

**OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA POLÍCIA MILITAR.
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS-CAPM
THE BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISES IN THE MILITARY POLICE. MILITARY
POLICE ACADEMY OF THE STATE OF GOIÁS-CAPM**

PINHEIRO, Carlos Lopes¹.

DE PAULA, Elaine Oliveira Amaral².

RESUMO

A atividade física está presente na vida de todos os seres humanos principalmente na execução diária de atividades que necessitem andar, saltar, correr e ou até mesmo agachar. Já os exercícios físicos periódicos e ordenados geram grandes benefícios aos seus praticantes, auxiliando inclusive na vida profissional e pessoal de cada praticante. O presente trabalho tem como objetivo demonstrar a quantidade de policiais militares do décimo batalhão de polícia militar de goias que em suas horas vagas realizam algum tipo de exercício físico através de uma pesquisa descritiva tendo como referencia um questionário para identificar tal situação, e identificar que os policiais que possuem uma rotina ativa, praticando exercícios físicos voltados para uma boa saúde, para uma melhora em sua aptidão física ou até mesmo como hobbies voltados para qualidade de vida, logo a qualidade no serviço policial é maior.

Palavras-chave: Atividade física. Policial Militar. Exercícios físicos.

ABSTRACT

Physical activity is present in the lives of all human beings mainly in the daily execution of activities that need walking, jumping, running and even crouching. Regular and orderly physical exercises generate great benefits to its practitioners, helping even in the professional and personal life of each practitioner. The present work aims to demonstrate the number of military police officers of the tenth military police battalion of goias who in their spare time perform some type of physical exercise through a descriptive research with reference to a questionnaire to identify such situation, and to identify that the policemen who have an active routine, practicing physical exercises aimed at good health, an improvement in their physical fitness or even as hobbies aimed at quality of life, so the quality of police service is greater.

Keywords: Physical activity. Military police. Physical exercises.

1 Aluno do Curso de formação de praças 2017, Turma B, Luziânia, do Comando da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás - CAPM, carloslopesp@gmail.com ,

2 Professor orientador: 3º Sargento, Especializado em docência do ensino superior. Comando da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás - CAPM, epol@bol.com.br, Goiânia – GO, Junho de 2018.

1 INTRODUÇÃO

O serviço policial evoluiu muito nos últimos anos, grandes tecnologias, materiais e estudos vêm inovando e aperfeiçoando o serviço policial militar. Estudos recentes afirmam que policiais praticantes de atividades físicas e exercícios regularmente possuem um desempenho melhor em suas atividades fins.

O exercício físico periódico vem sendo um dos grandes aliados na prevenção de doenças e no condicionamento físico do policial militar vale ressaltar que o serviço policial militar é caracterizado por ser um serviço em que se exige muito do corpo, principalmente nas atividades de policiamento ostensivo nos quais os policiais ficam por horas em pé, patrulhando e ou fazendo a segurança de eventos. Em todos esses casos o policial permanece equipado trazendo consigo um peso adicional, que em muito dos casos chega a variar de 5 a 15 kg extra. Visando evitar lesões ao portar esses equipamentos o policial militar ativo, que pratica regularmente exercícios físicos fortalecendo a musculatura recrutada possui menores probabilidades de adquirir lesões e ate mesmo doenças crônicas.

Atualmente o policial militar quando entra de serviço normalmente em sua escala de 24 horas está suscetível a encontrar dos mais diversos tipos de ocorrências que vão exigir condicionamento físico, controle emocional, racionalidade e tolerância para saber lidar com cada ocorrência. Indiscutivelmente o policial militar usa o seu corpo como instrumento principal de trabalho, e que em muitas vezes o desgaste físico fica próximo ao seu limite, e uma maneira de se treinar o corpo para essas situações adversas é com a prática de exercícios e ou atividade física regularmente. Para Caspersen (1985) a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos, logo a atividade física está relacionada a toda e qualquer movimentação do corpo que gere gastos energéticos considerados.

Para Matos (2000) Os exercícios físicos são derivados da atividade física, só que de maneira sistemática e orientada por um profissional capacitado, e quando praticados em uma frequência satisfatória vai auxiliar no desenvolvimento de uma boa aptidão física, além de

trazer benefícios para a musculatura esquelética e tornar o corpo mais resistente a diversas situações, e neste caso a função policial exige essa resistência na execução diária de suas atividades.

O serviço policial militar é composto por diversas funções, dentre algumas destaca-se o serviço operacional em que os policiais passam por curso de especialização em diversas áreas, como por exemplo o COESP (curso de operações especiais-BOPE), COR (curso operacional de rotam- ROTAM), COC (curso de operações de choque- CHOQUE) e outros, e em todos esses cursos a parte física do policial deve estar em perfeitas condições, pois o seu corpo é levado ao extremo em diversas situações. O policial militar que executa exercicios fisicos regularmente e for em busca para realizar algum curso operacional terá uma facilidade maior sobre os demais que não executam nenhuma atividade física, tendo em vista que o corpo já está adaptado a sofrer alterações e mais resistente a cargas.

O presente trabalho visa apresentar o número de policiais do 10º batalhão de policia militar do estado de Goiás que praticam algum exercício físico em suas horas de folgas, através de uma pesquisa quantitativa, utilizando um questionário composto por 8 perguntas, aplicado aos policiais militares da ativa de ambos os sexos e ambas a faixa etaria, trazendo a realidade dos policiais militares e demonstrando dados que influenciem a pratica de exercicios pelos demais, com intuito de demonstrar que a pratica de exercicios fisicos trazem benefícios para a corporação, como já mencionado em outros trabalhos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

É notório com o avançar dos anos que a polícia de um modo geral vem evoluindo em vários aspectos, principalmente na policia em que os *modus operandi* devem ser adaptados para atenderem as demandas da população. Onde o crime se torna mais comum e moderno a cada dia. No caso da policia militar na sua função precípua de policiamento ostensivo, é notável que policiais se deparem com situações diversas a cada dia, situações essas que levam o policial a correr, agachar, saltar, realizar movimentos que exigem um nível de força mais elevado e a ter uma condição física mais elevada em relação às outras policias e até mesmo em alguns casos com outras profissões.

O policial militar hoje quando entra de serviço está suscetível aos mais diversos tipos de ocorrência, desde acidentes de trânsito ao roubo a banco, em alguns casos a aptidão física é necessária, para que o policial suporte as cargas do serviço com uma boa postura e compostura, onde o policial passará por horas com fome, sede, sono, portando armas longas (*armas portáteis*), e seus equipamentos. É nesse sentido visando vários benefícios no trabalho policial que entra a pratica de exercícios físicos.

Muitas profissões estão diretamente ligadas com as atividades físicas, com alguns esportes e até mesmo com algumas modalidades de lutas, e nesse contexto não somente nos dias atuais, mas em épocas medievais onde os espartanos, na Grécia antiga já utilizavam de atividades físicas, força, e lutas para os seus combates e para a defesa de seu território. Conforme, (PITANGA, 2002) A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos. Algumas profissões como bombeiros, policiais, mestre de obras, socorristas e dentre outras usam o seu próprio corpo como meio instrumento de trabalho na realização de suas atividades, como por exemplo: os bombeiros para efetuar um resgate de um ferido em situação de crise como em chuvas torrenciais, em acidentes catastróficos e até mesmo em situações de incêndios e desastres, onde se faz necessária agilidade, força, resistência, destreza, coordenação e coragem para realizar a missão. No caso dos policiais é igualmente necessário possuir um bom condicionamento físico, tendo em vista que um infrator da lei pode tentar evadir-se e fazer necessária a perseguição, correndo, e vale ressaltar que neste caso o policial irá realizar essa perseguição equipado e muita das vezes portando armas longas na qual será um peso adicional para o policial.

Nota-se a observação da pratica diária de exercícios físicos está ligada diretamente na execução de algumas atividades profissionais para que se tenha um bom resultado no desempenho de seu trabalho. Essas qualidades desenvolvidas através dos exercícios físicos são atividades físicas, só que de modo previamente planejadas, orientadas e proposta para a manutenção ou melhora dos componentes da aptidão física relacionada à saúde (resistência aeróbia, resistência anaeróbia e força muscular, flexibilidade e composição corporal), realizada repetidamente. Portanto, o exercício físico é uma subcategoria da atividade física (Mattos 2000).

No caso dos policiais é necessária que se adquira uma boa aptidão física, que seu conceito pode ser definido dentro das áreas da atividade física e da saúde como sendo a capacidade de se realizar trabalhos musculares de forma satisfatória. Geralmente, a aptidão física está relacionada à saúde compreende a resistência cardiorrespiratória, a força, a resistência muscular e a flexibilidade, capacidades físicas.

A aptidão física é determinada e sofre interferência de uma série de fatores, dentre os quais se incluem o nível habitual de atividade física, a dieta, o estilo de vida o ambiente em que vivemos e a hereditariedade. Tanto a prática regular de atividades físicas quanto o sedentarismo (inatividade física) podem provocar adaptações (positivas ou negativas) no organismo das pessoas (Mattos, 2000).

Na antiga Grécia, a atividade física era desenvolvida na forma de ginástica que significava “a arte do corpo nu”. Estas atividades eram desenvolvidas com fins bélicos (treinamento para guerra), ou para treinamento de gladiadores. (Pitanga, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 10 : 49-54, 2002).

Estudos publicados nas bases de dados científicas do Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Latin American and Caribbean Health Sciences (LILACS), comprovam publicações sobre a necessidade da prática de atividades físicas por policiais, utilizando como descritores policiais e atividade física. O número de publicações aumenta se for utilizado o termo militares no lugar de policiais, pois são gerados trabalhos que envolvem também militares das forças armadas. Estes, no entanto, apresentam rotinas diferentes dos policiais militares, portanto, diferentes determinantes nas atividades. Esses estudos focalizam questões gerais sobre atividade física e mental, mas são escassos, especialmente os estudos com enfoque nos determinantes da prática habitual de atividades físicas.

Os policiais militares são uma categoria de trabalhadores diferenciados, em virtude de inúmeras situações que influenciam a sua execução de sua profissão, dentre as quais podem ser citadas a convivência com a violência e o risco de morte diariamente, a carga e de condições de trabalho e o estresse. (Costa et al, 2007). Na profissão policial militar são necessários bons níveis de aptidão física na execução de seu serviço constitucional de preservação da ordem pública e na execução do policiamento ostensivo, e isso só pode ser adquirido na prática regular de atividades físicas, com o fim de evitar lesões na execução do trabalho, e melhorar a saúde na prevenção de doenças que podem ser adquiridas ao longo do tempo. Outro estudo epidemiológico importante, que revelou forte associação entre atividade física e doenças foi

desenvolvido por Paffenbarger et al . Os autores determinaram por questionários, o nível de atividade física de 16. 936 indivíduos de 35 a 74 anos, ex-alunos da Universidade de Harvard, e observaram, ao longo de 16 anos de estudo, declínio progressivo em eventos coronarianos tanto fatais como não fatais, à medida que aumentava o gasto energético diário (menos de 500kcal/semana a 3 500kcal/semana). Além disso, as taxas de morte foram 25% a 35% mais baixas nos indivíduos com gasto energético com atividade física maior ou igual a 2 000kcal/semana, mesmo na presença de outros fatores de risco, como hipertensão, obesidade e fumo. Foi observado também que gastos adicionais tinham pouco ou nenhum efeito na incidência de DCV (Doença cardiovascular).

Logo com essas informações e estudos citados nota-se a importância da atividade física para uma boa qualidade de vida e qualidade na vida profissional, um estudo realizado por (Nelson, 2007) Mostrou que o sedentarismo e o aumento no número de doenças crônicas, frequentemente, criam um círculo vicioso: doenças e inabilidade reduzem o nível de atividade física que, por sua vez, predis põem o indivíduo ao maior risco de doenças e à incapacidade funcional. Além disso, as mudanças fisiológicas, morfológicas e funcionais que ocorrem durante o processo natural de envelhecimento podem interferir negativamente na capacidade funcional desses indivíduos. As mais importantes relacionadas à independência funcional são as modificações na adiposidade corporal, na força muscular, na capacidade aeróbica e na flexibilidade.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

No presente estudo foi aplicado um questionário aos policiais militares do decimo batalhão de Polícia militar do estado de Goiás, questionário composto por oito perguntas todas relacionadas aos hábitos dos policiais quando em folga ou em horas vagas, com o objetivo de mensurar indiretamente a quantidade de policiais militares lotados no 10º batalhão de polícia militar do estado de Goiás que praticam algum exercício físico frequentemente, sendo lutas, esportes coletivos ou até mesmo individuais.

Foi escolhido para a amostra os policiais militares da ativa, excluindo os militares afastados por motivo de saúde, nesta amostra foi selecionado 50 policiais aleatoriamente de ambos os sexos que executem qualquer atividade no batalhão. O presente questionário foi aplicado a oficiais e praças de todas as idades e de todas as funções, desde policiais com cargos administrativos aos policiais que executam a atividade fim que tem por objetivo o

policciamento ostensivo na preservação da ordem pública. O efetivo atual do 10º batalhão é de 127 policiais militares, com os mais diversos postos e graduações da polícia militar.

As questões elaboradas no questionário tem o objetivo de verificar e quantificar o número de policiais que executam algum tipo de exercício físico em suas horas de folga.

Através dessa pesquisa pode-se traçar o perfil dos policiais militares que estão lotados no décimo batalhão de polícia militar do estado de Goiás e mensurar o quantitativo total de policiais praticantes de algum exercício e incentivar a prática de atividades físicas, tendo em vista que vários são os benefícios pelos praticantes de qualquer atividade física, em anexo segue o modelo do questionário.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entrevistados 50 policiais militares de diversas idades e ambos os sexos, todos lotados no décimo batalhão de polícia militar do estado de Goiás. No qual foram orientados a responder o questionário de forma rápida e objetiva, com o intuito de solucionar todas e quaisquer dúvidas presentes.

O presente estudo teve como objetivo mensurar e quantificar o número de policiais militares lotados no décimo batalhão praticantes de exercícios físicos, utilizando o gráfico de pizza para visualizar e demonstrar a composição da tropa praticante de exercícios físicos.

De acordo com a organização mundial de saúde, a atividade física reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes de tipo II e câncer de cólon, reduz ainda a depressão e a ansiedade, ajuda a controlar o peso corporal, e a reduzir a hipertensão arterial, a manter a saúde e o bom funcionamento do sistema musculoesquelético, e não esquecendo de um dos mais importantes benefícios no caso da atividade policial a prática de exercícios traz o bem-estar psicológico.

No gráfico abaixo é possível mensurar que 60% dos entrevistados executam exercícios físicos em suas folgas ao menos uma vez por semana, ou seja, não sendo considerado um sedentário pelas normas estabelecidas da OMS, na qual estabelece o sedentarismo como a inércia total da pessoa durante os 7 dias da semana, todavia pode-se observar que o número de policiais praticantes de exercícios em suas horas de folga ainda é

extremamente baixo, sendo assim o numero total de policiais praticantes de 30 policiais, um número baixo, tendo em vista que o serviço policial exige uma boa condição física por parte do seu efetivo para a execução diaria do serviço e para obtenção de uma boa saúde mental como já definiu a OMS . Já 8% dos entrevistados praticam exercícios mais de uma vez por semana, começando a se aproximar do padrão estabelecido pela OMS na qual diminui os riscos de possuir alguma doença coronariana na velhice. Para Pitanga a pratica constante de exercicios físicos torna seus praticantes mais resistentes a patologias e ou doenças coronarianas. Outro fator interessante que deve ser objeto de pesquisa posteriormente se da na composição dos 8% dos policiais que executam exercicios todos os dias, no qual todos são ex-atletas profissionais e ou competem até hoje em algumas modalidades esportivas.

E 32% dos policiais entrevistados responderam em seus questionarios que não realizam nenhuma atividade física e ou exercício físico em suas horas de folgas, sendo assim considerados sedentarios segundo as normas previstas pela OMS. E quando questionados verbalmente e de forma informal, relataram que em suas folgas, preferem apenas dormir e descansar, no máximo fazer alguma atividade de lazer como clube e churrasco.

No caso desses policiais que possuem atitudes como as mencionadas anteriormente, tendem a estar propícios a adquirir algumas das doenças relacionadas ao sedentarismo, como: infarto agudo do miocardio, diabetes tipo II, hipertensão e varias doenças no sistema respiratorio e cardiovasculares e tendem a ser menos produtivas no trabalho como mencionado nos dados da OMS.

Com esses dados estima-se que o número de policiais entrevistados é baixo, e para se obter um resultado mais concretos é necessário que sejam elaborados outros estudos e com o quantitativo maior. Todavia esse resultado já deixa em evidência que a grande maioria dos policiais militares do décimo batalhão de polícia militar em suas horas de folga estão praticando atividades físicas e ou exercicios, no entanto esse contingente ainda é muito baixo e o incentivo da corporação é praticamente nulo nesse aspecto, talvez se fossem instalados programas de incentivo ao esporte nos batalhões esse numero poderia ser maior e consequentemente o número de afastamentos por problemas de saúde seria menor, tendo em vista que os exercicios físicos trazem inúmeros beneficios para seus praticantes.

Conforme o (Ministério da saúde 2012) em algumas de suas pesquisas anteriores os niveis de inatividade física vem caindo no Brasil e essa pratica se manifestou no presente

trabalho, no qual demonstra que mais de 50% dos entrevistados fazem algum exercícios físicos durante as suas folgas e o número de policiais sedentários vem diminuindo a cada ano.

Algumas barreiras foram identificadas durante o período de folga dos policiais dessa pesquisa de campo, dentre elas os serviços extras-obrigatorios, no qual o policial militar é obrigado a realizar em seu período de folga e diminuindo assim as suas horas para cuidar de sua saúde física e mental, tornando assim o serviço extra um vilão contra a saúde policial. No estado de Goiás a polícia militar possui uma escala de serviço de 24 horas ininterruptas com 72 horas de descanso, no entanto na atual conjuntura do décimo batalhão as escalas de serviço extra se tornaram obrigatorias para todos os policiais, uma vez que com o efetivo baixo da unidade faz com que serviços operacionais estejam acumulados e necessitando de um apoio extra, e esse apoio vem dos colegas policiais que sacrificam suas folgas para cumprirem as determinações. Tornando-se um fator de desestímulo para prática de exercícios físicos nas horas vagas, tendo em vista que o policial se encontra sobrecarregado fisicamente. Logo temos vários fatores que podem ou não influenciar na prática de atividades físicas pelos policiais e uma delas é a escala de serviço na qual determina a vida miliciana do policial, uma vez que a escala de serviço deve respeitar as condições humanas.

Com os dados obtidos ao final dessa pesquisa fica claro que esses dados são baixos para determinar o nível de atividade física dos policiais do décimo batalhão de polícia, tendo em vista que a amostra foi pequena para mensurar tal disposição, sendo que apenas 68% de um total de 50 policiais praticam algum exercício físico e que várias condições adversas influenciam na vida do policial, como as escalas de trabalho, família e dentre outros.

Com isso novas pesquisas devem ser realizadas com uma amostra maior de policiais, para obter um resultado mais concreto em relação aos fatos pesquisados e demonstrar a verdadeira realidade da vida do policial quando de folga. Cabe ainda destacar que fatores externos como programas voltados para a saúde policial devem ser motivados pela corporação, para que assim seja mais uma maneira de motivar os policiais.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por todo o exposto conclui-se que o número de policiais ativos do 10ºBPM praticantes de exercícios físicos é consideravelmente baixo, tendo em vista que apenas 68% são adeptos dos exercícios físicos. Programas internos voltados para a saúde policial são alguns mecanismos que podem ser adotados para motivar e instruir os policiais a prática de atividades físicas e ou esportivas no interior dos batalhões, tornando assim o policial militar mais ativo e conseqüentemente com uma carreira mais produtiva e promissora.

Vários são os benefícios encontrados em outras populações praticantes de exercícios físicos e ou atividades físicas, em que os mesmos são aplicáveis aos policiais que realizam tais atividades. Assim esportes, exercícios em academias e ate mesmo atividades no período de lazer trazem grandes benefícios aos seus praticantes, levando assim a uma melhor qualidade de vida aos seus praticantes. Neste caso o objetivo do presente estudo foi alcançado no qual consegue-se provar que a prática de atividades e ou exercícios físicos trazem benefícios para seus praticantes, mesmo com o baixo número de entrevistados. Todavia para se obter um resultado mais concreto e mensurar a qualidade destes benefícios é necessário que sejam realizados novos estudos com uma amostra maior do que a realizada neste estudo.

Os policiais entrevistados praticantes de exercicios fisicos possuem uma rotina diferenciada em suas horas de folga com a realização de exercícios físicos e esportes, no qual trazem beneficios a saúde. E usando da folga como um mecanismo para manter a saúde em dia com as mais diversas atividades e exercicios, e outro fator importante não citado no presente estudo é que dos policiais praticantes de atividades fisicas todos deixam uma parcela da sua renda mensal, destinada para contribuir com os ambientes na qual utilizam como instrumento de treino. Como academias, clubes, pessoais trainers e outros.

Diante desses fatos fica claro que a pratica de exercícios fisicos trazem beneficios para todas e quaisquer profissões, e se tratando da profissão policial militar é indispensavel a sua pratica devido ser uma profissão ativa, em que o militar utiliza de seu corpo para executar uma grande parcela do seu trabalho.

REFERÊNCIAS

BOUCHARD, C. et al. *Exercise, fitness and health: The concensus statement. In: Bouchard, C. et al. Exercise, fitness and health.* Champaign, Illinois, Human Kinetics Books, 1990.

BRASIL, Ministério da saúde. *Secretaria de vigilância em saúde.* Vigitel Brasil 2011.

CASPERSEN, C. J.; PEREIRA, M. A.; CURRAN, K. M. *Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age.* Medicine and Science in Sports and Exercise, Hagerstown, v. 32, n. 9, p. 1601-1609, sept. 2000.

CASPERSEN. C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. *Physical activity, exercise and physical fitness.* Public Health Reports, 1985. 100, 2, 126-131.

CHAVE S.P.W. et al. *Vigorous exercise in leisure time and the death rate. A study of male servants.* Journal of Epidemiology Community Health, 1978. 32, 239-243.

COELHO, CHRISTIANNE DE FARIA; BURINI, ROBERTO CARLOS. *Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.* Revista de Nutrição. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, v. 22, n. 6, p. 937-946, 2009.

COSTA, M. et al. E. *Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.* Revista Panamericana de Salud Pública, Washington,v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

CRESPO, C.J. et al, *Acculturation and leisure time physical inactivity in Mexican American adults: results from NHANES III.* American Journal of Public Health, 2001..91, 8, 1254-1257.

MATTOS, M.G. NEIRA, M.G. *Educação física na adolescência:construindo o conhecimento na escola.* São paulo, Phorte editora, 2000.

PITANGA, F. J. G. *Epidemiologia, atividade física e saúde*. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 10 : 49-54, 2002 .

SILVA, R, SCHLICHTING, A.M, SCHLICHTING, J.P, GUTIERRES FILHO, P,J, ADAMI, F, SILVA, A. *Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina*. 2012 Brasil.

7- Anexos

Questionário

Idade: _____

Posto/ Graduação: _____

- 1- Você gosta de praticar algum exercício físico () **sim** () **não**.
- 2- Quantas vezes por semana você pratica atividade física. **1** () **2** () **3 ou acima** () .
- 3- Você possui algum curso operacional () **sim** () **não**
- 4- Hoje você se define como () **sedentário** () **ativo** () **atleta**
- 5- No seu lazer você pratica algum esporte () **sim** () **não**
- 6- Nas suas folgas você pratica algum exercício físico () **sim** () **não**
- 7- Você já participou de alguma ocorrência onde o suspeito/ Infrator se evadiu e foi necessário que você corresse para captura-lo () **sim** () **não**
- 8- Você já realizou alguma abordagem onde o suspeito / infrator resistiu e foi necessário utilizar de imobilizações () **sim** () **não**

