



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



JOÃO PEDRO AIRES DE SOUSA LIMA

A FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E A DISPONIBILIZAÇÃO DE MEIOS E EQUIPAMENTOS PARA SUA REALIZAÇÃO PELO EFETIVO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR NO ANO DE 2024

GOIÂNIA-GO

2024

JOÃO PEDRO AIRES DE SOUSA LIMA

A FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E A DISPONIBILIZAÇÃO DE MEIOS E EQUIPAMENTOS PARA SUA REALIZAÇÃO AOS POLICIAIS MILITARES DO COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS/2024

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 do Mestre Uanderson Martins Batista.

GOIÂNIA-GO

2024

A FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E A DISPONIBILIZAÇÃO DE MEIOS E EQUIPAMENTOS PARA SUA REALIZAÇÃO PELO EFETIVO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR NO ANO DE 2024

THE FREQUENCY OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE PROVISION OF MEANS AND EQUIPMENT FOR ITS REALIZATION BY THE STAFF OF THE MILITARY POLICE ACADEMY IN THE YEAR 2024

João Pedro Aires de Sousa Lima¹
Uanderson Martins Batista²

Resumo

O objetivo dessa pesquisa foi identificar a frequência de atividade física e analisar a disponibilidade de meios e equipamentos para sua realização na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás no ano de 2024. Desse modo, a pesquisa teve o método adotado foi indutivo, de natureza aplicada, abrangendo tanto uma abordagem quantitativa quanto objetivos descritivos. Participaram do estudo, 65 indivíduos, sendo 58 masculinos e 7 femininos, com faixa etária entre 18 e 41 anos, pertencentes ao serviço operacional e administrativo. Foram mensurados quanto a prática de atividades físicas, frequência de realização das atividades físicas, tipo de atividade realizada, avaliação quanto ao condicionamento físico, suporte da instituição para melhorar condicionamento físico, instalações para prática de atividades físicas, quanto à adequação e diversidade de equipamentos, instituição e o condicionamento no trabalho policial e a percepção quanto a importância da atividade física. Os resultados obtidos sugeriram que A prática regular de exercícios físicos emerge como uma estratégia vital para enfrentar esses desafios, promovendo resistência, reduzindo o estresse e melhorando a qualidade de vida. Concluiu-se que é importante sensibilizar as autoridades policiais e outras partes interessadas sobre a necessidade de investir em recursos e condições propícias para a prática regular de atividade física, visando não apenas o bem-estar individual dos policiais, mas também a eficácia de suas operações no campo.

Palavras-chave: Atividades físicas; Polícia Militar; Equipamentos; Qualidade de Vida;

Abstract

The aim of this research was to identify the frequency of physical activity and analyze the availability of means and equipment for its practice at the Military Police Academy of the State of Goiás in 2024. The research adopted an inductive method, applied in nature, encompassing both a quantitative approach and descriptive objectives. Sixty-five individuals participated in the study, comprising 58 males and 7 females, aged between 18 and 41 years, from operational and administrative services. They were measured regarding physical activity practices, frequency of physical activity, type of activity performed, assessment of physical fitness, institutional support for improving physical fitness, facilities for physical activity practice, adequacy and diversity of equipment, institutional support, and physical fitness in police work, as well as perception of the importance of physical activity. The results suggested that regular physical exercise emerges as a vital strategy to address these challenges, promoting resilience, reducing stress, and improving quality of life. It was concluded that it is important to raise

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, e-mail: aires281@gmail.com. Telefone: (62)98308-2719.

² Orientador. Mestre, Professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás – CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia-GO, janeiro 2024.

awareness among police authorities and other stakeholders about the need to invest in resources and conducive conditions for regular physical activity, aiming not only at the individual well-being of police officers but also at the effectiveness of their operations in the field.

Keywords: Physical activity; Military Police; Equipment; Quality of Life

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde humana, pois os processos bioquímicos resultantes desse hábito contribuem para a homeostase corporal. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física é crucial para prevenir e controlar diversas condições, como doenças cardiorrespiratórias, diabetes, câncer, além de auxiliar na mitigação dos efeitos da depressão e ansiedade. Estima-se que cerca de 5 milhões de mortes anuais no mundo poderiam ser evitadas com a adoção regular de atividade física (OMS, 2021).

No contexto da atividade policial, que frequentemente envolve situações de alta complexidade, surgem riscos associados à saúde dos agentes públicos. Portanto, a prática regular de atividade física e a disponibilização de meios e equipamentos adequados para sua realização emergem como estratégias preventivas para diversas doenças, contribuindo assim para a qualidade de vida dos profissionais de segurança pública (Marcell; Dantas, 2018). A manutenção de uma boa condição física revela-se essencial não apenas para o desempenho eficaz das atividades policiais, mas também para a integridade e bem-estar desses profissionais na sociedade (Marcell; Dantas, 2018).

Esse trabalho se justifica, pois, abordar sobre atividade física não pode ser apenas um aspecto secundário na Polícia Militar; é fundamental tanto para a execução das tarefas específicas da profissão quanto para a saúde física e emocional dos agentes. Portanto, garantir recursos e condições propícias para a prática de atividade física torna-se essencial para promover o bem-estar dos policiais militares, uma vez que a atenção à saúde física-emocional dos policiais não apenas beneficia o indivíduo, mas também contribui para um desempenho mais eficiente e resiliente no cumprimento das responsabilidades profissionais.

Uma vez que a realização de atividade física é essencial para a qualidade de vida do agente e também para a atividade policial militar, a pergunta que a pesquisa busca responder é: há disponibilização de meios e equipamentos na instituição militar, para realização de atividade física entre os policiais militares?

Enfatizando a importância de instaurar medidas que propiciem condições para a prática regular de atividade física pelos policiais, este trabalho tem como objetivo geral

identificar a frequência de atividade física e analisar a disponibilidade de meios e equipamentos para sua realização na Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás no ano de 2024. Os objetivos específicos visam demonstrar a frequência semanal de atividades físicas realizadas pelos policiais; identificar os tipos de atividades físicas mais frequentes; questionar a auto avaliação dos policiais quanto ao seu condicionamento físico; e discutir a relevância dessas atividades para o desempenho no trabalho policial militar.

Em relação a metodologia, o método de pesquisa adotado foi indutivo, de natureza aplicada, abrangendo tanto uma abordagem quantitativa quanto objetivos descritivos. Em relação aos procedimentos técnicos, utilizou-se uma pesquisa documental, tendo como base de dados a Biblioteca Digital de Segurança Pública, o Portal Capes, o Google Acadêmico e repositórios de universidades, além de Leis e manuais da Polícia Militar. Adicionalmente, foi realizado uma pesquisa de campo, enviada por meio da plataforma *Google Forms*, distribuído digitalmente para o público-alvo, que são alunos e soldados do Curso de Formação de Praças do ano de 2024 da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás.

O presente artigo foi estruturado com sua primeira seção em uma revisão bibliográfica, explorando a definição e a importância da atividade física em geral para a humanidade. O referencial aborda também o estímulo à realização dessas atividades para promover a saúde e o bem-estar no contexto do trabalho do policial militar. Além disso, a pesquisa de campo, envolvendo alunos e soldados do curso de formação de praças da Polícia Militar do Estado de Goiás, revela a percepção deles sobre a disposição para a prática de atividades físicas em decorrência das demandas do trabalho e a disponibilidade de equipamentos nos próprios batalhões.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE FÍSICA PARA O BEM ESTAR

As atividades físicas oferecem uma série de benefícios significativos para a vida das pessoas, promovendo melhorias na saúde e reduzindo os riscos de desenvolvimento de diversas condições adversas, como obesidade, colesterol elevado, transtornos psíquicos e doenças crônicas, incluindo diabetes e hipertensão. Desse modo, a participação regular em atividades físicas contribui para a diminuição dos fatores de risco que podem prejudicar a saúde humana, no qual é fundamental salientar que tanto influências genéticas quanto ambientais desempenham papéis essenciais na busca por uma boa saúde (Marcell e Dantas, 2018).

A prática de atividades físicas teve suas origens nas sociedades antigas, como Grécia, Egito, Roma e China, cuja prática desempenha múltiplas funções, incluindo formação social, treinamento militar, aspectos religiosos e a promoção do equilíbrio entre saúde e corpo. Essas práticas, logo, não se limitavam apenas à promoção da aptidão física, mas também adquiriam características terapêuticas e religiosas (Bagnara; Lara; Calonego, 2010).

Dessa forma, enriqueciam a cultura e a espiritualidade dessas civilizações antigas, integrando-se à vida cotidiana e aos valores sociais, conforme salientado por Bagnara, Lara e Calonego (2010). Daí que vem a expressão "mente sã, corpo são", destacando a importância da integração entre a saúde mental e física para o bem-estar global. Os autores apresentam essa ideia defendendo que a manutenção de uma mente saudável está intrinsecamente ligada a um corpo igualmente saudável, e vice-versa.

Nas últimas décadas, apesar da redução da mortalidade e do aumento da expectativa de vida, observa-se um crescimento significativo na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e outros distúrbios decorrentes de comportamentos prejudiciais à saúde (Silva, 2011). O sedentarismo, como um estilo de vida, nesse contexto, está associado ao aumento da mortalidade precoce causada por doenças da civilização, indicando seus efeitos negativos tanto para o indivíduo quanto para a sociedade (Silva, 2011)

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021) - considera que, o equilíbrio entre a saúde mental e física é fundamental para alcançar uma qualidade de vida plena. Ainda conforme a organização, a atividade física é definida como qualquer movimento realizado pelos músculos esqueléticos, envolvendo o gasto de energia, o que engloba desde exercícios físicos planejados até atividades realizadas em momentos de lazer (OMS, 2021).

"Caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outras atividades", conforme indicado pela OMS (2021, p. 7), representam exemplos de práticas físicas. Segundo a Organização, incorporar regularmente essas atividades no cotidiano contribui significativamente para a redução de fatores de risco que possam comprometer a saúde dos indivíduos de maneira abrangente.

Conforme destacado por Pitanga (2010) - conquistar uma boa saúde não se resume apenas à prática de atividade física, sendo crucial incorporar uma alimentação equilibrada. A interconexão entre a consistência nas atividades físicas e a busca por uma alimentação balanceada forma a base de um estilo de vida saudável. Pitanga (2010) ainda salienta que a conscientização sobre a relevância de uma alimentação equilibrada em conjunto com a prática

regular de atividades físicas reforça a ideia de que escolhas saudáveis no dia a dia contribuem para o estabelecimento de hábitos sustentáveis.

As orientações presentes no “Guia de Atividades Físicas para a População Brasileira” da OMS (2021) fornecem diretrizes sobre a quantidade adequada e faixa etária para a prática de atividades físicas. Recomenda-se que desde o nascimento, crianças ativas participem em atividades físicas, ajustando a quantidade de tempo conforme a idade. Para adultos, a sugestão é realizar pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, com intensidade moderada. No caso de intensidades vigorosas, a recomendação é reduzir para 75 minutos por semana. A organização ainda salienta que a prática dessas atividades físicas é dividida em blocos de tempo, em pelo menos, duas vezes durante a semana e com orientação de um profissional (OMS, 2021).

O guia de orientação proposto pela OMS (2021) ainda salienta que, para além dos benefícios na redução de riscos à saúde, a prática constante de exercícios físicos traz melhorias nas habilidades sociais, níveis de energia, qualidade do sono, equilíbrio emocional, autoestima e percepção da imagem corporal. Adicionalmente, fortalece aspectos cognitivos como memória, concentração, raciocínio e foco, elementos que desempenham um papel fundamental, especialmente no contexto do trabalho policial.

Algumas profissões, como por exemplo, policiais, bombeiros e socorristas, dependem do próprio corpo como instrumento principal de trabalho. Pinheiro e De Paula (2017) enfatizam que, no caso dos policiais, é crucial manter um bom condicionamento físico, pois podem necessitar perseguir infratores durante o cumprimento de suas atividades, muitas vezes equipados e portando armas, o que é considerado como um desafio adicional ao seu desempenho físico. Reconhecendo que profissões como a dos policiais militares frequentemente implicam em níveis elevados de estresse, a adoção de atividades físicas regulares surge como uma ferramenta crucial para otimizar o desempenho profissional e a aptidão geral.

2.2 ATIVIDADES FÍSICA E CONDICIONAMENTO DOS POLICIAIS MILITARES

O direito à segurança social é assegurado a todos os cidadãos pela Constituição Federal Brasileira (Brasil, 1988). No artigo 144, são delineadas as instituições que compõem a Segurança Pública, incluindo a Polícia Militar. O parágrafo 5º deste artigo confere à Instituição a responsabilidade de realizar o policiamento ostensivo e preservar a ordem pública, demandando assim constante concentração, atenção e foco (Brasil, 1988).

Diferentemente de outras profissões, os militares enfrentam uma rotina que impacta constantemente no seu condicionamento físico e psicológico, sendo considerada uma atividade de alto risco para a saúde desses profissionais, uma vez que lidam diariamente com situações adversas. Os policiais militares estão diretamente envolvidos com infratores, expondo-os a violências em diferentes contextos, o que torna essencial que estejam preparados, tanto fisicamente quanto mentalmente, para lidar com todas as situações, desde as mais simples até intervenções letais (Martins, 2015).

Outro fator que merece ressalva é o fato de que atualmente, quando um policial militar começa o seu trabalho, o seu turno é 24 horas e ao envolver os diversos riscos, é preciso manter controle emocional, racionalidade e tolerância para lidar com cada situação. É evidente que o policial militar utiliza seu corpo como instrumento principal de trabalho, enfrentando muitas vezes desgaste físico próximo ao seu limite (Pinheiro; De Paula, 2018).

Segundo Boçon (2015) - para enfrentar os perigos que os cercam, os policiais militares carregam em seus uniformes uma série de equipamentos que podem auxiliar em sua proteção, como cinto, colete, arma, carregadores de munição, algemas e outros, os quais, ao se equiparem, adicionam uma carga de 5kg a 10kg ao corpo. Essa carga adicional acarreta um sobrepeso corporal, podendo também levar a outros problemas de saúde, como problemas de postura e tensões musculares, resultando em dores.

É imprescindível, também, ressaltar as mudanças advindas das tecnologias, que impactam a rotina das pessoas, como a rotina profissional dos policiais militares. Rodrigues (2016) adverte que em épocas passadas, as pessoas tinham outros hábitos e eram mais ativas, pois havia deslocamento a pé exigindo que as pessoas tivessem que caminhar, além disso, praticavam corridas e outras atividades no próprio trabalho, como subir e descer escadas, o que evitava o sedentarismo.

Rodrigues (2016) aborda as transformações na rotina dos policiais militares ao longo da história, destacando a adoção das novas tecnologias. Embora a tecnologia não substitua integralmente o trabalho dos policiais, o autor enfatiza seu papel facilitador, evidenciado como por exemplo pelo uso de aplicativos para ocorrências policiais via celular, simplificando o registro de crimes em flagrante. Adicionalmente, essas ferramentas aprimoram a comunicação com a comunidade, proporcionando acesso rápido a denúncias e outras informações relevantes.

No entanto, o custo dessas tecnologias é exposto pelo fato de que cada vez mais os policiais estão diminuindo as atividades de rua. Essa mudança de hábito contribui para um estilo de vida mais sedentário, aumentando o risco de problemas de saúde. A ausência de atividade física na rotina policial pode resultar em estresse, falta de resistência, fadiga extrema até mesmo

diante de atividades simples, e outras complicações relacionadas à obesidade (Favacho; Rosa, 2012).

Conforme Pinheiro e De Paula (2018) é imprescindível que os órgãos de segurança ponderem sobre os impactos da crescente dependência de tecnologias, buscando estratégias para conciliar o uso dessas ferramentas com a manutenção de uma rotina física ativa. Essa abordagem equilibrada não apenas preserva a saúde dos profissionais de segurança, mas também otimiza a eficácia de suas operações, proporcionando uma abordagem holística à segurança pública.

Os policiais militares que mantêm uma prática regular de atividades físicas e buscam realizar cursos operacionais têm uma vantagem em relação aos que não praticam atividade física. Isso se deve ao fato de que um corpo adaptado ao exercício está mais preparado para lidar com as demandas dessas capacitações, tornando-se mais resistente à cargas e alterações (Pinheiro; De Paula, 2018).

A atuação na polícia militar envolve diversas funções, sendo o serviço operacional uma delas. Nesse contexto, os policiais passam por cursos especializados, como COESP (Curso de Operações Especiais - BOPE), COR (Curso Operacional de ROTAM - ROTAM), COC (Curso de Operações de Choque - CHOQUE) e outros (Pinheiro; De Paula, 2018). A condição física do policial, portanto, desempenha um papel fundamental nesses cursos, uma vez que o corpo é submetido a situações extremas.

Destaca-se a Portaria nº 12.868, de 27 de fevereiro de 2020, alterada Port. nº 17.776, de 27 de junho de 2023, que oferece uma importante consideração sobre a necessidade do preparo físico no trabalho do policial militar, a fim de melhorar sua condição física e evitar prejuízos em relação a problemas de saúde mais graves, acarretando a reflexos no serviço do agente. Desse modo, é estabelecido no art. 2 sobre horários que devem ser dispostos para que os policiais possam realizar atividades físicas, que compreende “o período das 8:00 às 9:30 horas, às segundas, quartas, quintas e sextas-feiras”. Além disso, § 2º enfatiza que nas Unidades ou Organizações da Polícia Militar que não tiver “alojamento ou local similar para uso dos policiais militares, poderá ser autorizada a divisão do efetivo para a realização da educação física no período matutino (8:00 às 9:30) e vespertino (16:30 às 18:00)” (Goiás, 2023, p. 1).

No cenário atual, uma realidade no âmbito militar é que, mesmo sendo requisitado um sólido nível de aptidão física para admissão, muitos policiais militares, ao longo de suas carreiras, acabam por não manter tal exigência (Rodrigues; Amaral, 2018). Ainda de acordo com os autores mencionados, é comum encontrar profissionais fora de forma, enfrentando

desafios relacionados ao bem-estar que impactam significativamente seu desempenho em diversas atividades.

O excesso de peso e a obesidade são fatores que contribuem significativamente para o aumento das doenças crônicas e incapacitantes. Essas condições podem resultar em uma série de problemas de saúde, desde dificuldades respiratórias e doenças cardíacas até diabetes e câncer em casos mais graves (Marcell; Dantas, 2018). A incorporação da atividade física na rotina policial não apenas visa melhorar a saúde física, mas também desempenha um papel crucial na preservação da saúde mental, ajudando a evitar o surgimento de doenças mais graves.

Estudos destacam a relevância da prática regular de atividade física na vida dos cidadãos, especialmente para os policiais militares (Pinheiro; De Paula, 2018; Rodrigues, 2016; Martins, 2015). Isso não apenas contribui para o bem-estar físico e mental, mas também assegura que possam exercer com eficácia suas atribuições.

Rodrigues e Amaral (2018) salientam que são identificados obstáculos para a prática de atividades físicas entre os policiais militares, tais como compromissos familiares, extensas jornadas de trabalho, falta de equipamento, ambientes inseguros, e limitações financeiras. Superar essas barreiras torna-se essencial, uma vez que policiais fisicamente inativos estão sujeitos a enfrentar situações de estresse e possíveis dificuldades no cumprimento de suas funções.

A manutenção de bons níveis de aptidão física é fundamental para o desempenho efetivo no serviço policial militar, atendendo ao dever constitucional de preservar a ordem pública e realizar o policiamento ostensivo. Embora os aspectos relacionados à saúde desses profissionais ainda careçam de estudos mais aprofundados, já se observa um aumento nos questionamentos, inclusive no contexto brasileiro (Rodrigues; Amaral, 2018).

Diante desse cenário, sugere-se a implementação de iniciativas que incentivem a atividade física, terapias psicológicas, reeducação alimentar e campanhas educacionais dentro das instituições policiais (Marcell; Dantas, 2018). Essas ações não apenas podem contribuir para a melhoria da saúde dos policiais, mas também para a construção de uma cultura organizacional que valorize o bem-estar integral de seus membros.

Portanto, a busca por um equilíbrio entre as demandas operacionais, as transformações tecnológicas e a promoção da saúde física e mental deve ser uma prioridade nas políticas e práticas da Polícia Militar, conforme salienta Marcell e Dantas (2018). O investimento nesse âmbito não apenas fortalecerá a eficiência das operações, mas também reforçará o compromisso com o cuidado integral dos profissionais que dedicam suas vidas à preservação da ordem pública.

3 METODOLOGIA

Estudo do tipo descritivo, de corte transversal, de natureza quantitativa. A pesquisa foi realizada no Comando da Academia de Polícia militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia-GO. A População é composta por indivíduos de ambos os sexos que estavam frequentando o Curso de Formação de Praças 2º Turma de 2023 - no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás. Foram incluídos todos os policiais militares em serviço no período da coleta de dados que se dispuseram a participar da pesquisa. Foram excluídos os policiais militares inativos, em férias, licença especial e afastamento médico. O instrumento de pesquisa foi um questionário elaborado a partir da plataforma *google forms*, Antes de iniciarem o preenchimento do formulário, foi explicado aos entrevistados o objetivo da pesquisa, assim como foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme anexo A, que foi incluído no início do formulário para que pudessem consentir. Após a coleta dos dados, estes foram organizados em uma base de dados analisados através do programa Excel 2023, utilizando a estatística descritiva.

A metodologia desempenha um papel crucial no âmbito do estudo científico, uma vez que se propõe a elucidar a problemática da pesquisa por meio dos métodos e técnicas aplicados na elaboração do trabalho. Conforme argumentado por Gil (2017), ao se compreender a relevância da metodologia, nota-se que não se limita a um único método, mas abrange uma diversidade de abordagens que visam atender às demandas conforme os objetivos específicos de cada pesquisa. O enfoque adotado é crítico, reflexivo e maduro, promovendo uma análise aprofundada de temas relevantes para o progresso social.

No intuito de avaliar de forma mais abrangente a frequência da atividade física e analisar minuciosamente a disponibilidade de meios e equipamentos para sua prática na Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás, o método de pesquisa adotado foi indutivo, de natureza aplicada, abrangendo tanto uma abordagem quantitativa quanto objetivos descritivos.

Em relação aos procedimentos técnicos, utilizou-se uma pesquisa documental, tendo como base de dados, a Biblioteca Digital de Segurança Pública, o Portal Capes, o Google Acadêmico e repositórios de universidades, além de Leis e manuais da Polícia Militar, buscando fornecer dados que não apenas contribuem para a prevenção de fatores de risco, mas também promovam melhorias substanciais na qualidade de vida e no desempenho profissional dos

policiais militares. Destaca-se, portanto, a importância estratégica do estímulo à realização de atividades físicas nesse contexto.

Portanto, a coleta de dados foi dividida em duas etapas. Inicialmente, realizou-se uma busca por materiais que oferecessem uma base teórica sólida para a pesquisa, utilizando recursos como a leitura de artigos, livros e revistas relacionados aos objetivos propostos. Essa etapa de coleta de materiais foi realizada nos repositórios da Polícia Militar e em bases de dados virtuais confiáveis. Posteriormente, conduziu-se uma pesquisa de campo nos meses de janeiro e fevereiro de 2024, utilizando um formulário com perguntas objetivas elaborado por meio da plataforma *Google Forms*. Esse formulário foi distribuído digitalmente para o público-alvo, composto pelo efetivo da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás.

A população é de 167 policiais, no entanto, considerando o cálculo de amostragem, baseando-se num nível de confiança de 95% e margem de erro de 9,5%, a amostra foi de 65 participantes. Os critérios de inclusão envolveram policiais que fazem parte da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás, que atuam tanto no âmbito operacional quanto no administrativo. Os critérios de exclusão foram de policiais que não fazem parte da formação na Academia da PMGO e que não tenha qualquer envolvimento no processo de formação do policial militar.

A escolha metodológica de analisar os dados coletados e realizar um levantamento estatístico das respostas fundamenta-se na necessidade de compreender a frequência da prática de atividade física pelos policiais, bem como a disponibilidade de meios para essa prática. A coleta de dados junto ao público-alvo representa a abordagem mais adequada para os propósitos específicos desta pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o propósito de analisar as características dos participantes da pesquisa, foi aplicado, inicialmente, um questionário demográfico. Esse questionário teve como objetivo coletar informações relativas à idade, gênero, nível de escolaridade e tempo de serviço na Polícia Militar de Goiás (PMGO).

Tabela 1- Característica dos participantes da pesquisa

SEXO		
	Frequência	Percentil
Feminino	7	10,8%

Masculino	58	89,2%
FAIXA ETÁRIA		
	Frequência	Percentil
Entre 18 e 25 anos	23	35,4%
Entre 26 e 30 anos	31	47,7%
Entre 31 e 35 anos	9	13,8%
Entre 36 e 40 anos	1	1,5%
Acima de 41 anos	1	1,5%
CARGO		
	Frequência	Percentil
Soldado	58	89,2%
Cabo	0	0,0%
Sargento	1	1,5%
Subtenente	0	0,0%
Oficial	2	3,1%
Outro	4	6,2%
TEMPO DE ATUAÇÃO NA PMGO		
	Frequência	Percentil
Menos de 1 ano	61	93,8%
1 a 2 anos	2	3,1%
3 a 5 anos	0	0,0%
6 a 10 anos	0	0,0%
11 a 20 anos	1	1,5%
Acima de 21 anos	1	1,5%
ATIVIDADE DESENVOLVIDA		
Administrativo	8	12,3%
Operacional	57	87,7%

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Os resultados da pesquisa indicam que a maioria dos participantes é do sexo masculino, representando 58 pessoas (89,2%), enquanto apenas 7 são do sexo feminino (10,8%). Quanto à faixa etária, a maioria dos participantes está na faixa dos 26 aos 30 anos, com 31 pessoas (47,7%), seguida pela faixa dos 18 aos 25 anos, com 23 pessoas (35,4%). No que diz respeito aos cargos ocupados, a maioria é composta por soldados, totalizando 58 participantes (89,2%), seguidos por oficiais, com 2 participantes (3,1%), e sargentos, com 1 participante (1,5%). Relativo ao tempo de atuação na Polícia Militar de Goiás (PMGO), a grande maioria dos participantes (93,8%) tem menos de 1 ano de serviço, enquanto apenas 1 participante tem entre 11 e 20 anos de serviço, e somente um outro participante tem mais de 21

anos de serviço. Em relação à atividade desenvolvida, a maioria dos participantes está envolvida em atividades operacionais, correspondendo a 57 pessoas (87,7%), enquanto 8 participantes (12,3%) estão em atividades administrativas.

Quando consideramos a carga horária de trabalho, os dados revelam uma ampla diversidade nos expedientes e nas horas semanais dedicadas pelos 65 participantes da pesquisa. É evidente uma distribuição variada, com alguns trabalhando entre 10 ou 20 horas por semana, enquanto outros enfrentam jornadas de 40h, 44h ou até 45h semanais. Essa variedade de cenários destaca a amplitude das práticas de trabalho dentro do contexto estudado. Em relação à atividades extra remuneradas, 86,2% dos participantes afirmaram exercê-las, enquanto 13,8% disseram não realizar nenhuma atividade adicional, seja dentro ou fora da Polícia Militar do Estado de Goiás.

Após a coleta dos dados demográficos, seguiu-se a pesquisa, direcionada a compreender sobre a prática e a frequência de realização das atividades físicas dos participantes. Em relação à prática de atividades físicas, os dados revelam que a grande maioria dos participantes, equivalente a 83,1%, afirmou praticá-las regularmente, enquanto 16,9% admitiram fazê-lo ocasionalmente (Tabela 2).

Quanto à frequência dessas atividades entre os praticantes, observa-se uma distribuição variada: 6,3% praticam uma vez por semana, 57,8% praticam de 2 a 3 vezes por semana, 32,8% praticam de 4 a 5 vezes por semana, e apenas 3,1% praticam de 6 a 7 vezes por semana. Esses dados destacam uma adesão significativa à prática de atividades físicas entre os participantes, com muitos dedicando-se a elas várias vezes ao longo da semana (Tabela 2).

Em relação ao tempo dedicado às atividades físicas, os participantes foram convidados a relatar quais atividades realizaram; os resultados revelam uma variedade de práticas. A maioria dos participantes relatou realizar musculação, com 52,3% deles aderindo a essa modalidade. A corrida também se mostrou bastante popular, sendo praticada por 87,7% dos participantes. Outras atividades incluem artes marciais, com 13,8% de participação, natação com 6,2%, e treino funcional, exercícios específicos (flexão, barra, abdominal) e crossfit, exercícios esses com uma taxa de adesão menor, entre 1,5% e 3,0%. Esses dados refletem uma variedade de interesses e práticas entre os participantes em termos de atividade física (Tabela 2).

Os participantes foram indagados quanto a sua própria avaliação do condicionamento físico. Os dados revelam que 13,8% dos participantes se consideraram "Excelente", 23,1% se avaliaram como "Muito Bom", 47,7% como "Bom", e 15,4% como "Razoável".

Surpreendentemente, nenhum participante classificou seu condicionamento físico como "Ruim" (Tabela 2).

Tabela 2 – Prática e frequência de atividade física quanto aos participantes

QUANTO A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS		
	Frequência	Percentil
Sim	54	83,1%
Não	0	0,0%
Às vezes	11	16,9%
FREQUÊNCIA DE REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS		
	Frequência	Percentil
1 vez por semana	4	6,3%
2 a 3 vezes por semana	37	57,8%
4 a 5 vezes por semana	21	32,8%
6 a 7 vezes por semana	2	3,1%
TIPO DE ATIVIDADE REALIZADA		
	Frequência	Percentil
Musculação	34	52,3%
Corrida	57	87,7%
Artes Marciais	9	13,8%
Natação	4	6,2%
Treino Funcional	1	1,5%
Exercícios específicos (flexão, barra, abdominal)	1	1,5%
Crossfit	2	3,0%
AValiação QUANTO AO CONdiCIONAMENTO Físico		
	Frequência	Percentil
Excelente	9	13,8%
Muito Bom	15	23,1%
Bom	31	47,7%
Razoavel	10	15,4%
Ruim	0	0,0%

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Considerando a avaliação dos participantes sobre a disponibilidade e o suporte fornecido pela Instituição Militar para a prática de atividade física, os dados revelam algumas observações pertinentes que foram demonstradas na Tabela 3.

Em relação à avaliação dos participantes sobre o suporte oferecido pela Instituição para a melhoria do condicionamento físico dos policiais, percebe-se uma variedade de opiniões. Conforme os dados apresentados, 23,1% dos participantes acreditam que o suporte é fornecido "Muito frequentemente", enquanto 38,5% consideram que é fornecido "Frequentemente". Além

disso, 32,3% relataram que o suporte é oferecido "Ocasionalmente", e uma parcela menor, representando 4,6%, indicou que o suporte é dado "Raramente". Por fim, apenas 1,5% dos participantes afirmaram que a instituição nunca fornece suporte para a melhoria do condicionamento físico (Tabela 3).

No que diz respeito à percepção dos participantes sobre o acesso às instalações para a prática de atividade física fornecido pela Instituição Militar, os dados refletem uma variedade de opiniões. Cerca de metade dos participantes (50,8%) acreditam que a Instituição oferece acesso adequado às instalações. Uma parcela menor (6,2%) discorda, afirmando que o acesso não é adequado. Enquanto isso, 41,5% dos participantes consideram que o acesso é parcialmente adequado, sugerindo que existem limitações. Apenas 1,5% dos participantes responderam que não sabem opinar. Esses resultados refletem as diferentes perspectivas entre os participantes em relação ao acesso às instalações para a prática de atividade física fornecido pela Instituição Militar (Tabela 3).

No contexto da análise da percepção dos participantes sobre a adequação, diversidade e suficiência dos equipamentos disponíveis para atender às diferentes necessidades de atividade física dos policiais militares, os dados revelam uma variedade de opiniões. Aproximadamente 27,7% dos participantes consideram os equipamentos adequados e suficientes, enquanto 26,2% discordam, afirmando que os equipamentos não atendem às necessidades de forma adequada ou suficiente. Além disso, 43,1% dos participantes responderam que os equipamentos atendem parcialmente às diferentes necessidades, mas com limitações. Apenas 3,1% dos participantes indicaram que não sabem responder (Tabela 3).

Em relação à percepção dos participantes sobre o reconhecimento oficial pela Instituição da relação entre condicionamento físico e eficiência no trabalho policial, aproximadamente 83,1% dos participantes afirmam que a Instituição reconhece oficialmente essa relação. Em contrapartida, 7,7% dos participantes acreditam que a instituição não reconhece essa relação, enquanto outros 7,7% indicaram um reconhecimento parcial. Apenas 1,5% dos participantes não souberam responder. Esses resultados fornecem uma visão abrangente da percepção dos participantes sobre a postura oficial da Instituição em relação à importância do condicionamento físico para a eficiência no trabalho policial (Tabela 3).

Tabela 3 – Relação entre parceria da instituição e o condicionamento físico dos policiais

SUORTE DA INSTITUIÇÃO PARA MELHORAR CONDICIONAMENTO FÍSICO		
	Frequência	Percentil
Muito frequentemente	15	23,1%

Frequentemente	25	38,5%
Ocasionalmente	21	32,3%
Raramente	3	4,6%
Nunca	1	1,5%
INSTALAÇÕES PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS		
	Frequência	Percentil
Sim	33	50,8%
Não	4	6,2%
Parcialmente	27	41,5%
Não sabe responder	1	1,5%
QUANTO À ADEQUAÇÃO E DIVERSIDADE DE EQUIPAMENTOS		
	Frequência	Percentil
Sim	18	27,7%
Não	17	26,2%
Parcialmente	28	43,1%
Não sabe responder	2	3,1%
INSTITUIÇÃO E O CONDICIONAMENTO NO TRABALHO POLICIAL		
	Frequência	Percentil
Sim	54	83,1%
Não	5	7,7%
Parcialmente	5	7,7%
Não sabe responder	1	1,5%
PERCEPÇÃO QUANTO A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA		
	Frequência	Percentil
Sim	64	98,5%
Não	0	0,0%
Parcialmente	1	1,5%
Não sabe responder	0	0,0%

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Na avaliação da importância da atividade física para o desempenho no trabalho policial pelos participantes, uma visão amplamente compartilhada é evidente: 98,5% deles afirmam que a atividade física é fundamental para um bom desempenho na função policial. Apenas 1,5% indicaram uma percepção parcial, sugerindo uma importância em certa medida. Não houve participantes que discordaram ou ficaram indecisos sobre a relevância da atividade física (Tabela 3).

A pesquisa com policiais militares revelou um perfil majoritariamente masculino, com idades predominantemente entre 26 e 30 anos e uma carga horária semanalmente intensa, com

a maioria relatando trabalhar mais de 40 horas. Os policiais militares enfrentam desafios singulares em sua profissão, incluindo exposição à violência e risco de morte, além de lidar com uma carga de trabalho estressante e condições adversas (Jesus, G; Jesus, E, 2012). É essencial, portanto, que mantenham bons níveis de aptidão física para desempenhar eficazmente suas funções de preservação da ordem pública e policiamento ostensivo, conforme exigido pelo dever constitucional.

Destaca-se que a maioria dos participantes se engaja regularmente em atividades físicas, principalmente musculação e corrida, evidenciando um compromisso firme com a manutenção da saúde física. Bites e Vilela (2013) salientam que, para além de combater a obesidade e a depressão, a prática de atividade física aprimora a capacidade respiratória e a flexibilidade muscular, evidenciando os benefícios dessa prática para a vida e profissão dos policiais.

Embora muitos participantes percebam um suporte frequente ou ocasional da Instituição para melhorar o condicionamento físico, uma minoria relata suporte raro ou inexistente. Logo, a fim de promover essa cultura de saúde, é vital o engajamento das Instituições e a ampla divulgação da importância dessas práticas (Bites; Viela, 2013).

As opiniões sobre o acesso e a adequação das instalações e equipamentos para atividades físicas variam, assim como a percepção sobre o reconhecimento institucional da importância do condicionamento físico para o desempenho policial. Igualmente importante é explorar uma variedade de temas para estimular o interesse dos policiais, incentivando-os a adotar um estilo de vida saudável, não apenas no ambiente de trabalho, mas também em suas vidas pessoais (Bites; Vilela, 2013).

É importante salientar que nesta pesquisa, houve uma unanimidade entre os participantes sobre a importância da atividade física para o desempenho no trabalho policial. Segundo Oliveira et al. (2018), a qualidade de vida e o bem-estar desses profissionais são afetados pela exigente rotina laboral, demandando uma abordagem que englobe tanto a saúde física quanto mental. Os autores ainda salientam que a prática regular de exercícios físicos emerge como uma estratégia eficaz para enfrentar o estresse, resultando na redução dos níveis tensionais, além de contribuir para o controle da pressão arterial e da função cardíaca.

Diante da periculosidade inerente à jornada de trabalho dos policiais militares, a análise dos dados ressalta a importância crucial do estado físico para sua vida e desempenho profissional. A exigência de atividades físicas intensas e o estresse enfrentado enfatizam a necessidade de priorizar a saúde física e mental desses profissionais. A prática regular de exercícios físicos emerge como uma estratégia vital para enfrentar esses desafios, promovendo

resistência, reduzindo o estresse e melhorando a qualidade de vida. Portanto, é fundamental que as Instituições Policiais implementem políticas que incentivem a prática regular de atividades físicas, visando o bem-estar e o desempenho eficaz dos policiais militares.

5 CONCLUSÃO

O presente trabalho possibilitou uma compreensão mais profunda sobre a relação entre a atividade física e os policiais militares, evidenciando sua importância para o desempenho no trabalho e para a saúde física e emocional desses profissionais. Por meio da análise da frequência e tipos de atividades físicas realizadas, assim como da disponibilidade de meios e equipamentos, foi possível identificar lacunas e áreas de melhoria nas políticas institucionais relacionadas à promoção da saúde e bem-estar dos policiais.

Concluiu-se que é importante sensibilizar as autoridades policiais e outras partes interessadas sobre a necessidade de investir em recursos e condições propícias para a prática regular de atividade física, visando não apenas o bem-estar individual dos policiais, mas também a eficácia de suas operações no campo.

Para futuras pesquisas, sugere-se investigar o impacto das políticas institucionais na promoção da atividade física entre policiais militares. Este estudo poderia analisar como diferentes políticas implementadas pelas instituições policiais influenciam a adesão dos policiais à prática regular de exercícios físicos e como essas políticas podem ser aprimoradas para promover uma cultura de saúde mais eficaz dentro da corporação.

Portanto, por meio deste estudo, levou em consideração a importância da prática da atividade física como uma componente essencial da profissão policial, visto que, a realização dessas atividades traz melhorias tanto para a saúde física e mental do profissional como também auxilia de maneira eficaz, no trabalho e na operação realizada no dia a dia do Policial Militar.

REFERÊNCIAS

BAGNARA, I. C.; LARA, A. A. CALONEGO, C. Processo histórico, social e político da evolução da Educação Física. **Revista Digital, Buenos Aires**, ano 15, n. 145, jun. 2010.

BITES, U. A. S; VILELA, M. F. **A Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás**. 43f. Artigo científico (Curso Superior de Polícia) - Academia de Polícia Militar, Goiânia, 2013.

BOÇON, Marilys. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 2015. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado, 1988

FAVACHO, F. B; ROSA, M. S. S. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. Belém-PA: UESPA, 2012. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf. Acesso em: 09 jan. 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6°. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GOIAS. **Portaria nº 12.868**, de 27 de fevereiro de 2020. Goiânia, 2020.

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. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 433–448, abr. 2012.

MARCELL, A de M; DANTAS, T. S. A importância da atividade física na atividade da Polícia Militar do Estado de Goiás. **Biblioteca Digital de Segurança Pública**, 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/1456>. Acesso em: 08 jan. 2024.

MARTINS, G. L. do N. **A influência da atividade física para o combate ao estresse em policiais militares do Curso Especial de Formação Sargentos de Governador Valadares/MG: um projeto de intervenção**. 36f. Especialização em Formação Pedagógica para profissionais de Saúde (Monografia) – Universidade Federal de Minas Gerais, Governador Valadares/MG 2015.

OLIVEIRA, L. R. de; et al. A importância da atividade física para a Polícia Militar. *Revista de Educação Física*. In: **Revista Brasileira Militar de Ciências**. Org. Waldemar Naves do Amaral, n. 8, Goiânia: Versailles Comunicação, 2018.

OMS, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

PINHEIRO, C. L. DE PAULA, E. O. A. Os benefícios dos exercícios físicos na polícia militar. Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás-CAPM. **Biblioteca Digital de Segurança Pública**, 2018. Disponível em: [HYPERLINK "https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/1029"](https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/1029)<https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/1066>. Acesso em: 08 jan. 2024.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, do exercício físico e da saúde**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

RODRIGUES, Matheus Augusto. Estimativa da gordura corporal através de equipamentos de bioimpedância. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, 2016

RODRIGUES, R. de A; AMARAL, E de. P. O. A importância da prática de atividade física para os profissionais da Polícia Militar. **Biblioteca Digital de Segurança Pública**, 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/handle/123456789/1029>. Acesso em: 08 jan. 2024.

SILVA, A. L. da. A atividade física como instrumento de combate ao estresse e melhoria da qualidade de vida do policial militar de MT. **Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, Mato Grosso, v. 7, 2011.

APÊNDICE A -TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e participar na pesquisa de campo referente a pesquisa intitulada A FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E A DISPONIBILIZAÇÃO DE MEIOS E EQUIPAMENTOS PARA SUA REALIZAÇÃO PELO EFETIVO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS ANO DE 2024 desenvolvido pelo AL SD João Pedro Aires de Sousa Lima. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo Tenente Uanderson Martins, a quem poderei contatar e consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº (62) 98587-0085 ou e-mail uandersonmartins1@yahoo.com.br. Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é identificar a frequência de atividade física realizada pelos policiais militares lotados no CAPM, bem como a disponibilização de meios e equipamentos para sua realização. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de respostas ao QUESTIONÁRIO A FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E A DISPONIBILIZAÇÃO DE MEIOS E EQUIPAMENTOS PARA SUA REALIZAÇÃO PELO EFETIVO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS ANO DE 2024 . O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo pesquisador e/ou seu orientador. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

APÊNDICE B - INFORMAÇÕES SOCIODEMOGRÁFICAS

1. Qual é o seu cargo atual na Polícia Militar do Estado de Goiás?

Soldado

Cabo

Sargento

Oficial (especificar posto)

Outro (especificar)

2. Há quanto tempo você está na Polícia Militar?

1 a 2 anos

3 a 5 anos

6 a 10 anos

11 a 20 anos

Acima de 21 anos

3. Qual é a sua idade?

20 a 25 anos

26 a 30 anos

31 a 35 anos

36 a 40 anos

Acima de 41 anos

4. Qual é o seu gênero?

Masculino

Feminino

5. Tipo de atividade desenvolvida na PM:

Administrativa

Operacional

6. Qual sua carga horária de trabalho semanal (em horas), sem extra remunerada?

7. Exerce alguma atividade extra remunerada dentro ou fora da PM?

sim

não

APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS

5. O sr. (a) pratica atividades físicas regularmente?

Sim

Não

Às vezes

6. Se o sr. (a) costuma realizar atividades físicas, com qual frequência as realiza?

1 vez por semana

2 a 3 vezes por semana

4 a 5 vezes por semana

5 a 6 vezes por semana

Todos os dias

7. Quais são os principais tipos de atividades físicas que o sr. (a) costuma realizar? (Pode marcar mais de uma opção)

Musculação

Corrida

Atividades aeróbicas

Outros (especificar) _____

8. Como você avalia seu próprio condicionamento físico atualmente?

Excelente

Muito bom

Bom

Razoável

Ruim

9. Para o sr. (a), a instituição fornece suporte para a melhoria do condicionamento físico dos policiais.

- () Muito frequente
- () Frequente
- () Ocasionalmente
- () Raramente
- () Nunca

10. Na percepção do sr. (a), a instituição militar oferece acesso adequado às instalações para a prática de atividade física?

- 1: Sim
- 2: Não
- 3: Parcialmente
- 4: Não sabe responder

11. Os equipamentos disponíveis são adequados, diversificados e suficientes para atender às diferentes necessidades de atividade física dos policiais militares?

- 1: Sim
- 2: Não
- 3: Parcialmente
- 4: Não sabe responder

12. Na visão do sr. (a), a atividade física é importante para o desempenho no trabalho policial?

- 1: Sim
- 2: Não
- 3: Parcialmente
- 4: Não sabe responder

13. Na opinião do sr. (a), a instituição reconhece oficialmente a relação entre condicionamento físico e eficiência no trabalho policial?

- 1: Sim
- 2: Não
- 3: Parcialmente
- 4: Não sabe responder