



ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 2/2023

**MARCUS VINÍCIUS FERNANDES PORTAL DA SILVA**, Cap Av

**Atividade Física Regular:** benefícios à saúde dos colaboradores dos Grupos Logísticos.

Rio de Janeiro  
2023

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 2/2023

**MARCUS VINÍCIUS FERNANDES PORTAL DA SILVA**, Cap Av

**Atividade Física Regular:** benefícios à saúde dos colaboradores dos Grupos Logísticos.

Trabalho de conclusão de curso apresentado no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica como requisito parcial para aprovação no Curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em Liderança com Ênfase em Gestão no COMAER.

Linha de Pesquisa: Gestão de Pessoa  
Orientador: Wellington Azevedo dos Santos,  
Maj Inf

Rio de Janeiro

2023

**MARCUS VINÍCIUS FERNANDES PORTAL DA SILVA, Cap Av**

**Atividade Física Regular:** benefícios à saúde dos colaboradores dos Grupos Logísticos.

Trabalho de conclusão de curso apresentado no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica.

Aprovado por:

---

**Wellington Azevedo dos Santos, Maj Inf**  
EAOAR

---

**Robertha Lima Souza da Silva, Cap Av**  
EAOAR

Rio de Janeiro

2023

## RESUMO

A estratégia da Força Aérea Brasileira (FAB) implementada em 2018, visava dentre outros objetivos, reduzir o efetivo. Isso levou a uma nova Concepção Estratégica “Força Aérea 100”. Para se adaptar a essa nova visão, os Grupos Logísticos adotaram a integração da manutenção, capacitando os mantenedores em diversos tipos de aeronaves. Entretanto, essa integração aumentou a demanda de trabalho nos mantenedores, que são impedidos de praticar atividade física nos horários previstos em Quadro de Trabalho Semanal (QTS). Notadamente, no Grupo Logístico de Natal (GLOG-NT), as equipes que trabalham por turnos não são contempladas com atividade física no QTS. Esse aumento na carga de trabalho somado a um efetivo afastado da Atividade Física tem gerado aumento de casos de afastamento com sintomas de estresse. Uma boa ferramenta que prepara os colaboradores para suportar esse aumento na carga de trabalho é a Prática de Atividade Física Regular (PAFR). Este ensaio defende a tese que conscientizar o efetivo da manutenção sobre os benefícios gerados pela PAFR aumentará a produtividade do GLOG-NT. Argumenta-se que a atividade física melhora a qualidade de vida, tornando os militares mais motivados e fisicamente aptos a lidar com a nova estratégia adotada pela FAB. Além disso, praticar atividade física reduz o absenteísmo involuntário causado por problemas de saúde que impedem a participação em atividades de manutenção e operacionais. O efetivo consciente dos benefícios irá buscar PAFR e passará trabalhar de forma mais motivada, superando as metas estabelecidas, aumentando o potencial logístico da FAB possibilitando o incremento nas horas de voos.

**Palavras-chave:** Grupo Logístico. Estresse. Atividade Física. Produtividade.

## 1 INTRODUÇÃO

Em 2018, a Força Aérea adotou uma nova estratégia com o objetivo de reduzir o efetivo sem comprometer a missão constitucional. Nesse sentido, foi criada uma nova concepção Estratégica “Força Aérea 100” (BRASIL, 2018). De acordo com dados extraídos do SIGPES/CCA-RJ, em maio de 2019, o efetivo da FAB contava com 78.628 militares, ao passo que em abril de 2022 esse número diminuiu para 70.843 militares ativos.

Para se adequar a essa nova visão estratégica, os Grupos Logísticos (GLOG) em todo o Brasil adotaram uma abordagem de integração da manutenção. Essa integração possibilitou a redução dos períodos ociosos dos mantenedores, nos quais não há manutenção nas aeronaves, ao mesmo tempo em que os capacitou para trabalhar em múltiplos projetos, ou seja, em diferentes tipos de aeronaves. Isso resultou em um aumento significativo na eficiência do homem-hora empregado.

No entanto, o aumento das horas de trabalho gerou uma considerável sobrecarga para os militares dos GLOG. Como resultado dessa sobrecarga houve afastamento de militares por sintomas de estresse. Uma abordagem eficaz para combater esse problema é incentivar a Prática de Atividade Física Regular (PAFR).

Diante da problemática exposta, este ensaio defende que conscientizar o efetivo da manutenção sobre os benefícios gerados pela prática de atividade física regular aumentará a produtividade no Grupo Logístico de Natal (GLOG-NT).

O primeiro argumento defende que a PAFR melhora a qualidade de vida dos indivíduos, tornando-os mentalmente mais motivados e fisicamente mais capazes de lidar com a sobrecarga exigida por suas atividades.

Enquanto segundo argumento sustenta que a PAFR reduz o absenteísmo involuntário decorrente de problemas de saúde dos militares os quais são afastados de suas atividades operacionais, como voos e manutenção.

## 2 DESENVOLVIMENTO

De 2018 até 2023, o efetivo do GLOG-NT foi reduzido em aproximadamente 11%, segundo dados do Sistema de Informações Gerenciais de Pessoal (SIGPES), seguindo a nova concepção da FAB.

No Quadro de Trabalho Semanal (QTS) da BANT, são disponibilizados dois dias da semana, das 8h às 9h30, para a prática de atividades físicas. Contudo,

apesar do horário reservado, frequentemente ocorrem serviços extras devido ao afastamento do efetivo da manutenção durante um turno (manhã). Ademais, o não cumprimento da meta diária resulta em acúmulo de serviços para o final de semana.

Por conta disso, na tentativa de evitar o acúmulo de serviços, a média de participação dos militares do GLOG é de apenas dois dos oito dias disponíveis por mês para a atividade física, o que corresponde a 25% dos horários.

No entanto, é importante mencionar que alguns setores do GLOG-NT, como as equipes de manutenção noturna e as casas de pista, não são contemplados nesses horários devido aos turnos de trabalho.

Com o objetivo de manter a produtividade do efetivo de manutenção e preparar a tropa para a nova estratégia adotada pelo comando superior, é importante conscientizar o efetivo da manutenção do GLOG-NT quanto aos benefícios gerados pela PAFR, dentre eles, serão abordados neste estudo: melhora na qualidade de vida e redução do absenteísmo.

## **2.1 Melhora da qualidade de vida**

Qualidade de vida é um conceito amplo e subjetivo que se refere à percepção individual ou coletiva do bem-estar e da satisfação com diversos aspectos da vida. É uma medida subjetiva que considera o equilíbrio entre diversos fatores físicos e psicológicos, que afetam a vida de uma pessoa (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

Em relação à melhora na qualidade de vida, Carvalho, *et al.* (1996 apud XAVIER, *et al.*, 2020) apontam que a prática de qualquer atividade física está relacionada com o aumento na qualidade de vida e diminuição do estresse. Com isso, afirma-se a importância da prática de atividade física regular para o bem-estar geral do indivíduo.

Com base nesses resultados, infere-se que a PAFR contribuirá significativamente para melhorar a qualidade de vida dos mantenedores do GLOG-NT. Esses profissionais apresentarão níveis reduzidos de estresse por aumento da carga de trabalho, ocasionado pela integração da manutenção. Vale destacar que essa integração requer um emprego eficiente do homem-hora, uma vez que as equipes lidam constantemente com mais de um projeto para solucionar panes, sejam elas programadas ou não.

No mesmo sentido, Xavier (2020) afirma que ao se engajar em atividades físicas, há uma tendência à diminuição dos aspectos fisiológicos e psicológicos desfavoráveis, o que, por consequência, resulta em uma melhoria na qualidade de vida.

Segundo Prazeres (2007), a PAFR contribui para a melhoria da saúde física de forma abrangente. Ao realizar exercício físico, o indivíduo fortalece o coração, melhora a circulação sanguínea e reduz o risco de doenças cardíacas, como hipertensão arterial e acidente vascular cerebral. Além disso, a PAFR auxilia no controle de peso e na prevenção de problemas de saúde, como diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer, frequentemente associados ao excesso de peso. Essa prática também resulta em um aumento de energia e disposição, proporcionando maior resistência e capacidade aeróbica, o que contribui para maior disposição ao longo do dia. Esses benefícios se refletem positivamente na produtividade das atividades diárias.

Portanto, as equipes de manutenção com mais energia e disposição estarão mais preparadas para combater o aumento na carga de trabalho decorrente da integração da manutenção do GLOG-NT. Além de ajudar no controle do peso e evitar doenças sistêmicas entre os membros da manutenção.

Além dos benefícios citados, a PAFR melhora a qualidade do sono, uma vez que reduz a incidência de insônia (MORGAN, 2003). Enquanto que a sensação de bem estar é aumentada com a liberação de hormônios como endorfina e serotonina.

A endorfina, também conhecida como hormônio do prazer, é liberada no organismo durante ou após a prática de atividade física, proporcionando uma sensação de felicidade e relaxamento. A serotonina, por sua vez, é conhecida como hormônio da felicidade, está diretamente relacionada ao humor e ao bem-estar, sendo um valioso aliado no combate à depressão e à ansiedade (SANTOS; PIMENTA; ZANACHI, 2020).

Segundo Sharifi, Hamedinia e Hosseini-Kakhak:

Resultados: As betaendorfinas apresentaram aumento significativo nas sessões de treinamento resistido e aeróbio em relação ao grupo controle. No entanto, a serotonina e o BDNF tiveram uma mudança intragrupo significativa no grupo aeróbio. Conclusões: Parece que os exercícios aeróbicos são a melhor prática para aumentar alguns dos hormônios associados à felicidade. (SHARIFI; HAMEDINIA; HOSSEINI-KAKHAK, 2018, p. 272)

Os preparativos para os desafios na manutenção vão além do aspecto técnico e envolvem também o aspecto psicológico. É essencial contar com uma tropa mentalmente apta a enfrentar tais desafios, pois isso é crucial para o cumprimento efetivo da missão do GLOG. Ao garantir que os militares estejam psicologicamente preparados, aumentam-se as chances de alcançar o alto desempenho e a excelência nas tarefas desempenhadas pelas oficinas do GLOG.

Concluimos, portanto, que a prática de atividade física melhora o condicionamento físico, tornando-se mais disposto a executar suas atividades na manutenção. Além de aumentar a sensação de bem-estar, devido a liberação dos hormônios, e torna-os mentalmente mais preparados, melhorando a qualidade de vida que por consequentemente, tornará o indivíduo mais motivado para enfrentar os desafios diários na rotina de manutenção.

Essa conscientização deve ser disseminada em diversas organizações militares, principalmente nos Grupos Logístico que trabalham por turnos, como: Santa Maria-RS, Canoas-RS, Pirassununga-SP e Campo Grande-MS, a fim de que busquem PAFR para melhorar a qualidade de vida dos militares e por conseguinte aumentar sua produtividade nas respectivas Organizações, superando os desafios da nova estratégia adotada pela FAB.

## **2.2 Redução do absenteísmo involuntário**

A Seção de Manutenção do GLOG-NT tem enfrentando um novo desafio em 2023. Atualmente, há um número significativo de afastamentos de mantenedores de suas funções operacionais, incluindo a manutenção de aeronaves e as escalas de voos. A maioria desses afastamentos é devido a crises de ansiedade. Esse fenômeno é classificado como uma forma de absenteísmo involuntário, que ocorre quando um militar é afastado de suas funções por motivos de saúde.

De acordo com Carneiro (2006 apud CORRÊIA; OLIVEIRA, 2020), há diversas discussões sobre os prejuízos financeiros gerados pelo absenteísmo. No entanto, as causas reais dos afastamentos do trabalho raramente são discutidas. Observa-se uma maior preocupação com os custos associados ao absenteísmo-doença do que com o processo de adoecimento dos trabalhadores. Uma das principais razões apontadas para o afastamento dos trabalhadores é de natureza mental.

O afastamento involuntário de um militar de sua função como mantenedor sobrecarrega de imediato o restante da equipe. Entretanto, ainda há casos em que esse afastamento impossibilita a formação das equipes interinas de inspeções programadas, durante o período noturno, estratégia essa que reduz, em média, 30% o prazo de entrega das aeronaves. Além disso, o absenteísmo involuntário quando somado ao absenteísmo voluntário (comissões, voos e formaturas), reduz abruptamente o tamanho da equipe.

Para Santi (2018, p. 71): “Evidenciou-se o absenteísmo-doença como potencial indicador das condições de adoecimento e de trabalho, além da necessidade de estratégias de prevenção em políticas de saúde do trabalhador.”

Segundo Ribas, (2020) isto mostra que, independentemente do tipo de atividade física ou exercício realizado no lazer dos trabalhadores, eles apresentaram relação direta com a redução do absenteísmo involuntário.

Ao conscientizar o efetivo do GLOG-NT sobre os benefícios proporcionados pela PAFR, será possível reduzir o número de militares afastados devido a sintomas de estresse e crises de ansiedade. Com isso, haverá diminuição no índice de absenteísmo involuntário.

Vale ressaltar que, uma das chaves para reduzir os índices de afastamento é a satisfação no trabalho, pois a motivação do servidor para o trabalho eleva a moral, facilita sua participação na instituição e reflete diretamente no desenvolvimento de suas atividades (BORTOLINI *et al.*, 2013 apud CORRÊIA, 2020).

Colaboradores motivados e engajados, em um ambiente positivo e amigável como é encontrado nas diversas Organizações Militares, são impulsionados a superar as metas estabelecidas, resultando em um aumento significativo da produtividade. Além disso, essa mentalidade colaborativa contribui para reduzir o número de militares afastados devido a problemas de saúde, especialmente aqueles que poderiam ser evitados. Ao praticar atividade física regular, promovemos a prevenção de doenças e a manutenção de uma força de trabalho saudável. Essa abordagem beneficia tanto os indivíduos quanto a Instituição como um todo, resultando em melhores resultados operacionais e uma equipe mais resiliente.

Conclui-se então, que a conscientização dos benefícios decorrentes da prática de atividade física regular reduzirá o número de militares afastados por absenteísmo involuntário. E com a maior disponibilidade dos membros das equipes da Seção de Manutenção haverá aumento na produtividade do GLOG de Natal.

### 3 CONCLUSÃO

Diante da estratégia recentemente adotada pela Força Aérea Brasileira de reduzir seu efetivo sem comprometer a excelência no cumprimento de sua missão nem tampouco diminuir as atribuições inerente a Força, os Grupos Logísticos tomaram a iniciativa de integrar a manutenção, capacitando seus colaboradores em múltiplos projetos para aumentar a eficiência no aproveitamento do homem-hora.

Essa maior produtividade resultante da integração da manutenção demanda uma preparação adequada dos colaboradores, que devem estar em boas condições físicas e mentais para desempenhar suas funções sem sofrer sintomas de estresse.

Nesse contexto, este ensaio buscou conscientizar o efetivo da manutenção sobre os benefícios gerados pela prática de atividade física regular a fim de aumentar a produtividade do GLOG de Natal.

O primeiro argumento apresentado demonstrou como a prática regular de atividade física promove maior qualidade de vida no indivíduo, através da melhora do condicionamento físico, aumento na sensação de bem-estar e na qualidade do sono, o que reduz os sintomas de estresse tornando-o mentalmente mais motivado para aumentar sua produtividade.

Já o segundo argumento destacou que a prática de atividade física regular contribui para a redução do absenteísmo involuntário, que tem afetado muitos militares em suas funções operacionais, como voos e manutenção, além de sobrecarregar ainda mais o restante da equipe, que ultimamente, sofre com o absenteísmo voluntário.

Com colaboradores mais motivados, superar as metas estabelecidas com a integração da manutenção será facilmente implementada nos Grupos Logísticos. Com isso haverá melhora no potencial logístico da FAB, sendo possível, o incremento nas horas de voo do esforço aéreo sem necessidade de aumentar a frota de aeronaves na Força. Isso tornará a FAB referência no emprego do homem-hora possibilitando, até mesmo, a aquisição de novos projetos sem a necessidade de aumentar a quantidade do efetivo.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Portaria GABAER nº 1.597/GC3, de 10 de outubro de 2018 . Aprova a reedição da Concepção Estratégica – Força Aérea 100 (DCA 11-45) . **Boletim do Comando da Aeronáutica**, Rio de Janeiro, n. 180, f. 11265, 15 out. 2018.

CARVALHO, T. *et al.* Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev Bras Med Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

CORRÊA, P.; OLIVEIRA, P. A. B. O absenteísmo dos servidores públicos estaduais de Santa Catarina. **Revista Prâksis**, v. 1, p. 57-76, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/5255/525562379004/525562379004.pdf>. Acesso em: 21 jun. 23.

DOS SANTOS, Bruno M. B.; PIMENTA, M. Q. F.; ZANACHI, J. A. Exercícios físicos como auxílio no tratamento e prevenção da ansiedade. **Anais do fórum de iniciação científica do unifunc**, v. 11, n. 11, 2020.

MORGAN, K. Daytime activity and risk factors for late-life insomnia. **Journal of sleep research**, v. 12, n. 3, p. 231-238, 2003.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, p. 241-250, 2012.

PRAZERES, M. V. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. **Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina**, 2007.

RIBAS, T. M. *et al.* Impact of physical activity levels on musculoskeletal symptoms and absenteeism of workers of a metallurgical company. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 18, n. 4, p. 425, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7934174/>. Acesso em: 23 jun. 23.

SANTI, D. B. *et al.* Absenteísmo-doença no serviço público brasileiro: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 1, p. 71-81, 2018.

SHARIFI, M.; HAMEDINIA, M. R.; HOSSEINI-KAKHAK, S. A. The effect of an exhaustive aerobic, anaerobic and resistance exercise on serotonin, beta-endorphin and BDNF in students. **Physical education of students**, v. 22, n. 5, p. 272-277, 2018.

XAVIER, M. F. *et al.* Avaliação do estresse, estilo alimentar e qualidade de vida em praticantes de atividade física e sedentários. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.