos. As provas são realizadas em ordem subsequencial, conforme estabelecido no edital, respeitando-se a sequência definida pela banca organizadora.

Os candidatos convocados deverão submeter-se ao exame de acordo com as normas previstas em edital, considerando-se a aptidão física necessária para suportar as exigências do Curso de Formação Profissional e das atividades típicas do cargo policial.

O candidato deverá comparecer na data, local e horário divulgados em edital específico, munido de atestado médico original ou cópia autenticada, emitido dentro do prazo estabelecido no edital — que geralmente varia entre 15 e 30

• **Preparação Específica II.**

A aplicação dessas fases será ajustada conforme a disponibilidade semanal do candidato, considerando a realização de duas ou três sessões de treinamento, de acordo com sua rotina, nível de condicionamento atual e momento da preparação.

As sessões serão conduzidas em ambiente de academia, na sala de musculação, utilizando exercícios estruturados e direcionados ao desenvolvimento das capacidades físicas exigidas nos TAFs. Vale ressaltar que essa base é aplicável a qualquer Teste de Aptidão Física, independentemente do órgão ou instituição.

A musculação, ou treinamento de força, ocupa papel central em toda a preparação para o Teste de Aptidão Física. É por meio dela que se desenvolvem as capacidades físicas que sustentam o desempenho nos testes, como força, potência, resistência muscular e controle corporal.

Sem uma base sólida de força, não há evolução consistente nas demais qualidades físicas. Corridas, saltos, barra fixa ou flexões tornam-se limitados quando o organismo não possui estrutura muscular suficiente para suportar e produzir movimento com eficiência.

Dessa forma, o treinamento de força deve ser compreendido não como um complemento, mas como o alicerce de toda a preparação. **É a partir dessa organização que o candidato constrói uma base sólida e indispensável das principais capacidades físicas requeridas em concursos policiais**, sustentando de forma eficiente os estímulos específicos aplicados nas fases seguintes da preparação.

Os resultados provenientes dessa metodologia são eficazes e seguros, estando fundamentados em princípios científicos do treinamento esportivo. Entretanto, é indispensável que todo o processo seja acompanhado e supervisionado por profissional qualificado, responsável por ajustar cargas, corrigir execuções e garantir progressão adequada.

Outros estímulos complementares podem ser incorporados ao planejamento com o objetivo de otimizar a performance. Contudo, qualquer inclusão que não esteja prevista nesta estrutura deve ser previamente organizada e validada pelo professor responsável, assegurando coerência com a periodização estabelecida e evitando sobrecarga desnecessária.

Eventuais substituições de exercícios devem ser realizadas com orientação do treinador, respeitando os mesmos grupos musculares e capacidades físicas envolvidas, a fim de preservar a especificidade do treinamento ao longo de todas as fases da preparação.

◆ Etapa 1 – Preparação Física Geral

Esta etapa é destinada obrigatoriamente aos alunos iniciantes, ou seja, aqueles que nunca treinaram ou que apresentam baixo nível de condicionamento físico. Não há qualquer impedimento para que candidatos já treinados optem por iniciar a preparação desde esta fase. Pelo contrário, realizar todas as etapas potencializa os ganhos de performance em todas as capacidades físicas, uma vez que as três fases foram estruturadas respeitando uma sequência lógica e progressiva de estímulos.

Na fase de Preparação Física Geral, devemos direcionar atenção especial aos seguintes elementos:

- **Aprendizagem e coordenação dos movimentos**

Esta é uma fase fundamental, pois representa a primeira vivência do candidato com a preparação física voltada especificamente para o TAF. É o momento ideal para aprender corretamente os movimentos e executá-los com postura adequada, amplitude completa e velocidade controlada, garantindo que os objetivos propostos sejam plenamente alcançados.

- **Estimulação global da musculatura**

Todos os grupos musculares devem ser trabalhados de forma equilibrada, promovendo harmonia muscular e preparando o aparelho locomotor para as maiores exigências das fases seguintes, nas quais a intensidade será progressivamente elevada.

- **Cargas leves com progressão gradativa**

Por se tratar de um período com ênfase na aprendizagem motora e na consolidação da técnica, recomenda-se a utilização de cargas leves. Essa estratégia facilita a coordenação, melhora o controle neuromuscular e permite execução mais precisa dos movimentos. A progressão deve ocorrer de forma gradual e planejada.

- **Aquecimento**

Mais do que simplesmente alongar-se antes e após as sessões, o aquecimento assume papel essencial dentro da preparação. Por esse motivo, sua importância e seus benefícios merecem destaque tanto na fase de preparação física geral quanto nas fases específicas.

Segundo Weineck (1999), o objetivo central do aquecimento ativo — realizado por meio de corridas na esteira ou na rua, exercícios na bicicleta ergométrica ou

Ansiedade excessiva pode prejudicar ritmo, coordenação e tomada de decisão. A confiança é construída durante o treinamento, quando o candidato sabe que já executou o desempenho exigido diversas vezes.

◆ **Prevenção de lesões**

Regularidade é mais importante do que intensidade isolada.

Respeite períodos de recuperação, realize aquecimento adequado e mantenha fortalecimento complementar. Interrupções por lesão comprometem o planejamento e reduzem a consistência da evolução.

◆ **Considerações finais**

O sucesso no TAF é resultado da aplicação correta desses fundamentos. Quando o candidato treina com base no edital, respeita a especificidade, evolui de forma planejada e constrói margem de segurança, transforma a preparação em um processo previsível e eficiente.

A aprovação não é consequência do acaso, mas de uma estratégia bem estruturada e executada com disciplina.

Compreendidos os fundamentos gerais da preparação, é momento de direcionar a atenção para as orientações específicas de cada teste, aplicando esses princípios de forma prática e estratégica em cada etapa do TAF.

BARRA FIXA – O TESTE MAIS TEMIDO

A barra fixa é, historicamente, um dos testes que mais elimina candidatos no TAF. Trata-se de uma prova que exige força relativa elevada, controle corporal, técnica refinada e preparo específico — características que não se desenvolvem de forma improvisada ou em curto prazo.

Por isso, o **início precoce da preparação** é um fator decisivo. A adaptação neuromuscular, o ganho de força, a melhora da resistência específica e a adequação da composição corporal demandam tempo, planejamento e constância. Candidatos que deixam para iniciar os treinos após o resultado das provas teóricas frequentemente enfrentam dificuldades para atingir o nível exigido no edital.

A seguir, apresento os quatro principais fatores que levam à reprovação no teste de barra fixa e que precisam ser compreendidos com antecedência para evitar erros comuns e aumentar significativamente as chances de aprovação.

◆ **Início tardio do treinamento físico**

Muitos candidatos iniciam a preparação de última hora. Uma parcela considerável aguarda o resultado das provas teóricas para começar a treinar para o TAF, e, na maioria das vezes, o tempo torna-se insuficiente.

Se você ainda não iniciou sua preparação, a orientação é clara: **comece imediatamente**. Somente com antecedência é possível desenvolver adequadamente as capacidades físicas necessárias e, conseqüentemente, alcançar a aprovação no TAF.

◆ **Composição corporal do candidato**

Grande parte dos candidatos apresenta alimentação inadequada, excesso de peso e elevada porcentagem de gordura corporal.

No teste de barra fixa, os homens precisam **eleva o próprio peso corporal**, enquanto as mulheres devem **sustentar o próprio peso corporal** pelo tempo determinado. Portanto, quanto maior a massa corporal — especialmente gordura — maior será a dificuldade de execução.

A consulta com um nutricionista é fundamental, pois permitirá a prescrição de uma dieta balanceada e individualizada, respeitando condições e objetivos específicos. Entre os principais benefícios estão a redução da gordura corporal, a melhora da relação força/peso e o desenvolvimento mais eficiente das capacidades físicas, tornando o desempenho no teste significativamente mais favorável.

◆ **Falta de especificidade dos treinos**

Muitos candidatos acreditam que qualquer exercício para membros superiores contribui diretamente para a melhora na barra fixa. Esse é um erro grave.

Existem exercícios específicos de musculação e métodos de treinamento voltados para o desenvolvimento de:

- **Força e potência** (no caso dos homens);
- **Força e resistência muscular** (no caso das mulheres).

A preparação deve ser direcionada e estruturada conforme a exigência do edital. Durante as sessões, esses exercícios e métodos específicos devem ser devidamente apresentados e aplicados.

direção ao objetivo, existe outra virtude que muitas vezes define quem realmente chegará até o final dessa jornada: a resiliência. **Enquanto a perseverança sustenta a continuidade do esforço ao longo do tempo, a resiliência se manifesta na capacidade de enfrentar quedas, aprender com os erros e seguir em frente ainda mais forte.**

Por essa razão, além do texto original sobre perseverança, apresento uma nova reflexão inspirada em histórias marcantes do esporte, que mostram como a superação de derrotas pode transformar trajetórias.

Esses dois textos não tratam apenas de treinamento físico ou de preparação para o TAF. Eles falam sobre **atitude, mentalidade e comportamento**, características que frequentemente fazem a diferença entre aqueles que desistem no meio do caminho e aqueles que chegam até a aprovação.

Leia-os com atenção. Em muitos momentos da sua preparação, você poderá voltar a essas palavras e encontrar nelas a motivação necessária para continuar avançando.

*“Quanto maior for seu desafio,
mais longe você estará da sua zona de conforto!”*

Alpinista Rodrigo Raineri

É muito comum imaginarmos que, quando alguém é aprovado em um concurso concorrido, conquista uma promoção no trabalho ou vence uma grande competição esportiva, sua trajetória até o sucesso foi tranquila, cercada de belas paisagens, como um caminho florido, agradável e seguro. Seria ótimo se fosse assim. Porém, a realidade costuma ser bem diferente.

A estrada que conduz ao sucesso normalmente é longa, cansativa e repleta de obstáculos e incertezas. Para alcançar o topo da montanha e contemplar os primeiros raios de sol, é preciso muito mais do que talento. São necessários planejamento, organização, esforço, dedicação, foco, coragem e um elemento essencial que sustenta todos os outros: **a perseverança.**

Muitas vezes um atleta dedica anos de sua vida a um objetivo. Enfrenta treinos intensos, abre mão de momentos de lazer e convívio social, tudo para alcançar um sonho. São incontáveis horas de trabalho, disciplina e sacrifício. Ainda assim, quando chega o grande momento, ele pode fracassar: perde a competição, não

conquista a medalha ou fica aquém do resultado esperado. A frustração é grande. Surgem tristeza, lágrimas e até o desejo de desistir.

Por mais doloroso que seja, esse também é um dos momentos mais importantes da trajetória. É quando se cuida das feridas, avaliam-se os erros e se aprende com aquilo que não deu certo. Depois das derrotas — mesmo das mais difíceis — surge uma oportunidade valiosa de reflexão e crescimento. É nesse período que muitos descobrem a força necessária para seguir em frente ainda mais preparados.

Nem sempre quem vence uma grande competição ou conquista uma vaga em um concurso altamente disputado é o mais inteligente, o mais forte ou o mais veloz. Frequentemente, os grandes vencedores compartilham uma característica em comum: **a perseverança**. Eles caem, levantam e continuam caminhando. A cada tentativa, tornam-se mais determinados e mais fortes.

Com mais de vinte e cinco anos de experiência no esporte, posso afirmar que esse espírito é facilmente reconhecido. Ele se revela no olhar, na postura e na atitude de quem decide não abandonar a luta, mesmo diante das dificuldades.

Por isso, deixo aqui um conselho direto: **seja perseverante e jamais desista do seu sonho**. Durante essa jornada certamente aparecerão pessoas dizendo que é difícil demais, que você não vai conseguir ou que todo o seu esforço será em vão. Não permita que essas vozes definam o seu caminho. Continue avançando, uma etapa de cada vez.

Somente quem permanece na caminhada chega ao topo da montanha.

Ao longo da vida também veremos exemplos de pessoas talentosas que tinham tudo para alcançar grandes resultados, mas desistiram após a primeira grande derrota. Faltou justamente aquilo que sustenta os verdadeiros vencedores: a capacidade de continuar tentando.

Leve essa virtude para todas as áreas da sua vida. Não desista de lutar pela educação e pelos valores do seu filho. Não desista de aconselhar um amigo ou familiar que esteja passando por dificuldades. Não desista de cuidar da sua saúde. Não desista das pessoas. **E, acima de tudo, jamais desista de você mesmo.**

Acredite: todas as horas de estudo, todos os treinos e todo o sacrifício feito ao longo dessa jornada serão recompensados no momento da sua aprovação. Esse instante traz uma felicidade difícil de descrever — uma mistura de orgulho, alívio e realização. Sua família e seus verdadeiros amigos celebrarão com você, mas o sentimento mais importante será a certeza de que todo o esforço valeu a pena.