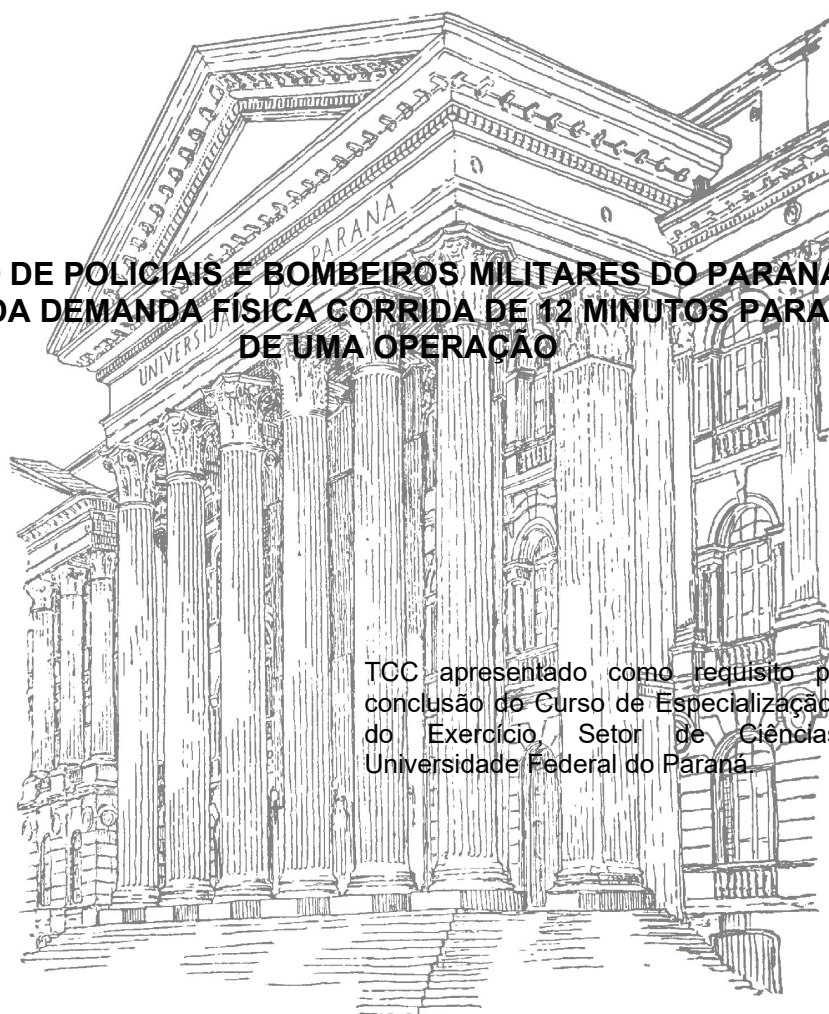


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANA MARIA DA SILVA DELAI SANTANA

**PERCEÇÃO DE POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES DO PARANÁ SOBRE A
RELEVÂNCIA DA DEMANDA FÍSICA CORRIDA DE 12 MINUTOS PARA O SUCESSO
DE UMA OPERAÇÃO**



TCC apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA, PR
2022**

ANA MARIA DA SILVA DELAI SANTANA

**PERCEPÇÃO DE POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES DO PARANÁ SOBRE A
RELEVÂNCIA DA DEMANDA FÍSICA CORRIDA DE 12 MINUTOS PARA O SUCESSO
DE UMA OPERAÇÃO**

TCC apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Prof. Mestre Cristiano Israel Caetano.

RESUMO

As profissões militares exigem condicionamento físico em todas suas etapas, seja para o ingresso na corporação, para a formação profissional e posteriormente para a manutenção do condicionamento físico, visto que as demandas físicas laborais são utilizadas no cotidiano da profissão. Atualmente o sucesso de uma operação de combate está relacionado ao desempenho físico de um policial ou de um bombeiro militar, pois exige-se que o militar esteja sempre pronto e capacitado para qualquer atendimento de ocorrência ou situação emergencial que eles venham a enfrentar. Normalmente os militares são avaliados fisicamente por meio de testes físicos como por exemplo; *Shuttle run* (teste de agilidade), Flexão de braço na barra fixa e a corrida de 12 minutos. Desta forma, no presente trabalho objetivou-se verificar qual a percepção dos policiais e bombeiros militares estaduais acerca da relevância da corrida de 12 minutos para o sucesso de uma operação. A amostra foi constituída por 797 integrantes da Polícia Militar do Paraná, sendo 645 policiais militares e 152 bombeiros militares, os quais responderam um questionário sobre diversas demandas físicas e biopsicossociais, entretanto para o objeto deste trabalho foi considerada somente uma demanda física laboral. Para a análise estatística foi utilizado o teste Qui-Quadrado (χ^2). Como resultado do presente estudo, obteve-se que a maioria dos policiais militares e bombeiros militares da Polícia Militar do Paraná consideram a demanda física laboral importante para o sucesso de uma operação militar.

Palavras-chave: Policial Militar, Bombeiro Militar, Corrida de 12 minutos.

ABSTRACT

Military professions require physical conditioning in all its stages, whether for joining the corporation, for professional training and later for maintaining physical conditioning, since the physical demands of work are used in the daily life of the profession. Currently, the success of a combat operation is related to the physical performance of a police officer or a military firefighter, as it is required that the military be always ready and able to oversee any occurrence or emergency that they may face. Usually, the military are evaluated physically through physical tests such as Shuttle run (agility test), push-up on the pull-up bar and the 12-minute run. Thus, the present work aimed to verify the perception of state military police and firefighters about the relevance of the 12-minute run for the success of an operation. The sample consisted of 797 members of the Military Police of Paraná, being 645 military police officers and 152 military firefighters, who answered a questionnaire about various physical and biopsychosocial demands, however, for the purpose of this work, only a physical labor demand was considered. For statistical analysis, the Chi-Square (χ^2) test was used. As a result of the present study, it was found that most military police officers and military firefighters of the Military Police of Paraná consider the physical labor demand important for the success of a military operation.

Keywords: Military Police, Military Firefighter, 12-minute run.

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - PERCEPÇÃO DOS POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES SOBRE A IMPORTÂNCIA DA DEMANDA FÍSICA LABORAL CORRER DE MANEIRA CONTÍNUA POR 12 MINUTOS PARA O SUCESSO DE UMA OPERAÇÃO	12
---	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
1.1 Objetivo (s)	8
2 MATERIAL E MÉTODOS.....	9
2.1 Delineamento da pesquisa.....	9
2.2 População e Amostra.....	9
2.3 Instrumentos e Procedimentos.....	9
2.4 Tratamento dos Dados e Estatística.....	10
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
4 CONCLUSÕES.....	13
REFERÊNCIAS.....	14
ANEXO 1.....	16

1 INTRODUÇÃO

A profissão policial militar exige condicionamento físico em todas suas etapas, seja para o ingresso, para a formação e posteriormente para a manutenção do condicionamento, visto que as demandas físicas são utilizadas no cotidiano da profissão.

As profissões militares podem exigir treinamento avançado em resposta a emergências inerentes à profissão. Há uma diferença entre o atleta tático (termo utilizado para aqueles que trabalham em profissões táticas) e os tradicionais, sendo que aqueles não possuem um fim programado para um evento, pois os chamados ao dever a reação e a resposta aos eventos podem ocorrer a qualquer momento; os profissionais da área de segurança sempre devem estar preparados para serem empregados em situações que apresentem estressores físicos e mentais contínuos que duram por períodos de tempo desconhecidos (SCOFIELD, D., KARDOUNI 2015).

Um profissional de segurança, tem a necessidade de constante estado de alerta, mesmo nos momentos de lazer o que demanda extrema disposição física e mental dos policiais que exercem a função. O profissional da área atua em defesa da sociedade contra condutas irregulares, mesmo com o risco da própria vida em prol da vida do outro. Convivem com a violência, brutalidade e a possibilidade de sua própria morte e a de seus colegas do trabalho, além do sentimento e emoções ligadas ao próprio ato de ter que matar alguém durante o policiamento a fim de resguardar a vida de outro na sociedade. (ALMEIDA, 2021; LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S.; NUNES, V. O., 2017).

Assim como policiais, os bombeiros são submetidos a condições físicas extenuantes e necessitam estarem condicionados fisicamente devido à realidade do trabalho (SMITH, 2011) que não se resumem somente à prestação de socorro, em casos de incêndios florestais, um bombeiro requer boa condição física, pois necessita transportar equipamentos pesados como mochila com água, abafadores, enxadas, pás, motosserras, equipamentos que pesam entre 3 e 20 kg, devendo ser transportados e manuseados em terrenos acidentados e com elevada concentração de gases tóxicos (MARTIN, 2020).

O serviço policial militar a ser desempenhado requer aptidões físicas que buscam obter do profissional a capacidade de realizar atividades distintas, como correr, transpor obstáculos, conter suspeitos que venham a resistir à prisão ou transportar pessoas feridas (LUBAS et al., 2018). Ainda conforme Marins (2017), as atividades do serviço operacional são realizadas com a sobrecarga do equipamento que aumenta a massa do indivíduo em pelo menos 7,5 kg, ou ainda no caso de Bombeiros Militares 20 kg (MARTIN, 2020) dificultando sua atividade.

Devido a importância do preparo físico nas polícias militares, há a previsão, conforme Estatuto dos Militares, de que é um dever ético do Policial Militar o zelo pelo preparo próprio, nos aspectos físicos, intelectuais e morais (BRASIL, 1980). O Código de Ética da Polícia Militar do Estado do Paraná versa ser um dever do militar estar preparado fisicamente para o perfeito desempenho de suas funções (PARANÁ, 1954).

Como estar preparado fisicamente nas profissões militares é de extrema relevância, há periodicamente na Polícia Militar do Paraná testes de aptidão física como um requisito de ascensão dentro da instituição. As provas físicas são compostas, geralmente, por três testes, um de agilidade, um de força de membros superiores e um de corrida aeróbica, sendo eles: *shuttle run*, a tração na barra fixa e a corrida de 12 minutos (PARANÁ, 2016).

O teste de *shuttle run* (corrida de ir e vir), tem por objetivo avaliar a agilidade neuromotora e a velocidade, o teste de tração na barra fixa para os indivíduos do sexo masculino ou a isometria na barra fixa para os indivíduos do sexo feminino, tem por escopo avaliar a força de membros superiores, e a corrida de 2.400m ou teste de 12 minutos, avalia a capacidade aeróbica do militares (VIEIRA, SENTONE, 2019).

O teste de corrida de 12 minutos, tem como propósito a aferição do desempenho aeróbico máximo do candidato ao ingresso, do aluno ou do policial militar em situação de serviço ativo (XAVIER, GALHARDO, ALMEIDA, 2021, PARANÁ, 2016), tanto na Polícia Militar do Estado do Paraná quanto na Polícia Militar do Estado de São Paulo.

O teste de 12 minutos ou teste de Cooper foi oriundo de um estudo científico realizado por Kennedy Cooper, em 1968. Neste estudo, Cooper avaliou cento e quinze oficiais do sexo masculino da Força Aérea dos EUA e aviadores a fim de verificar o consumo máximo de oxigênio, chegando à conclusão de que o teste de corrida de 12 minutos é um teste facilmente adaptável a grandes grupos, requer equipamento mínimo além de ser um indicador de aptidão cardiovascular (COOPER, 1968).

Desta forma qual a percepção dos policiais e bombeiros militares acerca da relevância da corrida de 12 minutos para o sucesso de uma operação?

1.1 Objetivos

Avaliar a percepção dos policiais e bombeiros militares sobre a importância da corrida de 12 minutos para o sucesso da operação

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Delineamento da Pesquisa

Esta pesquisa é de caráter descritiva Segundo Thomas e Nelson (2002) e Rampazzo (2005), porque se caracteriza pela observação, registro e análise de fatos ou fenômenos do mundo humano. Geralmente uma pesquisa de cunho descritivo é utilizada quando se tem como intuito, descobrir com precisão possível a frequência com que um fato ocorre, sua relação e conexão com outros fatos, sua natureza e suas características. Este tipo de pesquisa utiliza como instrumentos observações, entrevistas, questionários, formulários entre demais técnicas. O presente estudo ainda é caracterizado como uma abordagem quantitativa e de corte transversal.

2.2 População e Amostra

A amostra total foi de 797 participantes, constituída de 645 policiais militares e 152 bombeiros militares, tanto do sexo feminino quanto do sexo masculino. Os participantes estão em uma faixa etária de 23 a 55 anos, são de diversas cidades do Paraná e do serviço ativo da Polícia Militar do Estado do Paraná. Os grupos foram divididos em policiais militares e Bombeiros Militares de ambos os sexos.

2.3 Instrumentos e Procedimentos

Os dados foram obtidos através da base de dados da dissertação de mestrado de Caetano (2021), obtido por meio da aplicação do Questionário QSP-PMBM - Questionário de Saúde e performance para policiais e bombeiros militares - no ano de 2019.

O QSP-PMBM foi divulgado por meio da plataforma *Google forms*, sendo que o link do questionário foi encaminhado para o e-mail dos militares cadastrados, e o preenchimento foi voluntário. Conforme a autora houve divulgação do link na intranet da PMPR, que é um site de acesso e uso pelo efetivo da Polícia Militar do Paraná.

Conforme Paulo *et al.* (2021) o QSP-PMBM foi desenvolvido com base em outros instrumentos para policiais militares e bombeiros e as 29 questões foram desenvolvidas por um grupo de pesquisa composto por militares e civis do grupo de estudo Treinamento Físico-Esportivo: Saúde e Performance. Conforme o estudo de Paulo *et al.* (2021) o QSP-PMBM avalia a frequência física e operacional, as condições de saúde e de trabalho de policiais e bombeiros militares. Entretanto para esse estudo, foram usados os dados de somente uma questão das 29 questões que compõem o questionário.

2.4 Tratamento dos dados e Estatística

Para a análise dos dados do presente estudo, o seguinte protocolo estatístico foi adotado: análise descritiva para os dois grupos (Policial Militar vs Bombeiro Militar). Para análise inferencial, foi utilizado o teste de Qui-Quadrado (χ^2). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Para análise dos dados foi utilizado o Excel 2019, e o IBM SPSS, versão 25.0.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra total foi de 797 militares paranaenses, sendo que deste total 645 são policiais militares e 152 bombeiros militares.

Ressalta-se que a Polícia Militar do Paraná possui um efetivo de 18.304 militares, sendo que deste total 15.184 pertencem ao quadro de policiais militares, 3.076 pertencem ao quadro de bombeiros militares e 44 pertencentes a quadros diversos como médico, músicos entre outros. Sendo assim, a amostra representou 4,35% do efetivo total da corporação, 4,25% dos policiais militares e 4,94% dos bombeiros militares.

A Tabela 1 apresenta resultados estatísticos para a pergunta que avalia o grau de importância para a demanda física laboral Corrida de 12 minutos para alcançar o sucesso em uma operação policial militar ou bombeiro militar. Para realizar a estimativa da importância de tal demanda, as respostas foram padronizadas em Muito importante ou Pouco Importante.

Conforme a tabela 1 disposta abaixo, foi possível verificar que 60 policiais militares consideraram pouco importante correr de maneira contínua por 12 minutos, enquanto 585 policiais militares consideraram muito importante tal demanda física. Com relação aos bombeiros militares, 15 consideraram correr por 12 minutos pouco importante, enquanto 137 bombeiros consideraram muito importante correr de forma contínua por 12 minutos.

Nota-se que 9,3% dos policiais militares e 9,9% dos bombeiros militares consideram pouco importante o teste de 12 minutos, entretanto um bom condicionamento aeróbico é fundamental para as tarefas realizadas por militares.

Tabela 1 – Percepção dos policiais e bombeiros militares sobre a importância da demanda física laboral Correr de maneira contínua por 12 minutos para o sucesso de uma operação.

Variável	Categoria	PM (n=645; 80,92%)		BM (n=152; 19,07%)		χ^2	p	Todos (n=797;100%)	
		n	%	n	%			n	%
Na sua opinião o quanto é importante...	Pouco	60	9,3	15	9,9	0,046	0,82	75	9,41
	Muito	585	90,7	137	90,1			722	90,58

Fonte: A autora (2022).

3.1 Análise dos resultados sobre a importância da demanda física laboral “Corrida de 12 minutos” para o sucesso de uma operação

Devido as especificidades do espaço amostral feito na pesquisa e ao fato do número de policiais entrevistados ser superior ao número de bombeiros militares, não é possível afirmar que há uma correlação direta entre achar importante ou não correr continuamente por 12 minutos. Para que tal condição fosse observada seria necessário entrevistar um número semelhante de policiais e bombeiros militares. Como o número de policiais entrevistados foi de aproximadamente quatro vezes maior que o número de bombeiros, ainda não é possível afirmar com certeza se há essa relação ou não. Corroborando tal afirmação foi realizado o teste Qui-Quadrado (χ^2) [$\chi^2(1)=0,046$; $p>0,05$], indicando um valor não significativo.

Apesar de não ter estudos que analisam a percepção da importância de demandas físicas na atividade policial e bombeiro militar, há muitos estudos que comprovam que a capacidade aeróbica influencia positivamente no serviço operacional militar.

Em um estudo realizado por Dias *et al* (2005), concluiu-se que militares com um condicionamento aeróbico melhor, apresentaram um melhor desempenho durante a execução de uma pista de obstáculo e também uma menor variação no resultado do tiro pós-esforço e do tiro pré-esforço, ou seja, indivíduos com um condicionamento aeróbico melhor que foram submetidos a um esforço físico, apresentaram pouca diferença no desempenho de tiro em relação ao tiro pré-esforço, pois a tendência é que após um esforço físico os atiradores percam a eficiência ao realizar disparos.

Os resultados encontrados por Evans *et.al* (2003) corroboram com o estudo realizado por Dias *et al* (2005), em que naquele estudo há uma forte correlação entre o condicionamento físico e o resultado no tiro após a execução de uma pista de obstáculo em que simulava um combate urbano.

Há estudos que verificaram que o peso dos equipamentos, sejam eles para o uso em operações policiais ou bombeiros, diminuem o VO₂ Máx.

O carregamento de peso extra em ocupações militares e combates a incêndios florestais e busca e salvamento é comum nesse meio, entretanto essa massa adicionada aumenta o metabolismo, e a alteração na biomecânica pode aumentar ainda mais o consumo de oxigênio levando o corpo à fadiga, diminuindo assim a eficácia ocupacional (Phillips *et al.* 2016).

O uso da farda, Equipamento de Proteção Individual (EPI), equipamento de Proteção Respiratória Autônoma (EPRA) entre outros diminui em até 20 % do VO₂ Máx (TAYLOR *et al.*, 2016).

4 CONCLUSÕES

O objetivo do estudo era verificar a percepção de policiais e bombeiros militares acerca da importância da demanda física laboral Correr de maneira contínua por 12 minutos para o sucesso da operação. Concluiu-se que consideram muito importante tal demanda física e consideram pouco importante.

Ressalta-se ainda que a corrida de 12 minutos é uma das formas de se verificar a capacidade aeróbica por meio do VO₂ Máx, bem como uma das formas de treinamento para se melhorar o desempenho cardiovascular. Diversos estudos demonstram que indivíduos militares com uma capacidade aeróbica melhor desempenham melhor as tarefas ocupacionais, sejam elas as mais distintas como realizar disparos, transportar peso ou transpor obstáculos que simulam um cenário de combate real. Desta forma incentivos para que policiais e bombeiros militares realizem treinamentos aeróbicos são de extrema relevância para que haja benefícios para o sucesso de uma operação bem como para que os profissionais reduzam seus níveis de estresse e depressão, tendo em vista que a atividade ocupacional propicia isso.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Nathália Ferreira de. O estresse ocupacional de mulheres policiais militares do Pará. 2021. 132 f. Dissertação (Especialização em Segurança Pública) - PPGSP, Universidade Federal do Pará, Belém (PA), 2021.

BRASIL. Lei nº 6.880, de 9 de dezembro de 1980. Dispõe sobre o Estatuto dos militares. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 11. dez. 1980. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L6880.htm. Acesso em: 24 maio de 2022.

CAETANO, H. B. S. **Demanda física e saúde biopsicossocial entre policiais e bombeiros militares do Brasil e Portugal**. 2021. 114 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Atividade Física do Exercício e Esporte) – PPGEF, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba (PR), 2021.

COOPER, K. H. A Means of Assessing Maximal Oxygen Intake: Correlation Between Field and Treadmill Testing. **JAMA**, vol. 203, n 3. jan. 15. 1968. Disponível em: <https://bootcampmilitaryfitnessinstitute.files.wordpress.com/2013/07/a-means-of-assessing-maximal-oxygen-intake-cooper-1968.pdf>. Acesso em 20 jun. 2022.

DIAS, A., DANTAS, E., MOREIRA, S., SILVA, V. A relação entre o nível de condicionamento aeróbico, execução de uma pista de obstáculos e o rendimento em um teste de tiro. **Revista Brasileira De Medicina Do Esporte - REV BRAS MED ESPORTE**. 11. 10.1590/S1517-86922005000600007. (2005).

EVANS RK, SCOVILLE CR, ITO MA, et al. Upper body fatiguing exercise and shooting performance. **Mil Med** 2003;168:451-6.

LIPP, M. E., NOVAES; COSTA, Keila Regina da Silva Nunes; NUNES, Vaneska de Oliveira. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Rev. Psicol., Organ. Trab., Brasília**, v. 17, n. 1, p. 46-53, mar. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572017000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 jun. 2022. <<http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>>.

LUBAS, H., GRANI, G., REZENDE, E. F., CABRAL, A. dos S., RODACKI, C. de L. N., & Paulo, A. C. Avaliação física e situações de operacionalidade do policial militar: um estudo correlacional do Teste de Aptidão Física e do PARE-test. **Revista De Educação Física / Journal of Physical Education**, 87(3), 2018.

MARINS, E. F. **Impactos do uso de equipamentos de proteção pessoal sobre parâmetros fisiológicos e motores de policiais rodoviários federais**. 2017. 201 f. Dissertação (Pós-Graduação em Educação Física) - Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas (RS), 2017.

MARTIN, D. R. F. S. Nível de atividade física e sobrecarga cardiovascular em bombeiros militares durante combate a incêndio florestal: um estudo exploratório. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. 2020, v. 45, e16. ISSN 2317-6369. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000037718>. Acesso em: 27 maio de 2022.

PARANÁ. Polícia Militar do Paraná . Lei nº 1.943, de 17 de julho de 1954. Código da Polícia Militar do Estado. Curitiba. Disponível em: <https://www.legislacao.pr.gov.br/legislacao/pesquisarAto.do?action=exibir&codAto=52415&indice=1&totalRegistros=2>. Acesso em: 24 maio de 2022.

PARANÁ. Polícia Militar do Paraná. **Portaria do Comando Geral nº 076, de 22 de janeiro de 2016**. Disciplina os exames de Capacidade Física (ECAFI). Curitiba, 2016.

PAULO, A. C.; RODACKI, C. de L. N.; CAETANO, H. B. S.; CABRAL, A. dos S.; HOINATSKI, R.; CAETANO, C. I.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; FERMINO, R. C. Validação do questionário de saúde e performance para policiais e bombeiros militares (QSPM). **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–10, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0231. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14664>. Acesso em: 27 maio 2022.

PHILLIPS, D.B., STICKLAND, M.K., PETERSEN, S.R. 2016b. **Ventilatory responses to prolonged exercise with heavy load carriage**. Eur. J. Appl. Physiol. 116(1): 19–27. doi:10.1007/s00421-015-3240-7. PMID:26271678.

RAMPAZZO, L. **Metodologia Científica**: para alunos da graduação e pós-graduação. São Paulo. Editora Loyola. 2005.

SCOFIELD, D. KARDOUNI, J. The Tactical Athlete: A Product of 21st Century Strength and Conditioning. **Strength And Conditioning Journal**. 37. 2-7. 10.1519/SSC.000000000000149. 2015.

SMITH, D.L., PETRUZZELLO S.J, GOLDSTEIN E., AHMAD U., TANGELLA K., FREUND G.G., et al. Effect of live-fire training drills on firefighters' platelet number and function. **Prehosp Emerg Care**. 2011;15(2):233-9.

TAYLOR, N. A. S., PEOPLES, G. E., & PETERSEN, S. R. (2016). Load carriage, human performance, and employment standards. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, 41(6 (Suppl. 2)), S131–S147. doi:10.1139/apnm-2015-0486 10.1139/apnm-2015-0486

THOMAS JR., NELSON J.K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3.ed. ARTMED, 2002.

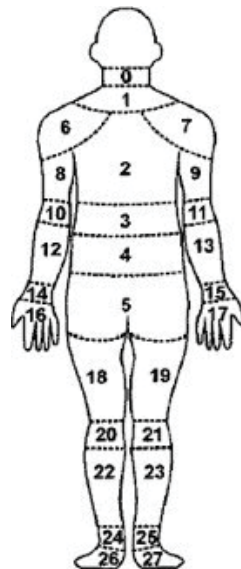
VIEIRA, SENTONE 2019. O Condicionamento físico dos policiais militares do BPTTran após a conclusão do Curso de Formação de Soldados, 168. **Revista de Ciências Policiais da APMG** – São José dos Pinhais, v. 2, n. 2, p. 155-168, 2019.

XAVIER, E. M; GALHARDO, W.C,ALMEIDA, M. A. B. Teste de Cooper de 12 minutos. Considerações e aplicações na polícia militar paulista. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 17, n. 173, out. 2013.

ANEXO 1

QSP-PMBM - Questionário de saúde-performance para policiais militares e bombeiros militares.	
No último mês, durante o horário de plantão de trabalho, você foi instruído oficialmente a:	
A)- Nenhum dia; B)- Um dia ou mais	
1.0	Realizar exercícios físicos específicos para melhorar a performance de uma técnica ou tática de ação militar:
1.1	Realizar exercício físico com equipamento de rotina:
1.2	Realizar exercício físico com equipamentos especiais:
1.3	Realizar exercícios físicos específicos para reduzir dores musculoesqueléticas (exemplo: dor lombar):
1.4	Realizar exercícios físicos específicos para controlar o seu peso corporal:
Como você classifica as orientações sobre exercício físico recebidas na Corporação?	
2.0	A)- Não recebo orientação; B)- São desnecessárias para meu trabalho; C)- São importantes para meu trabalho
Dê uma nota de 1 a 5 nas demandas físicas que você considera importante para o sucesso de uma operação.	
Nota 1 = pouca importância e Nota 5 = muito importante:	
3.0	Caminhar mais de 5 km em terrenos com aclives e declives
3.1	Fazer sprints/corridas rápidas de até 30 metros
3.2	Fazer o shuttle run
3.3	Fazer flexão de braço na barra
3.4	Correr de maneira contínua por 12 minutos
3.5	Fazer exercícios abdominais
3.6	Transpor pequenos obstáculos (muros, buracos)
3.7	Escalar paredes de mais de 3 metros
3.8	Realizar golpes de imobilização (exemplo: chaves de braço)
3.9	Realizar golpes de chutes e socos
3.10	Rastejar sob obstáculos
3.11	Fazer exercícios de musculação
3.12	Levantar objetos pesados por até 5 segundos
3.13	Levantar objetos pesados por mais de 30 segundos
3.14	Fazer escavações
3.15	Fazer exercício com machado ou marreta
3.16	Subir ou descer lances de escadas encontrados em prédios, shoppings, praças ou residências
3.17	Deslocar com velocidade em superfícies estreitas, similares a uma trave de equilíbrio
3.18	Conseguir realizar movimento com grande amplitude articular
3.19	Fazer rapel
3.20	Arrastar objetos pesados

Você vivenciou algumas das demandas abaixo nos últimos 12 meses?	
A)- Não; B)- Sim	
4.0	Dores crônicas
4.1	Participação em eventos esportivos (corridas de rua, lutas, ligas de futebol, campeonatos de crossfit, outros)
4.2	Participação em atividades esportivas recreativas em clubes, praças, parques
4.3	Entrou em luta corporal numa situação de serviço
4.4	Correu em alta velocidade numa situação de serviço
4.5	Rastejou por obstáculos numa situação de serviço
4.6	Transpôs/saltou obstáculos (exemplo muro) numa situação de serviço
4.7	Escalou casas, paredes, barranco acima de 3 metros numa situação de serviço
4.8	Correu mais de 2 km ou 12 minutos de forma contínua numa situação de serviço
4.9	Adentrou numa mata de difícil acesso para procurar/perseguir um suspeito
4.10	Adentrou num pântano ou rio para procurar/perseguir um suspeito
4.11	Arrombou uma porta/portão usando a força do próprio corpo
4.12	Disparou arma de fogo contra suspeitos
4.13	Dirigiu uma viatura em alta velocidade
4.14	Foi passageiro de uma viatura que estava em alta velocidade
4.15	Carregou uma vítima ou companheiro ferido por mais de 15 metros
4.16	Participou de escavações para resgatar vítimas
4.17	Uso da força para imobilizar um suspeito
4.18	Usou machado ou marreta para abrir caminho
4.19	Enfrentou um incêndio
4.20	Inapto no Teste da Aptidão Física (TAF) ou Programa de Saúde Preventiva
Marque os valores de 1 a 5 de acordo com as dores/desconforto osteomuscular que você está sentindo neste momento	
1 = nenhum desconforto/dor; 2 = algum desconforto/dor; 3 = moderado desconforto/dor; 4 = bastante desconforto/dor; 5 = insuportável desconforto/dor	



5.0	Pescoço
5.1	Nuca
5.2	Costas superior
5.3	Costas média
5.4	Costas inferior
5.5	Quadril/Nádegas
5.6	Ombro Esquerdo
5.7	Ombro Direito
5.8	Braço Esquerdo
5.9	Braço Direito
5.10	Cotovelo esquerdo
5.11	Cotovelo direito
5.12	Antebraço esquerdo
5.13	Antebraço direito
5.14	Punho esquerdo
5.15	Punho direito
5.16	Mão/dedos esquerdo
5.17	Mão/dedos direito
5.18	Coxa esquerda
5.19	Coxa direita
5.20	Joelho esquerdo
5.21	Joelho direito
5.22	Perna esquerda
5.23	Perna direita
5.24	Tornozelo esquerdo
5.25	Tornozelo direito
5.26	Pé esquerdo
5.27	Pé direito
6.0	Você já iniciou exercícios físicos para modificar seu peso corporal
	A)- Não; B)- Sim
	Você foi diagnosticado (a) ou tratado (a) por um profissional quanto:
	A)- Não; B)- Sim
7.0	Dor de coluna
7.1	Fratura óssea
7.2	Entorse articular
7.3	Lesão por esforço repetitivo (LER)
7.4	Déficit de atenção ou hiperatividade
7.5	Hipertensão ou pressão alta
7.6	Diabetes

7.7	Prótese de membro inferior
7.8	Prótese de membro superior
7.9	Deficiência auditiva/surdez
7.10	Distúrbio de aprendizagem
7.11	Deficiência visual/cegueira
7.12	Condição psiquiátrica
7.13	Distúrbio de fala/gagueira
7.14	Distúrbios psicológicos (Ansiedade, stress, depressão)
7.15	Síndrome de Parsonage-Turner
7.16	Distúrbios Musculoesqueléticos (mãos, abdômen, hérnia de disco, tendinite, espondiloartropia)
7.17	Distúrbios Respiratórios (renite)
	Nos últimos 12 meses como você classifica:
	A)- Alto; B)- Normal; C)- Baixo
8.0	O seu nível de estresse
8.1	O nível de estresse de seus companheiros de trabalho
9.0	Quantos dias você dormiu o suficiente na última semana
	A)- Nenhum dia; B)- 3 dias ou menos; C)- 4 dias ou mais
10.0	Por vezes, algumas pessoas se sentem sonolentas durante o dia. Nos últimos 7 dias, a sensação de sonolência ou dificuldade em se manter acordado causou algum tipo de problema para você realizar as atividades diurnas?
	A)- Nenhum problema; B)- Algum problema
11.0	Como você considera seu salário
	A)- Baixo; B)- Bom
12.0	Você retornou de férias, licença ou afastamento há menos de 1 mês?
	A)- Não; B)- Sim
13.0	No geral, como você classifica seu ambiente de trabalho atual?
	A)- Ruim; B)- Bom; C)- Excelente
	No geral, como você classifica a qualidade do seu ambiente de trabalho nos itens a seguir?
	A)- Não se aplica; B)- Ruim; C)- Bom; D)- Excelente
14.0	Conservação do prédio (pintura, portas, janelas...)
14.1	Iluminação
14.2	Mobiliário
14.3	Ventilação
14.4	Limpeza
14.5	Instalações Elétricas
14.6	Espaço
14.7	Acústica
14.8	Ar Condicionado
14.9	Refeitório/Copa

14.10	Água potável
14.11	Bairro, vila, distrito onde trabalha é seguro durante o dia
14.12	Bairro, vila, distrito onde trabalha é seguro durante a noite
14.13	Qualidade dos serviços terceirizados (limpeza, alimentação, jardinagem...)
14.14	Computadores
14.15	Acesso à internet
14.16	Veículos oficiais
14.17	Material de escritório
14.18	Equipamentos de trabalho (fardamento, armamentos, corda, algemas, cintos...)
14.19	Vestiário (armários e chuveiros)
14.20	Serviço de manutenção
14.21	Estacionamento
14.22	Localização
14.23	Infraestrutura ao redor (farmácia, restaurante, banco...)
14.24	Número de militares para atender a demanda diária
	No geral, como você classifica o relacionamento interpessoal do trabalho nos itens a seguir?
	A)- Não se aplica; B)- Ruim; C)- Bom; D)- Excelente
15.0	Sou informado pelo meu superior sobre meu desempenho
15.1	Informo meus subordinados sobre o desempenho deles
15.2	Meu grupo de trabalho se relaciona com harmonia
15.3	Tenho confiança nas decisões do meu superior
15.4	Meus subordinados têm confiança nas minhas decisões
15.5	Tenho prazer em trabalhar na atual função
15.6	Minhas competências estão sendo bem aproveitadas
15.7	Sou tratado de forma respeitosa pelo grupo de trabalho
15.8	Tenho acesso às informações sobre mudanças que podem interferir no meu desempenho
15.9	O número de reuniões está adequado para o desempenho do grupo que faço parte
15.10	Sou ouvido pelo grupo quando dou sugestões
15.11	Participo dos cursos de capacitação para aprimorar meu desempenho
15.12	Meu superior é um bom exemplo para o grupo
16.0	Neste momento você está classificado em?
	A)- Administrativo; B)- Operacional
17.0	Qual o seu sexo?
	A)- Masculino; B)- Feminino
18.0	Qual batalhão/Grupamento você está classificado?
	Resposta: tinha todas as opções do estado do Paraná
19.0	Qual cidade você trabalha?
	Resposta: tinha todas as opções do estado do Paraná
20.0	Qual o seu posto ou graduação?

	Resposta: tinha todas as opções de patente
21.0	Sua altura (em metros, coloque apenas números e separe por vírgula - Ex: 1,70) Resposta aberta
22.0	Seu peso (em quilos, coloque apenas números e separe por vírgula - Ex: 85,5) Resposta aberta
23.0	Qual sua orientação sexual? A)- Heterossexual; B)- Gay/Lésbica; C)- Bissexual; D)- Outra
24.0	Como você descreve sua etnia? A)- Preta; B)- Branca; C)- Parda; D)- Amarela; E)- Indígena
25.0	Qual sua situação conjugal? A)- Solteiro(a); B)- Casado(a); C)- Vivendo em concubinato; D)- Separado(a); E)- Divorciado(a); F)- Viúvo(a)
26.0	Com quem você reside a maior parte do tempo? A)- Sozinho(a); B)- Companheiro(a)/Filhos; C)- Com seus pais/irmãos/membros da sua família; D)- Com pessoas não parentes
27.0	Sua residência principal é: A)- Própria; B)- Alugada; C)- Moro em pensão/hotel
28.0	Você participa de ações voluntárias ligadas a Corporação? A)- Não; B)- Sim, às vezes; C)- Sim, com frequência
29.0	Qual é o seu principal plano de saúde? A)- Plano de saúde disponibilizado pela PM; B)- Plano de saúde privado dos meus pais/conjuge; C)- Plano de saúde privado próprio
30.0	Você é: A)- Policial; B)- Bombeiro