



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS BOMBEIROS
MILITARES DE TRINDADE- GOIÁS**

José Victor Souza

Lúria Horrana de Paula

Rodrigo César Vaz da Silva

Orientadora: Taysa Cristina dos Santos Neiva

Trindade - GO

2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
EDUCAÇÃO FÍSICA

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS BOMBEIROS
MILITARES DE TRINDADE- GOIÁS

José Victor Souza

Lúria Horrana de Paula

Rodrigo César Vaz da Silva

Projeto de Pesquisa apresentado como requisito parcial para elaboração do Trabalho de Conclusão do Curso de graduação em Educação Física, da Faculdade União de Goyazes, sob a orientação da Profª. Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva

Trindade - GO
2019

José Victor Souza
Lúria Horrana de Paula
Rodrigo César Vaz da Silva

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS BOMBEIROS
MILITARES DE TRINDADE- GOIÁS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
à faculdade União de Goyazes como
requisito parcial a Obtenção do título de
bacharel em Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Orientadora: Prof^a. Ma. Taysa Cristina dos Santos Neiva(Orientadora)
Faculdade União de Goyazes

Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos (Membro Interno)
Faculdade União de Goyazes

Prof. Me. Wanderson Pereira Lima (Membro Externo)
Universidade Federal de Goiás – UFG

Prof. Me. Anderson Félix de Araújo (Membro Suplente)
Faculdade União de Goyazes

Trindade - GO

18/12/2019

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
MATERIAS E MÉTODO	09
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	10
CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS.....	19
ANEXOS.....	21

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS BOMBEIROS MILITARES DE TRINDADE- GOIÁS

José Victor Souza¹
Luria Horrana de Paula¹
Rodrigo Cesar Vaz da Silva¹
Taysa Cristina dos Santos Neiva²

RESUMO

O bem estar físico e mental do soldado bombeiro militar está diretamente ligado a sua capacidade de trabalho e ao modo como ele pode desenvolver sua tarefa da melhor maneira. O objetivo deste trabalho foi verificar o nível de atividade física regulares dos Bombeiros do município de Trindade- GO.. Foi realizada uma pesquisa descritiva transversal. Os instrumentos de medidas utilizados foram: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta; para avaliar o nível de atividade física de acordo com o TCLE. Juntamente com isso, foi utilizado Questionário Sócio Demográfico. Participaram do estudo o total de 30 bombeiros do efetivo do Corpo de Bombeiros de Trindade – GO, sendo desses, um total de 23% destes classificados como Muito Ativos, 30% como Irregularmente Ativos e 7% como sedentários. Pode-se concluir que a maioria dos bombeiros militares do 15º Batalhão é considerada fisicamente ativa e de acordo com o esperado para seu desempenho perante sua profissão.

Palavras-Chaves: Bombeiros Militares. Nível de atividade física. Condicionamento Físico.

ABSTRACT

The physical and mental well-being of the military firefighter soldier is directly linked to his ability to work and the way he can perform his task in the best way. The objective of this work was to verify the level of regular physical activity of Firefighters in the municipality of Trindade-GO. A cross-sectional descriptive research was carried out. The measurement instruments used were: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version; to assess the level of physical activity according to the IC. Along with this, a Socio-Demographic Questionnaire was used. A total of 30 firefighters from the Trindade Fire Department - GO participated in the study, of which 23% were classified as Very Active, 30% as Irregularly Active and 7% as sedentary. It can be concluded that the majority of the military firefighters of the 15th Battalion are considered physically active and in accordance with what is expected for their performance in their profession.

Keywords: Military Firefighters. Level of physical activity. Physical Conditioning.

¹Acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

²Orientadora e professora da Faculdade União de Goyazes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a Deus pelo dom da vida e por nos ter proporcionado chegarmos até aqui. As nossas famílias por toda dedicação, incentivo e paciência, contribuindo para que pudéssemos ter caminhos significativos durante esses anos de faculdade.

Agradecemos imensamente aos professores que sempre estiveram dispostos a ajudar, contribuindo assim, para um melhor aprendizado em especial a nossa querida orientadora professora mestre Taysa Cristina dos Santos Neiva, a qual teve participação de suma importância e valia para que essa pesquisa acontecesse.

Agradecemos a instituição Faculdade União de Goyazes por ter nos ofertado à chance e as ferramentas que possibilitaram chegar ao final desse ciclo de maneira eficaz e satisfatória para nosso crescimento e desenvolvimento como profissionais e, acima de tudo como humanos.

INTRODUÇÃO

Muito se fala, atualmente, sobre como é importante praticar atividades físicas para a prevenção de doenças e a manutenção de uma boa saúde. Porém as consequências do sedentarismo não são difundidas com a mesma intensidade. Hoje em dia, são poucas pessoas que se dedicam a atividades ocupacionais vigorosas e, nas sociedades mais avançadas, o trabalho é cada vez mais ligeiro e sedentário (PITANGA, 2010).

O homem, segundo Marietto (2007) nas últimas décadas, concedeu o lugar as máquinas e aparelhos tecnológicos. Havendo com isso, a necessária importância de ocupar os tempos livres e lacunas diárias, estes que serão em um futuro próximo, senão a única, pelo menos a principal fonte de exercício. Porém, ocorre que a aumenta cada vez mais a porcentagem, de homens e mulheres que, mantêm atividades físicas regulares, porém com tempo muito reduzido ao que se faz esperado.

A prática de atividades físicas, sendo individual ou grupal, de acordo com Marietto (2007) trás contribuições para o desenvolvimento das competências afetivas, éticas, estéticas, cognitivas, de relação interpessoal e de inserção social. Acima de tudo, praticar exercícios é sinônimo de saúde e precisa ser praticada por todos independentes de idade. Ainda segundo o autor citado, pode-se afirmar que:

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelo corpo humano, que resulte em um gasto energético, uma simples caminhada, erguer uma caixa, varrer o chão já se encaixam como uma atividade física. A atividade física pode proporcionar as seguintes vantagens: As pessoas ativas têm vida mais intensa, tem uma maior interação social, apresentam mais energia, resistem mais às doenças e permanecem em forma. São menos deprimidas, estressadas e tem sua alta estima superelevada (MARIETTO, 2007, p.115).

Portanto, praticar atividades físicas é uma questão de saúde. Fazer qualquer tipo de exercícios após os 30 anos, não se torna uma escolha e sim uma necessidade. O corpo foi feito para estar sempre em movimentos, assim como os órgãos também necessitam dos movimentos para funcionarem perfeitamente.

Sabe-se, portanto, a importância do exercício físico para o corpo humano, sendo “uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o

desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional” (NAHAS, 2003, p. 39). Assim, os benefícios trazidos pelo exercício, também são levados em conta na formação na Carreira Militar, assim como na formação do Bombeiro Militar.

Os soldados que atua como bombeiros militares em solo nacional, desempenham atividades físicas que exigem condicionamento físico elevado, resistência, força e, de certa forma, técnicas específicas para cada situação enfrentada. Os mesmos realizam inúmeras funções, entre estas, as de caráter preventivo, combatem a incêndios, emergências médicas e afins, como se pode constatar no Manual de Básico do Bombeiro Militar de 2017.

Contudo, deve-se levar em consideração que muitos profissionais da área após o término do curso de formação (exigência prevista em editais de concursos públicos para militares em solo nacional, com duração de 10 (dez) meses) deixam de praticar atividades físicas regulares por uma série de fatores, ficando, portanto, propensas a obesidade e outras doenças ligadas ao sedentarismo. Sendo importante frisar também que, o condicionamento físico é um fator primordial para o desenvolvimento das funções dos mesmos. O Manual de Soldado em Formação do Corpo de Bombeiros do Estado de Goiás (p.213) ressalta que:

A interferência do condicionamento físico na qualidade de serviço prestado pelo bombeiro é um fator de difícil análise, já que, no local do evento existem diversos fatores mais importantes a serem observados, porém, 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 essa redução quanto menor for o condicionamento.

Sendo assim, entende-se a importância da conscientização do Bombeiro Militar em manter e/ ou obter um bom condicionamento físico para se manter preparado ao desempenhar suas atividades de maneira eficaz, refletindo também na sua qualidade de vida pessoal e bem estar individual.

Pode-se afirmar então, quão importante é o condicionamento físico satisfatório para a profissão e suas permutas. O militar arrisca a própria vida para salvar a do próximo, por isso, espera-se que o bombeiro tenha um bom preparo físico. Sendo assim, essa pesquisa faz-se extremamente relevante, pois abordará atividades físicas que visam promover o condicionamento físico dos bombeiros do referido município, além de

incentivar o participante a busca contínua pela qualidade de vida pessoal (NIEMAN, 2011).

Portarias regulamentadoras e artigos inerentes à aptidão física para bombeiros militares forneceram aporte para o tema em questão, os quais possuem consonância fundamentada, principalmente, na área de Educação Física a qual os pesquisadores estão em formação, quanto para Saúde e Segurança Pública, de forma a permitir o desenvolvimento de uma análise sobre o tema e propicia base, em específico, de aprofundamento acerca da atividade física e sua importância e benefícios para o bombeiro militar, não apenas em sua capacidade funcional relativa à profissão, como também pessoal.

Em relação à atividade física em geral, Nieman (2011) ressalta que para o bombeiro militar, a aptidão física é de fundamental importância para que este possa apresentar um resultado satisfatório na preservação da ordem pública, face às diversas situações apresentadas no desempenho de suas funções.

Ainda de acordo com Machado (2011), alguns estudos envolvendo bombeiros militares observaram níveis insatisfatórios de aptidão física na citada população, e assinalam para a necessidade de que estas pessoas apresentem graus elevados de qualidades físicas básicas necessárias ao desempenho profissional.

Silva (2012) ressalta, ainda, que o bombeiro militar no Estado da Paraíba – PB, por exemplo, não possui em seu turno de trabalho um tempo exclusivo destinado à prática de exercícios físicos para o trabalho de desenvolvimento da aptidão física, condição exigida em qualquer função exercida pela carreira militar, seja esta policial ou dos bombeiros, sendo a última categoria em análise no presente artigo.

A investigação das condições de trabalho e saúde militares é importante quando se considera o papel fundamental do profissional militar na nossa sociedade, a sua exposição às situações de risco no exercício da profissão e o grande desconhecimento das consequências desse contexto para a saúde (FERREIRA, 2009). Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi verificar o nível de atividade física regulares dos Bombeiros do município de Trindade- GO.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo de caráter descritivo transversal. Foi realizado no 15º Batalhão dos Bombeiros Militares do município de Trindade – Goiás. A população do presente estudo foi formada pelo conjunto de soldados ativos que esteja em pleno exercício de suas funções.

Para o cálculo da amostra foi considerado o tamanho da amostra inicial de 47 indivíduos, nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95%. O tamanho calculado é de 42 indivíduos. O cálculo da amostra foi feito no *OpenEpi* versão 3.

Foram considerados critérios exclusão, militares que se encontram de férias ou em cursos durante o período de entrevista dos pesquisados e Militares não liberados pela corporação a participar do estudo por fatores determinados pelos mesmos.

Os indivíduos foram contatados no local de estudo, onde foi feito a aplicado o TCLE (ANEXO I), em duas vias, individualmente em local adequado para garantir a privacidade do participante. Posteriormente foi aplicado questionário elaborado pelos pesquisadores com perguntas objetivas fechadas, relacionadas a sexo, idade, nível de escolaridade, renda familiar, etnia, peso e altura. (ANEXO II). Para avaliação do nível Atividade Física foi aplicado *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) – versão curta. Este instrumento avalia o nível de Atividade Física por meio da duração e frequência de caminhada, atividades moderadas e atividades vigorosas, relatadas pelo próprio indivíduo e referentes à última semana (IPAQ, 2005) (ANEXO III).

A avaliação do IPAQ é feita de acordo com os valores de Equivalente Metabólico da Tarefa (MET), usando o escore médio para cada tipo de atividade. Por exemplo, todo tipo de caminhada foi incluída e uma média de MET para caminhada. O mesmo foi feito para atividade moderada e vigorosa (IPAQ, 2005). Instrumento validado pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISC (MATSUDO *et al.*, 2001). Questionário validado para população brasileira.

Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições. Inicialmente todos os instrumentos utilizados terão seus dados registrados em planilha eletrônica (*Excel-Microsoft Office*). Para posteriormente ser feita uma análise de prevalência conforme as variáveis.

Estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG), de acordo com a Plataforma Brasil sob número de Protocolo 109382/2019.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 30 indivíduos, sendo na maioria do sexo masculino 28 (28%). A média da idade da população de estudo é de 35 anos, e a escolaridade na maioria com nível superior conforme Tabela 01.

TABELA 01-Frequência e caracterização de sexo, faixa etária, escolaridade e estado civil dos bombeiros militares de Trindade – GO, Brasil. 2019.

CARACTERIZAÇÃO	FREQUÊNCIA (n)	%
SEXO		
Masculino	28	93
Feminino	2	7
Faixa Etária (Idade)		
31-40	16	53
41-50	13	43
51 á Acima	1	4
Escolaridade		
Ensino Fundamental	1	3,33
Ensino Médio	4	13,33
Ensino Superior Incompleto	2	6,66
Ensino Superior Completo	12	40
Pós-Graduação	11	36,66
Estado Civil		
Solteiro(a)	11	37
Casado	18	60
União Estável	0	0
Viúvo(a)	0	0
Divorciado(a)	1	3,00

Fonte: Autores, 2019.

De acordo com os dados obtidos, percebe-se que a maioria dos soldados bombeiros militares, possuem pós-graduação mostrando que dão as devidas importâncias à continuidade de seus estudos, o que, culmina também em uma maior compreensão de suas atividades e melhor perspectiva nas suas prestações de serviço junto com a comunidade a qual atuam.

Outro quesito é que a maioria em significância possui status de casados, o que demonstram que os mesmos procuraram estabelecer família na cidade ou proximidades e, assim conhecerem melhor suas necessidades, já que ao relatarem serem casados percebe-se que os mesmos têm maior empatia e flexibilidade para atuarem com as pessoas que solicitam suas atividades em ocorrências, trabalhando com comprometimento e respeito sempre.

Estudo realizado com militares na região da Bahia com relação aos dados sociodemográficos se assemelham ao presente estudo realizado junto ao 15º Batalhão do Corpo de Bombeiros da cidade de Trindade pelos pesquisadores, no que diz respeito a idade e sexo, foi notado que, a maioria dos militares do 1º Batalhão de Feira de Santana na Bahia, são do sexo masculino e tem idade média de 35 anos(JESUS,*et al.*, 2012). A escolaridade dos militares da cidade de Trindade Goiás é observada superior ao estudo supracitado, visto que, na presente pesquisa junto ao 15º Batalhão, notou-se que 36,66% dos entrevistados têm pós-graduação, e, junto ao 1º Batalhão, esse dado cai para menos de 15%.

Em relação ao status social, cabe salientar que a ambas estavam com índices similares, o diferencial é que no estudo de campo de Trindade, não se utilizou dessa perspectiva para a falta de prática de atividades físicas, as quais foram alegadas no estudo comparativo com Feira de Santana na Bahia, como pode ser observado:

A avaliação das barreiras percebidas para a prática de atividades físicas evidenciou compromissos familiares, jornada de trabalho, falta de equipamento, ambiente inseguro, falta de companhia, tarefas domésticas e falta de recursos financeiros como principais motivos que impedem ou dificultam os indivíduos da amostra de se engajarem na prática de atividades físicas. Quando as barreiras foram estratificadas pelo sexo, motivos como compromissos familiares, tarefas domésticas e falta de interesse foram significativamente mais frequentes entre as mulheres. Por outro lado, o medo de lesões, a falta de conhecimento ou de orientação sobre atividades físicas, foram motivos mais frequentes entre os homens (JESUS *et al.* 2012, p.11).

Em outro estudo comparativo realizado Nunes *et al.* (2012) junto a 21 trabalhadores do corpo de bombeiros de um município pertencente à Região Noroeste

do Interior do Estado do Rio Grande do Sul, em 2012, evidencia que, em sua maioria os bombeiros militares da referida população estuda são do sexo masculino, apenas três são mulheres e a idade dos sujeitos variam de 22 a 44 anos tendo a faixa etária predominante de 22 e 30 anos de idade, dados similares também ao encontrado e analisados junto as pesquisas realizadas junto ao município de Trindade no 15º Batalhão do Corpo de Bombeiros, o qual conta também com apenas 2 mulheres e a faixa etária como supracitada é de 35 anos em média, não evidenciou-se nesse comparativo o status dos envolvidos.

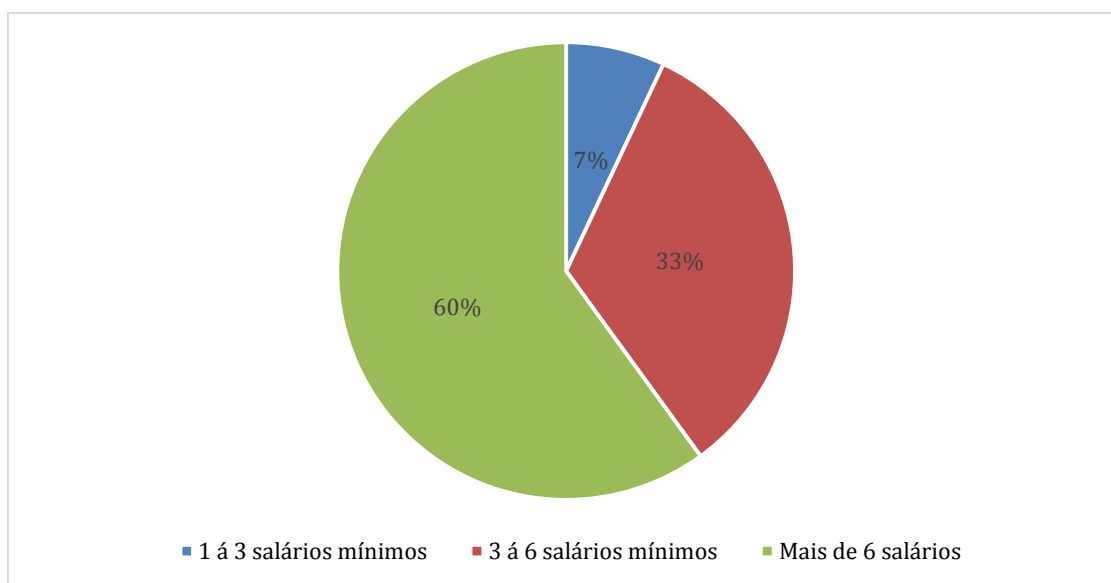


Figura 01: Renda Salarial Mensal dos Bombeiros Militares do 15º Batalhão dos Bombeiros Militares de Trindade – GO.

Fonte: Autores, 2019.

Conforme observado 7% da população da amostra recebe uma média salarial de 1 a 3 salários mínimos, figura 01. Porém, a maioria dos bombeiros militares recebem uma média salarial maior que 6 salários mínimos. Sendo este resultado maior que a maioria da população brasileira.

Sendo a renda média mensal de 60% dos trabalhadores brasileiros, o que correspondente a 54 milhões de brasileiros empregados com carteira assinada ou na informalidade, menor que um salário mínimo em 2018. Os dados são da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PnadC), que trata de todas as fontes de rendimento, divulgada pelo IBGE (2018).

Com relação aos fatores de risco de doenças cardiovasculares, Figura 02 percebe-se que a grande maioria dos bombeiros militares que participaram da pesquisa são não

fumante, porém, que 60% dos mesmos relataram que consomem bebidas alcoólicas, não sendo informados aos pesquisadores quantas vezes na semana ou a quantidade ingerida semanalmente, porém, sabe-se que o uso de bebidas alcoólicas contribuem para um sobre peso.

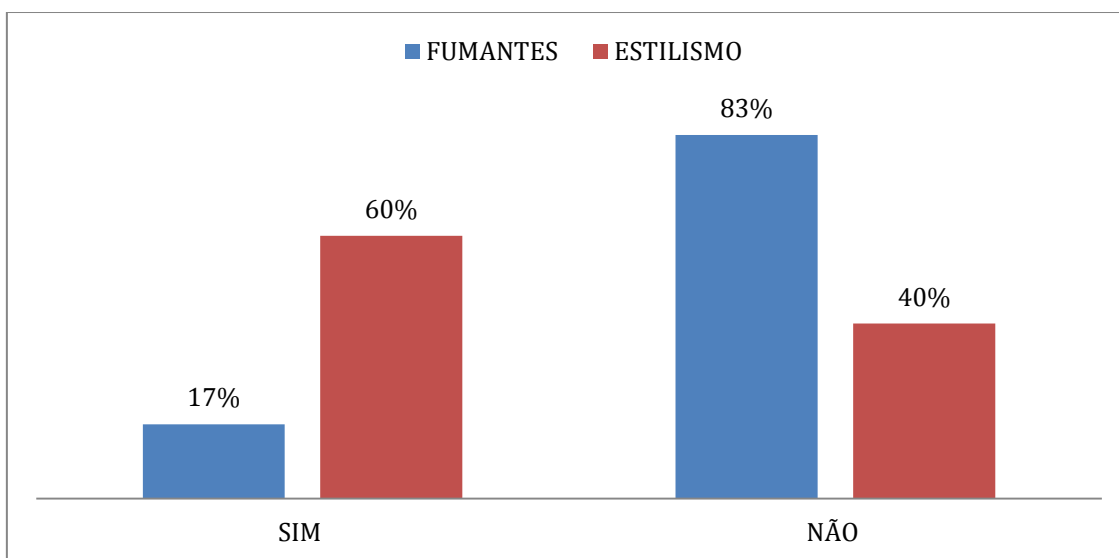


Figura 2: Fatores de risco para doenças cardiovasculares em relação aos bombeiros militares de Trindade – GO.

Fonte: Autores, 2019.

Atualmente, segundo estudos de Costa (2018) o alcoolismo ou etilismo como vem sendo chamado, é um dos problemas sociais que mais atingem a humanidade, principalmente as empresas, pois, afeta intimamente o comportamento dos empregados. Assim, a dependência do álcool está presente no Código Internacional de Doenças (CID) e é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É entendido como vício de ingestão regular de bebidas alcoólicas, e é considerada como uma doença que afeta a saúde física, o bem estar emocional e o comportamento do indivíduo (FERNANDES, 2018).

Em comparação rápida de dados do uso de álcool pela população estudada e a população geral, de acordo com estudos recentes, percebe-se que o consumo abusivo de álcool atinge 17,9% da população adulta no Brasil. Entre as mulheres, o aumento desse índice foi de 42,9% analisando o período de 2006 a 2018 (COSTA, 2018).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo representa o ato de consumir cigarros ou outros produtos que venham a conter o tabaco, cujo princípio ativo é a substância nicotina. O tabaco é considerado a droga mais utilizada e

disseminada no mundo, responsável por 50% de cerca de cinco milhões de mortes registradas no ano 2000 nos países em desenvolvimento.

Em comparativo com os estudos Rezende *et al.*, (2012) junto ao 4º BPM do município de Gurupi- -TO, nota-se que houve a constatação de um índice de 5%, considerado abaixo da média brasileira, sendo que apenas 25% apresentaram baixo grau de dependência nicotínica, sendo muito menos prevalência do que os constatados por meio de dados junto ao 15º Batalhão de Trindade Goiás, visto que 17% dos bombeiros entrevistados declararam o uso de tabaco.

Ainda de acordo com Straubg (2014) pode também ter um efeito direto sobre o risco de sofrer de doenças cardiovasculares, já que o tabaco não só aumenta a frequência cardíaca, como contrai as artérias, e pode causar irregularidades nos batimentos cardíacos e aumenta a pressão sanguínea. As doenças cardiovasculares (DCV), representadas principalmente pela insuficiência coronariana (ICO) e o acidente vascular encefálico (AVE), estão entre as principais causas de morbidade e mortalidade nos dias de hoje.

Em um estudo realizado por Calamita *et al.* (2010) com o intuito de demonstrar um retrato epidemiológico da prevalência dos principais fatores de risco para DCV no policial militar do Estado de São Paulo, tomando como amostragem os policiais da região de Marília, observa-se que:

Foram analisados 912 policiais com faixa etária variando entre 23 e 56 anos (média de 36,7; mediana de 36,5 e DP de 5,87), estando 36% com idade abaixo dos 35 anos e sendo mulheres 6,3% do total de policiais analisados. Quando avaliada a prevalência da HAS, observou-se que 5,3% (IC95% = 2,4-8,2%) dos policiais eram hipertensos. Levando-se em consideração a faixa etária, no grupo de policiais com menos de 35 anos, encontrou-se HAS em 3% dos policiais, enquanto naqueles com 35 anos ou mais, a prevalência de HAS foi de 6,8% (CALAMITA *et al.*, 2010, p.09).

Observa-se que, na população militar estudada, os fatores de risco para DCV apresentaram resultados variados, sendo alguns desejáveis, como a menor prevalência dos seguintes fatores de risco: HAS, obesidade, tabagismo e hiperlipidemia, assim como a alta prevalência da prática esportiva (fator protetor).

Em relação ao nível de atividade física, percebe-se que 30% da população analisada tiveram classificação média como irregular ativo, ou seja, aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade.

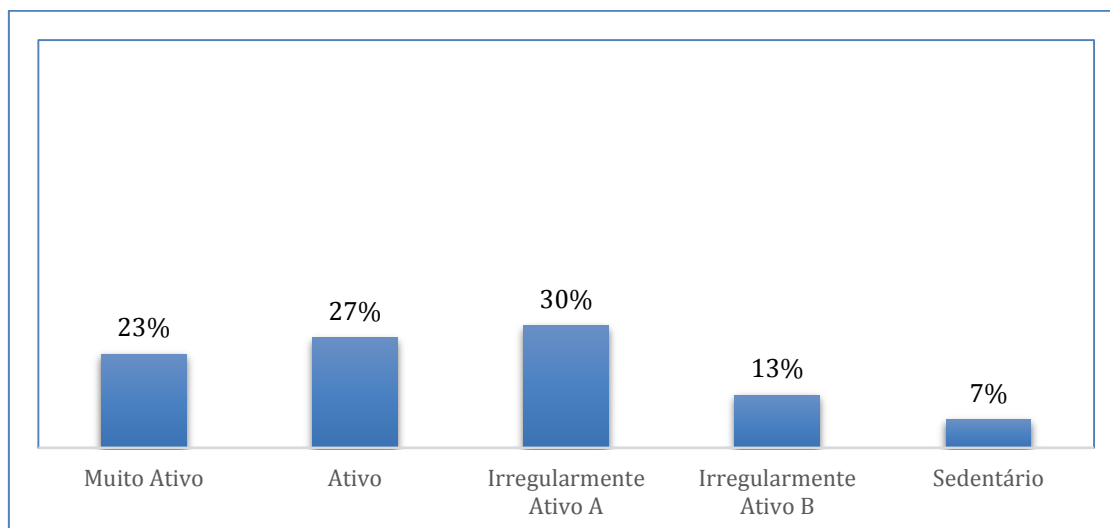


Figura 03: Classificação dos Índices de Atividades Físicas dos Bombeiros Militares de Trindade – GO.

Fonte: Autores, 2019.

Com uma análise mais minuciosa e realista dos dados gráficos obtidos, percebe-se que 7% dos Bombeiros Militares de Trindade, Goiás, são tidos como sedentários, o que se explica por serem membros do administrativo do mesmo, ou ainda, por serem bombeiros com idade mais elevada, porém em relevância com o número da população da amostra este não é um percentual alarmante, ao que se for comparado com a sociedade num geral fica muito além do visto atualmente. Salientando o parágrafo acima, o autor Matsudo (2001, p.119) ressalta que:

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.

Reforçando que a pratica regular de atividades físicas na população em geral, atua no combate tanto da obesidade, como de outras doenças como hipertensão arterial, câncer, problemas cardíacos, entre outras (NIEMAN, 2009). Porém, 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 2009, sendo considerada uma epidemia mundial. Ainda de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS):

a) Somente 13% dos brasileiros praticam 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, 2016).

Portanto, 50% da população de estudo são (Ativo ou muito ativo) que está acima dessa média da população brasileira. Visto que, os bombeiros, como já ressaltado sempre precisam de um grau de condicionamento físico alto, por conta da sua profissão e do que podem enfrentar frente a um incêndio ou acidente. Com isso, e com foco na melhora da parte muscular, cardiorrespiratória, aumento da coordenação motora, da flexibilidade, bem como de maior agilidade, velocidade, equilíbrio e potência a modalidade de Treinamento Funcional, a qual grande parte da população brasileira já é habituada, tem sido inserida, cada vez mais, no treinamento do Corpo de Bombeiros, que abrange até mesmo situações de simulação.

Diferentemente de nossos resultados, em estudo de Machado (2010) com população semelhante observaram níveis insatisfatórios de aptidão física na citada população, e assinalam para a necessidade de que estas pessoas apresentem graus elevados de qualidades físicas básicas necessárias ao desempenho profissional.

Cabe ressaltar que, é de conhecimento geral o empenho da população envolvida, assim como, sabe-se de suas delongas escalas de horários que muitas vezes lhe impedem de certa maneira de dedicarem-se melhor aos exercícios e atividades físicas, porém, salienta-se a importância de que os mesmos mantenham esse condicionamento físico de maneira saudável, visto que, ainda na fala de Moretti apud Machado (2010, p.78):

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.

Diante disto, e levando em consideração tais informações, e reforçando as definições de condicionamento físico, Moretti apud Machado (2010) ressalta que este se trata da “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.” E, ainda segundo o referido autor: “o treino dos Bombeiros é aeróbio, (corrida, pedal, natação) podendo também realizar exercícios de resistência muscular através da musculação.” Demonstrando, portanto, como uma boa capacidade física é importante para a profissão.

Sendo assim, em relação aos bombeiros militares, percebe-se a importância de se manter uma boa aptidão física, pois caso isso não ocorra, pode levar o profissional a, muitas vezes sofrer lesões que irão prejudicá-lo ou afastá-lo de suas funções dependendo da gravidade da mesma.

Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) inclui elementos fundamentais na perspectiva de uma vida mais longa e autônoma, com menos riscos de doenças como: obesidade, problemas articulares, doenças cardiovasculares, por isso pode ser entendida como a própria aptidão para a vida (ARAÚJO E ARAÚJO, 2000; NAHAS, 2001).

No decorrer dos últimos anos, segundo Straub (2014), tem existido interesse crescente pelo estudo de hábitos de vida relacionados à saúde, o que é plenamente justificável na medida em que mudanças ligadas ao estilo de vida, particularmente em relação à dieta, não fumar e praticar atividades físicas estão associadas ao declínio nas taxas de mortalidade, principalmente em países desenvolvidos e nas grandes cidades.

Percebeu-se segundo análise dos dados coletados, que os bombeiros militares que atuam na partes administrativas, os mesmos que se classificaram como sedentários, ficam muito tempo na posição sentados, sendo em torno de 12 horas por dia, num período de 4 dias por semana nos desempenhos de suas funções dentro da corporação.

Assim sendo, faz-se necessário salientar os fatores de risco os quais estão associados essa prática a vida do sujeito em si, pois quando se fica muitas horas sentados, entra-se imediatamente em um estado de repouso, ainda que mais brando do que deitar ou dormir. Segundo estudos de Costa (2018) este alerta que isso é ruim porque o corpo humano é uma "máquina" cuja natureza é se movimentar, mas se movimentar bastante.

Ao contextualizar o tema, percebe-se a importância do desenvolvimento de atividades físicas como um geral para a população estudada na presente pesquisa, pois além da qualidade de vida, trata-se do desenvolvimento melhor de suas habilidades junto ao esperado para desempenho de suas funções diárias no trabalho.

CONCLUSÃO

Observou-se que o sexo masculino predomina em relação ao sexo feminino e a maioria tem ensino superior, e pós-graduação, mostrando que dão as devidas importâncias da continuidade de seus estudos.

Os resultados nos mostram que a porcentagem de pessoas que atingem o recomendado da prática de atividade física é satisfatória, principalmente no que diz respeito aos níveis Muito Ativos e Ativos. No que diz respeito ao sedentarismo a maioria são membros do administrativo do mesmo, ou ainda, por serem bombeiros com idade mais elevada, porém torna-se necessário uma melhor informação e incentivo aos bombeiros militares menos ativos.

Diante do exposto, conclui-se que os hábitos saudáveis na vida de militares, são fundamentais para a promoção e manutenção da saúde, visto que a falta da Atividade Física pode causar vários tipos de doenças cardiovasculares, além de torná-los impotentes para algumas ações exigidas na sua profissão diária. Assim, vale salientar que a inclusão de treinamentos diariamente nos batalhões, nas academias e companhias, seria de grande valia para a melhoria do rendimento desses profissionais.

Sugere-se que os mesmos tentem manter um bom condicionamento físico e que, o 15º Batalhão do Corpo de Bombeiros, possibilite estruturas e estratégias para que os bombeiros consigam realizar suas atividades também dentro da própria corporação, facilitando assim o aumento dos índices de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

_____. **IPAQ: Classificação de níveis de atividades físicas**. Centro Coordenador do IPAQ no Brasil. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4974643/mod_resource/content/1/Classificacao-NivelAF-IPAQ2007.pdf. Acesso em: 18/11/2019.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 6, Nº 5 – Set/Out, 2000.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Ed. Edições 70, 1995.

BLOCK, P. **Consultoria: o Desafio da Liberdade**. São Paulo: Makron, McGraw-Hill, 1991.

- CALAMITA, Zamir. Fatores de riscos para doenças cardiovasculares no militar. **Revista Bras. Med. Trab.** São Paulo, Vol. 8, Nº1, 2010.
- CORPO DE BOMBEIROS DO ESTADO DE GOIÁS. **Manual Básico do Bombeiro Militar**. Volume 2.
- DEJOURS, C. **Psicodinâmica do Trabalho: Contribuições da Escola de jouriana à Análise da Relação Prazer, Sofrimento e Trabalho**. São Paulo: Atlas, 1994.
- FERREIRA, Daniela Karina da Silva. **Condições de saúde, de trabalho e modos de vida de policiais militares: estudo de caso na cidade do Recife-PE/ Daniela Karina da Silva Ferreira**. — Recife: D. K. S. Ferreira, 2009. 202f.
- FERNANDES, Kellen Costa. **A importância da prevenção ao uso indevido de álcool nas empresas**. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/35750/a-importancia-da-prevencao-ao-uso-indevido-de-alcool-nas-empresas>. Acesso em 22 de Novembro de 2019.
- FERNANDES, Paulo B. N. **Como prevenir os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares em associação a pressão arterial durante o sono e em atividades físicas**. Disponível em: <https://www.academicoo.com/artigo/associacao-entre-ausencia-de-descenso-da-pressao-arterial-durante-o-sono-e-a-fragmentacao-do-complexo-qrs-em-pacientes-pre-hipertensos>. Acesso em: 28/10/2019.
- HULLEY, S. B. **Delineando a pesquisa clínica: uma abordagem epidemiológica**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003. Disponível em: http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9657/1/2014_JarbasFabianoSouzaLira.pdf. Acesso em: Novembro de 2019.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese de Indicadores Sociais**. 2016 – 2017. Disponível em www.ibge.com.br. Acesso em: 18/11/ 2019.
- JESUS, Gilmar Mercês. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, SC: 2012.
- MACHADO, Alan J. de Melo. Flexibilidade em policiais militares: um estudo descritivo. 2011. 44 f. Monografia (Licenciatura) – Departamento de Educação Física Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2011.
- MARIETTO, V. S. **Atividade Física como Lazer**. 22/10/2007. Disponível em: http://www1.uol.com.br/cyberdiet/colunas/071022_fit_ativ_lazer.htm. Acesso em: 28/10/2019.
- MATTOS, M.G, Rosseto Junior; A.J BLECHER. **Teoria e pratica da metodologia de pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigo científico e projeto de ação**. São Paulo: Phorte, 2004.
- MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D. ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.
- NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 3. Ed. Londrina: Midiograf, 2003.
- NIEMAN, David c. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. Tradução Rogério Ferraz, Fernando Gomes do nascimento. Baueri, SP: Manole, 2011.

NUNES, Daiane Abreu et al. Condições de trabalho e fatores de risco da atividade realizada pelo bombeiro militar. **CiencCuidSaude**: 2012.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Tabagismo e saúde nos países em desenvolvimento**. Brasília: Instituto Nacional do Câncer; 2003.

PITANGA, Francisco José godim. **Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde**. 3ed. phorte, 2010.

GOIÁS, Polícia Militar do Estado de Goiás. **Portaria Nº 42/2008 – BM**. Disponível em: <<http://hpm.org.br/wpcontent/uploads/2014/06/portaria-n.-042-regula-o-taf.pdf>>. Acesso em: 28/10/2019.

REZENDE, Adriana Barbosa S. et al. Prevalência de Tabagismo em Militares. **Rev Med**. Minas Gerais, 2012.

SILVA, Jocélio Monteiro. **Segurança pública ativa**: avaliação do vo2 máx. dos ciclo patrulheiros do 2º batalhão de polícia militar do estado da paraíba (BPM-PB). 2012. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena) - Curso de Graduação em Educação Física, UFPB, Campina Grande, 2012. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/949>. Acesso em 05 nov. 2019.

STRAUB, Richard O. **Psicologia da saúde**: uma abordagem biopsicossocial. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2014.

APÊNDICES E ANEXOS

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário (a), de uma pesquisa. Meu nome é **Taysa Cristina dos Santos**, sou a pesquisadora responsável e minha área de atuação é Educação Física, esta pesquisa está sendo desenvolvida por **José Victor de Souza, Lúria Horrana de Paula e Rodrigo César Vaz da Silva**, do Curso de **Educação Física da Faculdade União de Goyazes**. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, fazer uma rubrica quando tiver a opção de escolher a autorização ou não, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final do documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado (a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas *sobre a pesquisa* poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador (es) responsável(is) via e-mail e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s):

Pesquisador (a) Responsável: Taysa Cristina Telefone: (62) (9090) 998444232

e-mail: taysacsantos@gmail.com

Pesquisadores:

José Victor Telefone: (62) (9090) 981697941, Lúria Horrana Telefone: (62) (9090) 985799264
ou Rodrigo César Telefone: (62) (9090) 984127557

Ao persistirem as dúvidas *sobre os seus direitos* como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** da Faculdade União de Goyazes (CEP-FUG), localizado na Faculdade União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade/GO, CEP: 75380-000, telefone: (62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira. O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

Título do Projeto: **Níveis de Atividade Física dos Bombeiros de Trindade - Goiás**

Os objetivos do estudo são **verificar os níveis de sedentarismo e atividades físicas regulares dos Bombeiros Militares do Município de Trindade – Goiás**. A finalidade deste trabalho é contribuir para identificar o preparo dos Bombeiros no seu dia-a-dia. Solicitamos a sua colaboração para responder um questionário no qual será entregue. O (A) participante tem o direito de deixar em branco as questões que lhe causem desconforto emocional e/ou constrangimento no questionário que forem aplicados na pesquisa.

Para participar deste estudo, o voluntário de nossa responsabilidade, não terá nenhum gasto porém o (a) participante não receberá nenhuma gratificação financeira por participar, o mesmo oferece risco de constrangimento, durante a pesquisa, mas não havendo nenhum prejuízo ou lesões que podem ser provocados pela pesquisa. Apesar

disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado os seus direitos sob total responsabilidade dos pesquisadores de receber indenização e todo apoio financeiro se a caso ocorra algo ocasionado pela pesquisa. O (A) participante tem garantia plena liberdade de recusar-se a participar ou os pesquisadores de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à disposição dos pesquisadores e do participante quando finalizada. O (A) participante não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados SEM a permissão.

() Permito a minha identificação através de uso de meu nome nos resultados publicados da pesquisa;

() Não permito a minha identificação através de uso de meu nome nos resultados publicados da pesquisa.

Declaração do pesquisador responsável:

Eu, pesquisador responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

Consentimento do Participante de Pesquisa:

Eu, _____, abaixo assinado, discuti com os pesquisadores sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de assistência, confidencialidade e esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é voluntária e isenta de despesas e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício.

Trindade, ____ de _____ de _____

Assinatura do (a) participante de pesquisa

Data: ____/____/____

Assinatura do (a) pesquisador (a) responsável

Data: ____/____/____

APÊNDICE II

Questionário Sociodemográfico

- 1) **Nome:** _____
- 2) **Sexo:** Masculino (☐) Feminino (☐)
- 3) **Idade:** _____ anos
- 4) **Estado Civil:** Solteiro (☐) Casado(a) (☐) União estável (☐) Divorciado(a)/Separado (☐) Viúvo (a) (☐)
- 5) **Número de Filhos:** _____
- 6) **Renda familiar:**
(☐) até 1 salários mínimos
(☐) de 1 a 3 salários mínimos
(☐) de 3 a 6 salários mínimos
(☐) mais de 6 salários mínimos
- 7) **Escolaridade:**
(☐) Ensino fundamental
(☐) Ensino médio
(☐) Curso Superior incompleto
(☐) curso superior completo
(☐) pós- graduação
- 8) **Fumo:** Nunca fumou (☐) Ex- fumante (☐) Fumante (☐)
- 9) **Faz uso de bebida alcoólica:** Sim (☐) Não (☐)
- 10) **Vai ao médico regularmente:** Sim (☐) Não (☐)
- 11) **histórico familiar de doenças cardiovasculares:**
a- (☐) Diabetes (☐) pai (☐) mãe
b- (☐) Hipertensão (☐) pai (☐) mãe
c- (☐) cardiopatia (☐) pai (☐) mãe
d- (☐) dislipidemia (☐) pai (☐) mãe
- 12) **histórico pessoal de doenças cardiovasculares:**
a- Diabetes (☐) sim (☐) não
b- Hipertensão (☐) sim (☐) não
c- Cardiopatia (☐) sim (☐) não
d- Dislipidemia (☐) sim (☐) não

Quanto tempo de carreira?: _____

Qual patente atual? _____

Trindade, ____/____/____.

ANEXO I

Aprovação pelo CEP

FACULDADE UNIÃO DE
GOYAZES



Continuação do Parecer: 3.570.484

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após a análise dos documentos postados somos favoráveis do presente protocolo de pesquisa, smj deste Comitê.

Considerações Finais a critério do CEP:

Informamos que o Comitê de Ética em Pesquisa/CEP-FUG considera o presente protocolo APROVADO, o mesmo foi considerado em acordo com os princípios éticos vigentes. Reiteramos a importância deste Parecer Consubstanciado, e lembramos que o(a) pesquisador(a) responsável deverá encaminhar ao CEP-FUG o Relatório Final baseado na conclusão do estudo e na incidência de publicações decorrentes deste, de acordo com o disposto na Resolução CNS n. 466/12. O prazo para entrega do Relatório é de até 30 dias após o encerramento da pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1346110.pdf	29/08/2019 21:24:12		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetoncr.pdf	29/08/2019 21:21:01	LURIA HERRANA DE PAULA	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	29/08/2019 21:17:26	LURIA HERRANA DE PAULA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMO.pdf	26/06/2019 16:22:24	LURIA HERRANA DE PAULA	Aceito
Outros	SOCIODEMOGRAFICO.pdf	26/06/2019 16:22:05	LURIA HERRANA DE PAULA	Aceito
Outros	IPAQ.pdf	26/06/2019 16:21:33	LURIA HERRANA DE PAULA	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	26/06/2019 16:21:12	LURIA HERRANA DE PAULA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	26/06/2019 16:20:07	LURIA HERRANA DE PAULA	Aceito
Folha de Rosto	FOLHADEROSTO.pdf	26/06/2019 16:18:52	LURIA HERRANA DE PAULA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP: