

A importância de um bom condicionamento físico para os militares do Corpo de Bombeiro Militar de Santa Catarina

Rodolfo Neves HEMKEMAIER¹

RESUMO

O estudo tem como objetivo demonstrar a relação entre condicionamento físico e sedentarismo nos militares do Corpo de Bombeiros de Santa Catarina, relacionar as conseqüências destas características e demonstrar a necessidade direta de se obter e manter um bom nível de condicionamento físico, para desempenhar de forma produtiva as funções exercidas pelos mesmos. Demonstrar algumas estratégias de incentivo a pratica de exercícios físicos proporcionadas pelo Corpo de Bombeiro de Santa Catarina. Descrever a relação direta do exercício físico no ingresso do Militar, através de concursos que avaliam dentre outras critérios a aptidão física do candidato.

Palavra-chaves: Condicionamento Físico. Sedentarismo. Bombeiro Militar

1 INTRODUÇÃO

O Bombeiro Militar desempenha inúmeras funções, dentre elas, destaca-se as de caráter preventivo, combate a incêndio, abandono de local sinistrado e técnicas de emergências médicas, entre outros. No entanto, dentre as exigências inerentes da profissão, destaca-se o nível de aptidão física, que devido às divergentes ocorrências cotidianas, comporta-se em exigir condicionamento físico considerável dos integrantes.

Sendo assim, entende-se que através da conscientização do Bombeiro Militar em manter ou até mesmo obter um bom condicionamento, o mesmo estará preocupado em desempenhar suas funções de forma eficiente, refletindo diretamente no seu bem estar e também oferecendo um serviço de qualidade para a sociedade.

Para isto, serão descritos conceitos sobre condicionamento físico, sedentarismo, a relação sobre os benefícios da atividade física para a melhora da qualidade de vida, juntamente com o comportamento do Corpo de Bombeiro Militar no incentivo a prática de

¹ Aluno Soldado do CEBM Centro de Ensino Bombeiro Militar de Santa Catarina. Graduado em Educação Física email Rodolfo.hemkemaier@hotmail.com

atividades físicas, determinando através de estudos bibliográficos as relações sobre os assuntos mencionados.

2 CONDICIONAMENTO FÍSICO

O condicionamento físico é a valência principal que determina a capacidade individual de realizar funções aeróbias, sendo assim, determina a eficiência do bombeiro militar durante a realização de suas tarefas.

De acordo com Moretti (2009), o treino dos Bombeiros é aeróbio, (corrida, pedal, natação) podendo também realizar exercícios de resistência muscular através da musculação. "A maioria dos postos tem uma sala de musculação", conta. Esportes coletivos, como basquete e futebol só às vezes. "Sempre tem alguém que se machuca nas partidas", Moretti explica que a boa condição física é fundamental para a profissão. "Só a roupa - jaqueta, calça, capacete, bota e bala clava (capuz) - pesa 15 quilos, o que equivale a uma perda de 20% na capacidade cardiorrespiratória. Mais o equipamento para incêndio - máscara e cilindro de ar - soma 27 quilos. Só a mangueira de 30 metros, sem a força da água, pesa mais 12 quilos.

De acordo com Nahas, (1999), O condicionamento físico é uma capacidade alcançada pelo indivíduo afastado do sedentarismo. Também pode ser entendido como a resistência que o atleta ou o praticante de exercícios possui, como por exemplo o tônus muscular, a capacidade de realizar contrações isométricas e isotônicas sem perda do tônus, sem dores e sem fadigas, como também denota a capacidade de realizar exercícios aeróbicos(corrida, pedalada) e anaeróbicos (levantamento de pesos) alternados.

De acordo com Nieman (1999, p.15),

O exercício é a atividade física planejada, realizada de forma repetida para desenvolver ou manter o condicionamento físico. Para tornar-se e manter-se condicionado, os indivíduos devem exercitar-se regularmente. Os exercícios fortalecem o coração, permitindo que ele bombeie uma maior quantidade de sangue em cada batimento, o sangue então pode liberar mais oxigênio ao organismo, aumentando a quantidade máxima de oxigênio que o organismo consegue obter e utilizar. Essa quantidade, denominada captação máxima de oxigênio, pode ser medida para se determinar o nível de condicionamento de um indivíduo.

Os exercícios beneficiam o corpo de muitas outras maneiras. O alongamento pode aumentar a flexibilidade. O exercício com sustentação do peso fortalece os ossos e ajuda a prevenir a osteoporose.

Para Matsudo (2000, p. 40),

A inatividade, mais do que o envelhecimento em si, é a principal causa do declínio da capacidade física das pessoas. Os benefícios dos exercícios são perdidos assim que o indivíduo deixa de praticá-los. A força do coração e dos músculos diminui, assim

como o nível do colesterol ligado à lipoproteína de alta densidade (HDL-colesterol) o denominado colesterol bom , enquanto a pressão arterial e a gordura corporal aumentam. Mesmo os ex-atletas que deixam de se exercitar não conservam benefícios mensuráveis a longo prazo. Eles não apresentam uma maior capacidade para realizar atividades físicas, nem menores fatores de risco de infarto do miocárdio e nem uma resposta mais rápida ao exercício do que aqueles que nunca se exercitaram.

Portanto, o condicionamento Físico, reflete diretamente na saúde do militar, sendo que se o mesmo não possui uma boa aptidão física, poderá proporcionar muitas vezes lesões que poderão prejudica-lo ou até mesmo feze-lo afastar-se de suas funções, pois por varios anos desempenha atividades de elevado nível aeróbico e muscular.

3 SEDENTARISMO

De acordo com a lei do menor esforço, e o avanço tecnológico, os indivíduos tendem a se tornar menos ativos fisicamente, diminuindo consideravelmente o gasto calórico, tornando-os então indivíduos sedentários

Segundo Carvalho (2007 p. 09),

Sedentarismo é definido como a ausência ou diminuição de atividades físicas ou desportivas. Considerado como a doença do século, está associada ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna, pessoas com poucas atividades físicas e que perdem poucas calorias durante a semana são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários.

O Sedentarismo é classificado como uma doença e atinge cada vez mais pessoas no mundo. Uma das principais causas são as modernidades que encontramos atualmente, pois o conforto acabou tomando conta das pessoas e cada vez não damos conta disso e mesmo sem saber a população acaba ficando acomodada, podendo ainda acelerar o envelhecimento e trazer problemas a saúde do indivíduo, dentre os quais destacam-se apatia, perda de força explosiva, flexibilidade, agilidade, além de poder contribuir para o aumento de peso e até mesmo levar a obesidade, problemas cardiovasculares e diminuição da quantidade máxima de oxigênio consumido, assim como gerar problemas sociais, como dificuldade de relacionamento com as pessoas, isolamento, desinteresse, estresse, etc.

De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS):

- a) Somente 13% dos brasileiros pratica exercícios;
- b) Mais de 60% da população brasileira é completamente sedentária;
- c) O sedentarismo aumenta em 54% os casos de infarto e em 50% do risco de morte por derrame cerebral;
- d) Por ano, morrem mais de 300 mil brasileiros pela falta de atividade física;
- e) Tornar-se um pouco mais ativo, diminui o risco de morte por doenças cardíacas em 40% (BRASIL,2011).

Observa-se desta forma, que a cada ano que passa os problemas relacionados ao sedentarismo vem aumentando gradativamente, principalmente quando buscamos saúde e qualidade de vida para uma parcela cada vez maior da população.

Para Mito (2003), o sedentarismo caracteriza-se desta forma pela falta de atividade física regular, deixando o indivíduo cada vez mais acomodado. É indiscutível que a modernização e o avanço tecnológico possibilitaram ao homem o fácil acesso a vida diária, assim como desenvolver tecnologia ligada a atividade física, proporcionando-lhe também acesso fácil e comodidade para fazer exercícios. Desta forma é preocupante a situação quando refletimos a respeito do por que muitas pessoas não têm o hábito de se exercitar.

Desta forma, Martinez e Latorre (2008, p.31) relatam que o sedentarismo além de afetar a capacidade cardiorrespiratória e musculoesquelética e de favorecer o aumento da morbidade por doenças crônicas como as cardiopatias, o diabetes e a depressão, podem representar risco ou limitação para o desempenho das atividades ocupacionais, em especial em atividade com exigências físicas importantes.

Nesta esfera, destacam-se os trabalhos dos servidores públicos que prestam serviços essenciais como os bombeiros.

4 OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A literatura científica descreve de forma clara que a atividade física provoca modificações morfológicas, fisiológicas e psicológicas, o que traz benefícios à saúde e ao bem estar geral e garante uma eficiência funcional conhecida por aptidão física.

Segundo Nieman (1999, p. 22),

A aptidão física, por sua vez, tem sido referenciada como atributo desejável e positivo à saúde e à qualidade de vida. Considera-se que quanto mais alto o degrau alcançado na escala da aptidão física, maior a autonomia do indivíduo quanto à prática do exercício.

Sabe-se, contudo que a sociedade apresenta-se dividida em classes sociais e que, nem todas as pessoas têm condições econômicas de adotar um estilo de vida ativo e saudável. Há desigualdades estruturais com raízes políticas, econômicas e sociais que dificultam a adoção desses estilos de vida. Porém, Merino (2006, p33) ressalta que a aptidão física relacionada à saúde deve contar com uma educação física que crie o prazer e o gosto pelas atividades físicas em geral.

A tarefa central da educação física atual é possibilitar que as pessoas compreendam na prática das atividades físicas, os seus aspectos fisiológicos, biomecânicos,

sócio político e culturais. Somente assim, as pessoas podem ser levadas de uma situação inicial de hábitos sedentários para um estilo de vida saudável e ativo, contribuindo de forma decisiva na melhoria da saúde e da qualidade de vida.

Portanto, relacionam-se alguns benefícios propiciados pela atividade física:

- a) Redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares;
- b) Redução do risco de desenvolver a obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial e dislipidemias;
- c) Redução do estresse;
- d) Aumento da Massa Muscular;
- e) Aumento da Força e flexibilidade do corpo;
- f) Sono com mais qualidade;
- g) Maior desempenho sexual.

Ainda, de acordo com Matsudo, (2000, p. 59),

Estudos em diferentes países do mundo mostram que cerca de 70% da população é próxima de sedentária e 90% seria insuficientemente ativa. No Brasil, apesar da limitação dos levantamentos populacionais, os dados existentes apontam para índices semelhantes. Cabe afirmar que, o sedentarismo, é um dos principais fatores ou mesmo o principal, que predispõe o organismo a diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia, obesidade e depressão, entre outros.

Dentre os inúmeros benefícios, Nieman, (1999 p. 32) enfatiza que:

O exercício físico atua no combate a obesidade, câncer, hipertensão pela vascularização dos tecidos corporais e melhoria da eficiência cardíaca por meio do aumento das cavidades do coração e da hipertrofia do miocárdio.

Os dados do Ministério da Saúde, por exemplo, indicam que o excesso de peso já atinge mais de 32% da população adulta no Brasil em 1989. Atualmente, entra em cena a mídia para ajudar no alerta de que a obesidade é considerada uma epidemia mundial.

A atividade física regular, também, promove o aumento da capacidade respiratória, a melhoria da flexibilidade e da força muscular através da musculação permitindo reduzir as dores nas costas e o risco de lesões articulares Matsudo, (2000, p. 78).

Isto garante ao indivíduo desprendimento nas tarefas cotidianas com menos absentismo (falta ao trabalho). As melhorias não param por aí, pois estudos também indicam que os benefícios da atividade física são encontrados na esfera psicológica, favorecendo a redução da ansiedade, depressão, estresse e a melhoria do humor, promovendo assim renovação emocional e bem estar geral.

5 O INGRESSO DOS SERVIDORES NA CARREIRA DE BOMBEIRO MILITAR

A forma de ingresso destes servidores se dá através de concursos públicos, os quais têm por princípio selecionar os mais aptos e capacitados para desempenhar o cargo, as provas, além de teóricas, abrangem etapas físicas, nas quais o indivíduo é testado em suas capacidades físicas aeróbias e anaeróbias, além de destrezas específicas de cada cargo, esta etapa física tem caráter eliminatório e geralmente o desempenho exigido é relativamente alto, considerando a população em geral (SANTA CATARINA, 2009)

O último edital para concurso público para o provimento de vagas para Soldado do Corpo de Bombeiros no Estado de Santa Catarina estabeleceu que, na prova física, para serem aprovados, entre outras exigências, os candidatos do sexo masculino deverão ser capazes de percorrer, no tempo de 12 minutos uma distância mínima de 2400 metros, o que é equivalente a um escore de consumo máximo de oxigênio de 44 mL/Kg.min; isto é, em relação a essa população, há estudos mostrando que Bombeiros apresentam a tendência de engordar e reduzir sua aptidão física à medida que envelhecem.

6 O INCENTIVO DO CORPO DE BOMBEIRO MILITAR NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.

O Corpo de Bombeiros Militar, por meio da Seção de Educação Física, realiza anualmente teste de avaliação física (TAF), a intenção dos testes físicos é avaliar o condicionamento físico dos Bombeiros Militares e incentivar ainda mais a prática de atividades físicas, além da execução de treinamentos específicos para os que não obtiverem índices satisfatórios.

A política de incentivo à prática do treinamento físico está alinhada com a tradição dos Bombeiros Militares juntamente com as recentes descobertas da elevação de qualidade de vida daqueles que praticam atividades físicas com regularidade.

Outro ponto positivo e incentivador é que aqueles que não obtiverem o grau mínimo exigido serão colocados à disposição de suas unidades em expedientes administrativos e realizarão treinamento físico orientado para obter sucesso nos testes físicos subsequentes. O objetivo é que todos alcancem os patamares mínimos exigidos para o desempenho da atividade dos bombeiros.

7 MÉTODOS

De acordo com pesquisas bibliográficas sobre os assuntos apresentados, caracterizou-se a metodologia utilizada neste artigo.

8 CONCLUSÃO

Nesse sentido, ressalta-se a necessidade de destacar aos servidores públicos, em especial os Bombeiros Militares, sobre as inúmeras vantagens em manter um bom nível de condicionamento físico, comprova-se, que o sucesso da ocorrência esta intimamente ligada a capacidade física do militar.

Portanto, a manutenção do nível de condicionamento depende do estilo de vida que o militar estabelece no seu cotidiano, sabe-se que o Corpo de Bombeiro Militar incentiva a pratica de exercícios físicos e desenvolve estratégias para motivar aqueles que necessitam aperfeiçoar sua aptidão física, sendo assim, cabe ao Militar estabelecer as prioridades de suas funções e concluir que a aptidão física é determinante na evolução do profissional do Corpo de Bombeiro Militar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual ajudará a prevenir suicídio. **Saúde: Ministério da Saúde**, 2011. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=25076>. Acesso em: 06 jul 2011.

CARVALHO, L. N. Níveis de composição corporal e risco cardíaco por perímetria de bombeiros militares na região do cariri cearense, p. 09;13, Fortaleza CE, Brasil. **Anais do XXIV Congresso Nacional de Atividade Física e Fisioterapia CONAFF**, 2007.

MARTINEZ, M. C. LATORRE, M. R. D. O. Saúde e capacidade para o trabalho de eletricitários do Estado de São Paulo, v. 13, n. 6, p. 31, **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2008.

SANTA CATARINA. Secretaria de Justiça e Segurança do Estado. **Concurso público para o cargo de Soldado do Corpo de Bombeiro Militar**. Secretaria de Segurança Pública, 2005. Disponível em <www.ssp.sc.gov.br>. Acesso em: 19 de maio de 2011.

NAHAS, M.V. O pentágono do bem estar. **Boletim do NuPAF**, v.2, n.7, p.06, Florianópolis, 1999.

NIEMAN, DC. **Exercício e Saúde**. São Paulo, 1999.

MERINO, E.A.D. A ergonomia e o trabalho docente: **reflexões sobre as contribuições da ergonomia na educação**. Fortaleza, 2006.

MATSUDO, Sandra Mahecha, Envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.5, n.2, p.40;78. 2000.

MIOTO, Ivo, **Sedentarismo**- falta de exercício físico. Disponível em: <www.fisiculturismo.com.br>. Acesso em: 30 de abril de 2011.

MORETTI . Sergio Ricardo. Bombeiro e atividade física têm tudo a ver. Corpore Brasil, 2009. Disponível em: <www.corpore.org.br>. Acesso em: 15 maio 2011.