

ANÁLISE QUANTITATIVA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS BOMBEIROS MILITARES DE TUBARÃO (SC)

Fernando Ianni*

RESUMO

Objetivou investigar o nível de atividade física dos Bombeiros Militares da cidade de Tubarão (SC). Participaram do estudo 31 bombeiros militares integrantes do efetivo do 8º Batalhão do Corpo de Bombeiros Militar. Aplicou-se um questionário composto por trinta e seis perguntas com questões abertas e fechadas, divididas em seis seções. Na seção referente a atividades físicas como forma de recreação, esporte, exercício e de lazer, constatou-se que prática de esforços leves, como caminhada, era praticada entre duas e três vezes por semana e que a atividade durava aproximadamente 58 minutos. E que uma ou duas vezes por semana, durante cerca de 93 minutos, os entrevistados praticavam algum tipo de atividade moderada (futebol, vôlei, basquete). Diante da análise das respostas constatou-se que grande parte do efetivo se preocupa com o condicionamento físico e pratica algum tipo de exercício regularmente, o que é de vital importância para a corporação como um todo.

Palavras-chave: Atividade física. Exercício físico. Esporte

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, fala-se em qualidade de vida, entretanto seu significado é amplo e complexo, pois ao citá-la pode-se pensar em saneamento básico, saúde, segurança, moradia, transporte, conforto, integração social (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1998).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1998) definiu qualidade de vida como a percepção que o indivíduo tem sobre sua posição na sociedade, seja, na cultura, valores, objetivos, expectativas, padrões, preocupações. Para fins deste artigo será abordada a contextualização de qualidade de vida proposta por Gandolfi & Skora (2006) sendo esta uma condição do ponto de vista orgânico, de conseguir realizar esforços da vida diária, decorrentes da prática regular de atividades físicas.

* Aluno Soldado do CEBM. Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina. Graduado em Educação Física pela UNESP - (UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA). E-mail: ianni@cbm.sc.gov.br

O condicionamento físico é vital para o desenvolvimento de qualquer atividade e sem ele algumas tarefas são praticamente impossíveis de serem realizadas. Ressalta-se que um bom condicionamento físico é conquistado dia após dia e com muita dedicação, e deve-se treinar sempre dentro dos limites para que não haja lesões de ordem muscular e/ou articular. Para algumas pessoas, ter saúde e estar bem com o próprio corpo podem ser objetivos daqueles que se exercitam e pensam em uma melhor qualidade de vida, porém, para alguns o condicionamento físico, faz parte do dia-a-dia, como por exemplo, os Bombeiros Militares, que devido às exigências inerentes da profissão são “obrigados” a treinar (DALQUANO, et al 2001; 2003; BOLDORI, et al., 2005).

No que se refere ao treinamento físico em geral encontram-se muitos estudos a disposição, mas quando o assunto é relacionado ao condicionamento físico de Bombeiros Militares, a literatura apresenta-se escassa e limitada. Deste modo, este estudo tem por finalidade ampliar para o acervo literário referente ao tema em questão e contribuir para futuras pesquisas. Além disso, objetiva-se analisar de forma quantitativa o nível de atividade física dos Bombeiros Militares da cidade de Tubarão (SC).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Origens do treinamento

A evolução do treinamento desportivo tem seus alicerces fundamentados na cultura grega, sendo que a necessidade de se organizar métodos de treinamento surgiu de maneira gradativa, sempre atendendo as exigências específicas da época em que se vivia (ANDRADE, ROCHA, CALDAS, 1978; HERNANDES JR., 2002 apud IANNI, HUNGER, 2007).

O planejamento do treinamento naquela época (Grécia antiga) consistia em uma preparação geral com um misto de corridas, marchas, jogos, lutas, danças e uma preparação específica, na qual os atletas trabalhavam com sobrecargas como sacos de areia, pesos e pedras. Alguns treinamentos obedeciam a uma rotina cíclica de quatro dias, denominados *tetras*, e estes eram repetidos indefinidamente durante toda a vida do atleta. Essa rotina era chamada “*treinamento total*”, feito pelos gregos há quase 2800 anos. A carga de treinamento era forte, e era comum o caso de mortes de atletas (ROCHA, CALDAS, 1978 apud IANNI, HUNGER, 2007).

Atualmente esta prática não é mais comum, devido às constantes inovações tecnológicas e das inúmeras pesquisas relacionadas ao treinamento físico. Sabe-se que quantidade não significa qualidade, em outras palavras, treinar exaustivamente não significa que haverá uma melhora no condicionamento físico, portanto, um treino orientado e específico é o que se recomenda para quem deseja atingir objetivos (HERNANDES JR., 2002).

Em consequência da evolução da tecnologia em outras áreas, como por exemplo, computadores, videogames, internet, celulares, controle remoto, carros, motos, etc., tem-se maior facilidade e comodidade, sendo assim o estilo de vida das pessoas alterou-se significativamente e isso refletiu tanto no lado pessoal quanto profissional e o famoso sedentarismo é reflexo do fato mencionado acima, atingindo grande parte da população (DALQUANO, et al 2001; 2003; BOLDORI, et al 2005).

2.2 Sedentarismo

De acordo com o Corpo de Bombeiros Militar do Estado de São Paulo (2006) é comprovado por inúmeros estudos que o sedentarismo prolongado leva a diminuição gradativa de todas as qualidades de aptidão física, que muitas vezes debilita a saúde e permite o surgimento de doenças degenerativas que podem comprometer a qualidade de vida. E que por outro lado, a prática de atividade física regular é um hábito sadio que ajuda na manutenção da saúde e interfere benéficamente no processo de envelhecimento.

O indivíduo sedentário antes de iniciar algum tipo de atividade física, deve realizar alguns exames médicos e verificar a real situação de saúde e qual o tipo de atividade é mais compatível com o condicionamento físico atual. Os exercícios aeróbicos fortalecem o sistema cardiovascular, os de força proporcionam aumento da resistência muscular, fortalece tendões e ligamentos, e exercícios de flexibilidade e alongamento contribuem para evitar possíveis lesões (CBM-SP, 2006).

A exigência física inerente à profissão Bombeiro Militar obriga o profissional que atua na linha de frente a treinar regularmente. No entanto, a capacidade de atuação do indivíduo sofre influências, tais como: predisposição genética, estilo de vida, aptidão física, ambiente de trabalho e para que o Bombeiro Militar atue satisfatoriamente, o estilo de vida, ambiente de trabalho e aptidão física devem estar em sintonia (DALQUANO, et al 2001; RODRIGUEZ-AÑEZ, 2003).

2.3 Atividade Física

Ao iniciar um programa de atividade física, o organismo está sujeito a uma série de alterações positivas decorrentes do esforço, tais como: aumento da capacidade pulmonar e absorção de oxigênio; metabolização da gordura e sua utilização como fonte de energia, reduzindo seu acúmulo, proporcionando a redução de peso; aumento da sensação de bem estar em razão da liberação de substâncias tais como a endorfina na circulação sanguínea; melhora da condição cardiovascular, permitindo que o coração com baixo esforço tenha melhor rendimento, em outras palavras, precisará bater menos para bombear a mesma quantidade de sangue a todo organismo (ANDRADE, ROCHA, CALDAS, 1978; HERNANDES JR., 2002 apud IANNI & HUNGER, 2007).

Segundo o Corpo de Bombeiros Militar do Estado de São Paulo (2006) pode-se listar inúmeros benefícios físicos da prática regular de atividade física, como controle do peso corporal, perda de gordura e ganho de massa muscular, redução da concentração de gordura no sangue, conseqüentemente reduz-se o risco de Infarto do Miocárdio e doenças correlatas, aumento da resistência física (força muscular e flexibilidade), fortalecimento dos ossos, controle da diabete. Os benefícios psicossociais têm-se a redução do estresses e tolerância ao mesmo, aumento da sensação de bem-estar, auto-estima, maior integração social. E do lado profissional pode-se citar redução dos custos com remédios, atestados médicos, ausências no serviço, aumento de produtividade.

De acordo com Dalquano et al. (2001) e Rodriguez-Añez (2003), devido a inatividade física, alguns estudos mostraram que em um período de 5 (cinco) anos, Bombeiros Militares ganharam peso corporal e sofreram um declínio acentuado do seu limiar anaeróbio, o $VO_{2máx}$.

Durante o treinamento, é de suma importância manter um controle do esforço a fim de promover um efeito benéfico sobre o organismo humano. Uma boa forma para ter uma orientação e controlar o esforço desenvolvido é através da frequência cardíaca. Durante os exercícios, a frequência cardíaca não deve ultrapassar a quantidade de 220 (duzentos e vinte) pulsações subtraídas da idade do bombeiro. O resultado é chamado de Frequência Cardíaca Máxima ou Limite de Segurança. Esse limite não deve ser ultrapassado durante o desenvolvimento do programa de treinamento (CBM-SP, 2006).

2.4 Consumo Calórico e Gasto Energético dos Bombeiros

As atividades desenvolvidas pelos bombeiros, principalmente durante atendimento de grandes ocorrências, são consideradas pesadas, em razão disso acarretam um intenso gasto energético requerendo, dessa forma, uma boa ingestão calórica. Entretanto, deve-se tomar cuidado com a obesidade. Embora existam diversas causas, o ganho de peso está sempre associado a um aumento no consumo alimentar ou na baixa qualidade da mesma e a uma redução do gasto energético correspondente (DALQUANO, et al 2001; RODRIGUEZ-AÑEZ, 2003).

O gasto energético, por sua vez, pode estar associado a características genéticas ou ser dependente de uma série de fatores clínicos e endócrinos, incluindo doenças nas quais a obesidade é decorrente de distúrbios hormonais. O corpo permanentemente está gastando energia para manter suas funções, como a respiração, contração cardíaca, manutenção do sistema nervoso, manutenção das células, etc. Esse gasto energético varia de indivíduo para indivíduo e está diretamente relacionado com sua quantidade de tecido metabolicamente ativo. À medida que o indivíduo aumenta a prática de atividade física, conseqüentemente, aumenta a necessidade de ingerir mais calorias. Dentre os nutrientes fornecidos pela alimentação, basicamente três são fontes principais e base para suprir a energia de todo gasto energético: os carboidratos, as proteínas e as gorduras (CBM-SP, 2006).

Não será abordado a questão alimentar dos Bombeiros Militares, porém esse profissional deve ter uma atenção especial com sua alimentação.

2.5 Principais Valências Físicas dos Bombeiros Militares

As valências físicas são inúmeras, dentre as quais as mais importantes para os Bombeiros são: capacidade aeróbia, capacidade anaeróbia e a resistência muscular.

De acordo com Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro (2006), a capacidade aeróbia é predominante, pois a maioria dos esforços musculares realizados pelos Bombeiros (locomoção, tarefas braçais, etc.) necessita que uma boa quantidade de oxigênio seja captada pelo aparelho respiratório e que o mesmo chegue a nível celular.

Esse fornecimento de oxigênio para as células é o que denominamos de capacidade aeróbia. Desta forma, quando a quantidade de oxigênio que chega a nível celular consegue suprir a demanda de energia necessária para o esforço que está sendo realizado, ocorre o chamado trabalho aeróbio, e o corpo consegue manter o esforço por longo período

sem fadiga muscular. Por outro lado, quando a quantidade de oxigênio fornecido para as células não é suficiente para suprir a demanda energética decorrente do esforço muscular, ocorre um trabalho anaeróbio, que terá como consequência a produção e acúmulo de lactato (ácido láctico) pelo organismo, sendo este ácido o grande responsável pela fadiga muscular e sendo assim haverá uma fadiga muscular precoce, o que torna impossível a continuidade prolongada do esforço físico. A capacidade aeróbia na atividade do Bombeiro estará presente em situações como, por exemplo, subir cordas, subir vários lances de escadas rapidamente, tracionar um tirfor, etc. (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2002; CBM-RJ, 2006).

Diante disso, um Bombeiro para atuar em uma ocorrência de combate a incêndio por tempo prolongado, subindo e descendo escadas, transportando material, guarnecendo mangueiras e outras tarefas, necessita de uma boa capacidade aeróbia para que se tenha boas condições de trabalho (CBM-RJ, 2006).

A resistência muscular, segundo Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro (2006) é uma importante valência física, e está presente em diversas situações que necessitam de um grande esforço muscular, como por exemplo, retirar uma vítima com 80 kg do solo ou então operar equipamentos pesados (ferramentas hidráulicas) durante um resgate veicular.

3 METODOLOGIA

O estudo foi realizado no 8º Batalhão de Bombeiro Militar do Estado de Santa Catarina localizado no município de Tubarão (SC) com o efetivo do mesmo. Apresentando caráter descritivo no qual procurou registrar, analisar, classificar e interpretar os dados de acordo com a técnica da entrevista semi-estruturada, a qual teve a finalidade de se obter informações referentes ao nível de atividade física dos bombeiros militares deste batalhão (n=31).

A entrevista semi-estruturada se deu através do modelo de questionário IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) adaptado (ver apêndice), no qual se constituía de trinta e seis perguntas com questões abertas e fechadas, as quais eram subdivididas em seis seções referentes à atividade física: no trabalho; como meio de transporte; em casa; de recreação, esporte, exercício e de lazer; tempo gasto sentado e; generalidades.

A análise estatística empregada nos dados foi realizada no software BIOEST 5.0 com teste de normalidade de Shapiro-Will e análise de variância ANOVA e teste Tukey com nível de significância 0,05.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao pesquisar na literatura estudos referentes à atividade física dos Bombeiros Militares, desde sua origem até seu desenvolvimento, constatou-se a necessidade de um estudo mais aprofundado, porém mais prático, com a finalidade de adquirir informações que não seriam encontradas na literatura, mas sim com os próprios Bombeiros que atuam e vivenciam a prática diariamente. Pois nem tudo que se encontra na literatura é possível de se aplicar na prática, desta forma, a atividade física que o Bombeiro irá realizar deve ser voltado para sua profissão, ser específico (de acordo com as valências físicas) e atender suas necessidades do dia-a-dia.

Ao analisar as respostas dos questionários constatou-se também uma pluralidade de interpretações referente ao objeto investigado, o que segundo Pierre Bourdieu (1983) é permissível, pois no interior de uma mesma classe social podem-se perceber diferentes interpretações, reações e apreciações à temática em questão. Na sequência apresentam-se as análises da problemática em tese, a qual será subdividida em tópicos conforme realizado no questionário.

4.1 Atividade física no trabalho

Nos últimos anos a sociedade vem sofrendo mudanças constantes com uma velocidade impressionante. Essas alterações vêm afetando o estilo de vida das pessoas, e estas tendem a se adaptar as novas exigências de habitação, trabalho, qualificação profissional, entre outras (DALQUANO, et al 2003).

Diante do exposto acima, questionou-se quantas vezes por semana era realizado uma caminhada de pelo menos 10 minutos contínuos como parte do trabalho. A média dos entrevistados foi de que caminhavam de duas a três vezes por semana ($p= 0,0099$).

Sabendo disso perguntou-se então qual o tempo total gasto em um dia de serviço (24 horas) caminhando e a média dos entrevistados foi de aproximadamente 167 minutos ($p= 0,0059$). Isso significa dizer que durante o expediente, o Bombeiro realiza atividade física como parte do trabalho, mesmo sendo muitas vezes de baixa intensidade.

Esses dados são importantes, pois mostram que o serviço Bombeiro Militar proporciona uma liberdade em seus atos, isso significa que o trabalho do mesmo não é monótono, repetitivo, isso é muito importante, pois evita o surgimento de inúmeras lesões decorrentes de esforço repetitivo e o adoecimento do profissional.

4.2 Atividade física como meio de transporte

Esta seção do questionário teve como objetivo obter informações sobre a prática de atividade física sem fins de lazer ou de exercício, mas sim como meio de transporte, locomoção. Em média gastam-se 87 minutos por dia andando de carro, ônibus, moto ($p=0,0086$).

Entretanto, alguns relataram em outra questão o tempo total gasto por dia quando pedalam ($p= 0,0054$) ou caminham ($p= 0,0029$) de um lugar para outro, sendo no primeiro caso uma média de 55 minutos e no segundo 68 minutos.

Em virtude disso, questionou-se também a frequência com que eram realizadas essas atividades físicas como meio de transporte ($p=0,0095$), e os resultados apontam uma média de 2 a 3 vezes por semana.

Sugere-se que a prática de atividade física como meio de transporte esteja relacionado à qualidade de vida do indivíduo quando o mesmo possui outras formas de locomoção, (carro, moto, ônibus). Em outras palavras, mesmo podendo se locomover de carro, por exemplo, o indivíduo opta pela caminhada para ir a padaria, supermercado ou até mesmo para o trabalho, pois o meio em que vive possibilita essa opção, o que de certa forma está relacionado com a qualidade de vida.

4.3 Atividade física em casa: trabalho, tarefas domésticas e cuidar da família

As tarefas domésticas muitas vezes exigem esforço físico, como por exemplo, varrer, esfregar, capinar, roçar, etc. Questionou-se quantos dias da semana se realizava alguma atividade moderada por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar o jardim, quintal ($p= 0,0144$) ou dentro de casa ($p= 0,0182$) e obteve-se um valor médio de 3 vezes por semana.

Tendo essa informação, indagou-se qual o tempo médio gasto diariamente realizando tarefas do mesmo gênero no jardim ou quintal ($p= 0,0080$) e dentro de casa ($p= 0,0073$) e os resultados mostram que o tempo aproximado gasto situa-se entre 118 minutos no primeiro caso e 127 minutos no segundo.

Com esses dados pode-se perceber que a atividade física está presente em diversas situações, porém de forma não proposital. Isso significa dizer que o esforço realizado durante as atividades domésticas são consequências da tarefa e não uma forma de se manter bem condicionado ou para melhorar a saúde.

4.4 Atividades físicas de recreação, esporte, exercício e de lazer

Esta seção investiga diretamente o nível de atividade física do público alvo, pois as questões se referem à prática de exercícios com a finalidade de se obter uma melhora no condicionamento físico e/ou da saúde.

Primeiramente perguntou-se quantas vezes por semana se caminhava por pelo menos 10 minutos contínuos no tempo livre ($p= 0,0106$) e qual o tempo total gasto ($p= 0,0078$) nessa caminhada. A média situou-se entre 2 a 3 vezes por semana e que a atividade durava aproximadamente 58 minutos.

Em seguida indagou-se quantas vezes por semana era praticado algum tipo de atividade moderada, como por exemplo, jogar futebol, vôlei, basquete, tênis ($p= 0,0098$) e qual o tempo gasto nessas atividades ($p= 0,0081$). Os dados mostraram um valor entre 1 a 2 vezes por semana e tempo médio de 93 minutos.

Para finalizar esta seção, questionou-se quantas vezes por semana era praticado atividades vigorosas, como por exemplo, nadar rápido, correr exaustivamente, pedalar ($p= 0,0092$) e qual o tempo gasto ($p= 0,0092$). Os resultados indicaram que esses exercícios eram realizados de 1 a 2 vezes por semana e duravam em torno de 60 minutos.

De forma geral, nota-se que há uma prática regular de exercícios físicos por parte do efetivo de Tubarão (SC), o que é de fundamental importância para a profissão.

4.5 Tempo gasto sentado

Neste item foram realizadas duas perguntas. A primeira se tratava do tempo total gasto sentado durante um dia da semana ($p= 0,0093$) e a segunda sobre o tempo total gasto sentado durante um dia no final de semana ($p= 0,0087$). Os dados mostram que, no primeiro caso o tempo médio foi de 247 minutos e no segundo 210 minutos.

Esses valores podem indicar que o tempo gasto sentado pode estar associado à função que exerce, como por exemplo, motorista, atendente do COBOM, serviços administrativos e/ou então no deslocamento para as ocorrências.

4.6 Generalidades

Este item do artigo teve como finalidade obter um breve histórico familiar. Procurou-se saber se o indivíduo tinha o hábito de fumar ou não, e 90,33% dos entrevistados não fumavam e o restante, 9,67%, fumavam de 10 a 60 cigarros por dia.

Questionou-se também o hábito de consumir bebidas alcoólicas, e 6,45% bebiam diariamente, 38,71% de 1 a 3 vezes por semana, 12,90% de 1 a 3 vezes por mês, 9,67% menos de uma vez por mês, 3,22% se embriaga pelo menos uma vez por mês, 25,80% não bebem, e 3,25% não responderam esta questão.

Procurou-se saber se os entrevistados possuíam algum tipo de doença listada no questionário, e 9,67% relataram ter Colesterol Alto, 3,22% Insuficiência Cardíaca, 6,45% Varizes, 3,22% já fizeram Angioplastia, 6,45% possuem Pressão Alta, 6,45% tem Cálculo Renal, 3,22% doença pulmonar e 61,32% não possuem qualquer tipo de doença.

Sabe-se que algumas enfermidades estão relacionadas a hereditariedade, passam de pais para filhos, deste modo indagou-se se alguém da família (pais, avós, tios) possuíam alguma doença. Obteve-se como resposta, casos de Câncer, Diabetes, Pressão Alta, Problemas Cardíacos, Colesterol, Varizes, Hipertensão Arterial, Derrame, Depressão

Dentre os entrevistados, questionou-se se faziam o uso de algum tipo de medicamento regularmente, e a grande maioria, 70,97% não usava medicamentos e o restante (29,03%) usavam, mas com prescrição médica.

Procurou-se saber se alguma vez algum médico havia informado que o entrevistado possuía algum tipo de doença do coração e que o mesmo deveria praticar atividades físicas com a supervisão de profissionais da saúde. E 90,33% disseram que este fato nunca ocorreu, 3,22% sim e 6,45% não responderam a questão.

Abordou-se também se o indivíduo possui fortes dores no peito quando pratica exercícios físicos, e 87,10% disseram que não, 6,45% sim e 6,45% não responderam a questão.

E, por fim, se o entrevistado possuía algum tipo de problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela prática de atividade física, e 64,52% relataram que não possuem nenhum problema do gênero, 29,03% disseram que sim, possuem algum tipo de complicação e 6,45% não responderam a questão.

5 CONCLUSÃO

A literatura referente à prática de Atividades Físicas é ampla, porém quando se trata dos Bombeiros Militares a mesma encontra-se limitada, escassa. Primeiramente somos obrigados a diferenciar atividade física de exercício físico.

Podemos entender atividade física como sendo qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso, destinados para executar uma determinada tarefa, porém sem a finalidade de ganhar condicionamento físico ou manutenção da saúde. E exercício físico é qualquer esforço realizado com o intuito de manter ou aumentar a aptidão física, tendo como consequência uma melhora no sistema cardiovascular, ganho de massa e resistência muscular, aperfeiçoamento das habilidades atléticas, perda de peso, fortalecem o sistema imunológico e previnem doenças (cardiopatias, diabetes, pressão alta, colesterol alto, depressão).

Diante da complexidade de tarefas e esforços físicos decorrentes do serviço que os Bombeiros Militares executam em seus dia-a-dias, a própria jornada de trabalho se torna cansativa, e a mesma pode ser vista como uma grande atividade física.

É importante salientar também que a diversidade de funções, tarefas e ocorrências que o Bombeiro Militar atende é de fundamental importância para que não haja lesões por esforços repetitivos e adoecimento do profissional, proporcionando de certa forma uma ampla variedade de movimentos, evitando assim o trabalho monótono, repetitivo.

Muitas vezes, realizar algum tipo de exercício físico, pode estar relacionado à qualidade de vida do indivíduo, pois a grande maioria visa obter saúde, bem estar e condicionamento físico.

Foi possível constatar por esse estudo que a grande maioria realiza algum tipo de exercício físico regularmente, isso significa dizer que grande parte do efetivo do Corpo de Bombeiros de Tubarão (SC) se preocupa com o condicionamento físico. E procuram realizar algum tipo de esforço físico fora do horário de serviço. O que é muito importante para a profissão devido às exigências físicas da mesma.

Para melhorar ainda mais os dados encontrados, sugere-se, se possível, implementar um horário específico para a prática de exercícios físicos dentro do expediente, ou então algum tipo de convênio com clubes, academias para que o efetivo pudesse frequentar e treinar a baixo custo. Desta forma haveria estímulo ainda maior, para que todos pudessem ter um bom condicionamento físico, o que resultaria em poucos meses em uma melhora na capacidade de atuação na linha de frente.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. J. A.; ROCHA, P. S. O.; CALDAS P. R. L. **Treinamento desportivo**. Brasília: MEC/DDD, 1978.

BOLDORI, R. et al. **Aptidão física, saúde e índice de capacidade de trabalho de bombeiros**. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd80/bombeiro.htm>>. Acesso em: 19 Jan. 2011.

BOURDIEU, P. **Questões de sociologia**. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983.

CBM-RJ. **Manual do Curso de Formação de Soldados**. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em:http://www.defesacivil.rj.gov.br/documentos/proposta_novo_manual_cfsd/Materia%2006%20-%20Educacao%20Fisica%20Militar.pdf>. Acesso em: 19 Jan. 2011

CBM-SP. **Manual de Fundamentos do Corpo de Bombeiros**. São Paulo, 2006.

COLETÂNEA DE MANUAIS TÉCNICOS DE BOMBEIROS. **Condicionamento Físico**. 1. ed., 2006. v. 31.

DALQUANO, C.H.; NARDO JÚNIOR, N.; CASTILHO, M.M. Efeito do treinamento físico sobre o processo de envelhecimento e o nível de aptidão física de bombeiros. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 14, n. 1, p. 47-52, 1. sem. 2003.

DALQUANO, C.H.; NARDO JÚNIOR, N.; CASTILHO, M.M. A influência do ganho de peso corporal sobre o declínio do VO²max e da capacidade anaeróbica de bombeiros em 5 anos. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 12, n. 1, p. 35-40, 1. sem. 2001

GANDOLFI & SKORA. **Condicionamento Físico**. In: COLETÂNEA DE MANUAIS TÉCNICOS DE BOMBEIROS. 1ª. Edição, vol. 31, 2006.

HERNANDES JR, B. D. O. **Treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Editora SPRINT, 2002.

IANNI, F. & HUNGER, D.A.C.F. **O treinamento físico para o futebol: São Paulo Futebol Clube, Sport Club Corinthians Paulista e Sociedade Esportiva Palmeiras**. Monografia. UNESP – Bauru, SP. 2007.

MINISTÉRIO DA DEFESA - EXÉRCITO BRASILEIRO. **Manual de Campanha – Treinamento Físico Militar** 3º EDIÇÃO, Brasília, DF. 2002.

RODRIGUEZ- AÑEZ, C. R. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares.** Tese de Doutorado (Doutorado em Engenharia de Produção). Florianópolis, SC, Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Conceito de qualidade de vida.** Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL) 1998. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol1.html#1> Acesso em: 21 Jan. 2011.

APÊNDICE



Secretaria de Segurança Pública e Defesa do Cidadão

Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina

DE - CEBM

CENTRO DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO DE PRAÇAS

QUESTIONÁRIO IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)

ADAPTADO

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana, considerando a ÚLTIMA SEMANA. Obrigado pela sua participação!

Não é necessário colocar nome!!

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.
- Atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

1) Em quantos dias de uma semana normal você anda, durante pelo menos 10 minutos contínuos, como parte do seu trabalho? Por favor, NÃO inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por SEMANA

() nenhum - Vá para a questão 3

2) Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA caminhando como parte do seu trabalho ?

_____ horas _____ minutos

3) Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades moderadas, por pelo menos 10 minutos contínuos, como carregar pesos leves como parte do seu trabalho?

_____ dias por SEMANA

() nenhum - Vá para a questão 5

4) Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades moderadas como parte do seu trabalho?

_____ horas _____ minutos

5) Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades vigorosas, por pelo menos 10 minutos contínuos, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas como parte do seu trabalho:

_____ dias por SEMANA

() nenhum - Vá para a questão 7

6) Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades físicas vigorosas como parte do seu trabalho?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

7) O quanto você andou na ultima semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por SEMANA

() nenhum - Vá para questão 9

8) Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ horas _____ minutos

9) Em quantos dias da ultima semana você andou de bicicleta por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por SEMANA

() Nenhum - Vá para a questão 11

10) Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala POR DIA para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

11) Em quantos dias da ultima semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por SEMANA

() Nenhum - Vá para a Seção 3.

12) Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA você gasta? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

13) Em quantos dias da ultima semana você fez atividades moderadas por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar no jardim ou quintal.

_____ dias por SEMANA

() Nenhum - Vá para questão 15

14) Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta POR DIA fazendo essas atividades moderadas no jardim ou no quintal?

_____ horas _____ minutos

15) Em quantos dias da ultima semana você fez atividades moderadas por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão dentro da sua casa.

_____ dias por SEMANA

() Nenhum - Vá para questão 17

16) Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas dentro da sua casa quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

17) Em quantos dias da ultima semana você fez atividades físicas vigorosas no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por SEMANA

() Nenhum - Vá para a seção 4.

18) Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas no quintal ou jardim quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4 - ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

19) Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre?

_____ dias por SEMANA

() Nenhum - Vá para questão 21

20) Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

21) Em quantos dias da ultima semana você fez atividades moderadas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis :

_____ dias por SEMANA

() Nenhum - Vá para questão 23

22) Nos dias em que você faz estas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

23) Em quantos dias da ultima semana você fez atividades vigorosas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

_____ dias por SEMANA

() Nenhum - Vá para seção 5.

24) Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

25) Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

_____ horas _____ minutos

26) Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 6 – GENERALIDADES

27) Fuma ou já fumou?

() sim, ainda fumo () não fumo Já fumei _____ anos

28) Quantos anos tinha quando parou de fumar?

_____ anos

29) Quantos cigarros você fuma ou fumava por dia?

_____ cigarros por dia

30) Durante os últimos 12 meses com que frequência média você tem ingerido bebida alcoólica?

() Bebe diariamente

() Bebe 1 a 3 vezes por semana

- Bebe de 4 a 6 vezes por semana
- Bebe de 1 a 3 vezes por mês
- Menos de 1 vez por mês
- Se embriaga ao menos 1 vez por mês
- Nenhuma

31) Possui alguma doença abaixo?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Diabete | <input type="checkbox"/> Pressão Alta |
| <input type="checkbox"/> Colesterol Alto | <input type="checkbox"/> Angina |
| <input type="checkbox"/> Infarto do Coração | <input type="checkbox"/> Derrame |
| <input type="checkbox"/> Insuficiência Cardíaca | <input type="checkbox"/> Calculo Renal |
| <input type="checkbox"/> Doença no rim | <input type="checkbox"/> Depressão |
| <input type="checkbox"/> Varizes | <input type="checkbox"/> Doença do pulmão |
| <input type="checkbox"/> Já fez Angioplastia? | <input type="checkbox"/> Câncer |

32) Alguém da família (pais, avos, tios) tem alguma doença citada acima?

- sim Qual _____
- não

33) Faz uso de algum remédio?

- sim Qual _____
- não

34) Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física com supervisão por profissionais de saúde?

- sim não

35) Você sente dores no peito quando pratica exercícios físicos?

- sim não

36) Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?

- sim não