

A APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO 18º BATALHÃO DA POLICIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS TROPA ORDINÁRIA X TROPA ESPECIALIZADA (GPT)
THE PHYSICAL FITNESS OF MILITARY POLICIES OF THE 18th BATTALION OF THE MILITARY POLICE OF THE STATE OF GOIÁS ORDINARY TROOPS X SPECIALIZED TROOP (GPT)

PEREIRA, Lucas Ranyelli Fernandes ¹

PAULA, Márcio Antônio de ²

RESUMO

O estudo tem como objetivo primordial ter um mapeamento da atual situação física dos Policiais Militares do 18º Batalhão de Policia Militar do Estado de Goiás e a estrutura para prática das atividades, foi realizado pesquisa de campo onde contou com policiais de tropa especializada como a tropa ordinária aplicado questionário com perguntas fechadas, e foi diagnosticado que os policiais do grupo tático estão em uma melhor forma física, a topa ordinária está ativa, mas anseiam por apoio e estrutura para que possam desempenhas as práticas, principalmente as matinais. Espera-se que este artigo possa servir de parâmetro e que os gestores da instituição possam ter um olhar crítico aos resultados do estudo e venham em breve implantar espaços para práticas que possam dar uma longevidade a carreira de todos os policiais visando a sua saúde.

Palavras-Chave: Militar, Educação Física, Treinamento

ABSTRACT

The main objective of this study is to map the current physical situation of the Military Police officers of the 18th Military Police Battalion of the State of Goiás and the structure for the practice of the activities. A field survey was carried out, where specialized police officers ordinary applied questionnaire with closed questions, and it was diagnosed that tactical police officers are in a better physical shape, ordinary topa is active, but they crave for support and structure so they can perform the practices, especially the morning ones. It is hoped that this article can serve as a parameter and that the managers of the institution can take a critical look at the results of the study and will soon devise spaces for practices that can give longevity to the career of all police officers for their health.

¹ Aluno Soldado Lucas do Curso de formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás-CAPM, lucasranyelli@outlook.com; Catalão – Go, Maio de 2018

² Marcio Antônio de Paula, Professor Especialista, do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás CAPM, marcio.paula78@gmail.com Catalão – Go, Junho de 2018.

1. INTRODUÇÃO

A influência sofrida em nosso modo de viver pelo avanço tecnológico como a facilidade de obtermos alimentos, vestimentas e, a de nos locomovermos. Onde, no início da história da humanidade, ou até mesmo no século XVIII, a potência que utilizávamos para obtenção de alimentos, por exemplo, era consideravelmente maior. Hoje nos tempos atuais com a era moderna são os mais variados atalhos que a sociedade criou assim minimizando o esforço físico, e com isso o homem acumula energia que conseqüentemente vem a se transformar em gordura e mazelas futuras, trazendo para o policial militar que por muitas vezes pouco é o tempo para uma refeição saudável ou descanso adequado.

Um dos motivos e problemáticas para desenvolvimento do artigo foi a atual situação das condições físicas e estrutura para desenvolvimento das atividades de cunho esportivo, pergunta problema: “Qual o nível de aptidão física dos policiais do 18º Batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás? ”.

Este trabalho tem como objetivo principal ter uma real noção e programar meios nos quais os policiais militares possam estar melhorando suas condições físicas e com isso tendo um ganho na atividade profissional e na saúde respectivamente, sendo assim espera-se que os resultados obtidos através deste sejam de extrema relevância para o futuro da instituição Polícia Militar do Estado de Goiás.

O ser humano decorrer dos séculos precisou usar da força, mudar de locais se deslocar em busca de sobrevivência e com isso mesmo que indiretamente praticava atividade física de forma contínua. (JESUS & PITANGA, 2011), nessa afirmação o autor apresenta algumas considerações sobre a vida do homem primitivo essencialmente nômade, porém, tal realidade mudou com o decorrer dos séculos, pois o homem passou a fixar-se à terra e dela retirar o seu sustento, o que impactou diretamente no nível de atividade física por ele despendido para sobreviver, esta realidade é explanada por Prista (2012) quando apresenta que o processo de sedentarismo do *Homo sapiens* data de aproximadamente 10 mil anos, no início do holocênico.

É fato que esse processo de diminuição das atividades físicas do homem foi agravada com o passar dos séculos, intensificada com a organização das sociedades em grandes centros urbanos e pela implementação de máquinas e equipamentos ao cotidiano, esta última, mudou de maneira consistente sua vida, pois, aquelas atividades que anteriormente eram desenvolvidas com emprego de atividades físicas, seja por utilização de força ou resistência muscular, não mais ocorriam, porque ali foi inserida uma técnica, meio ou equipamento que veio “simplificar” a vida do homem moderno e torna-la muito mais eficiente e eficaz, fatos estes que contribui para a diminuição do uso da capacidade aeróbica das pessoas.

Essas vantagens proporcionadas pela implementação de máquinas e novos meios de produção representaram num primeiro momento grandes avanços, mas, intensificaram fortemente o estilo de vida sedentário, principalmente nos grandes centros urbanos, o que proporcionou condições ideais para a ocorrência de diversas doenças recorrentes não infecciosas, denominadas por Allsen *et al.* (2001) como hipocinéticas, das quais podemos citar os problemas cardiovasculares, o câncer e o diabetes. O elevado número de pessoas que desenvolvem doenças decorrentes do estilo de vida motivou Lima (2003) a chamar a atenção sobre a importância em se falar de sedentarismo, e classifica que o mesmo deve receber atenção especial face aos prejuízos e sua proliferação nas sociedades contemporâneas.

Nesse contexto, o policial militar não está excluído, uma vez que, como ser integrante da sociedade recebe também os efeitos proporcionados pelo estilo de vida pouco ativo, mas esse profissional em especial, ingressa na Instituição Policial com no mínimo 18 anos, isto é, encontra-se classificado como adulto, necessita possuir uma condição física tal para bem desempenhar suas atividades laborais, porque o cerne de seu ofício pode mudar rapidamente, isto é, passando de um estado estático, como realizando uma parada durante o policiamento ostensivo, ou até mesmo correr atrás de um transgressor da lei penal para realizar sua detenção ou prisão, conforme o caso.

Assim como a instalação do sedentarismo nas sociedades data dos primórdios, de igual forma o homem vem utilizando-se de meios aeróbicos, passando por instrumento para a sobrevivência, na Antiguidade; por meio de preparar os soldados para a guerra e o combate nas arenas, na Grécia Antiga; até nos dias atuais ser utilizada para atingir diversos objetivos, dentre os quais, de para combater as doenças crônicas, estresse, visando também a estética na qual é um dos principais fatores para o crescimento das práticas de atividades físicas.

Por isso, atividades aeróbicas como caminhar, correr, nadar, pedalar, apresenta-se como prática de exercício viável para a melhoria do VO² e uma vida mais saudável, visto que, essas atividades que pode ser transformadas em exercícios físicos e com isso agregar mais resultados positivos em relação ao combate do sedentarismo, além de, por vezes, ser utilizada no interior dos Quarteis da Polícia Militar, como é o caso do 18º Batalhão de Polícia Militar (18º-BPM), como aquecimento para práticas desportivas, no caso das corrida e das caminhadas.

A realização deste estudo de extrema importância para a instituição para que se tenha uma real noção de como está a situação dos policiais militares, especificamente do 18º Batalhão, e que ao final dele, possamos ter uma direção a seguir no que tange a vida saudável dos Policiais.

2. MARCO TEÓRICO

Ao longo dos anos vem ficando cada vez mais evidente o crescimento da obesidade em todo o planeta, e no meio militar ao longo dos anos isso vem se intensificando monotonia dos policiais com grande tempo de serviço acabam deixando a desejar quando o assunto é exercício físico, e isso traz malefícios não só para o policial, mas também para a corporação.

Um dos principais autores para a realização deste estudo será Dr Paulo Gentil se utilizará como obra o livro Bases Científicas do treinamento de Hipertrofia escrito pelo professor Paulo Roberto Viana Gentil que é graduado pela Universidade de Brasília (UnB), sendo pós-graduado pela UFG em musculação e treinamento de força, pela UVA em Fisiologia do Exercício e pela UCB em Educação física, saúde e qualidade de vida.

Assim em seu livro ele afirma que o treinamento com pesos é, sem dúvida, uma das atividades físicas mais estudadas da história. Partindo desse ponto delimitaremos o conceito de treinamentos e suas bases de segundo Gentil.

(GENTIL, 2008) Afirma que o treinamento de força gera benefícios de médio a longo prazo desde que executado da maneira correta, temos os mais variados métodos que podem ser voltados para o treinamento do militar seguindo todos os regulamentos vigentes.

(GENTIL, 2007) afirma que o treinamento com pesos é sem dúvida, uma das atividades físicas mais estudadas da história. Partindo desse ponto delimitaremos o conceito de hipertrofia muscular e suas bases de treinamento segundo Gentil.

Treinamento de Força também conhecido como treinamento resistido uma forma de exercício que é praticada por crianças e adolescentes adultos idosos, e atletas de ambos os sexos (FONSECA 2010). Hoje o treinamento de força é muito utilizado em todo o mundo, por prevenir doenças, por estética e pelo alto rendimento que é o motivo de grandes atletas praticarem, os Adolescentes estão cada vez mais voltados para o treinamento resistido (Força).

O policial militar ao entrar na instituição Polícia Militar do Estado de Goiás, tem que preencher pré-requisitos nos quais a parte física é bastante exigida é o mesmo deve seguir os parâmetros pré-estabelecidos para seguir no processo seletivo, tendo em vista que um bom policial deve ser bem condicionado para a execução de suas atividades, o policial assim que entra na instituição passa por um longo curso no qual é bastante exigido.

O policial militar deve ter um vigor físico compatível com a função, nos dias atuais a globalização atingiu em cheio os batalhões de polícia no qual os mesmos ficam cada vez mais dependentes da modernidade e se esquecem dos treinamentos que impactam diretamente na função exercida.

A Instalação do sedentarismo nas sociedades data dos primórdios, de igual forma o homem vem utilizando-se de meios aeróbicos, passando por instrumento para a sobrevivência, na Antiguidade; por meio de preparar os soldados para a guerra e o combate nas arenas, na Grécia Antiga; até nos dias atuais ser utilizada para atingir diversos objetivos, dentre os quais, de acordo com Salgado & Mikail (2006) envolve desde a promoção do bem estar, a beleza, a integração em meio a sociedade, a fuga do estresse da vida moderna, o combate a males psíquicos: como a depressão, e a busca por atividades prazerosas ou competitivas.

O elevado número de pessoas que desenvolvem doenças decorrentes do estilo de vida motivou Lima (2003) a chamar a atenção sobre a importância em se falar de sedentarismo, e classifica que o mesmo deve receber atenção especial face aos prejuízos e sua proliferação nas sociedades contemporâneas.

Em um Estudo realizado por George, (Flavio 2011) no 22º Batalhão de polícia do estado do Pará foi constatado uma falta de comprometimento com a parte física do policiais tanto da tropa ordinária como as especializadas, no entanto notou-se que os policiais de tropas especiais estão com uma aptidão física diferenciada em relação a tropa ordinária.

A ausência de exercícios físicos ao longo dos anos pode levar a várias complicações futuras tendo em vista a rotina do policial, por vezes não tem uma alimentação da maneira correta pode vir a acarretar em doenças, algumas pesquisas despontam provas que as atividades aeróbicas favorecem a saúde esquelética desde de o conteúdo mineral e até mesmo a densidade óssea, o domínio da pressão arterial e a obesidade (Lopes et. al., 2003; Denadai et. al., 1998; Sabiá, Santos e Ribeiro, 2004).

Não se tem uma grande discrepância nos treinos de adultos e de jovens, mas é preciso que se tenha cautela na elaboração do programa de treinamento tendo em vista que a diferenças de idade que pode implicar diretamente em seus fatores biológicos.

O treinamento militar é de extrema importância onde além de corridas, abdominais, flexões de braços, treinamento de força ajudam na melhora da aptidão física do militar, depois os militares fazem aquecimento nos moldes militares, e em seguida executam séries de flexões de braço abdominais e as corridas sempre acompanhadas de canções militares as chamadas “Charlie Mike” (BRASIL, 2002).

O militar para pertencer a uma instituição castrense é necessário que o mesmo, tenha uma boa forma física para que assim possa desenvolver suas atividades com excelência, tendo em vista a complexibilidade que é a vida de profissional da área militar, onde minuto seguinte é incerto e uma missão pode perdurar por longos dias.

Por tanto o militar independentemente da idade ou do tempo de serviço deve manter suas atividades funcionais em dia para não ser surpreendido em qualquer situação empregada, exercício físico é muito importante para o cumprimento de uma missão.

Um dos métodos que pode ser utilizado para intensificar o treinamento de hipertrofia é a pirâmide que pode ser crescente ou decrescente. Também chamada de método de DeLorme a pirâmide crescente sugere que o músculo deveria ser aquecido com cargas leves, aumentando progressivamente a carga até chegar as repetições máximas. Porém atualmente a pirâmide crescente consiste em aumentar a carga e diminuir o número de repetições ao longo da série. (Guedes, 2008).

Homens e Mulheres devem ter músculos, tendões ligamentos, fortes, que lhes permita realizar atividades físicas com um nível elevado e com uns baixos índices de lesões. (Faigenbaum, Avery, 2001)

Faigenbaum, Avery, (2001) afirmam que o treinamento deve ser feito de uma maneira saudável para que possa estimular os praticantes, para que possam ter um maior entendimento do seu próprio programa de treinos.

Não se tem uma grande discrepância nos treinos de adultos e de jovens, mas é preciso que se tenha cautela na elaboração do programa de treinamento tendo em vista que a diferenças de idade que pode implicar diretamente em seus fatores biológicos, a musculação é muito importante para quem já tem uma certa idade tendo em vista que a prática sendo executada de maneira correta auxilia no fortalecimento das articulações e musculatura e na aptidão física do praticante.

Na pirâmide decrescente acontece o contrário realiza-se um pequeno número de repetições com cargas elevadas, com progressiva redução de carga e aumento no número de repetições que podem ser efetuadas até a fadiga ou próxima a ela.

Outro método Segundo Gentil (2007) é o Drop-set que se caracteriza em três passos: (1) realização do movimento com a técnica perfeita até a falha concêntrica; (2) redução da carga, após a falha; e (3) prosseguimento do exercício com a técnica até nova falha. (Gentil 2007)

O método da Pré-exaustão consiste em realizar um exercício de isolamento (uni articular) seguido de um exercício composto, ambos envolvendo um grupo muscular em comum. (Gentil 2007)

O método Bi-set consiste em executar consecutivamente dois movimentos para o mesmo grupamento muscular. (Gentil 2007)

O método Tri-set é caracterizado pela execução sem descanso de três exercícios para o mesmo grupamento muscular. (Gentil 2007)

Partindo para a execução de qualquer desses métodos em adolescentes e jovens uma preocupação geral em relação ao treinamento de força diz respeito ao crescimento ser potencializado ou prejudicado pelo treinamento (Guedes, 2008).

3. METODOLOGIA

O policial militar não está excluído, uma vez que, como ser integrante da sociedade recebe também os efeitos proporcionados pelo estilo de vida pouco ativo, mas esse profissional em especial, ingressa na Instituição Policial com no mínimo 18 anos, isto é, encontra-se classificado como adulto, necessita possuir uma condição física tal para bem desempenhar suas atividades laborais, porque o cerne de seu ofício pode mudar rapidamente, isto é, passando de um estado estático, como realizando uma parada durante o policiamento ostensivo, ou até mesmo correr atrás de um transgressor da lei penal para realizar sua detenção ou prisão, conforme o caso.

Assim como a instalação do sedentarismo nas sociedades data dos primórdios, de igual forma o homem vem utilizando-se de meios aeróbicos, passando por instrumento para a sobrevivência, na Antiguidade; por meio de preparar os soldados para a guerra e o combate nas arenas, na Grécia Antiga; até nos dias atuais ser utilizada para atingir

Por isso, atividades aeróbicas como caminhar, correr, nadar, pedalar, apresenta-se como prática de exercício viável para a melhoria da aptidão física e qualidade de vida, visto que, são atividade física que pode ser transformadas em exercícios físicos e com isso agregar mais resultados positivos em relação ao combate do sedentarismo, além de, por vezes, ser utilizada no interior dos Quarteis da Polícia Militar, como é o caso do 18º Batalhão de Polícia Militar (9º-CRPM), como aquecimento para práticas desportivas, no caso das corrida e das caminhadas.

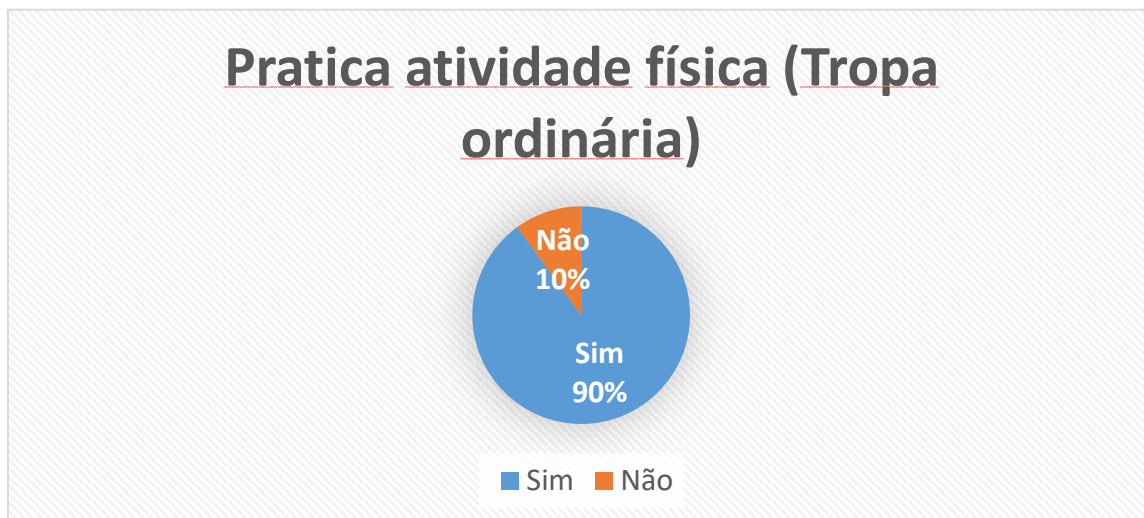
Diante do cenário acima exposto se fez os seguintes questionamentos: Os policiais militares do 18º BPM, (tropa Ordinária e GPT) possuem aptidão aeróbia compatível com as atividades laborativas desenvolvidas no policiamento ostensivo ordinário e especializado? É necessário a implementação de atividades aeróbias nesse processo? Para tanto, acredita-se que o nível de aptidão física dos Policiais Militares do 18º BPM, que concorrem a escala de policiamento ostensivo ordinário e especializado na sede do Município de Catalão (GO), encontra-se classificado em diversos níveis aeróbios, e que uma nova roupagem das atividades aeróbias, pode mostrar mais resultados positivos ou não em relação ao estilo de vida do público alvo da pesquisa.

Portanto, o referido trabalho possui como objetivo analisar se os policiais militares do 18º BPM de Catalão, possuem aptidões físicas para proporcionar um bom desempenho operacional durante os turnos de serviço de policiamento ordinário e diferenciado. A pesquisa de campo será realizada com abordagem quantitativo e qualitativo com enfoque empírico-analítico, contará com um questionário no qual terá 06 perguntas fechadas, serão indagados policiais do 18º Batalhão, tanto da tropa ordinária como tropa especializada, tudo se

transcorrerá dentro do próprio batalhão, se utilizara o software excel para a organização dos dados, e foi realizado durante 03 de Abril de 2018 ao dia 29.

4. Resultados e Discursões

Gráfico 01: Pratica de Atividade Física



Fonte (LUCAS, 2018)

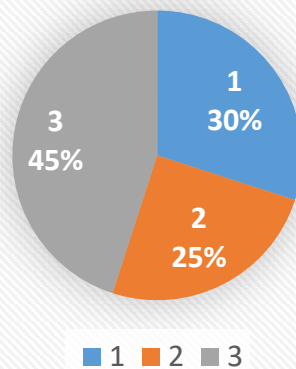
Gráfico 02: Prática de atividade física



Fonte: (LUCAS, 2018)

Gráfico 03: Se sim, quantas vezes por semana

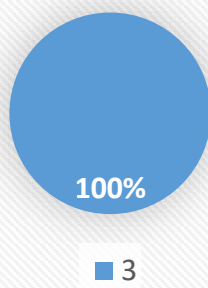
Se sim, quantas vezes por semana (Tropa ordinária)



Fonte: Lucas (2018)

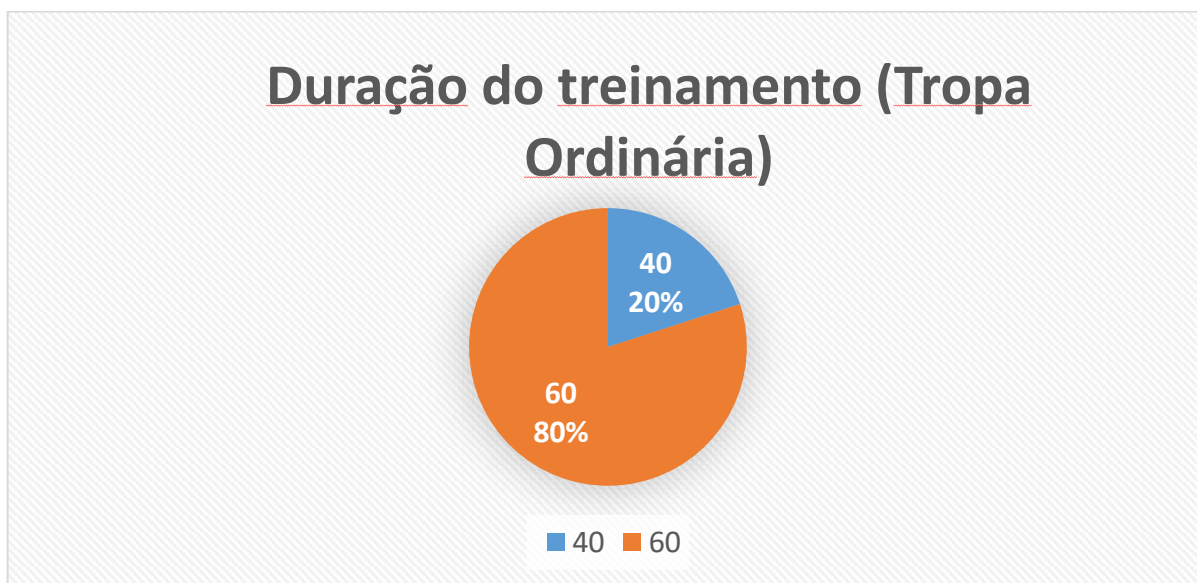
Gráfico 04: Se sim, quantas vezes por semana

Se sim, quantas vezes por semana? (Grupo Tático)



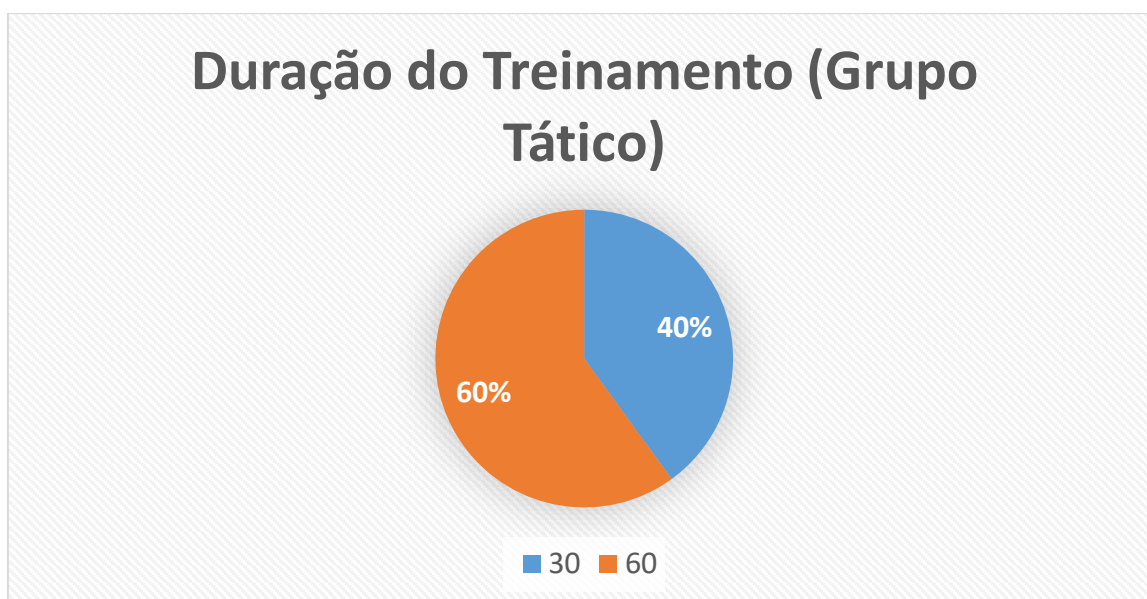
Fonte: (LUCAS, 2018)

Gráfico 05: Duração do Treinamento



Fonte: (LUCAS,2018)

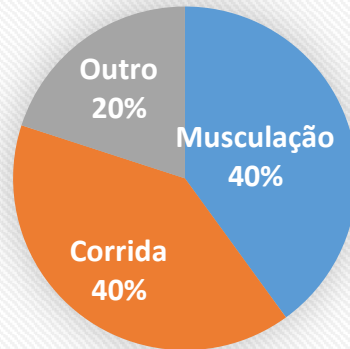
Gráfico 05: Duração do Treinamento



Fonte: (LUCAS,2018)

Gráfico 07: Qual tipo de treinamento

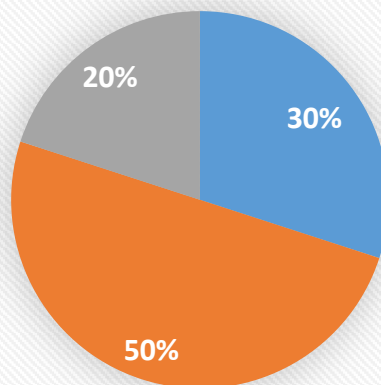
Qual tipo de treinamento? (Tropa Ordinária)



■ Musculação ■ Corrida ■ Outro

Fonte: (LUCAS, 2018)

Qual tipo de Treinamento (Grupo Tático)

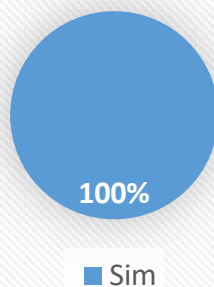


■ Musculação ■ Corrida ■ Outro

Fonte: (LUCAS, 2018)

Gráfico 08: Sente falta de algum espaço para prática de atividade física no batalhão?

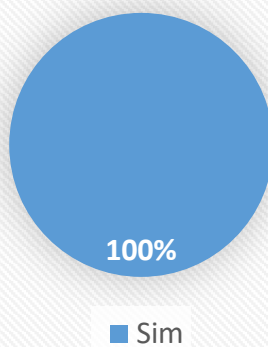
Sente falta de algum espaço para prática de atividade física no Batalhão (Tropa Ordinária)



Fonte: (LUCAS,2018)

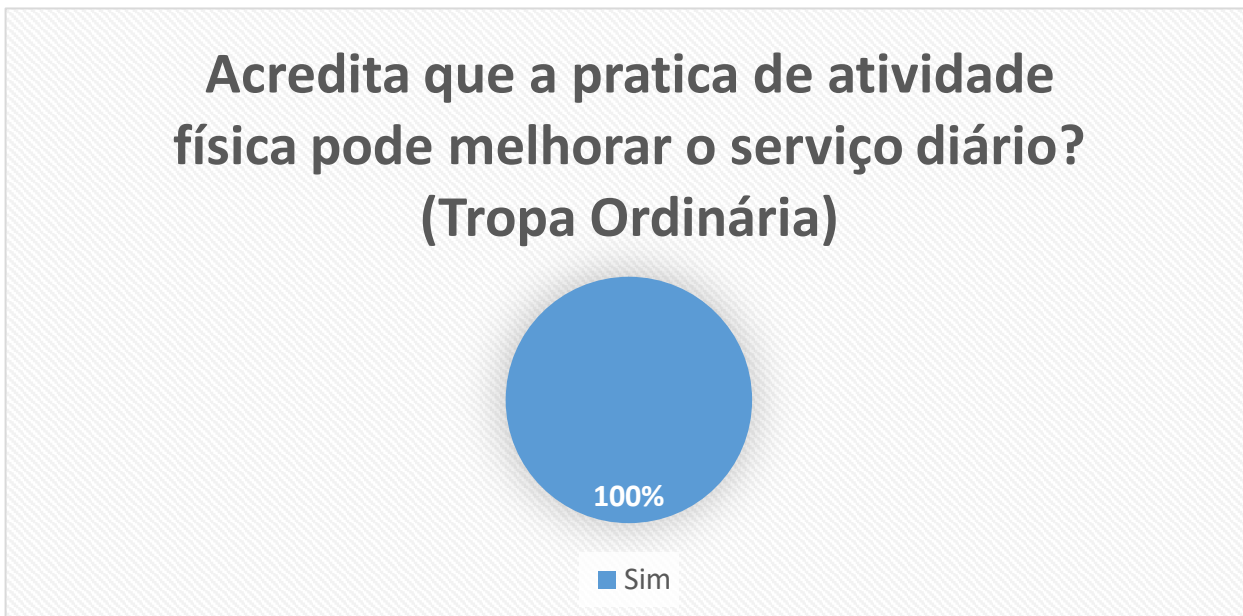
Gráfico 08: Sente falta de algum espaço para prática de atividade física no batalhão?

Sente falta de algum espaço para prática de atividade física no Batalhão (Grupo Tático)



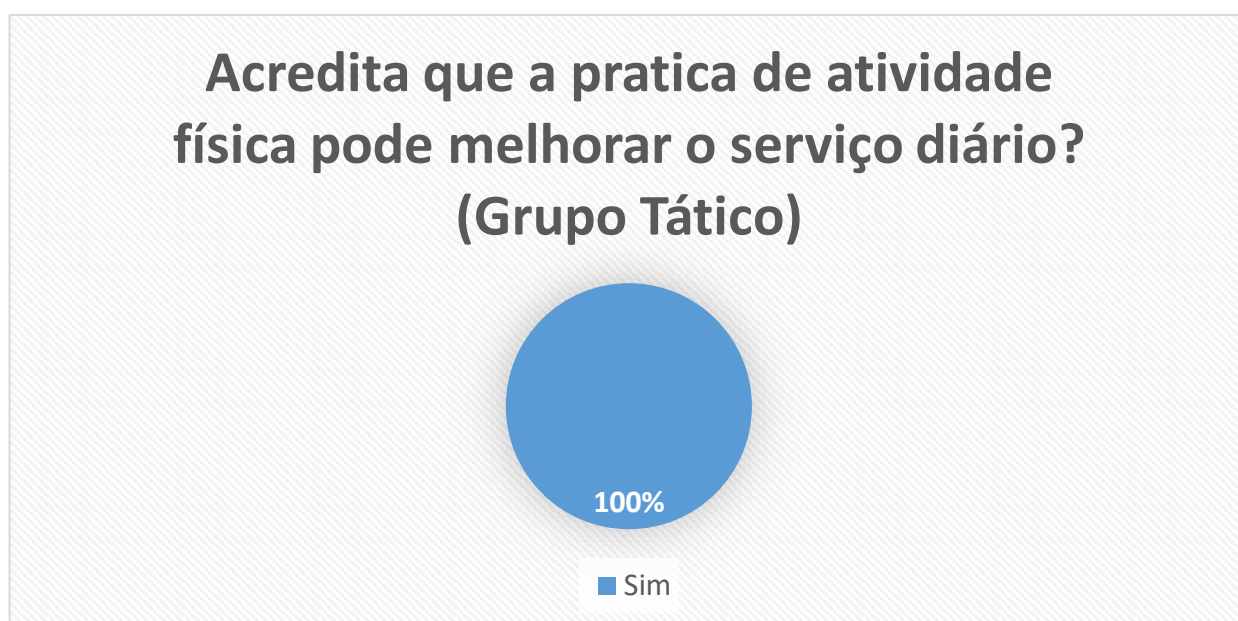
Fonte: (LUCAS,2018)

Gráfico 09: Acredita que a pratica de atividade física pode melhorar o desempenho no serviço diário?



Fonte: [\(LUCAS,2018\)](#)

Gráfico 09: Acredita que a pratica de atividade física pode melhorar o desempenho no serviço diário?



Fonte: [\(LUCAS,2018\)](#)

Pesquisa foi realizada envolvendo 20 policiais do 18º Batalhão entre eles Tenentes, Sub-Tenentes, Sargentos, Soldados, tanto da tropa ordinária como tropa especializada, depois de analisado os dados fica evidente que os policiais do presente batalhão estão ativos no que tange a prática de atividades físicas, grande parte deles são a débito da corrida, principalmente da tropa convencional, já no GPT tem uma variação ou uma mescla com a musculação e a prática de outros esportes o volume e intensidade dos treinos são maiores.

Tropa ordinária busca corrida bem como musculação, para estarem melhores condicionados, mas a intensidade menor, como apresentou os dados. Desta forma pode se observar que os Policiais Militares que concorrem escalas de serviço especializada possuem uma condição aeróbica melhor do que os que concorrem a escala de serviço ordinário. Pois nos gráficos acima ficaram evidentes tal diferença apesar da semelhança nas práticas de exercícios físicos a intensidade do grupo tático é bem maior e este é o fator primordial para o condicionamento físico.

Outro ponto abordado foi condições para a execução de atividades no batalhão, foi unanimidade que todos os policiais pesquisados, buscam e necessitam de um maior incentivo e estrutura para o desempenho de atividades aeróbica dentro do batalhão.

5. CONCLUSÃO

Procurou-se no presente artigo mostrar a realidade no que tange a rotina de atividades física dos profissionais de segurança pública, mais especificamente do 18º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Goiás. Durante a pesquisa foi constatado que a grande maioria dos policiais praticam atividades físicas, (o grupo de patrulhamento tático tem uma maior intensidade e maior volume de treinamento), mesmo que sem nenhum protocolo pré-desenvolvido e variam desde corrida, musculação e outras atividades.

A falta de apoio e estrutura ou de um simples espaço para ações que promovam a qualidade de vida e um melhor desempenho do policial em sua vida rotineira é um ponto que precisa ser melhor observado pelos gestores da instituição tendo em vista que a carreira exige bastante do profissional e ao chegar a uma certa idade pode vir a sofrer consequências de um estilo de vida no qual não foi observado estes conceitos que podem a médio a longo prazo salvar vidas e ter uma polícia militar mais eficiente independentemente da idade ou tempo de carreira.

Portanto se faz necessário que sejam desenvolvidos projetos como, implantação de praças esportivas dentro dos batalhões ou parcerias com clubes e academias de ginásticas e com que possibilitem que os policiais não só do 18º mas de todos que se fazem presente no cotidiano nas instituições os onze mil homens da Polícia militar do Estado de Goiás, não

importando que sejam da tropa especializada (GPT) ou tropa ordinária, tendo em vista que todos fazem a Polícia Militar, não só isso mas o incentivo para que sejam feitos novos artigos científicos, e que sirvam de parâmetro para futuros investimentos na promoção de saúde dos policiais, unindo estudos científicos e investimentos, com certeza teremos uma polícia melhor preparada e quem ganharia com isso era sociedade.

REFERÊNCIAS

ALLSEN, Phillip. et al. **Exercício e Qualidade de Vida: uma Abordagem Personalizada**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2001.

FAIGENBAUM, Avery; WESTCOTT, Wayne. **Força e potência para atletas jovens**. São Paulo: Manole, 238 pg., 2001.

FONSECA, D. F. **Dano muscular induzido pelo treinamento de força: diferenças entre gêneros**. Dissertação (Mestrado) – Programa de pós-graduação em Educação Física,

PORTAL EDUCAÇÃO. **Metodologia Científica: Tipos de pesquisa**. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/pedagogia/artigos/50264/metodologia-cientifica-tipos-de-pesquisa#ixzz3qud4KhcO>>. Acesso em 13 de jun de 2018.

PORTAL EDUCAÇÃO. Aptidão aeróbica de crianças e adolescentes. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/educacao-fisica/artigos/46295/aptidao-aerobica-de-criancas-e-adolescentes#ixzz3rQrN5lpg>>. Acesso em 13 de jun de 2018.

GENTIL, Paulo. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia**/ Paulo Gentil. Rio de Janeiro: 3ª edição: Sprint, 2008.

GUEDES, D.P.; SOUZA JUNIOR, T. P.; ROCHA A. C. **Treinamento Personalizado em Musculação**. São Paulo: Phorte Editora 2008 454 p.

LOPES, M. A.; MARTINS, M. O. **Perímetros**. In: PETROSKI, E. L. **Antropometria: técnicas e padronizações**. Porto Alegre: Palotti, 1999. p. 69-86.

APÊNDICE

Questionário

01- Pratica atividade física? Sim () Não ()

02- Se sim, quantas vezes por semana? 1 () 2 () 3 ()

03- Duração do treinamento 20 () 30 () 60 ()

04- Qual tipo de treinamento? Corrida () Musculação () Outro ()

05- Sente falta de algum espaço para pratica de atividade física no Batalhão? Sim ()
Não ()

06- Acredita que a pratica de atividade física pode melhorar o desempenho do serviço diário? Sim () Não ()