



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



JOÃO VITOR FERREIRA DA SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE POLICIAIS MILITARES NO
BATALHÃO DA ROTAM NA CIDADE DE GOIÂNIA-GO.**

GOIÂNIA-GO

2024

JOÃO VITOR FERREIRA DA SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE POLICIAIS MILITARES NO
BATALHÃO DA ROTAM NA CIDADE DE GOIÂNIA-GO.**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação da Prof.^a. Suzy Darlen Soares de Almeida.

GOIÂNIA-GO

2024

ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE POLICIAIS MILITARES NO BATALHÃO DA ROTAM NA CIDADE DE GOIÂNIA-GO

PHYSICAL ACTIVITY RELATED TO THE HEALTH OF MILITARY POLICE OFFICERS IN THE ROTAM BATTALION IN THE CITY OF GOIÂNIA-GO

João Vitor Ferreira da Silva¹
Suzy Darlen Soares de Almeida²

Resumo

O presente estudo teve por objetivo analisar de que forma a prática de atividade física causa impacto na qualidade de vida e no desempenho profissional dos policiais militares lotados no batalhão da ROTAM, em Goiânia/GO. Pautou-se na discussão dos resultados de uma pesquisa de campo feita com os policiais de carreira, atuantes na ROTAM do setor Alphaville, da cidade de Goiânia/GO. Foi dividido em duas partes, sendo que na primeira foi feito a contextualização do tema, apresentando de que forma este é e já foi analisado pela bibliografia existente, de forma que na segunda parte foram discutidos os resultados da pesquisa de campo, correlacionando-os com a literatura apresentada anteriormente. De maneira geral, é possível perceber que a manutenção de uma rotina regular de exercícios físicos contribui não apenas para fins estéticos e para uma boa qualidade de vida, mas também para melhorar a eficiência dos policiais militares no trabalho, tendo em vista que auxilia no aumento da resistência e preparo para as demandas da profissão e, muito embora tenham reconhecido a existência de barreiras, bem como de falta de apoio da corporação, as consagra como elemento crucial para enfrentar os desafios e garantir o desempenho eficaz durante as operações policiais.

Palavras-chave: Policiais Militares; ROTAM; Atividade física; Benefícios; Barreiras.

Abstract

The presente study aimed to analyze how de practice of physical activity impacts de quality of life and professional performance of military police officers assigned to the ROTAM battalion, in Goiânia/GO. It was based on the discussion of the results of a research made with the career police officers working in ROTAM in the Alphaville sector, in the city of Goiânia/GO. It was divided into two parts, the first of which was the contextualization of the topic, presenting how it is and has already been analyzed by the existing bibliography, so that in the second part the results of the research were discussed, correlating them with the literature presented previously. In general, it is possible to see that maintaining a regular physical exercise routine contributes not only to aesthetic purposes and a good quality of life, but also to improving the efficiency of military police officers at work, considering that it helps to increase the resistance and preparation for the demands of the profession and, although they recognized the existence of barriers, as well as a lack of support from the

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Email: joaovitorpmgo@gmail.com. Telefone: (62)99278-5644.

² Orientadora. Subtenente. Professora da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Nutrição e Especialista em Nutrição e-mail: suzydarllen@gmail.com. Telefone: 62 99209-7233.

corporation, they are recognized as a crucial element in facing challenges and ensuring effective performance during police operations.

Keywords: Military Police; ROTAM; Physical Activity; Benefits; Barriers.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (2010) define como sendo atividade física “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia”, sendo que sua prática, orientada por profissionais capacitados, possui como principal meta a melhoria da saúde (ARENA, 2009). Atrelada ao contexto profissional dos policiais militares, pelos resultados da ação na segurança pública, estudos demonstram a importância da prática de atividade física regular para o desempenho profissional, auxiliando, por exemplo, a sustentar a capacidade laboral dos policiais de meia-idade (BERNARDO, *et al.*, 2018).

Além da aptidão física, a manutenção de uma rotina de prática regular de exercícios físicos tem ainda influência em aspectos psicológicos. Soares, *et al* (2019) bem elucidou tal ponto, ao argumentar acerca da probabilidade de os profissionais da carreira policial desenvolverem sintomas agudos e crônicos de sofrimento psíquico, em razão do excesso de exposição ao risco e violência. Logo, acatar uma rotina regular de atividades físicas, acarreta bem-estar físico e benefícios ao bem-estar psíquico e ao bom desempenho profissional, além de melhoria na qualidade de vida.

A escolha do tema foi justificável por diversas razões, principalmente ao se analisar o contexto da prática de exercícios físicos dentro das carreiras policiais, que, nas palavras de Costa *et al.* (2007), tanto expõem o profissional aos limites de seu próprio corpo. Minayo, Assis e Oliveira (2011) bem destacaram tais limites ao pontuar que taxas de mortalidade e morbidade por fatores externos são mais frequentes em policiais militares do que em qualquer outro grupo profissional, uma vez que são mais acometidos por problemas de saúde do que a população em geral.

Nesse sentido, faz-se importante analisar como a prática de exercícios físicos contribui para amenizar as consequências negativas decorrentes da profissão, posto que, ante a alta carga horária cumprida e as tensões advindas do exercício profissional, é importante que a atividade física seja adotada como forma de aliviá-las (ARAÚJO; OLIVEIRA, 2018). A discussão não apenas ressalta a importância da atividade física na saúde física e psicológica dos policiais militares, mas também em como contribui no desempenho e promoção dos profissionais.

A problemática relacionada ao tema a ser aqui estudado é complexa e abrange dimensões diversas. A literatura destaca a correlação da atividade física com condições físicas e morfológicas superiores àqueles que não a praticam (SOUZA, 2009), mas também associa sua prática a amenização de fatores psicológicos, em razão da classe estar em constante exposição a violência, estresse, conflito e tensão (COSTA, *et al.* 2007). A dualidade acerca da discussão do tema acaba por resultar na pergunta norteadora do estudo: de que forma a prática de atividade física contribui para melhoria na aptidão física e para lidar com os desafios da profissão?

O presente trabalho de conclusão de curso possui como objetivo geral analisar quais os impactos da prática de atividade física na carreira profissional dos policiais militares do Batalhão da ROTAM, do setor Alphaville, da cidade de Goiânia/GO, de forma a correlacionar os dados obtidos com a literatura existente sobre o tema.

Possui por objetivos específicos: avaliar se há correlação entre a prática de exercício físico e o desempenho da função exercida; analisar se há dependência entre a prática de exercício físico e os níveis de estresse percebidos pelos policiais militares; desenvolver discussão acerca dos impactos da prática de exercício físico e a qualidade de vida pessoal e profissional do policial militar.

O trabalho seguiu dois tipos de pesquisas complementares, uma empírica, consubstanciando-se como uma pesquisa de campo, por meio de elaboração de questionário em formato *survey* a serem respondidos por policiais de carreira, atuantes na ROTAM do setor Alphaville da cidade de Goiânia/GO e outra bibliográfica, em que haverá a discussão dos resultados obtidos com a literatura existente sobre o tema. Como critério de inclusão, foram considerados aptos a responderem os profissionais da polícia militar, sem distinção de sexo, formados e atuantes na ROTAM dentro da localidade supracitada, sem que haja limitação do número de participantes, uma vez que a metodologia de pesquisa será uma abordagem qualitativa.

Por fim, o trabalho foi dividido em duas partes principais: uma revisão de literatura, no qual foi abordada a literatura existente sobre o tema, explicitando os motivos do porque possui uma discussão significativamente relevante dentro da profissão e uma discussão dos resultados da pesquisa de campo com profissionais já atuantes, com um recorte de localidade, correlacionando-os com o acervo temático existente, já apresentado anteriormente.

2 REVISÃO TEÓRICA

A prática de atividade física pode ser influenciada por vários fatores, hipótese em que, quando influenciam de forma negativa, inibindo sua prática, consagram-se como barreiras, quais sejam sociais, econômicos, ambientais, demográficos e psicológicos (CASSOU, *et al.*, 2008). Dentro do ambiente profissional dos policiais militares não seria diferente.

Por terem contato direto com situações extremamente estressantes, há estudos que discutem maior e mais significativa incidência de níveis de estresse quando são associados ao trabalho (GOMES, 2006). No mesmo sentido, há discussões acerca do fato de que as profissões inseridas dentro da segurança pública estão dentre as mais estressantes mundialmente (DANTZER, 1987; SELYE, 1984).

Dentre todas as profissões existentes algumas se destacam de forma significativa por impactarem diretamente na qualidade de vida, principalmente no que se refere ao impacto que são capazes de gerar na saúde dos profissionais, destacando-se a dos militares (SILVA, *et al.*, 2012), que, em decorrência da própria função exercida pela categoria, acabam por exigir maiores esforços de seus integrantes.

Argumenta-se também o fato de que tais níveis podem ser explicados por fatores como o excesso de horas de trabalho, o trabalho por turnos, exposição a situações que ensejam risco de vida próprio e de outros e a situações traumáticas e emocionalmente exigentes, de forma que implicam diretamente nos níveis de estresse percebidos pelos profissionais de tais áreas (GONÇALO, *et al.*, 2010).

Ademais, destaca-se que a forma como os policiais militares conduzem seu trabalho vai contra aspectos que desempenham papel crucial na promoção da qualidade de vida, como privação do sono, perspectivas pessimistas, rigidez nas relações hierárquicas, ergonomia, estresse, violência e constante ameaça de perigo e morte (COSTA, *et al.*, 2007).

Dentro do campo psíquico, por exemplo, o esforço excessivo pode levar à exaustão mental, induzindo a dependência alcoólica, abuso de medicamentos, depressão, Bournout, dentre outras síndromes e transtornos (SILVA, *et al.* 2012).

Nesse sentido, desde os tempos remotos, a prática de exercícios físicos é utilizada como meio de propiciar o condicionamento e aptidão física dos soldados, preparando-os para a guerra, de forma a desenvolver suas habilidades naturais e incluindo programas que estimulassem sua força (GODINHO, *et al.*, 2016). A falta de atividade física regular pode, por

exemplo, definir os níveis de risco cardiovascular e aumento de gordura, ao serem associados ao estresse e sedentarismo (FERRAZ, *et al.*, 2018).

Estudos demonstram que a prática regular de exercícios físicos favorece o aumento do fluxo sanguíneo no cérebro, de forma a impulsionar a oxigenação e fornecimento de nutrientes nas células, fenômeno que desempenha papel importante na diminuição dos níveis de estresse, aumento do bem-estar e melhora do humor, favorecendo o equilíbrio mental e emocional (FIGUEIREDO, 2023), o que influencia diretamente no campo profissional do indivíduo.

Entretanto, apesar de ser uma profissão inserida em um campo diferenciado, em razão da atuação direta na segurança pública, tendo maior contato com situações extremamente estressantes e contato direto com perigo constante (BERNARDO, *et al.* 2018), a manutenção de uma rotina regular de exercícios físicos também encontra uma série de dificuldades.

Um estudo promovido em 2012 (JESUS; JESUS, 2012), mostrou que, à época, as principais barreiras encontradas pelos policiais militares da cidade de Feira de Santana, na Bahia incluídos na pesquisa eram os compromissos familiares e a jornada de trabalho. Entretanto, outras barreiras também foram identificadas, em menores escalas, como ausência de equipamento, espaço inseguro, falta de companhia, serviços domésticos e ausência de recursos financeiros.

Especificamente, importante pontuar que, apesar de ter sido a segunda barreira mais significativa para a não prática de exercícios físicos, uma extensa jornada de trabalho acarreta mais do que apenas a falta de tempo para exercitar-se. Falta de energia, dores e mal-estar, mal humor e alta exigência física e psicológica são um dos fatores observados (JESUS; JESUS, 2012).

Fatores biológicos, físicos, psicológicos e características ocupacionais da profissão contribuem para o desenvolvimento de riscos crônicos a saúde, de forma que, combinados negativamente, são determinantes para potencializar os riscos. A rotina de serviço propicia o surgimento e desenvolvimento de doenças crônicas, de forma que os estudos demonstram um aliado em comum em todo os casos: a prática de atividade física, que, quando exercida interiormente aos parâmetros indicados pela Organização Mundial da Saúde, proporcional melhoria na saúde dos profissionais (FERRAZ, *et al.*, 2018).

A prática de atividade física pode ser associada como uma ferramenta eficaz, tanto na prevenção e quanto no combate de morbidades. Silva (2004), já havia mencionado tal ponto ao elucidar que o exercício físico pode funcionar como forma de proteção e no auxílio

de pessoas portadoras de estresse excessivo. A prática regular de exercícios físicos e a manutenção de uma alimentação balanceada favorece a proteção e promoção da saúde física e mental do praticante (SILVA, 2015).

Uma boa aptidão física constitui fator importante no desempenho satisfatório do policial, de forma que se acredita que profissionais com boa aptidão possuem a capacidade de serem mais eficientes, sendo que, para isso, faz-se necessário que faça parte de seu programa de preparação e treinamento uma rotina de exercícios físicos (GODINHO, *et al.*, 2016).

A prática regular de exercícios físicos, entretanto, apesar de encontrar uma série de desafios dentre a classe profissional, mostra-se como um fator indispensável ao exercício da profissão desde o início da preparação para o cargo.

Ao realizar o processo seletivo do concurso público para Policial Militar, o candidato é avaliado fisicamente, por meio do Teste de Aptidão Física (TAF), que consiste em um conjunto de exercícios físicos a fim de avaliar o desempenho e aferir a capacidade de suportar as exigências do ofício (JUSTINO; RATKE; NASSAR, 2003). Entretanto, a manutenção de uma rotina de exercícios físicos, quando já estão inseridos no cargo, fica a cargo do profissional.

Ao ingressarem na carreira, os soldados se apresentam fisicamente ativos, principalmente em função da preparação para o TAF, entretanto, acabam por deixarem tal fato de lado após alguns anos de exercício da profissão, o que acaba por aumentar de forma significativa o número de policiais com excesso de peso (REZENDE, 2022).

A Escola Superior de Sargentos da Polícia Militar do Estado de São Paulo, por exemplo, prepara os policiais militares cabos e soldados no Curso de Formação de Sargentos, com duração de nove meses, com aulas que variam entre aulas teórica e práticas que incluem aulas de educação física duas vezes por semana, com duração de 180 minutos, pelo tempo de 24 semanas (ARAÚJO, 2021; SÃO PAULO, 2017), o que evidencia a importância da aptidão e bom condicionamento físico na rotina do policial militar, uma vez que o desempenho de suas funções ocupacionais requer abordagens de treinamento físico com o objetivo de maximizar sua atuação física na função (SOUZA, *et al.*, 2022).

Boçon (2015) e Inácio (2012) apontam como causas desse abandono da vida física ativa, principalmente, a falta de orientação da corporação, policiamento motorizado e longas jornadas de trabalho, que acabam por acarretar policiais com falta de energia para realizarem atividades físicas.

Ocorre que, o abandono da prática regular de atividade física ocasiona o aumento do número de profissionais como sobrepeso, de forma que compromete não apenas sua própria

qualidade de vida, mas o desempenho para com corporação e para com a comunidade (OLIVEIRA, 2009).

O excesso de peso e a falta de atividade física entre a classe profissional acaba por comprometer a aptidão física destes em atividades consideradas essenciais no serviço policial militar operacional, como correr, transposição de obstáculos e imobilização de suspeitos (MENEZES, *et al.*, 2022). Nesse sentido, argumenta-se que o policial militar adequadamente preparado fisicamente está em melhores condições para o trabalho, respondendo mais satisfatoriamente às ocorrências (SILVA, *et al.*, 2012).

Não muito diferente disso, em anos anteriores, já haviam estudos comparativos que demonstravam os efeitos da falta de aptidão física dos policiais militares. Na cidade de Araçatuba/SP, por exemplo, em 2015, 67,9% dos policiais eram irregularmente ativos ou sedentários (OLIVEIRA, *et al.*, 2015). Já em Cascavel/PR, no ano de 2009, 63,9% estavam com sobrepeso ou obesos (DONADUSSI, *et al.*, 2009).

Além do mais, a prática de exercícios físicos regular favorece positivamente não apenas em aspectos físicos, mas também fatores psicológicos. Nas palavras de Omena e Alves (2006), a qualidade de vida dos policiais militares é frequentemente prejudicada por fatores ansiosos do cotidiano, caracterizado, principalmente, pela falta de perspectiva de crescimento. No mesmo sentido, o estudo promovido por Rocha e Neto (2014), no Estado de Alagoas, mostrou que o maior escore encontrado foi no quesito exaustão emocional.

Diante de tal resultado, avaliou-se que, no caso dos militares, a exaustão emocional se caracteriza pela fadiga intensa ocasionada pelo exercício da profissão. Oliveira (2011) identifica elementos que contribuem para o surgimento dessa fadiga intensa entre os profissionais, quais sejam longas jornadas de trabalho, remunerações reduzidas, prática de atividades física no trabalho abaixo do recomendado, dentre outros, que podem acabar resultando em desafios para a saúde mental dos profissionais.

Nesse sentido, destaca-se que, por estarem envolvidos nessa atmosfera que os coloca diretamente em contato com os problemas pessoais dos cidadãos, os militares possuem fatores laborais propícios a desenvolverem a Síndrome de Bournout, por exemplo (BENEVIDES-PEREIRA, 2005), de forma que há maiores discussões acerca de métodos que possam amenizar ou proteger os profissionais de tais impactos, como por exemplo, a prática regular de atividade física.

Um estudo promovido por Lima *et al.*, (2018), em uma cidade da região metropolitana do Ceará, mostrou que, dos 80 policiais militares ativos participantes do estudo, 87,55 estavam em fase inicial de Bournout, tendo sido levantado como hipótese de

fatores que contribuem para tal número, dentre outros, elevado índice de violência da cidade, preocupação com os filhos e auto cobrança dos profissionais.

O Anuário de Segurança Pública do Brasil mostrou que, no ano de 2019, as mortes de policiais na ativa por suicídio foram mais frequentes do que em razão de confrontos durante o serviço (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2020), o que evidencia que tais fatores, somados à exaustão e esgotamento emocional, repercute na saúde mental dos profissionais.

Nesse sentido, Nascimento *et. al* (2020), ao promover um estudo com o objetivo de investigar a correlação entre atividade física e aspectos psicológicos dos policiais militares, especialmente fatores associados a ideação suicida. A pesquisa retornou como resultado o fato de que a prática de exercício físicos emerge como fator de proteção contra a tristeza profunda, de forma que aqueles fisicamente ativos mostraram menores probabilidades de apresentarem sentimentos de tristeza profunda.

Na mesma linha, Araújo *et al.* (2020), em uma pesquisa realizada pela Polícia Militar do Estado de Sergipe, no qual, dos 30 policiais militares participantes, a maioria se classificava como ativo ou muito ativo, de forma que foi possível observar a menor incidência de sintomas relativos a ansiedade, depressão ou estresse.

Entretanto, mesmo com a vasta discussão existente acerca da necessidade e das melhorias obtidas com a manutenção de um programa de exercícios físicos, a taxa de inaptidão dentre a classe profissional ainda se mostra elevada. Em um estudo promovido por Toscano e Oliveira (2009), mostrou que, à época, 59,4% dos recrutados para a pesquisa eram irregularmente ativos, evidenciando o pequeno índice de atividade física entre os policiais militares, na época do estudo.

A fim de encontrar alternativas viáveis para a baixa adesão dos profissionais a prática de exercícios físico, Calheiros, Neto e Calheiros (2013), apontou como saída a criação de programas de condicionamento físico nas instituições militares, a fim de promover a capacitação física dos profissionais, com atividades voltadas às funções exercidas na atividade laboral.

A Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro, por exemplo, implementou programas de treinamento físico e promoção da saúde dentro da corporação. Entretanto, a iniciativa não alcançou as metas desejadas, tendo em vista sua natureza voluntária e outras barreiras institucionais e individuais dos profissionais (MENEZES, *et al.*, 2022).

Souza, *et al.* (2022), salientou a importância de monitorar-se a aptidão física dos policiais militares desde a aptidão até o fim da carreira profissional, tendo em vista esse

abandono e a maior incidência de doenças e mortalidade na classe, a fim de que pudessem ser elaboradas estratégias com o objetivo de diminuir as “consequências naturais do envelhecimento, além de manter o nível de desempenho operacional de forma satisfatória”

De forma geral, é possível perceber que a manutenção de uma rotina regular de exercícios físicos se faz importante desde a preparação para ingresso na carreira, sendo nocivo à saúde e desempenho profissional do policial militar o abandono dessa rotina, uma vez que uma boa aptidão física, além de prevenir o acometimento de morbidades físicas e psicológicas, contribui para um desempenho satisfatório nas funções operacionais do cargo.

3 METODOLOGIA

O presente estudo pautou-se em três etapas, sendo a primeira consistente em um levantamento de dados bibliográficos existentes sobre a temática aqui discutida, de forma a trilhar um caminho introdutório para a terceira parte proposta pelo trabalho, a discussão dos resultados obtidos com a pesquisa de campo.

A segunda parte do estudo consistiu em uma pesquisa de campo, que se pautou na realização de entrevistas com os profissionais das carreiras policiais atuantes na ROTAM do setor Alphaville da cidade de Goiânia/GO, no qual foram elaborados questionários em formato *survey*, para que os policiais de carreira o respondessem.

Como critério de inclusão, foram considerados aptos a responderem os profissionais da polícia militar, sem distinção de sexo, formados e atuantes na ROTAM dentro da localidade supracitada, sem que haja limitação do número de participantes, uma vez que a metodologia de pesquisa será uma abordagem qualitativa.

Foram incluídas questões que abordavam três eixos temáticos principais: perfil social, incluindo questões como idade, sexo e frequência de prática de atividade física; perfil profissional, incluindo questões relacionadas a atividade profissional e, por fim, as questões relativas à prática ou não de exercícios físicos e as percepções destes na vida profissional, quanto a atividade de policial militar.

A escolha dos candidatos participantes da pesquisa, como já explicitado acima, foi delimitada espacialmente, uma vez que o questionário foi aplicado apenas nos policiais militares atuantes no batalhão especializado da ROTAM do setor Alphaville da cidade de Goiânia/GO.

A aplicação do questionário garantiu total sigilo e anonimato aos participantes, uma vez que não foram incluídas na pauta perguntas relacionadas a identificação, como nome ou

quaisquer outras que pudessem levar a tal conclusão, sendo assim, não houve a necessidade de assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido. O questionário foi aplicado de forma *online*, por meio da plataforma Google Formulários, no qual foi encaminhado aos participantes um *link* que levava diretamente às perguntas.

Os resultados foram tabulados por meio de gráficos visuais, com legendas e cores de fácil compreensão, no qual apenas houve a distinção do sexo dos participantes, a fim de que a disposição das informações fosse de fácil acesso tanto para a discussão e correlação dos resultados obtidos com a literatura da temática, quanto para a interpretação dos dados pelo leitor.

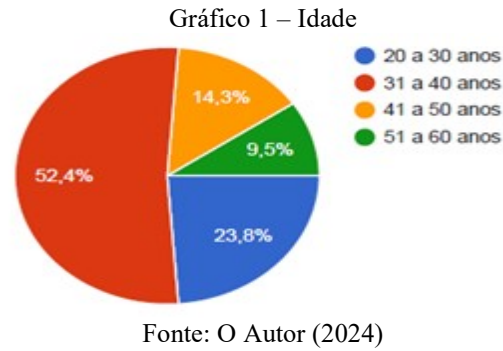
Na terceira e última parte do estudo, a fim de dialogar os resultados obtidos com a literatura existente sobre o tema, buscou-se elaborar um estudo jurídico e social, focado no desempenho dos profissionais da Polícia Militar com uma rotina regular de exercícios físicos e quais eram as implicações desse estilo de vida no campo profissional, com atenção para um recorte e abordagem que incluísse uma série de possíveis variáveis consequentes dessa prática frequente.

Também foi levado em consideração dados estatísticos já existentes acerca do tema, como censos e pesquisas realizados por outros estudos anteriores, prezando pela correlação desses dados com os dados obtidos pela pesquisa de campo aqui realizada. De forma geral, os aspectos principais a serem discutidos foram abordados nas três partes do estudo, cada qual com seu nível de interpretação e explanação, a fim de que pudesse ser feita uma discussão integrada acerca da temática em todos as etapas textuais.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma vez elaborado o questionário, este foi devidamente aprovado e iniciou-se a pesquisa campo com os profissionais das carreiras policiais atuantes na ROTAM do setor Alphaville da cidade de Goiânia/GO, tendo participado do estudo 21 profissionais. As perguntas foram divididas em dois blocos principais, sendo um relacionado à prática de exercícios físicos e suas implicações e o outro relacionado às questões profissionais em geral.

Quanto à idade, verifica-se a predominância de profissionais de 31 a 40 anos, com 52,4% dos participantes pertencentes a tal grupo.



Ao serem questionados sobre a prática de exercícios físicos, a resposta foi unânime, com 100% dos participantes fisicamente ativos, praticando, em sua maioria, exercícios físicos de 3 a 4 vezes na semana (60%), o que, por consectário lógico, leva ao número de apenas 28,6% dos participantes se considerarem acima do peso, da mesma forma que apenas 4,8% é portador de alguma patologia, física ou mental/psíquica (Insuficiência cardíaca).

Ressalta-se que o nível de prática de exercícios físicos é fator importante para a manutenção e cuidado com a saúde, bem-estar físico e psíquico e controle do peso corporal, de forma que é possível verificar maior controle e qualidade de tais aspectos em profissionais que se encontram fisicamente ativos (SILVA, *et al*, 2012).

Quanto a modalidade de exercício físico praticado pelos profissionais, destaque para Musculação e Jiu-Jitsu, que, dentre as 21 respostas registradas, apareceram sendo praticadas por 11 e 13 participantes, respectivamente. Destaca-se que a predominância da prática de jiu-jitsu pode ser justificada, dentre outros fatores, pelo fato de funcionar como autodefesa, conforme votou 29,4% dos participantes de um estudo promovido com o 1º Batalhão de Polícia Militar do Tocantins, que vem, inclusive, utilizando essa modalidade de arte marcial como instrumento para auxiliar no treinamento e qualificação de defesa pessoal (CARNEIRO; SANTOS, 2019).

Além disso, a prática das artes marciais pode ser relacionada ainda com a colaboração e aprimoramento técnico do policial militar, de forma que contribui positivamente em seu desempenho no trabalho (MARÇAL; FINCO, 2020).

Gráfico 2 – Pratica alguma atividade física?

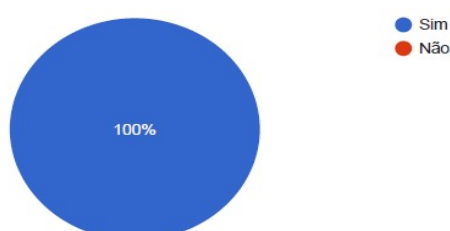


Gráfico 3 – Quantas vezes por semana

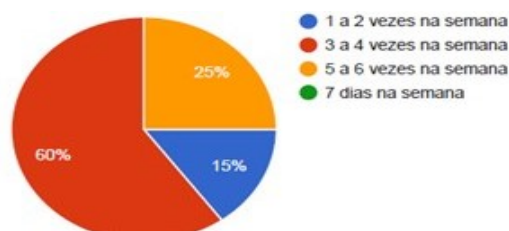
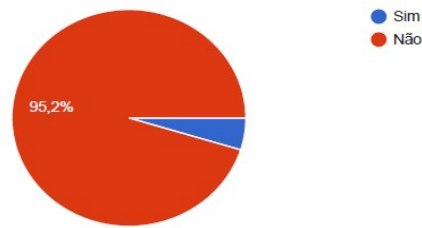


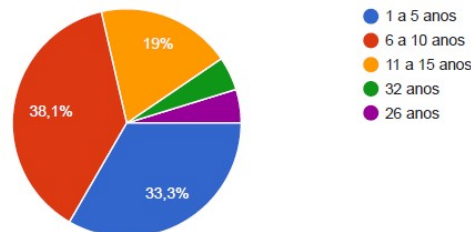
Gráfico 4 – É portador de alguma patologia/doença (física ou mental/psíquica)?



Fonte: O Autor (2024)

Quanto às questões relativas à atuação profissional, os participantes foram questionados quanto ao tempo de atuação na ROTAM, mostrando que 38,1% atua no cargo de 6 a 10 anos. Se aliado com a faixa etária prevaiente, verifica-se uma leva de profissionais relativamente novos, fator que em muito influencia no nível de prática de exercícios físicos, não só pelo fator “idade”, mas, também, pelo fato de que fatores como o aumento da frequência de compromissos com as famílias, insuficiência de dinheiro, limitações físicas, ausência de habilidade e de conhecimento, acabam por ser mais incidente com o avanço da idade (JESUS; JESUS, 2012).

Gráfico 5 – Tempo de atuação no batalhão da ROTAM



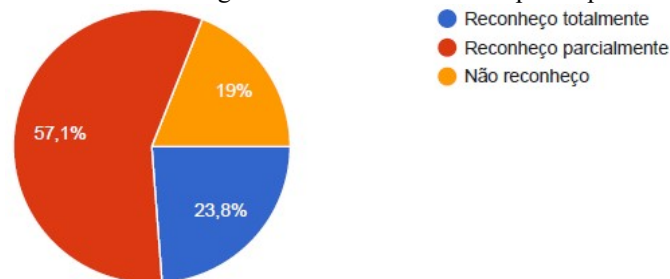
Fonte: O Autor (2024)

Entretanto, apesar do estilo de vida ativo, dos 21 participantes, 19% reconhece não haver incentivo institucional para a prática de exercícios físicos. Nesse sentido, um estudo promovido com policiais do Estado de Santa Catarina já tinha levantado a pauta de incentivo institucional à prática de atividade física, mencionando como recomendação a fim de diminuir a quantidade de policiais sedentários a implementação de programas e ações de incentivo nos batalhões, a fim de diminuir os desgastes físicos e psicológicos, prevenir doenças e propiciar melhor rendimento nas atividades laborais (ANDRADE; DOMINSKI; LIZ, 2016).

Nesse sentido, a disponibilização de um local próprio para desempenho das atividades físicas, por parte da corporação, seria um grande atrativo para os profissionais, uma vez que seria um ambiente de fácil acesso para a classe, promovendo a adesão àqueles que já

praticam exercícios físicos, além de incentivar aqueles que ainda não os realizam (MARÇAL; FINCO, 2020).

Gráfico 6 – Reconhece algum incentivo institucional para a prática de exercícios físicos?



Fonte: O Autor (2024)

Nessa mesma linha, 90,5% dos participantes acreditam que a prática contribui positivamente para o desempenho profissional, de forma que a mesma porcentagem acredita que ser policial da ROTAM demanda maior preparo físico, tendo em vista às peculiaridades do serviço. Um estudo promovido com os policiais militares integrantes do 5º Batalhão da Polícia Militar da cidade de Rondonópolis, Mato Grosso, já haviam levantado tal ponto, ao destacar que 72% dos policiais participantes do estudo reconheceram que a prática de atividades físicas auxiliava na melhoria da performance profissional (SILVA, 2015).

Gráfico 7 – Acredita que a prática de exercícios físicos contribui positivamente para seu desempenho profissional?

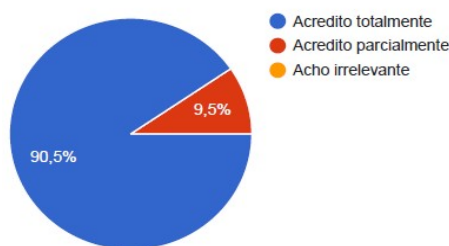
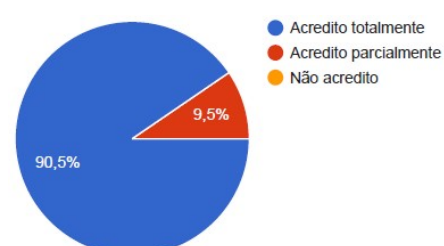


Gráfico 8 – Acredita que o policial de ROTAM deve estar mais preparado fisicamente devido às peculiaridades do serviço?

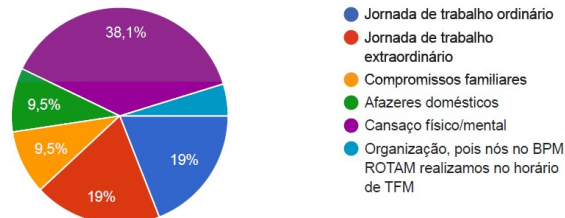


Fonte: O Autor (2024)

Entretanto, em que pese os participantes serem, na sua maioria, ativos, destacam algumas barreiras para a prática de exercícios físicos, dentre elas, principalmente, o cansaço físico/mental. Nesse sentido, destaca-se um estudo promovido pelo Ambulatório da Polícia Militar do Mato Grosso, em Cuiabá, no ano de 2011, já apontava o cansaço constante como um fator que já incomodava os profissionais. Todavia, mesmo com a sensação de cansaço, a atividade física deve ser praticada, uma vez que sua prática regular pode reduzir tais sintomas

de fadiga (SILVA, 2011), além de aumentar a sensação de bem-estar e regular os níveis de condicionamento físico.

Gráfico 9 – Qual você acredita ser a principal barreira para a prática de exercícios físicos entre os policiais militares?



Fonte: O Autor (2024)

Importante ainda destacar que barreiras como a “Jornada de trabalho ordinário” e “Jornada de trabalho extraordinário” ocupam a segunda posição dentre as barreiras percebidas pelos participantes, com 19% cada uma. Nesse sentido, ao serem questionados acerca da Jornada de Trabalho Ordinária e Extraordinária semanal, os participantes demonstraram ter uma Jornada Ordinária razoável, com 52,4% fazendo de 24 a 48 horas por semana. Entretanto, ao serem questionados acerca da Jornada Extraordinária, revelaram que acabam por fazer de 12 a 48 horas semanais.

Dessa forma, importante considerar que, apesar de não ter sido a principal barreira percebida, uma Jornada de Trabalho prolongada pode gerar consequências como falta de energia; mal humor, em razão da reivindicação física e psicológica do trabalho; dores e mal-estar, que acabam por aumentar os níveis de estresse e dificultar a prática de atividades físicas (DE JESUS; DE JESUS, 2012).

Gráfico 10 – Carga Horária de Serviço Ordinário

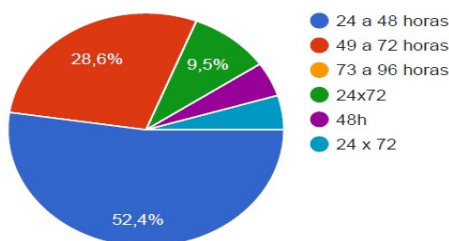


Gráfico 11 – Carga Horária de Serviço Extraordinário



Fonte: O Autor (2024)

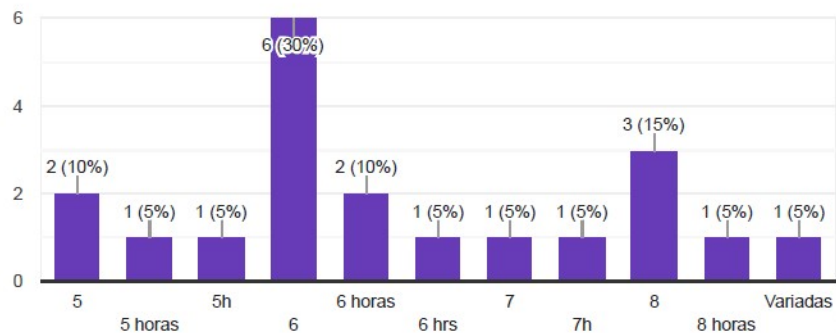
Quanto a qualidade do sono, destaque para a oscilação na média de tempo, de forma que predominam a média de 6 horas por dia, com 45% dos participantes na categoria, seguida da média de 8 e 5 horas diárias, ambas empatadas, com 20% dos participantes na categoria.

Ressalta-se que, conforme recomendações do Instituto Nacional da Saúde (NHI, 2007) dos Estados Unidos, o período de repouso recomendável, apesar de variar, para a maioria dos adultos é de 7 a 8 horas por dia.

Sendo assim, a redução na qualidade e quantidade do sono implicam na perturbação de seu ciclo, que acaba por gerar consequências negativas no desempenho físico e cognitivo dos profissionais, além de favorecer o desenvolvimento de patologias, como problemas cardiovasculares e diabetes (BERNARDO, *et al.* 2018).

Entretanto, ressalta-se que a prática de atividades físicas de forma regular pode ser uma ferramenta importante na regulação da qualidade do sono dentre os profissionais, trazendo uma série de benefícios para aqueles que a mantêm. De fato, pessoas fisicamente ativas e em boa forma possuem padrões de sono de maior qualidade, enquanto pessoas inativas apresentam padrões falhos (BERNARDO, *et al.* 2018).

Gráfico 12 – Quantas horas, em média, costuma dormir por dia?



Fonte: O Autor (2024)

Dessa forma, face ao exposto, verifica-se que os policiais militares integrantes do batalhão da ROTAM se consagram como fisicamente ativos, mantendo uma rotina regular de exercícios físicos, mesmo com a rotina de trabalho e carga horária ordinária e extraordinária, de forma que apenas um dos participantes é acometido por condições de saúde adversas (Insuficiência Cardíaca).

Em síntese, a incorporação da prática regular de atividades físicas na rotina de tais profissionais emerge como uma estratégia crucial, não apenas para o bem-estar físico e mental destes, mas também para o desempenho profissional. Ao investirem na manutenção de um estilo de vida mais funcional e benéfico, a corporação contribui para a longevidade, com qualidade de vida de seus subordinados, além de fortalecer a eficácia operacional.

Sendo assim, a prática de exercícios físicos deixa de ser apenas uma recomendação, consagrando-se como uma realidade a ser adotada no âmbito da segurança pública.

5 CONCLUSÃO

Considerando os dados analisados, correlacionando-os à literatura existente acerca da temática de quais e de que forma a prática de atividades físicas influencia a vida profissional e a saúde dos policiais militares do batalhão da ROTAM, mister se faz alguns apontamentos finais.

De uma forma geral, a literatura analisada foi unânime em reconhecer que manter uma rotina regular de exercícios físicos paralela ao desempenho da atividade laboral em muito contribui para o desenvolvimento profissional e manutenção da qualidade de vida do policial militar. A prática de atividades físicas contribui diretamente para o bom desempenho nas atividades desempenhadas, principalmente das profissões ligadas a segurança pública, que exigem boa aptidão física dos profissionais, demandando maiores esforços físicos e psicológicos dos envolvidos.

Os dados coletados não fogem dos já existentes, permitindo uma observação de como a manutenção de uma rotina regular de exercícios físicos pode impactar a qualidade de vida e, conseqüentemente, o desempenho profissional dos policiais militares lotados no batalhão da ROTAM.

Fatores como a aptidão física, boa qualidade de sono e inexistência de comorbidades físicas e/ou psíquicas/mentais são diretamente influenciados pela prática ou não de exercícios físicos, além de influírem diretamente no exercício das atividades laborais dos policiais militares pertencentes ao batalhão especializado.

Nesse sentido, é notório que as profissões ligadas a segurança pública demandam de maior esforço físico, além de exercerem grande pressão psicológica sobre os profissionais, por estarem diretamente ligadas à ambientes perigosos e violentos, por exemplo. Dessa forma, a prática e manutenção de uma rotina de exercícios físicos pode ajudar a amenizar tais impactos, além de contribuir positivamente em outros campos.

Os estudos que pautaram o presente trabalho, em conjunto com os dados coletados permitem reconhecer que a prática de atividades físicas em muito colabora para o desempenho laboral do policial militar, além de amenizar o estresse causado pelo trabalho, que, ressalta-se, acaba sendo mais pesado e perigoso que os demais, por atuarem diretamente no campo da segurança pública.

Entretanto, é necessário destacar que, muito embora a prática de exercícios físicos pelos participantes tenha sido unânime, eles reconhecem que existem barreiras que dificultam

ou, até mesmo, impossibilitam sua manutenção, da mesma forma que reconhecem a falta de incentivo da corporação para tal.

Nesse sentido, reitera-se a importância da corporação em promover incentivos institucionais voltados para tal prática, uma vez que contribuem positivamente não apenas para o desenvolvimento pessoal do profissional, mas, também, em seu desenvolvimento profissional, propiciando maior satisfação com o emprego e melhor desempenho dentro das atividades desempenhadas.

Por fim, espera-se que os resultados aqui discutidos, somados com a vasta literatura existente sobre o tema permitam o aprofundamento ainda maior acerca dos benefícios da manutenção de uma vida ativa e os impactos dessa manutenção em campos como, por exemplo, o trabalho.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A.; DOMINSKI, F. H.; LIZ, C. M. de. Nível de atividade física e fatores associados em policiais civis e militares. **Revista Cubana de Medicina Militar**. 2016; 45.
- ARAÚJO, F. M.; NASCIMENTO, V. M. S. do; SOARES, N. M. M. S.; OLIVEIRA, D. P. M.; SANTOS, C. K. A. dos; FREITAS, A. V. de; ARAUJO, R. H. de O.; SILVA, R. J. dos S. Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares. **Revista Motricidade**, v. 16, n. S1, pp. 113-123, 2020
- ARAÚJO, H. E. S.; OLIVEIRA, G. P. C. **A atividade física e a qualidade de vida do policial militar de Goiás**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Formação Policial Turma Delta Anápolis), 2018.
- ARAUJO, T.T. F. **A formação do sargento paulista e as ciências policiais: uma prospectiva de gestão de ensino**. São Paulo: Editora NIHON; 2021.
- ARENA, S. S. **Exercício físico e qualidade de vida: avaliação, prescrição e planejamento**. São Paulo: Phorte, 2009.240p. II.
- BERNARDO, V. M.; SILVA, F. C. da; FERREIRA, E. G.; BENTO, G. G.; SILCH, M. C.; SOUSA, B. A. de; SILVA, R. da. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v.40, n. 2, p.:131-137, 2018
- CALHEIROS, D. dos S.; NETO, J. L. C.; CALHEIROS, D. dos S. **A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil**. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção – PPGEP. Laboratório de Qualidade de Vida – LaQVida. Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR. Brasil, v. 05, n. 03, jul./set. 2013, p. 59-71.

CARNEIRO, L. de A.; SANTOS, L. C. dos. Jiu-Jítsu: bem-estar emocional e físico dos militares praticantes um estudo no 1º batalhão de polícia militar do Tocantins. **Revista Humanidades e Inovação**, v.6, n. 2 – 2019.

CAPPELLE, M. C. A.; MELO, M. C. de O. L. Mulheres policiais, relações de poder e de gênero na polícia militar de Minas Gerais. **Ram, Rev. Adm. Mackenzie**, v. 11, n. 3, Edição Especial. São Paulo. Mai./Jun. 2010. P. 71-99. Issn 1678-6971.

COSTA, M.; JUNIOR, H. A.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev. Panam Salud Pública**, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.

DANTZER, M. L. Police related stress: a critique for future research. **Journal of Police and Criminal Psychology**, 3, 43-48. 1987.

FERRAZ, A. de F.; VIANA, M.V.; RICA, R. L.; BOCALINI, D. S.; BATTAZA, R. A.; MIRANDA, M. L. de J.; POLITTI, F.; JUNIOR, A. F. Efeitos da atividade física em parâmetros cardiometabólicos de policiais: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, 17 (3), 356-370. 2018.

FIGUEREDO, A. M. A importância da atividade física no contexto Policial Militar vinculada à construção do centro poliesportivo no 6.º BPM. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.9, n.10, p.29183-29212, oct., 2023.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA -FBSP. **Anuário Brasileiro de Segurança Pública** 2020. São Paulo: FBSP, 2020.

GODINHO, W. D. N.a; BEZERRA, J. A. A.; MARTINS, A. O.; PINTO, D. V.; SOARES, P. M. Análise do nível de atividade física de policiais do batalhão raio da polícia militar do estado do Ceará, Brasil. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol.15, n.3, 2016 - ISSN: 1981-4313. 2016.

GONÇALO, H.; GOMES, A. R.; BARBOSA, F.; AFONSO, J. Stresse ocupacional em forças de segurança: um estudo comparativo. **Análise Psicológica**, 1 (XXVIII): 165-178. 2010.

JESUS, G. M. de; JESUS, É. F. A. de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

JUSTINO, G.; RATKE, C.; NASSAR, S. M. **Aplicando lógica difusa na avaliação de teste de aptidão física (TAF)**. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Departamento de Ciência da Computação. Santa Catarina, 2003.

LIMA, F. R. B. de; LIMA, D. L. F.; OLIVEIRA, A. A. R. de; FERREIRA, E. de O.; NETO, P. P. **Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares**. Motricidade, v. 14, n. 1, pp. 150-156, 2018.

MARÇAL, R. M.; FINCO, M. D. **Práticas de atividade física: uma análise da motivação e satisfação dos policiais militares de João Pessoa**. Motrivivência (Florianópolis), v. 32, n. 63, p. 01-21, julho/dezembro, 2020. Universidade Federal de Santa Catarina. ISSN 2175-8042

MENEZES, A. T. A. de; COLOMBO, D. A.; CORREA, E. R. da S.; SANTOS, F. M. M. M. dos; JUSTO, M. M. G. **Obesidade e sedentarismo na atividade policial militar: avaliação**

do impacto e propostas de combate. RC-ESPM, Rio de Janeiro, Vol. 1, n. 3, p. 79-108, abr.2022.

MINAYO, M. C. de S.; ASSIS, S. G. de; OLIVEIRA, R. V. C. de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & amp. Saúde Coletiva**, 16(4), 2199–2209, 2011.

NASCIMENTO, V. M. S. do; SOARES, N. M. M.; OLIVEIRA, D. P. M.; TELES, L. L.; SOLEDADE, V. T. da; FREITAS, A. V. de; ARAUJO, R. H. de O.; SILVA, R. J. dos S. S. **Atividade física e fatores associados à ideação suicida em policiais militares de Sergipe, Brasil**. Motricidade, v. 16, n. S1, p. 92-103, 2020.

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (NHI). **Brain Basics: Understanding Sleep - How Much Sleep Do We Need?** 2007, No.06-3440-c.

OLIVEIRA, A. F. de. **Nutrição e síndrome metabólica em Policiais Militares do oeste do Paraná**. Tese de Doutorado. 2009.

OLIVEIRA, D. R. Atividade policial e sua relação com a Síndrome de Burnout. **Revista Eficaz – Revista Científica Online**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 1- 16, jan. 2011.

OMENA, L. P.; ALVES, C. F. de O. **Saúde do trabalhador: o alcoolismo como sintoma do sofrimento dos Policiais Militares de Alagoas**. 19f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde Mental) – Programa de Pós-Graduação da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió. 2006.

OMS. **Physical Activity Recommendations**. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-1864years.pdf>. Acesso em: 20/11/2023.

SÃO PAULO. **Curso Superior de Tecnólogo de Polícia Ostensiva e Preservação da Ordem Pública I Currículo**. 2017. Boletim Geral da Polícia Militar do Estado de São Paulo (PMESP), nº 93, de 18 de maio de 2017.

SELYE, H. Police stress. **Police Stress Magazine**, 1, 2-5. 1984.

SILVA, L. M. O. da. Hábitos de vida e o nível das atividades físicas realizadas pelos policiais militares que compõem o 5º batalhão de polícia militar. **Homem do Mato – Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, v. 14, n. 1. 2015

SILVA, É. M. da. **Atividade Física alternativa para o controle do estresse de alunos pré-vestibulandos**. Cuiabá, 2004

SILVA, R.; SCHLICHTING, A.M.; SCHLICHTING J.P.; FILHO, P.J. Gutierrez; ADAMI, F.; SILVA, A. **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil**. Motricidade, vol. 8, núm. 3, 2012, pp. 81-89.

SOARES, D. S.; MELO, C. C. de; SOARES, J. L. da S. S.; NOCE, F. Influência da atividade física no burnout em policiais militares. **J. Phys. Educ.**v. 30, e3059, 2019.

SOUZA, L. R. C. de. **Análise da aptidão física relacionada à saúde dos guardas municipais de Porto Alegre, 2009.** 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.

SOUZA, D. R. de; MARTINS, J. C.; TINTI, J. C.; REGONATO, P. B.; CURI, R.; PITHON-CURI, T. C.; HIRABARA, S. M. Perfil de aptidão física em formandos do curso de sargentos da Polícia Militar do Estado de São Paulo: um estudo transversal. **Rev Ed Física / J Phys Ed** 91, 2, 170-181, 2022

TOSCANO, J. J. de O.; OLIVEIRA, A. C. C. de. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online], São Paulo, v. 15, n. 3, p. 169- 173, maio/jun.2009.

APENDICE A

**QUESTIONÁRIO - ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE
POLICIAIS MILITARES NO BATALHÃO DE ROTAM NA CIDADE DE
GOIÂNIA/GO****1. Idade:**

- 20 a 30 anos
 31 a 40 anos
 41 a 50 anos
 51 a 60 anos
 Idade maior que 60 anos? Qual? _____

2. Sexo:

- Masculino
 Feminino

3. Tempo de atuação no Batalhão de ROTAM

- 1 a 5 anos
 6 a 10 anos
 11 a 15 anos
 Maior que 15 anos? Quanto tempo? ____

4. Posto/Graduação

Digitar: _____

5. Pratica algum exercício físico?

- Sim
 Não
Se sim, qual/quais? _____

6. Quantas vezes na semana?

- 1 a 2 vezes na semana
 3 a 4 vezes na semana
 5 a 6 vezes na semana
 7 dias na semana

7. Qual você acredita ser a principal barreira para a prática de exercícios físicos entre os policiais militares?

- Jornada de trabalho ordinário
 Jornada de trabalho extraordinário
 Compromissos familiares
 Afazeres domésticos
 Cansaço físico/mental
 Outros: _____

8. Acredita que a prática de exercícios físicos contribui positivamente para seu desempenho profissional?

- Acredito totalmente
 Acredito parcialmente
 Acho irrelevante

Se acredita totalmente, de que forma? _____

9. É portador de alguma patologia/doença (física ou mental/psíquica)?

Sim

Não

Qual? _____

10. Acredita que a prática de exercícios físicos previne ou auxilia no tratamento dessa patologia?

Acredito totalmente

Acredito parcialmente

Se acredita totalmente, de que forma? _____

11. Quantas horas, em média, costuma dormir por dia? _____

12. Qual a sua carga horária de serviço ORDINÁRIO por semana?

24 a 48 horas

49 a 72 horas

73 a 96 horas

Maior que 96 horas? Qual? _____

13. Qual a sua carga horária de serviço EXTRAORDINÁRIO por semana?

Não possui escalas extraordinárias

12 a 24 horas

25 a 48 horas

49 a 72 horas

73 a 96 horas

Maior que 96 horas? Qual? _____

14. Acredita que o policial de ROTAM deve estar mais preparado fisicamente devido às peculiaridades do serviço?

Acredito totalmente

Acredito parcialmente

Não acredito

Se acredita totalmente, por quê? _____

15. Antes de iniciar as atividades operacionais do dia de serviço, você realiza algum exercício físico?

Sim

Não

Se sim, qual/quais exercícios? _____

16. Você reconhece algum incentivo institucional para a prática de exercícios físicos?

Reconheço totalmente

Reconheço parcialmente

Não reconheço

17. Você se considera uma pessoa acima do peso?

Sim

Não