

**SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA E
DA DEFESA SOCIAL
POLICIA MILITAR DO ESTADO DO RN
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA DE POLICIA MILITAR
CEL MILTON FREIRE DE ANDRADE
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS**

ANTÔNIO ELTON DE QUEIROZ

**ESTUDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA
SEMESTRAL NO ÂMBITO DO CBMRN**

**NATAL-RN
2013**

ANTÔNIO ELTON DE QUEIROZ

ESTUDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA SEMESTRAL
NO ÂMBITO DO CBMRN

Artigo Científico apresentado a Academia de Polícia Militar Cel. Milton Freire de Andrade, para obtenção da nota como requisito de conclusão do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais.

Orientador: Cap QOPM Alexandro de Oliveira Soares

Natal-RN
2013

ANTÔNIO ELTON DE QUEIROZ

ESTUDO SOBRE A IMPORTNCIA DO TESTE DE APTIDÃO FISICA SEMESTRAL NO
ÂMBITO DO CBMRN

Artigo Cientifico apresentado a Academia de
Policia Militar Cel. Milton Freire de Andrade, para
obtenção da nota como requisito de conclusão do
Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais.

Aprovado em: ___/___/___

Orientador
Alexandro de Oliveira Soares - Cap QOPM

Examinador I

Examinador II

SÚMARIO

1. INTRODUÇÃO.....	05
2. REFERENCIAL TEORICO.....	06
3. UNIDADES DO CBMRN E SUA ESTRUTURA QUANTO A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	10
4. PERFIL DOS MILITARES DO CBMRN QUANTO A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	14
5. COSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26

ESTUDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA SEMESTRAL NO ÂMBITO DO CBMRN

ANTÔNIO ELTON DE QUEIROZ¹

RESUMO: O presente estudo teve a intenção de investigar a relevância da aplicação e avaliação semestral do teste da aptidão física no âmbito do Corpo de Bombeiros do Estado do Rio Grande do Norte cujo foco visou revelar a inexistência de um mecanismo de controle e classificação do nível de condicionamento físico adquirido ou perdido com o treinamento ora dispensados aos militares nas diversas unidades do CBMRN. Considerando que o desenvolvimento das atividades dos Bombeiros em serviço exige dos mesmos quase que sempre o desempenho com a sobrecarga de equipamentos de proteção individual que aumentam consideravelmente o esforço físico, sendo, portanto indispensável um condicionamento mínimo para sua segurança e conseqüente capacidade de combater ou resgatar vítimas em um sinistro. Diante do exposto, o objetivo desta pesquisa agregou ainda intervenções para promoção de saúde e prevenção de doenças, quanto desenvolver mecanismo mediante a aplicação semestral do Teste de Aptidão Física para avaliar o ganho do rendimento, eficiência do desempenho e performance necessária para garantir a continuidade das funções de salvamento aquático, combate a incêndios dentre outras inerentes dos agentes Bombeiros militares.

Palavras chaves: Teste de Aptidão Física, Avaliação, Corpo de Bombeiros.

STUDY ON THE IMPORTANCE OF PHYSICAL FITNESS TEST UNDER SEMESTER CBMRN

ABSTRACT: The present study had the intention to investigate the relevance of applying and six-month evaluation of physical fitness test, as part of the Fire Department of the State of Rio Grande do Norte whose focus aimed to reveal the absence of a mechanism to the control and classification of the level of physical conditions acquired or lost after the training now

¹ Antônio Elton de QUEIROZ – Capitão do Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Norte.

exempted to the militaries in various units of CBMRN. Considering that the development of the activities of the Fire Department in service requires themselves almost always the performance with excess of individual protection equipment which considerably increases the physical effort, and therefore a minimum conditioning for their safety and consequent capacity to combat or rescue victims in an accident is indispensable. Based on the above considerations, the objective of this research has also added interventions for health promotion and disease prevention and mechanism through the application of a six-monthly Test of Physical Ability to evaluate the gain of productivity, efficiency of the performance required to ensure the continuity of the functions of aquatic rescue, firefighting, among others, intrinsic to firefighters agents.

Key words: Physical Fitness Test, Evaluation, Fire Department.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a prática de atividade física não é somente uma profilaxia, mas também percorre os caminhos do lazer, estética e transposição de barreiras na realização de atividades laborais, como é o caso dos Bombeiros.

O presente Artigo Científico faz parte da linha de pesquisa do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais 2013 da Academia de polícia Militar do RN, tratando-se de um estudo visando identificar a importância do teste de aptidão física semestral no âmbito do Corpo de Bombeiros do RN. Portanto, discorrer sobre o nível de condicionamento dos Bombeiros do RN faz-se indispensável para nortear a conclusão dos trabalhos que, posteriormente, com os resultados obtidos, subsidiarão a relevância da implantação de um mecanismo de controle com o intuito de identificar, nivelar e diversificar o ganho de condicionamento da corporação, servindo futuramente como parâmetros para permanência em determinada área operacional, classificação para frequentar os diversos cursos disponibilizados e inclusão em quadro de promoções.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O Corpo de Bombeiros Militar do Estado do RN (CBMRN) é uma Corporação cuja missão primordial consiste na execução de atividades de defesa civil, prevenção e combate a incêndios, buscas, salvamentos e socorros públicos. Consta na história das Corporações de Bombeiros Brasileiros que o primeiro serviço de combate a incêndios no Brasil ocorreu na cidade de Recife, sendo instituído em 28 de agosto de 1636, sob a denominação de Companhia dos Brantmeesters, quando a região do Estado do Pernambuco estava sob o domínio Holandês. Posteriormente, quando da vinda da família Real para o Brasil, foi criado o Corpo Provisório de Bombeiros da Corte, em julho de 1856, na cidade do Rio de Janeiro.

O Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio Grande do Norte (CBMRN) é uma Corporação cuja principal missão consiste na execução de atividades de defesa civil, prevenção e combate a incêndios, buscas, salvamentos e socorros públicos no âmbito do estado do Rio Grande do Norte.

A instituição é Força Auxiliar e Reserva do Exército Brasileiro e integra o Sistema de Segurança Pública e Defesa Social do Brasil. Seus integrantes são denominados Militares dos Estados pela Constituição Federal de 1988, assim como os membros da Polícia Militar do Estado do Rio Grande do Norte.

O Corpo de Bombeiros do Rio Grande do Norte foi criado em 1917, sendo precursores da configuração atual. Quando do surgimento foi criado como uma Seção de Bombeiros anexa ao Esquadrão de Cavalaria da PMRN. Embora de forma precária, esse pequeno efetivo permaneceu prestando serviço ininterrupto até 1955.

Em 1955 o Corpo Bombeiros do RN foi recriado, mas somente entrou em atividade em maio de 1959, supervisionado técnica e administrativamente pelo Major José Osias, do então Corpo de Bombeiros do Estado da Guanabara.

Já em 22 de março de 2002 O Corpo de Bombeiros Militar do RN emancipou-se da Polícia Militar do RN, através da criação da Lei Complementar N° 230, que dispõe sobre as competências e atribuições dos seus integrantes, priorizando a salvaguarda de vidas e bens. Portanto para desenvolver suas atividades, os militares precisam estar bem condicionados e preparados fisicamente, aliados ainda a uma saúde mental perfeita e equilibrada.

Segundo Mendes e Ferreira (2010) existem evidências verificadas em diversos relatos, como os da Campanha do Exército Britânico nas Ilhas Falkland e os das ações do

Exército Americano em Granada, de que os militares bem preparados fisicamente são mais aptos para suportarem estresse debilitante do combate.

No contexto de corporações militares Brasileiras, o treinamento físico tem um caráter de obrigatoriedade, de acordo com o Manual de Campanha do Treinamento Físico Militar (C20-20), regulamentado pela Portaria Nº 032-EME, de 31 de março de 2008, embora em algumas corporações de bombeiros optou-se pelo manual próprio.

Elencar ou eleger a atividade mais dura ou extenuante seria insensato e imaturo, porém há de se convir que até para uma postura correta em uma cadeira existe o trabalho de grupos musculares específicos que ajudam na ergonomia do indivíduo.

O sucesso no combate, a atitude tomada diante de imprevistos nas operações e a segurança de sua própria vida, dependem muitas vezes de capacidades físicas e morais adquiridas no trabalho físico convenientemente orientado. Essa preparação física é constituída pelos métodos e processos de treino utilizados de forma sequencial, obedecendo aos princípios de periodização e visando alcançar a forma física específica a partir de uma base geral ótima (DANTAS, 1998).

Fazendo uma análise da situação, estar bem condicionado fisicamente constitui um dos requisitos essenciais para o bom desempenho das funções bombeiro militar, onde a dinâmica do serviço faz com que, diversas vezes, o treinamento físico da tropa fique relegado a segundo plano. Portanto, visa-se, com isso, estabelecer uma prática de educação física adequada, seguindo um plano continuado de avaliação e ganho do condicionamento físico, respeitando o princípio da individualidade biológica e particularidades da tropa, para que todos possam evoluir sua condição física.

Portela e Bughay Filho (2007), após pesquisa realizada com policiais militares do município de União da Vitória/PR, compararam o nível de estresse dos policiais militares sedentários com o nível de estresse dos policiais militares ativos/praticantes de atividade física. Apesar de os dois grupos estarem sendo classificados com elevado nível de estresse pela pontuação alcançada, pode-se dizer que os ativos se percebem menos estressados, podendo indicar o efeito positivo da atividade física no controle do estresse.

O fato constatado pelos autores confirma a ideia de que a atividade física regular é um fator importante na higiene dos problemas decorrentes do nível de estresse profissional; como eles relataram, problemas como dor de cabeça, insônia, apatia e fadiga são diminuídos quando os agentes se dispõem a desenvolver algum tipo de treinamento físico.

As evidências epidemiológicas têm mostrado que a atividade física pode ser considerada uma ótima ferramenta para saúde pública, em virtude da economia direta e

indireta que pode gerar no sentido de prevenir diversos transtornos de saúde física, mental e social (MATSUDO E MATSUDO, 2000; NAHAS, 2003).

Contudo, afirma Nahas (2003), o comportamento do homem contemporâneo evidencia que as pessoas utilizam cada vez menos suas potencialidades corporais e que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, inclusive psíquicas.

Da mesma forma, levando em consideração que o estilo de vida começa a ser formado na infância, é possível afirmar que crianças com baixo nível de atividade motora, por exemplo, podem transformar-se em adultos sedentários, e, conseqüentemente, não terem um bom índice de qualidade de vida (GUEDES; GUEDES, 1998), uma vez que a inatividade física tem um efeito negativo na qualidade de vida e constitui um risco acrescido de obesidade, hipertensão arterial, doença cardiovascular, diabetes, entre outras patologias (EKELUND, 2006).

As vantagens da atividade física para o cérebro são: a sensação de bem estar; a melhora na autoestima; a redução dos sintomas depressivos e ansiosos; e a melhora no controle do apetite. Estes benefícios estão relacionados com a liberação de endorfina, uma substância que o cérebro produz que dá aos indivíduos a sensação de prazer. O exercício reduz ainda a ocorrência de gripes, resfriados e infecções respiratórias em geral. A atividade física estimula a produção de alguns aminoácidos (componentes das proteínas) que melhoram a ação protetora do sistema imunológico. A melhora na capacidade pulmonar vem acompanhada do aumento da capacidade de consumo de oxigênio, já que o exercício aumenta a rede de pequenos vasos que irrigam os alvéolos pulmonares (estruturas de troca de gases), melhorando o aproveitamento de oxigênio pelo pulmão. Desse modo, a respiração fica mais eficiente (MCARDLE, KATCH & KATCH, 1998).

Segundo Kisner (1998), a prática de atividade física fortalece a massa muscular e aumenta a flexibilidade do sistema musculoesquelético, pois estimula o desenvolvimento das fibras musculares que compõem os diversos músculos do corpo, que tem que se adaptar ao estímulo que lhe é dado, melhorando desta forma suas aptidões.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as doenças do coração são responsáveis por 25% das mortes no mundo. Tal porcentagem se eleva em 50% nos países industrializados e, no Brasil, cerca de 1.000.000 de pessoas morrem anualmente, vítimas de tais doenças, provocadas em geral por fatores ligados à obesidade, fumo, "stress" e, sobretudo, pelo estilo de vida sedentário. Pesquisas têm demonstrado que o estilo de vida sedentário é responsável por grande parte das doenças que acometem o homem moderno, e

apontam a prática regular de atividades físicas como um dos mais eficazes fatores preventivos de doenças e de preservação de saúde.

As qualidades físicas podem ser facilmente adquiridas ou desenvolvidas levando-se em consideração as particularidades biológicas de cada indivíduo, onde a desenvoltura natural de suas capacidades e qualidades e o diversificado treinamento físico contribuem para a manutenção e conservação dessas adaptações. Porém, em virtude da inexistência de um padrão avaliativo semestral ou norteador, visando aferir o condicionamento físico adquirido ou não obtido dos Militares do Corpo de Bombeiros do RN, que apenas é aplicado um treinamento físico eficiente no período de formação, tendo o mesmo um caráter classificatório.

Posteriormente ao período de recrutamento, e no decorrer da carreira, os militares realizam atividades rotineiras que não alcançam os índices mínimos de condicionamento físico necessários para o desenvolvimento das atividades, quando se fala em serviço de Bombeiros, no qual se exige do seu executor o máximo de reuniões de valências.

Segundo Bompa (2002), o treinamento físico é definido como uma atividade sistemática de longa duração, graduada de forma progressiva em nível individual, cujo objetivo é preparar as funções humanas, psicológicas e fisiológicas para poder superar as tarefas mais exigentes.

Segundo Spirduso (2005), a saúde física possui três facetas que se relacionam com a qualidade de vida: condição física, estado funcional e estado de saúde subjetiva. O fato de ter boa saúde é estar livre de doenças e, embora isso seja à base da aptidão física, não é sinônimo de aptidão.

Tanto a saúde quanto o ganho do condicionamento físico devem resultar de prescrição de exercícios, em que a saúde é definida como bem-estar físico e emocional e não simplesmente a ausência de doenças (FRONTERA, 2001).

A American College of Sports Medicine (ACSM) *apud* Nieman (1999) definiu, dentro desta linha de pensamento, que a aptidão física relacionada com a saúde como um estado caracterizado por uma capacidade de realizar atividades diárias com vigor e uma demonstração de traços e capacidades que estão associados com um menor risco de desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas, ou seja, aquelas associadas com a inatividade física.

3 UNIDADES DO CBMRN E SUA ESTRUTURA QUANTO A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

É comum muita gente pensar que o único serviço prestado pela corporação é o de combate a incêndio ou até mesmo de Guarda-vidas, e é por esse motivo que se destaca a necessidade de uma melhoria e acompanhamento dos níveis de condicionamento físico.

As áreas de atuação do CBMRN são diversas e em determinadas situações se sobrepõem a funções de outras entidades. Seja na capital ou unidades do interior o fator indispensável para um militar é a capacidade de adaptação ao meio em que o mesmo desenvolve suas atividades. Passa-se, agora, a avaliar as peculiaridades de algumas unidades do CBMRN e suas atribuições.

3.1 UNIDADES DO CBMRN

3.1.1 Quartel do comando geral do corpo de bombeiros militar do rio grande do norte

Localizado à Av. Prudente de Moraes, Nº 2410, Barro Vermelho - Natal/RN, neste local funciona todo o suporte operacional das zonas sul e oeste da capital Potiguar, além de toda sua região metropolitana e agreste. Funciona ainda, nesta unidade, toda a parte administrativa do Corpo de Bombeiros do Rio Grande do Norte. Possuindo uma área considerável e ideal para prática de atividades, dispondo de uma quadra de esporte, piscina em fase de conclusão, parque de equipamentos como barras fixas, bancos para abdominais, passarela de obstáculos dentre outros equipamentos e dispositivos.

Atualmente é o centro que concentra maior parte onde são desenvolvidas as atividades físicas, pois possui o maior quantitativo de militares que entram e saem de serviço, como também os militares que compõem o expediente administrativo.

Figura 1:

Fonte: CBMRN

3.1.2 Grupamento de Busca e Salvamento – GBS

Situado à Rua Antônio Basílio, o GBS é o segundo local do CBMRN onde são praticadas atividades físicas com maior intensidade, como, por exemplo, a natação, indispensável ao desenvolvimento da atividade de guarda vidas. Contando com um efetivo de 85 militares, é a maior unidade operacional do CBMRN.

3.1.3 1º Grupamento de bombeiros

O primeiro grupamento de bombeiros se divide em 03 (três) unidades, todas sediadas na capital. Por serem unidades pequenas, que contam apenas com o efetivo operacional, não existe um desempenho considerável ou sequer efetivo suficiente para desenvolver uma atividade desportiva, pois, na maioria das vezes, o efetivo de serviço conta apenas com 04 (quatro) militares, sem contar as restrições de saúde ou idade.

As unidades estão divididas entre o 1º SGB Quartel central, 2º SGB Empresa Coteminas e 3º SGB Terminal de Natal- TENAL.

Figura 2:

Fonte: CBMRN

Figura 3:

Fonte: CBMRN

3.1.4 2º Grupamento de bombeiros

O Segundo grupamento de bombeiros, sediado no interior do estado, possui, também, 03 (três) unidades distintas em diferentes cidades do interior, posicionadas estrategicamente para atender a ocorrência com o menor tempo resposta possível, embora exista uma área em claro que pode chegar a mais de 150 km de distância de uma cidade para outra.

As unidades do 2º GB são: 1º SGB Infraero em Parnamirim-RN, 2º SGB Mossoró e 3º SGB Caicó, tendo ainda uma 2ª Seção de Bombeiros, recentemente criada na cidade de Pau dos ferros.

Em relação à prática de atividade física, não é diferente das demais unidades do CBMRN; contando com efetivo reduzido, a estrutura do 2º GB conta com campo de futebol, quadra poliesportiva e convênio com entidades que disponibilizam parque aquático para a prática de natação nas unidades jurisdicionadas.

Figura 4:**Fonte: CBMRN****Figura 5:****Fonte: CBMRN****Figura 6:****Fonte: CBMRN**

3.1.5 Diretoria de Engenharia e Operações e Áreas Administrativas

Embora não façam parte da atividade fim do CBMRN, que é o serviço operacional, os militares que compõem o serviço administrativo participam das atividades físicas, com uma exposição bem menor; os mesmos são obrigados a fazer a educação física às segundas e quartas-feiras, sendo essas práticas sem a devida continuidade, pois não se pode pensar em ganho de condicionamento com a prática de atividades com intervalos tão longos.

3.1.6 Centro Superior de Formação e Aperfeiçoamento – CSFA

O Centro Superior de Formação e Aperfeiçoamento (CSFA) é subordinado à Diretoria de Administração Geral (DAG) do Corpo de Bombeiros Militar do RN. Entre as suas atribuições está a de oferecer capacitação e qualificação aos militares do CBMRN, especializando-os a exercerem as atividades destinadas à Instituição. O CSFA está situado na Base Aérea de Natal, Setor Oeste, na Avenida Luiz Antônio, em Parnamirim/RN.

Por ser o centro educacional no âmbito do CBMRN, possui em seu efetivo profissional com título em educação física voltado para o ensino e acompanhamento dos alunos, sejam conscritos, recrutas ou militares que se encontram em processo de capacitação.

Figura 7:



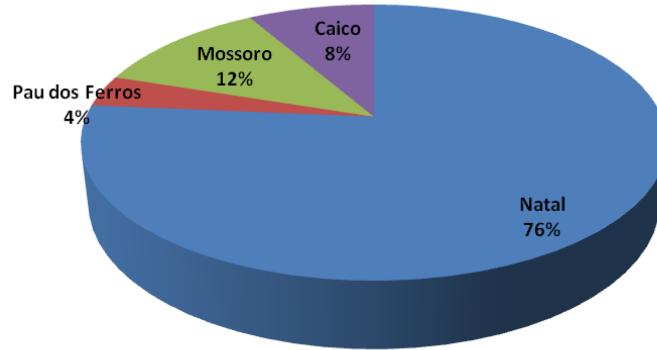
Fonte: CBMRN

4 PERFIL DOS MILITARES DO CBMRN QUANTO À PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Objetiva-se traçar um perfil dos militares que compõem o Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Norte, quanto à necessidade da prática constante de atividade física para um bom desempenho físico, emocional e bem-estar na sua função e a visão que os mesmos têm sobre a importância do TAF para um bom condicionamento físico. Optou-se por realizar uma pesquisa de campo com aplicação de questionários para uma amostra de 8% dos

militares da corporação que atualmente possui um universo de 642 militares distribuídos nos municípios de Natal, Parnamirim, Mossoró, Caicó e Pau dos Ferros.

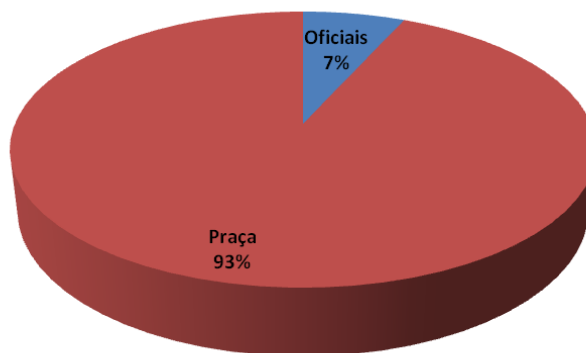
Gráfico 1: Distribuição do efetivo por municípios



Fonte: CBMRN.

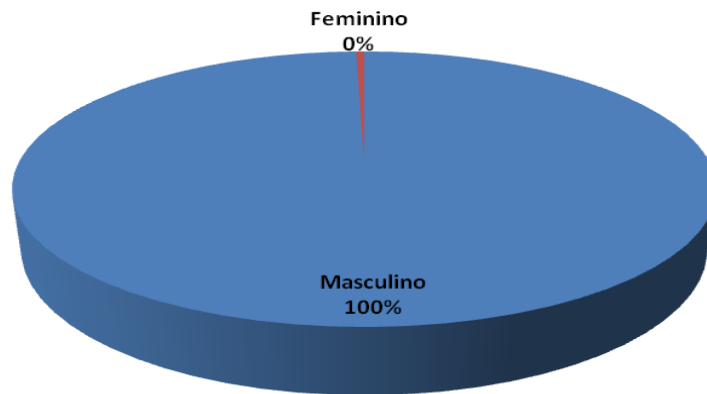
A distribuição do grau hierárquico da corporação é composta de 58 (cinquenta e oito) oficiais e de 599 (quinhentos e noventa e nove) praças, totalizando 657 Bombeiros conforme representação gráfica abaixo, tendo os oficiais funções de direção e planejamento, e os praças, funções de execução:

Gráfico 2: Distribuição hierárquica geral da corporação



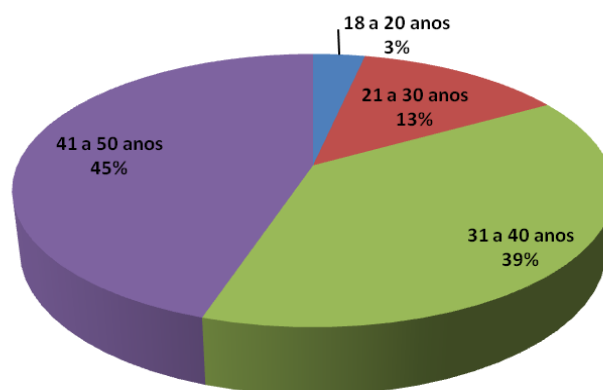
Fonte: CBMRN

Este é um universo predominantemente masculino, apesar de possuir 03(três) oficiais do sexo feminino.

Gráfico 3: Sexo que compõe a corporação

Fonte: CBMRN

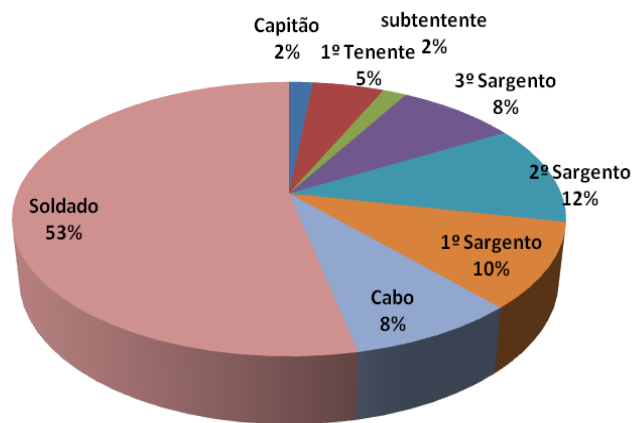
Para o levantamento de dados com o grupo de amostragem foi realizada uma pesquisa empírica com aplicação de questionários² respondidos individualmente pelos militares, no período de 18 a 23 de outubro de 2013, tem sido entrevistados 60 militares da corporação, o que equivale a 8% do efetivo, com faixa etária entre 18 e 50 anos, onde a maioria dos entrevistados está na faixa etária entre 41 e 50 anos de idade.

Gráfico 4: Faixa etária dos entrevistados

Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

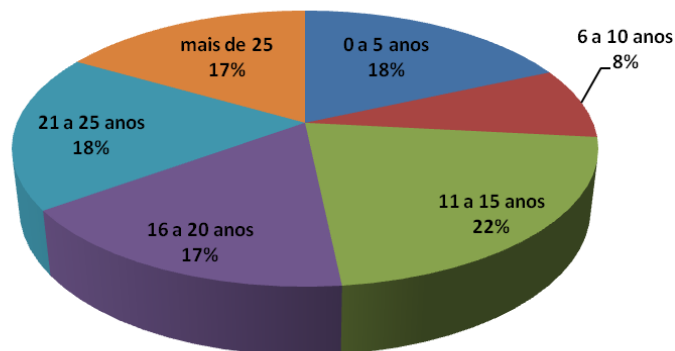
Dentre os entrevistados, 93% são praças (Subtenentes, Sargentos, Cabos e Soldados) e apenas 7% Oficiais (Coronel, Ten Coronel, Major, Capitão, Tenentes e Aspirantes).

² Ver apêndice 1

Gráfico 5: Grau Hierárquico quanto à patente dos entrevistados

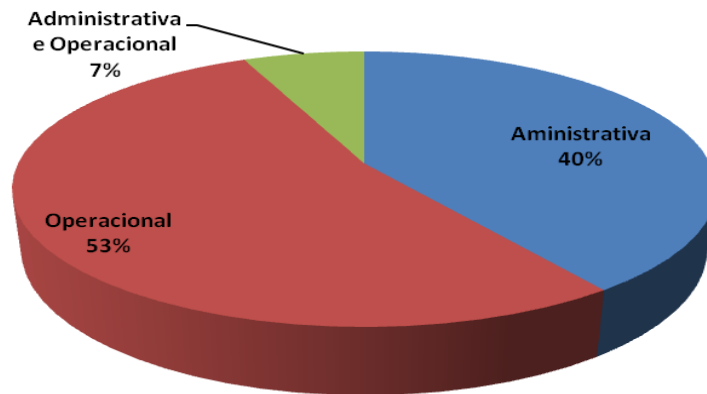
Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

Quanto ao tempo de serviço atuando na corporação, apenas 26% possuem menos de 10 anos de serviço; os outros 74% dos entrevistados possuem mais de 10 anos de serviço dedicado ao CBMRN (Gráfico 6). Destes, apenas 7% atuam tanto na área administrativa como na operacional, os demais atuam no administrativo ou no operacional (Gráfico 7).

Gráfico 6: Tempo de serviço dos entrevistados na corporação

Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

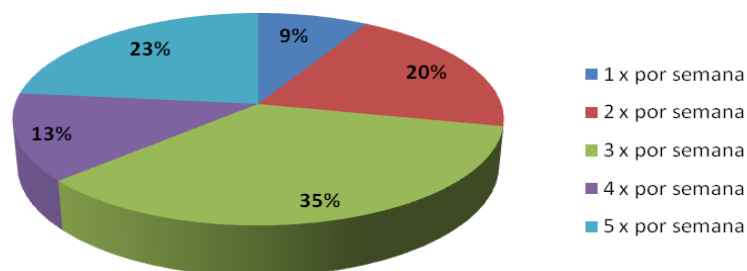
Gráfico 7: Área de atuação dos entrevistados



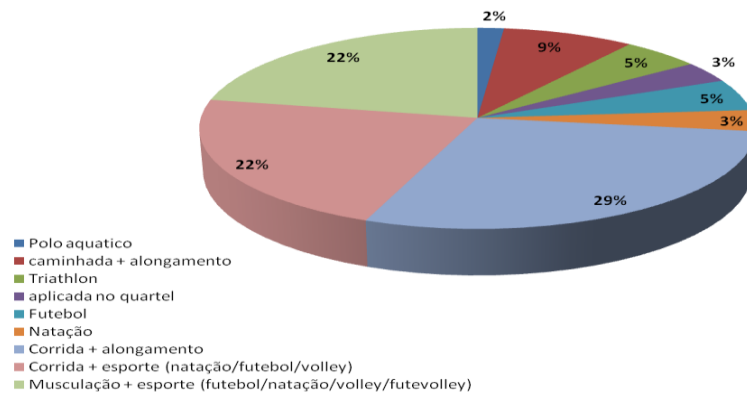
Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013

Com relação à prática de atividade física, os entrevistados foram indagados com que frequência praticam ao longo da semana, qual o tipo de atividade física que os mesmos praticam, onde praticam atividade física e se realizam alguma atividade ao entrarem em serviço. O resultado obtido deu conta que 35% praticam atividade pelo menos 03 dias da semana (Gráfico 8); 29% tem como atividade física “corrida + longão + alongamento” (Gráfico 9); 45% praticam atividade por conta própria, em academia, grupo de treinamento funcional, com orientação específica (Gráfico 10); e só 13% dos entrevistados pratica exercício físico ao entrar de serviço (Gráfico 11).

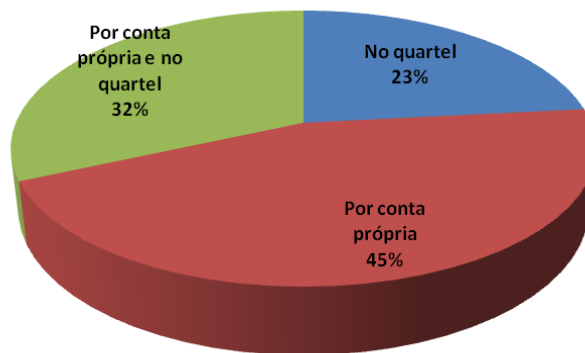
Gráfico 8: Frequência com a qual os entrevistados praticam alguma atividade física durante a semana



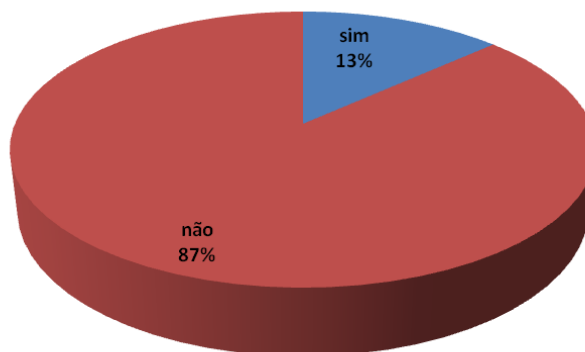
Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013..

Gráfico 9: Atividade física a ser praticada pelos entrevistados

Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

Gráfico 10: Local onde pratica atividade física.

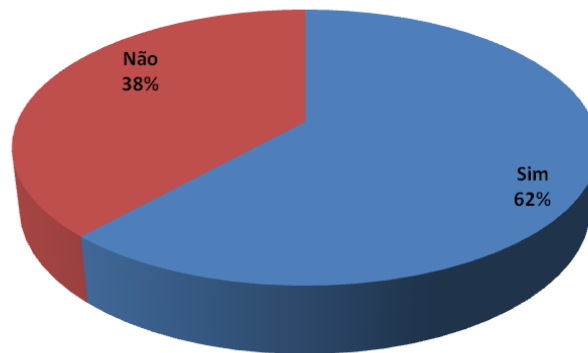
Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

Gráfico 11: Realiza atividade física ao entrar de serviço

Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

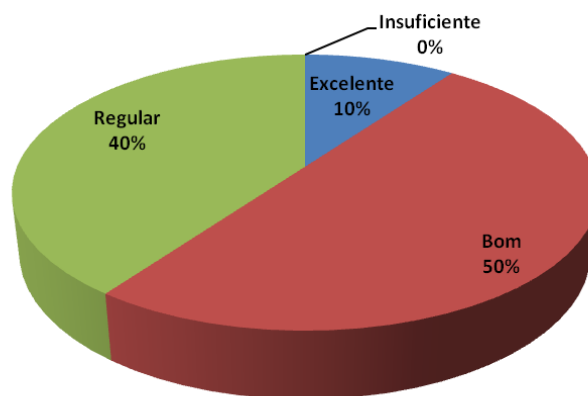
Os entrevistados foram questionados se se consideram bem condicionados fisicamente e lhes foi pedido para que se autoavaliassem e aferissem um nível de condicionamento pessoal. Constatou-se que 62% se consideram bem fisicamente (Gráfico 12) e, ao aferir um nível de condicionamento físico, 50% se consideram com bom desempenho (Gráfico 13).

Gráfico 12: Se os entrevistados se consideram bem condicionados fisicamente



Fonte: Autor, pesquisa de campo 2013.

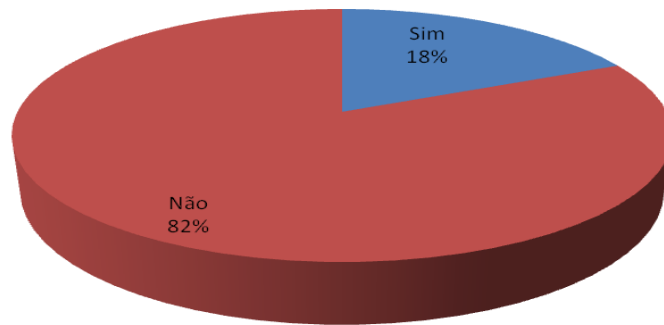
Gráfico 13: Aferir um condicionamento pessoal



Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

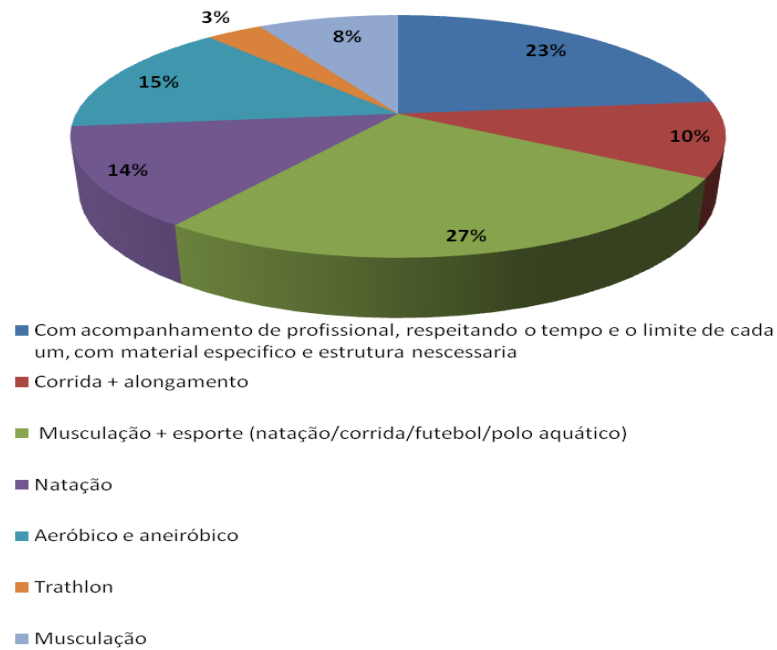
Os entrevistados foram perguntados se aprovam a educação física ministrada pela corporação e se têm alguma sugestão de atividades para ganho de condicionamento. Destes, 82% desaprovam as atividades realizadas por não ter material específico, estrutura adequada e pessoal especializado para ministrar as aulas (Gráfico 14); 27% deram como sugestão de atividade para ganho de condicionamento físico musculação e a prática de esporte (natação/corrída/futebol/polo aquático) (Gráfico 15).

Gráfico 14: Não aprova a atividade física ministrada pela corporação



Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

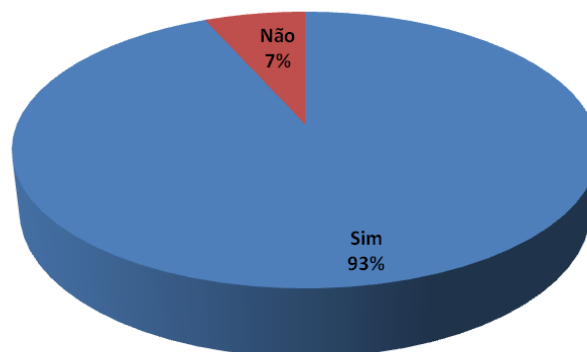
Gráfico 15: Sugestão de atividades adequadas para ganho de condicionamento físico



Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

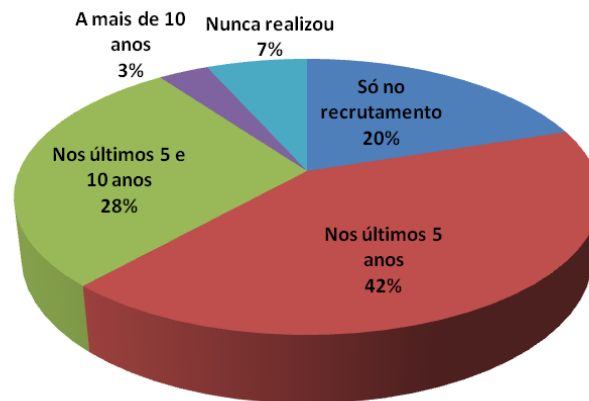
Quanto ao Teste de Aptidão física, foi perguntado se os entrevistados já haviam realizado e há quanto tempo realizaram a atividade. Destes, 93% responderam que já realizaram algum TAF (Gráfico 16) e 42% disseram ter realizado um TAF nos últimos 05 anos (Gráfico 17).

Gráfico 16: Já realizou algum TAF



Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

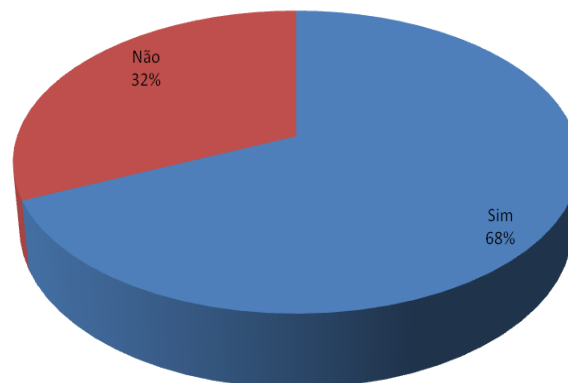
Gráfico 17: Quando realizou TAF



Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

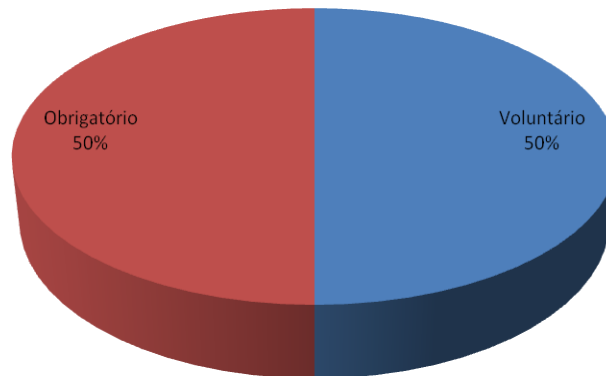
Indagados se concordam que todos os militares do CBMRN deveriam ser submetidos à realização do TAF, quando da ocorrência de promoção, participação de curso, transferência entre unidades, dentre outras situações onde o preparo físico seja o fator determinante para eliminação, bem como se o TAF deveria ser voluntário ou obrigatório, 41% dos entrevistados responderam afirmativamente (Gráfico 18); na opinião dos entrevistados, 50% opinaram que o TAF deveria ser voluntário e 50% concordam que deveria ser obrigatório (Gráfico 19)

Gráfico 18: Que o TAF deveria ser fator determinante em situação classificatória



Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

Gráfico 19: Opinião de como deveria ser a seleção para o TAF



Fonte: Autor, pesquisa de campo, 2013.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente, percebe-se que o CBMRN passa por um problema comum à maioria das entidades participantes do Sistema de Segurança Pública: o déficit no seu efetivo.

Quando se fala em treinamento físico militar existe a obrigatoriedade de os comandantes de unidades proporcionarem a sua aplicação de forma harmoniosa e garantir a continuidade dos ganhos nos seus diversos círculos hierárquicos. Dessa maneira, o resultado deve ser demonstrado através da aplicação do teste de aptidão física, que apresenta a verdadeira situação de saúde e condicionamento dos militares submetidos conforme a necessidade.

Porém, até o próprio Exército Brasileiro reconhece que, às vezes, o treinamento físico é prejudicado. Com o CBMRN essa realidade não foge à regra; de acordo com a aplicação dos questionários verificou-se que a corporação está envelhecendo e que seus executores não consideram favoráveis os recursos e atividade dispensados quanto à positividade para o ganho de condicionamento.

Já em relação à aplicação de TAF no CBMRN, percebe-se que em muitas das situações a relevância, como também a obrigatoriedade, não existem, pois, conforme descrito nos questionamentos, muitos militares sequer foram submetidos a um teste na carreira ou no recrutamento. No caso de já terem sido submetidos a testes de aptidão, estes ocorreram há muito tempo, acarretando a quebra não somente da continuidade, mas na perda de valores da

vida castrense. Foi constatado um empate nas respostas quanto à obrigatoriedade da aplicação do TAF.

Estar bem condicionado é condição indispensável para o desenvolvimento das atividades bombeirísticas, porém, aferir essa condição requer a disponibilidade em ser submetido a uma bateria de testes físicos executados em acompanhamento de um profissional e levantados em amostras anteriores o ganho, perda ou estabilização dos resultados.

Do mesmo modo, também não se pode deslembrar que a atividade física só será benéfica se adequada ao nível de condicionamento físico, à idade, ao sexo e ao nível de saúde do praticante, pois pessoas com restrições de saúde também podem se beneficiar de atividades físicas, desde que adequadas às suas condições.

Portanto o presente estudo teve a intenção de buscar mecanismos argumentativos suficientes para propor a importância do teste de aptidão física semestral como meio higiênico dos militares do CBMRN, melhorando, assim, a qualidade de vida, como também a excelência do serviço prestado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CEFID/CBMERJ. **Normas gerais reguladoras para aplicação de exames físicos aos diversos cursos da corporação e divulgação das Tabelas com suas pontuações - nota CEFID/ DGEI 003/2005**. Bol bm 022 de 03/02/2005.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO. **Manual de Treinamento e Programa de Atividade Física do CBMPE**. CEFD, 2006.

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO. **Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: 2000.

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO PORTARIA N ° 111-EME, DE 23 DE AGOSTO DE 2005. **Aprova a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e a sua Avaliação**.

EXÉRCITO BRASILEIRO. **Manual de Campanha C 20-20: treinamento físico militar**. 3. ed. Brasília: IPCFEx, 2002.

GUEDES, Dartegnan P.; GUEDES, Joana E. R. P. **Controle do Peso Corporal, composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1998.

FRONTERA W.; D.DAWSON, SLOVIK. **Exercício físico e reabilitação**. Porto Alegre: ArtMed, 2001.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO. Programa Padrão de Treinamento Policial Militar: **TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) E PRÁTICA DE TREINAMENTO FÍSICO NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO**. Publicado no Bol. G PM 143/02.

RESOLUÇÃO NR CBMMG 114 DE 31 DE DEZEMBRO DE 2003. ALTERADA PELA RESOLUÇÃO 236 06FEV07. **Dispõe sobre o Teste de Avaliação Física a ser aplicado ao pessoal do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais**.

RIZETTO, Ernesto et al. **Manuais técnicos de bombeiros: condicionamento físico**. São Paulo: Comando do Corpo de Bombeiros, 2006.

NAHAS, M. V (2003). **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3.ed. Londrina: Midiograf.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde (OMS). **Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação**. Brasília: SESI/DN.

PORTELA; Andrey; BUGHAY FILHO, Almiros. **Nível de estresse de policiais militares: comparativo entre sedentários e praticantes de atividade física**.

MATSUDO, S. M e MATSUDO, V. K. R (2000). Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Revista Diagnóstico e Tratamento.

SPIRDUSO, W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Porto Alegre: ArtMed, 2005.

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 3. ed. São Paulo: Manole, 1998

FERREIRA, A. Ilhas Malvinas, 30 anos depois da guerra, ainda sem solução.

EKELUND U, Brage S, Froberg K, Harro M, Anderssen SA, Sardinha LB, et al. TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: the European Youth Heart Study. PLoS Med 2006.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho físico. 4ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO RN
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
CEL MILTON FREIRE DE ANDRADE
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS

Em virtude da conclusão do curso de Aperfeiçoamento de Oficiais 2013, solicito de Vossa Senhoria a disponibilidade de preencher o questionário abaixo que servirá para estabelecer a importância da aplicação do TAF semestral no âmbito do CBMRN.

01) Grau hierárquico?

- Coronel 2º Tenente 3º Sargento Soldado
 Ten Coronel 1º Tenente 2º Sargento
 Major Aspirante 1º Sargento
 Capitão Sub-Tenente Cabo

02) Sexo? Masculino Feminino

03) Faixa etária em anos?

- 18 a 20 21 a 30 31 a 40 41 a 50

04) Quanto tempo de serviço na Corporação?

- 0 a 5 6 a 10 10 a 15 16 a 20 20 a 25 Mais de 25

05) Área de atuação atual? Administrativo Operacional

06) Você já realizou algum TAF? sim Não

07) No caso de já ter realizado algum TAF assinale abaixo

- só no recrutamento nos últimos 5 anos
 nos últimos 5 e 10 anos a mais de 10 anos

08) Com que frequência você pratica atividades físicas por semana?

- 01 02 03 04 05

09) Qual o tipo de atividade física você pratica? _____

10) Você pratica atividade física? só quartel por conta própria

11) Você apenas realiza exercícios físicos ao entrar de serviço? Sim Não

12) Você se considera bem condicionado? Sim Não

13) Se você tivesse que aferir um nível de condicionamento físico pessoa qual seria sua resposta?

- Excelente Bom Regular Insuficiente

14) Na sua opinião a educação física ministrada pela corporação é adequada para ganho de condicionamento físico? Sim Não

15) Qual atividade física você acha que seria adequada para ganho de condicionamento físico?

16) Você concorda que todos os militares do CBMRN deveriam ser submetidos a realização de um TAF quando da ocorrência de Promoção, participação de Cursos, Transferência entre unidades, dentre outras situações onde o preparo físico fosse o fator determinante para eliminação ou classificação?

- Sim Não

17) Na sua opinião os testes de aptidão física deveria ser?

- Voluntário Obrigatório

Muito Obrigado!

Antônio Elton de Queiroz – Cap. BM