

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE UMA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NA PROFISSÃO BOMBEIRO MILITAR

Jacques Douglas ROMÃO¹

RESUMO

Na profissão Bombeiro Militar, muitas das atividades profissionais realizadas no dia a dia de trabalho exigem um grande dispêndio energético, onde o fato de se ter um bom condicionamento físico será fator determinante no sucesso ou insucesso da missão. Com base nisso este trabalho tem como objetivos, verificar a importância de se praticar uma atividade física regular, os benefícios que um bom condicionamento físico pode proporcionar aos bombeiros militares no cumprimento de uma missão e por fim analisar possíveis doenças que podem aparecer a bombeiros sedentários. Essa pesquisa foi realizada em caráter exploratório, através de levantamento bibliográfico, onde ficou confirmado a importância de um bom condicionamento físico na profissão bombeiro militar porém apesar de ser um tema amplamente abordado em outros artigos, pouco foi encontrado para a profissão bombeiro militar, ficando dessa forma a proposta para estudos mais aprofundados sobre esse tema.

Palavras-chave: Bombeiro militar. Atividade física. Sedentarismo.

1 INTRODUÇÃO

Na profissão bombeiro militar, muitas das atividades profissionais realizadas no dia a dia de trabalho exigem um grande dispêndio energético, onde o fato de se ter um bom condicionamento físico será fator determinante no sucesso ou insucesso da missão. Contudo devemos levar em consideração que muitos profissionais bombeiros militares após o período de formação deixam de praticar atividades físicas regularmente ficando assim propensos ao sedentarismo e doenças derivadas da falta de atividade física. O condicionamento físico além de outros fatores importantes no perfil do profissional

¹ Aluno Soldado do CEBM. Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina. Especialista em fisiologia do exercício e prescrição de exercício físico, Graduado em Educação Física. E-mail: jakaomorofuji@hotmail.com

bombeiro militar deve ser considerado como um componente fundamental desse profissional e sua manutenção e aprimoramento deve ser constante.

De acordo com o manual de formação de soldado, Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro p.213.

A interferência do condicionamento físico na qualidade de serviço prestado pelo bombeiro militar é um fator de difícil análise, já que no local do evento existem diversos aspectos mais importantes a serem observados, entretanto, pesquisas revelam que qualquer que seja o nível de condicionamento físico de uma pessoa, quando ela for submetida a condições estressantes (calor, alta umidade etc.) a sua capacidade de atuação será inferior a normal e muito significativa será esta redução quanto pior for o condicionamento físico em condições normais.

O mesmo manual ainda ressalta que bombeiro que tenha uma “alta capacidade física” e que consiga realizar uma tarefa árdua por 60 minutos, quando submetido a uma situação real de combate (fogo, calor etc.) teria uma redução pequena, de aproximadamente 15%, na sua “alta capacidade” de trabalho. Já um bombeiro com uma “pequena capacidade física” que consiga realizar uma tarefa árdua por apenas 15 minutos, quando submetido às mesmas condições anteriores, teria uma alta redução, aproximadamente 50%, na sua baixa capacidade de trabalho, o que o torna mais uma vítima em potencial do que um socorrista.

Pode-se afirmar que a função bombeiro militar baseia-se em dois aspectos: a Aptidão Física e a Capacidade Técnica; se o bombeiro apresentar deficiências graves em alguma delas, certamente não conseguirá prestar um serviço adequado aos padrões de nossa Corporação. (CORRADINI, 2009).

O sucesso nas operações, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da sua própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular e convenientemente orientado (BRASIL *apud* PROJETO TAF, 2001).

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa de caráter exploratório, envolvendo levantamento bibliográfico citado por Gil (2002), visa relacionar a importância de se praticar uma atividade física na profissão bombeiro militar, bem como definir conceitos e possíveis conseqüências em não se praticar uma atividade física regularmente.

Importante ressaltar, que embora exista várias publicações sobre a importância de se praticar uma atividade física regularmente, poucos são os artigos que falam sobre essa importância na profissão bombeiro militar.

3 ATIVIDADES FÍSICAS

Nahas (2001) define atividade física como qualquer movimento corporal, com gaste mais energia que os níveis de repouso. Contudo, GUEDES ressalta que as máquinas têm executado grande parte do trabalho físico que o homem costumava realizar manualmente e que o homem do século XX desempenha cada vez mais tarefas que exigem menos esforço físico.

3.1 Sedentarismo

De acordo com o dicionário da educação física o termo Sedentarismo é definido como: Indivíduos que não praticam atividades físicas de forma sistemática e regular. Representam uma situação presente não referindo-se ao passado. Já Nahas (2001). Considera sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividades físicas, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 kcal por semana.

O sedentarismo é um dos fatores de risco que mais se relacionam ao aparecimento de doenças como a hipertensão, doenças respiratórias crônicas e distúrbios cardíacos. Pesquisas mostram que, o risco de se ter uma doença cardiovascular aumenta uma vez e meia nas pessoas que não têm uma vida ativa. Mais de 60% da população adulta não pratica exercício físico.

3.1.1 Doenças relacionadas ao sedentarismo

Mesmo já comprovado os benefícios que a prática regular de atividades físicas traz ao ser humano, percebe-se ainda o desinteresse e/ou a falta de informação sobre esta questão (FERGITZ, 2007 apud CASAGRANDE, 2009). Nieman (1999, apud Bezerra Filha 2004, grifo do autor) diz: “as doenças do coração fazem parte do quadro das doenças crônico-degenerativas, com destaque para a hipertensão arterial, as dislipidemias, tabagismo, diabetes, e obesidade, as quais são possíveis de se diminuir ou até mesmo eliminar”.

3.2 Fadiga muscular

Sabendo que a jornada do bombeiro militar é de normalmente 24 horas por 48h de descanso, é possível que o tempo de descanso de 48h pode não ser o suficiente para a total recuperação física após uma jornada de 24h, (contudo sabemos que nessa jornada de trabalho, o bombeiro militar fica no quartel, faz suas refeições e etc). Porém o trabalho intenso e cansativo do bombeiro militar pode ocasionar fadiga muscular, que é um declínio da tensão muscular através de uma estimulação prolongada e repetitiva, esta tensão é mantida por duas substâncias importantíssimas no nosso sistema muscular, são elas o glicogênio muscular e a glicose sanguínea. Segundo McArdle, (2008) a falta destas duas substâncias (principalmente do Glicogênio), leva a falta de oxigênio e aumento do ácido lático na musculatura, aumento do PH (Acidez), prejuízo no sistema de transferência de energia, distúrbio no sistema para a transmissão do impulso nervoso e desequilíbrio salino, causando assim a fadiga da musculatura em atividade.

4 QUALIDADES FÍSICAS NA PROFISSÃO BOMBEIRO MILITAR

O termo qualidade física de acordo com McArdle (2008) é todo atributo treinável de um organismo, ou seja, passível de adaptações. Existem muitas qualidades físicas que são necessárias na profissão bombeiro militar, para a realização de suas atividades diárias, são elas: velocidade, força, resistência aeróbica e anaeróbica, flexibilidade, agilidade, coordenação motora. Para Nieman, 1999 qualidade física é a capacidade de continuar ou persistir em tarefas extenuantes envolvendo grandes grupos musculares por período de tempo prolongado”.

- **Velocidade:** É a qualidade física particular do músculo e das coordenadas neuromusculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem numa só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de duração breve ou muito breve. Chiesa (2002).
- **Força:** É uma qualidade física de característica neuromuscular. Quanto mais e maiores unidades motoras forem ativadas (estimuladas) maior será a força desenvolvida pelo músculo ou grupo de músculos, ou seja, quanto maior for o número de fibras musculares recrutadas durante o movimento, maiores será a força desenvolvida pelo grupo muscular trabalhado. Chiesa (2002).

- **Resistência aeróbica:** É a capacidade que o coração tem de bombear sangue e transportar oxigênio para todo o corpo Guiseline, 1996.
- **Resistência anaeróbica:** É a capacidade de realizar um trabalho de intensidade máxima ou submáxima com insuficiente quantidade de oxigênio, durante um período de tempo inferior a três minutos Guiseline, 1996.
- **Flexibilidade:** É a qualidade física que condiciona a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas ações. É a amplitude de movimento. Depende da mobilidade articular e elasticidade muscular. Mcardlle, 2008.
- **Agilidade:** Qualidade física que permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível. Conhecida como velocidade de "troca de direção". Para a agilidade, a flexibilidade é importante Chiesa, 2002.
- **Coordenação motora:** Permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando-o a integração progressiva de aquisições, favorecendo-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na seqüência de movimentos com um máximo de eficiência e economia. Chiesa, 2002.

Em todas as atividades bombeiro militar se faz uso das qualidades físicas acima citadas, a baixo quadro com os demonstrativos de atividades realizadas diariamente pelos bombeiros militares no seu dia a dia bem como as respectivas qualidades físicas utilizadas para a mesma:

Quadro 1 - Matriz analítica entre as atividades de bombeiro e as qualidades físicas

GRUPOS	QUALIDADES FISICAS
• Combate a incêndio	• Força dinâmica de membros inferiores
• Atendimento pré-hospitalar	• Força dinâmica de membros superiores
• Resgate veicular	• Resistência muscular localizada
• Salvamento em altura	• Resistência anaeróbica
• Mergulho	• Resistência aeróbica
	• Coordenação motora
	• Equilíbrio

- Salvamento aquático
 - Agilidade
 - Flexibilidade
 - Força dinâmica de membros inferiores
 - Velocidade
 - Resistência muscular localizada
 - Resistência anaeróbica
 - Resistência aeróbica
 - Coordenação motora
 - Equilíbrio recuperado
 - Agilidade
 - Flexibilidade

- Expediente
 - Ritmo
 - Força dinâmica de membros inferiores
 - Resistência muscular localizada
 - Resistência anaeróbica
 - Resistência aeróbica
 - Agilidade
 - Flexibilidade

Fonte: SILVA (2001, *apud* LESSA 2006).

4.1 Treinamento sistematizado para o bombeiro militar

Tendo em vista que um bom condicionamento físico é fator determinante no sucesso de uma missão, se faz necessário um pensamento mais abrangente em sistematizar o treinamento físico nos bombeiros militares, visando preparar o bombeiro militar a atuar em condições adversas e com grande desgaste físico.

Quadro 2 - Benefícios proporcionados por um treinamento físico sistematizado para os Bombeiros

Militares:

- Bem estar físico, melhora na auto-estima e redução de níveis de ansiedade e depressão, auxiliando no relaxamento e no sono.
 - Maior disposição para as atividades diárias e melhor produtividade no trabalho.
- Atuação no controle de vários fatores de risco coronarianos, tais como: cansaço emocional, obesidade (redução do peso gordo), hiperlipidêmias (níveis elevados de colesterol e triglicerídeos no sangue), sedentarismo, hipertensão arterial, diabetes e outros.
- O coração fica com a capacidade de bombear mais sangue, com um menor número de batimentos, fazendo com que a frequência cardíaca e a pressão sanguínea se tornem mais baixa, melhorando assim a circulação do sangue, aumentando a capacidade aeróbica e anaeróbica.
 - Melhora a aptidão física, com o aumento da força, flexibilidade e controle de peso.
 - Aumento da capilarização dos tecidos pelo sistema circulatório.
 - Aumento da capacidade de absorver e utilizar oxigênio.
 - Fortalecimento da equipe esquelética, articulações e músculos.
 - Aumento da capacidade pulmonar, possibilitando um melhor aproveitamento do oxigênio, com menos esforço.
 - Melhora na capacidade de retirada do ácido láctico, aumentando a capacidade anaeróbica.

Fonte: manual do curso de formação de soldados

5 CONCLUSÃO

Podemos dizer que a prática sistematizada de exercício físico ao longo da carreira bombeiro militar é benéfica em dois aspectos de suma importância, a aptidão Física e a Capacidade Técnica.

Outro fator que confirma a necessidade de praticar exercício físico regular, são os benefícios em relação à saúde e doenças que podem ser amenizadas pela prática de exercício, entre elas podemos citar hipertensão arterial, as dislipidemias, tabagismo, diabetes, e obesidade.

Sendo assim analisando os efeitos positivos da prática de exercício físico em relação à profissão bombeiro militar, informo sobre a necessidade de um programa de incentivo a prática dos mesmos, uma vez vendo que muitas vezes o sucesso de uma

missão depende das condições físicas em que o bombeiro se encontra bem como uma guarnição mais saudável e menos sedentária.

Porém apesar de ser um tema amplamente abordado em outros artigos, pouco foi encontrado para a profissão bombeiro militar, ficando dessa forma a proposta para estudos mais aprofundados sobre esse tema.

REFERENCIAS

- BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Manole, 1994.
- BEZERRA FILHA, Maria José Alves. **Níveis de aptidão física relacionados à saúde dos policiais militares que trabalham no serviço de Rádio-Patrolha do 5º Batalhão de João Pessoa**. Monografia de Especialização em Segurança Pública. Academia de Polícia Militar do Cabo Branco, João Pessoa. 2004.
- CASAGRANDE, Priscila. **A aplicação de testes de aptidão física semestrais como ferramenta de avaliação para promoção das praças bombeiro militar**. Monografia de tecnólogo em emergências. Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), São José. 2009.
- CHIESA, Luiz Carlos. **Musculação aplicações práticas. Técnicas de uso das formas e métodos de treinamento**. Rio de Janeiro: Shape editora, 2002.
- CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Manual Básico do Bombeiro Militar**. Rio de Janeiro: Volume 2.
- CORRADINI, Mateus Muniz. **Comparativo do desempenho nas provas do teste de aptidão física e no teste específico de cadetes da academia de bombeiro militar de Santa Catarina**. Monografia de Tecnólogo em Gestão de Emergências. Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), São José. 2009.
- FERGITZ, Andréia Cristina. **Proposta de pontuação do Teste de Aptidão Física nas fichas de promoção dos Oficiais da Polícia Militar**. Monografia de Graduação em Segurança Pública. Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Florianópolis. 2007.
- GOMES GONÇALVEZ, Adriana. **Aptidão física relacionadas a saúde de mulheres de 44 a 64 anos**. Monografia de Graduação em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis. 2002.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GUISELINI, mauro. **Qualidade de vida: um programa pratico para um corpo saudável**. São Paulo: gente 2ª ed., 1996.
- LESSA, Ronaldo. **Aptidão aeróbia e anaeróbia de bombeiros militares do estado de Santa Catarina e a atividade de Combate a Incêndios**. Monografia de Graduação em Educação Física. Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis. 2006.
- McARDLE, William D., Katch, Frank e Katch, V.L. **Fisiologia do exercício: energia nutrição e desempenho humano**. 6. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. Ed. Londrina, PR: Midiograf. 2001

NIEMAN, D.C. **Exercício e saúde**. São Paulo: manole, 1999.

PROJETO TAF 2001. **Aptidão física e risco de doença cardíaca coronariana no Exército Brasileiro**. Disponível em:
<<http://www.taf.ensino.eb.br/paginas/projetotaf.htm>>. Acesso em: abr. 2008.