

Estimativa da demanda metabólica de militares da Marinha do Brasil

1. Apresentação

Prezado colaborador, o presente estudo tem como objetivo estimar a demanda metabólica das atividades desenvolvidas pelos militares da MB de diferentes postos e graduações, com base no modelo de compêndio energético proposto por Ainsworth. Para tanto, pedimos que forneça as informações solicitadas com o máximo de precisão. Garantimos a todos o direito de confidencialidade das informações aqui cedidas.

* 1. Termo de consentimento de participação

Declaro que, a partir do convite a mim feito, concordo em participar voluntariamente do estudo intitulado "ESTIMATIVA DA DEMANDA METABÓLICA DAS ATIVIDADES DE MILITARES DA MARINHA DO BRASIL", que faz parte da Dissertação de Mestrado do Prof. Luiz Daniel Pereira de Almeida, matriculado no programa de Pós-graduação Stricto-sensu da Universidade Gama Filho, sob a orientação do Prof. Dr. Tony Meireles dos Santos.

Afirmo ter sido informado de que os resultados deste estudo serão utilizados para fins exclusivamente acadêmicos e científicos, podendo ser publicados em periódicos científicos e congressos.

Declaro ainda ter tido a garantia de confidencialidade das informações aqui coletadas.

Declaro que fui informado sobre as características e propósitos deste estudo e concordo em participar do mesmo.

Estimativa da demanda metabólica de militares da Marinha do Brasil

2. Dados pessoais

Caracterização dos colaboradores.

* 1. Nome de guerra

* 2. Organização Militar (OM)

* 3. Posto/Graduação

Posto/Graduação

Indique seu posto/graduação

* 4. Corpo

Corpo

Indique o corpo a que você pertence

* 5. Quadro

Quadro

Indique o quadro a que você pertence

* 6. Especialidade

Especialidade

Indique a sua especialidade caso possua

Outra (especifique)

7. Superintendência

8. Departamento

9. Divisão

* 10. Gênero

Sexo

Indique o seu sexo

* 11. Idade

Idade

Indique a sua idade

Estimativa da demanda metabólica de militares da Marinha do Brasil

3. Estimativa da demanda metabólica

Nesta parte, pedimos para que indique, de acordo com as opções, as atividades que você realiza para o seu condicionamento físico ou em sua rotina de trabalho em sua Organização Militar.

Estimativa da demanda metabólica de militares da Marinha do Brasil

4. Atividades de condicionamento físico

Indique as atividades que você realiza, na rotina diária de sua Organização Militar, para a melhora ou manutenção do seu condicionamento físico.

*1. Atividades de condicionamento físico

	Não realizo	Realizo	Realizo muito
02101 2,5 Alongamento leve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02020 8,0 Calistenia (i.e., flexões, abdominais, puxadas), pesado, esforço vigoroso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02065 9,0 Ergômetros de esteira e escada, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02060 5,5 Exercícios em centros de saúde (fitness, academias etc.), geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02120 4,0 Hidroginástica (aeróbia, calistênica localizada)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02130 3,0 Levantamento de pesos (pesos livres, Nautilus ou modulados universais), esforço leve ou moderado, rotina leve, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02040 8,0 Treinamento em circuito, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
01010 4,0 Ciclismo, < 16 km/h, geral, lazer, para trabalho ou prazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12150 8,0 Correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17200 3,8 Caminhar, 5,5 km/h, terreno plano, superfície firme, caminhando para exercitar-se, ritmo rápido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15610 7,0 Futebol casual, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15300 4,0 Ginástica, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15430 10,0 Judô, Jiu-jitsu, karatê, kick boxing, tae-kwon-do	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15480 9,0 Orienteering (corrida de orientação), trilhas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15551 10,0 Pular corda, velocidade moderada, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15675 7,0 Tênis, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15710 4,0 Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15725 8,0 Voleibol de praia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18350 4,0 Nadar, andar na água, esforço moderado, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18300 6,0 Nadar, em lago, oceano ou rio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18320 8,0 Nadar, nado lateral, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estimativa da demanda metabólica de militares da Marinha do Brasil

5. Atividades da rotina ocupacional

Indique as atividades que você realiza na rotina de trabalho de sua Organização Militar. Atenção! As atividades aqui identificadas devem fazer parte da sua rotina de trabalho e não atividades realizadas nos horários de folga.

*1. Atividades da rotina ocupacional

	Não realizo	Realizo	Realizo muito
17090 6,5 Marchar, de forma marcial e rapidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02110 6,0 Conduzir aulas de ginástica aeróbia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05050 2,0 Cozinhar e preparar comida - de pé, sentado ou em geral (atividade não dividida em componentes de pé/caminhando)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05052 2,5 Cozinhar ou preparar comida – caminhando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05041 2,3 Lavar pratos de pé ou em geral (atividade não dividida em componentes de pé/caminhando)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05042 2,5 Lavar pratos, tirar os pratos da mesa, caminhar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05051 2,5 Servir comida, colocar a mesa - envolvendo caminhar e estar de pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05150 9,0 Transportar utensílios domésticos escada acima, carregar caixas ou móveis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06030 3,0 Conserto de carro (leve, sem trabalho corporal)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06020 4,0 Conserto de carro (pesado, com trabalho corporal)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06165 4,5 Pintar (cód. 630 de Taylor)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07040 1,2 De pé, quieto (p.ex., esperar numa fila)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08215 3,5 Aparar arbustos ou árvores, cortador com motor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08210 4,5 Aparar arbustos ou árvores, cortador manual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08120 5,5 Aparar gramado, andando, aparador/cortador com motor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08110 6,0 Aparar gramado, andando, aparador/cortador manual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08125 4,5 Aparar gramado, cortador com motor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08100 2,5 Aparar gramado, dirigindo um aparador/cortador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08095 5,5 Aparar o gramado, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08251 3,0 Caminhando, juntando as ferramentas de jardinagem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08190 4,0 Ensacar grama ou folhas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08060 6,0 Jardinagem com equipamentos pesados, trabalhando o jardim, operando serra elétrica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08245 4,0 Jardinagem, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08030 5,0 Limpar o terreno, transportar gravetos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08250 3,0 Recolher/colher folhas, gravetos ou vegetais, andando ou em pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08230 1,5 Regar gramado ou jardim, de pé ou andando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08160 4,3 Varrer folhas com ancinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11070 2,5 Camareira, fazendo a cama (enfermeiras inclusive)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11040 3,5 Carpintaria, geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11060 8,0 Transporte de cargas moderadas subindo escadas, mover caixas (7 a 18 kg)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11050 8,0 Transporte de cargas pesadas, como tijolos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estimativa da demanda metabólica de militares da Marinha do Brasil

11796 3,0 Andando, juntando coisas no trabalho, pronto para sair	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11791 2,0 Caminhar no trabalho (no escritório ou área de trabalho), a menos de 3 km/h e bem devagar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11793 3,8 Caminhar no trabalho (no escritório), 5 a 6 km/h, velocidade rápida, sem carregar nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11792 3,3 Caminhar no trabalho (no escritório), 5 km/h, velocidade moderada, sem carregar nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11795 3,0 Caminhar, 4 km/h, lentamente, carregando objetos leves com menos de 11 kg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11810 4,5 Caminhar, 5 a 6 km/h, rapidamente, carregando objetos de menos de 11 kg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11800 4,0 Caminhar, 5 km/h, velocidade moderada, carregando objetos leves com menos de 11 kg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11850 8,5 Caminhar, descer escadas ou rampas, ficar de pé, carregando objetos de 45 kg ou mais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11830 6,5 Caminhar, descer escadas ou rampas, ficar de pé, carregando objetos variando de 22 a 34 kg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11840 7,5 Caminhar, descer escadas ou rampas, ficar de pé, carregando objetos variando de 34 a 45 kg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11820 5,0 Caminhar, descer rampas ou escadas, ficar de pé, carregando objetos variando de 11 a 22 kg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17010 7,0 Carregar mochila de viagem (backpacking ou, na gíria brasileira 'mochileiro')	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11540 8,5 Cavando com pá, cavando fossas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11560 6,0 Cavando com pá, leve (menos de 4,5 kg/min)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11570 7,0 Cavando com pá, moderado (4,5 a 7 kg/min)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11550 9,0 Cavando com pá, pesado (mais de 7kg/min)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11015 2,5 Confeitaria, esforço leve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11010 4,0 Confeitaria, geral, esforço moderado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11120 5,5 Construção civil, a céu aberto, remodelagem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11620 3,5 De pé, moderado (trabalhos manuais feitos aceleradamente, levantar pesos de 22 kg, atrelar animais ou trançar cordas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11630 4,0 De pé, moderado/ pesado (levantar pesos > 22 kg, maçonaria, pintura, colocar papel de parede)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11770 1,5 Digitação em máquina elétrica, manual ou computador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11766 6,5 Dirigir caminhão, carregar e descarregar caminhão (de pé)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11130 3,5 Eletricista, bombeiro hidráulico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11600 2,3 Em pé, leve (atendimento em bar, vendas, operando copiadoras, armando árvore de Natal), em pé e falando no trabalho, mudando de roupa em aulas de educação física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11610 3,0 Em pé, leve/moderado (trabalhos manuais pesados, soldagem, guardar compras na despensa, reparo de carros, empacotar caixas para mudança etc.), cuidar de pacientes (como em atividades de enfermagem)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11020 2,3 Encadernação de livros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11876 6,5 Ensinar Educação Física, exercícios, aulas esportivas (participando da aula)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11875 4,0 Ensinar Educação Física, exercícios, aulas esportivas, sem jogos esportivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estimativa da demanda metabólica de militares da Marinha do Brasil

11615 4,0 Erguendo pesos continuamente (4-9 kg), com períodos curtos de caminhada ou repouso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11480 7,0 Maçonaria, concreto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11124 4,0 Manutenção – cobrindo/limpando piso de ginásio (arena), esforço moderado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11121 3,0 Manutenção – encerando o chão com enceradeira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11127 3,0 Manutenção – levar o lixo para fora, esforço moderado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11122 2,5 Manutenção – limpando pia e banheiro, esforço leve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11125 3,5 Manutenção – limpeza geral, esforço moderado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11123 2,5 Manutenção – tirando o pó, esforço leve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11128 2,5 Manutenção – utilizar aspirador de pó, esforço leve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11129 3,0 Manutenção – utilizar aspirador de pó, esforço moderado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11126 3,5 Manutenção – varrendo, esforço moderado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11495 12,0 Mergulho (skindiving ou Scuba diving) como homem-rã (marinha)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11490 7,5 Mover, empurrar objetos pesados, 34 kg ou mais (mobiliário, mudanças)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11460 4,0 Operando máquinas, martelar levemente, usar furadeira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11450 5,0 Operando máquinas, operando perfuradora ou britadeira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11470 3,0 Operando máquinas, soldando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11430 2,5 Operando máquinas, trabalhando lâminas de metal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11500 2,5 Operar equipamento pesado/automatizado, estacionário, sem conduzi-lo/dirigi-lo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11590 2,5 Sentado, moderado (acionar alavancas pesadas, manejar cortador de grama ou forçado, operar guindaste), dando aulas de alongamento ou ioga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11580 1,5 Sentado, trabalho leve de escritório, geral (laboratório, reparo de relógios ou computadores, manuseio de ferramentas leves), lendo ou dirigindo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11420 3,5 Serralheria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11520 2,3 Trabalho de impressão gráfica (em pé)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11790 8,0 Usar ferramentas manuais e pesadas como pá de ferro, picareta, pá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11780 6,0 Usar ferramentas pesadas, como ferramentas pneumáticas (macaco, arado, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16040 6,0 Conduzir avião para fora do hangar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16050 3,0 Dirigir caminhão pesado, trator ou ônibus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16015 1,0 Dirigir carro ou caminhão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16010 2,0 Dirigir carro ou caminhão leve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16030 2,5 Dirigir patinete motorizado ou motocicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16016 1,0 Dirigir um ônibus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16020 2,0 Pilotar avião	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10060 2,0 Corneta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10110 2,0 Instrumentos de sopro de madeira de forma geral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10135 3,5 Instrumentos Fanfarra, percussão (andando)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estimativa da demanda metabólica de militares da Marinha do Brasil

10030 2,5 Regência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10080 3,5 Trombone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10090 2,5 Trompete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09050 1,8 De pé, conversando ou falando ao telefone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09065 1,8 Sentado em sala de aula, geral, incluindo tomar notas e discussões em classe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09040 1,8 Sentado, escrevendo, trabalho de escritório	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09060 1,8 Sentado, estudando, geral, incluindo ler e/ou escrever	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09030 1,3 Sentado, lendo, livro, jornal etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04130 2,5 Tiro de pistola ou tiro ao alvo imóvel, em pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>