

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NAS ATIVIDADES OPERACIONAIS DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO AMAZONAS E SUAS DIRETRIZES

Ciências da Saúde, Ciências Sociais Aplicadas, Edição 121 ABR/23 / 09/04/2023

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.7812144

Christie Dianne Lima Souza¹

Gilmara Rocha de Oliveira²

João Carlos Silva de Oliveira³

RESUMO

Analisando-se as atribuições do Bombeiro Militar, observa-se que dentre os requisitos necessários para um bom desempenho profissional existe um altamente relevante, que é a manutenção do bom nível de aptidão física de cada integrante da Corporação. Isso se deve em razão da complexidade e variedade de tipologias de ocorrências atendidas diariamente pelos profissionais bombeiros, exigindo, além do preparo técnico, um bom condicionamento físico para a prestação de serviços a população com qualidade. Dessa forma, o objetivo deste trabalho é analisar a efetividade e continuidade do Treinamento Físico Militar (TFM) no desenvolvimento e manutenção de um condicionamento físico e vida saudável, visto que a falta de um TFM específico para as atividades operacionais pode colaborar para o absenteísmo nas escalas de serviços ou lesões nos Bombeiros militares. Espera-se, também, contribuir para ampliar o acervo

literário a respeito do tema em questão e futuras pesquisas. Para tanto foi empregado o método indutivo e as técnicas de pesquisa descritiva, possibilitando perceber que as tarefas e esforços impostos aos Bombeiros Militares são necessários, pois quando estes realizam exercícios físicos regularmente, preocupam-se com seu condicionamento físico, refletindo em uma melhor capacidade no exercício da profissão quando na atuação da linha de frente. É importante, então, motivar a prática de exercícios pelos Bombeiros Militares, aperfeiçoando suas aptidões físicas e estabelecendo prioridades para obter uma evolução profissional no Corpo de Bombeiros Militar. Dessa forma, a presente pesquisa se justifica pela necessidade de se atender ao previsto na Constituição Federal de 1988 e na Constituição do Estado do Amazonas de 1989, que determinam quais as tarefas específicas do Corpo de Bombeiros Militar no âmbito da Segurança Pública.

ABSTRACT

Analyzing the attributions of the Military Firefighter, it is observed that among the necessary requirements for a good professional performance there is a highly relevant one, which is the maintenance of the good level of physical aptitude of each member of the Corporation. This is due to the complexity and variety of types of occurrences attended daily by professional firefighters, requiring, in addition to technical preparation, good physical conditioning to provide quality services to the population. Thus, the objective of this work is to analyze the effectiveness and continuity of Military Physical Training (TFM) in the development and maintenance of a physical conditioning and healthy life, since the lack of a specific TFM for operational activities can contribute to absenteeism in service scales or injuries in military firefighters. It is also expected to contribute to expanding the literary collection on the subject in question and future research. For that, the inductive method and the descriptive research techniques were used, making it possible to perceive that the tasks and efforts imposed on the Military Firefighters are necessary, because when they perform physical exercises regularly, they are concerned with their physical conditioning, reflecting in a better capacity in the exercise of the profession when acting on the front line. It is important, then, to motivate the practice of exercises by the

Military Firefighters, improving their physical aptitudes and establishing priorities to obtain a professional evolution in the Military Fire Department. Thus, the present research is justified by the need to comply with the provisions of the Federal Constitution of 1988 and the Constitution of the State of Amazonas of 1989, which determine the specific tasks of the Military Fire Brigade in the scope of Public Security.

1 INTRODUÇÃO

Com atribuições legais previstas no artigo 116 da Constituição do Estado do Amazonas, o Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Amazonas (CBMAM) presta serviços de prevenção e combate a incêndio; serviços de buscas, resgates e salvamentos; atividades de segurança contra incêndio e controle de pânico, com vistas à proteção de pessoas, de bens públicos e privados, incluindo a proteção de locais, o transporte, o manuseio e a operação de produtos perigosos; prestar socorros de emergência; planejar, coordenar, controlar e executar as atividades de proteção e defesa civil no Estado; além de promover pesquisas científicas em seu campo de atuação.

Para o melhor desempenho de seu *mister* profissional, exige-se que o Bombeiro Militar mantenha o bom nível de aptidão física, condição altamente relevante devido aos mais diversificados cenários de atuação em ocorrências atendidas diariamente, requerendo de cada integrante da Corporação um bom condicionamento físico. Um bom condicionamento físico garante ao bombeiro o mais alto grau de eficiência nas suas funções, trazendo pra si uma melhor qualidade de vida e oferecendo à sociedade um serviço de excelência.

Notadamente, o bom condicionamento físico é essencial para o desenvolvimento de qualquer atividade e sem ele algumas tarefas são praticamente impossíveis de serem realizadas. Salienta-se que um bom condicionamento físico é conquistado dia após dia com treino e dedicação, respeitando-se os limites individuais para que não haja lesões de ordem muscular e/ou articular. Para alguns indivíduos que se exercitam e objetiva uma melhor qualidade de vida, a meta é ter saúde e estar bem com o próprio corpo,

para outros – porém – o condicionamento físico, faz parte do dia-a-dia, como os Bombeiros Militares, por exemplo, que devido às exigências da profissão são condicionados a treinar.

Neste sentido, este trabalho tem por objetivo analisar a efetividade e continuidade do Treinamento Físico Militar (TFM) no desenvolvimento de um condicionamento físico e vida saudável, como fator de manutenção da qualidade de vida e melhor desempenho profissional dos Bombeiros Militares, tendo como objetivos específicos identificar as necessidades de atuação nas atividades operacionais da corporação, acreditando que um bom condicionamento físico, influenciará de maneira significativa na confiança, no desempenho e nas tomadas de decisões durante as atividades operacionais, bem como, tem-se a finalidade ampliar o acervo literário a respeito do tema em questão contribuindo para futuras pesquisas.

Sendo assim o trabalho é justificado através das atividades previstas na Constituição, nas quais poderá fazer exaustivo uso de força, envolvendo resistência aeróbica, resistência anaeróbica, agilidade, coordenação, equilíbrio, resistência muscular, flexibilidade, força, velocidade entre outros, exigindo que o Bombeiro Militar tenha um programa de condicionamento físico específico devido às peculiaridades de sua profissão.

A eficiência do Bombeiro Militar em suas tarefas operacionais está diretamente ligada na consonância entre treinamento técnico constante, associado ao bom condicionamento físico, sendo este último que verifica a capacidade individual de realizar as funções. Em análise observacional ao Treinamento físico militar no Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas é realizado através de corrida, natação, Atividades desportivas livres, Exercícios do Manual de Campanha do Exército (EB20, 2015). O uso subsidiário dos manuais do Exército Brasileiro no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas se justifica, pois se trata de instituição permanente e força auxiliar daquela Força Armada, tal como preconiza a Carta Magna.

2 EVOLUÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

É de fundamental importância o entendimento de que o treinamento físico militar pode ser um instrumento promotor da saúde antes de um instrumento de adestramento militar. Destaca-se a importância do exercício físico para o corpo humano, como 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, 2017, p. 52). Assim, os benefícios trazidos pelo exercício, devem ser levados em conta durante toda a carreira do Policial Militar (BOÇON, 2015).

A atividade física visa trabalhar diretamente na melhora de um conjunto de atributos relacionados ao dia-a-dia, onde estando o policial militar bem preparado, estará com maiores condições de decisão no momento de atender as ocorrências que lhe são solicitadas. Na maioria das regiões do Brasil o trabalho de policiais é caracterizado como estressante, e isso se deve aos seguintes fatores inerentes a esta atividade tais como: os Policiais Militares, em sua quase totalidade, não trabalham aquartelados; é visível a ausência de uma atividade física sistematizada e obrigatória; uma relativa jornada de trabalho alta para poucos efetivos; tempo de descanso reduzido. Tais situações contribuem sobremaneira para um baixo nível de atividade física e que podem desencadear estresses físicos e psicológicos como – artrites, urticárias, hipoglicemia, déficit de memória, osteoporose, aumento da pressão arterial, insônia, dentre outros nesta população (FAVACHO, 2016).

No Brasil, diferentes fatos são atribuídos ao início da Educação Física, dentre eles as atividades físicas realizadas pelos índios que aqui habitavam, atividades estas, decorrentes das necessidades de sobrevivência (corrida, natação, luta, caça, pesca, canoagem, arco e flecha), porém, alguns autores afirmam que por estas atividades não serem realizadas no tempo ocioso, criando hábitos esportivos, este fato não pode ser considerado o início da história da Educação Física no Brasil. Os negros africanos trazidos como escravos para o Brasil, também são destacados como influência no início da história da Educação Física no Brasil, por meio da atividade que realizavam e que era descrita como uma mistura de luta e dança (chamada posteriormente de capoeira) (GOMES, 2013)

De acordo com estudos do professor Ghiraldelli (2004), a Educação Física brasileira, passou por cinco fases: a higienista, militarização, pedagogização, competitivista e a popular, que foram marcantes ao longo da sua formação e na busca da caracterização dos pressupostos teóricos que lhe servem de fundamento, mantém-se historicamente ao longo dos anos em busca de adequações e características específicas do pensar a prática da EF.

Na década de 1930, surgiram através dos estímulos da EF, a concretização de uma identidade moral e cívica, além do envolvimento com os princípios de Segurança Nacional, referente a necessidade do adestramento físico, num primeiro momento necessário à defesa da pátria, que se afiguravam no sentido de desestruturação da ordem político-econômica constituída, como também à eminência de configuração de um conflito bélico a nível mundial, e, em outro instante, visando assegurar ao processo de industrialização implantado no país, mão de obra fisicamente adestrada e capacitada, cabendo a ela cuidar da recuperação e manutenção da força de trabalho (CASTELLANI, 2013)

A fase da Educação Física Militarista (1930-1945), foi o período compreendido entre a Revolução de 1930 e o fim da 2ª Guerra Mundial. Neste período também existiu uma preocupação com a saúde numa perspectiva diferente da atual, mas o objetivo principal desta fase era à obtenção de uma juventude forte e saudável que fosse capaz de suportar o combate, a luta e a guerra. Nesta fase, se estabeleceu uma concepção que visava a imposição dos padrões comportamentais que eram frutos do regime militar. Nas escolas foi adotado o método francês de ginástica, que havia sido adotado também pelo exército brasileiro na década de 1920.

3 A HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO BRASIL

Estudos e historiografia militar das forças armadas brasileiras, em especial o exército, enfatizam a má organização das tropas. Nos estudos de Costa et al. (apud ALMEIDA, 2010), destacam três pontos principais da má organização da tropa: O recrutamento forçado, a captura de homens que constituía recurso constantemente empregado de arregimentação e trazia para a tropa indivíduos

sem qualificações mínimas para atividades militares; a insuficiência e mesmo ausência de treinamento físico e técnico dos soldados; e a aplicação frequente de castigos corporais como meio de disciplina.

A atividade de educação física no Exército Brasileiro foi introduzida pelos membros da guarda pessoal da Imperatriz D. Leopoldina os quais praticavam a gymnastica, também denominada prática motora. A partir disso a atividade, certamente, conheceu alguma difusão que impulsionou, mais tarde, um começo da regulamentação oficial, onde se pode ver que em 1852 que a ginástica alemã foi implantada no Exército (ARANTES, 2008).

Com a fundação do Centro Militar de Educação Física em 1922, o Exército buscou novas iniciativas para que fosse estabelecida uma política de implantação da prática da educação física, onde somente depois de 7 anos o Centro ministrou o primeiro curso de caráter provisório de formação. Verifica-se que no período de 1820 à 1920, a educação física se desenvolve no ensino formal, na área militar e na prática social do esporte (ALMEIDA, 2010).

Após oito anos de fundação o Centro Militar de Educação Física fica subordinado diretamente ao Estado-Maior do Exército e ao Ministério da Guerra, e devido a esta subordinação ao Estado Maior do Exército foi transformada na atual Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) em 1933 e em 1906 a Força Pública de São Paulo cria a sua própria Escola de Educação Física (ALMEIDA, 2010).

Segundo o Ministério da Defesa, o Manual visa apresentar a concepção do Treinamento Físico Militar (TFM), tem por finalidade padronizar os aspectos técnicos, além de fornecer os conhecimentos desejáveis e estabelecer procedimentos para o planejamento, a organização, a coordenação, a condução e a execução do treinamento físico no âmbito do Exército Brasileiro (EB)". (Ministério da Defesa, 2015, p. 15).

Verifica-se que a maioria dos exercícios abordados nos treinamentos físicos militar do Exército está totalmente voltada ao combate e com enfoque totalmente operacional de defesa da Pátria (MINISTÉRIO DO EXÉRCITO, 1997).

A evolução do treinamento tem seus alicerces fundamentados na cultura grega, através da necessidade de organizar treinamentos de maneiras gradativas, atendendo as exigências da época, onde o planejamento do treinamento consistia em uma preparação geral de corridas, marchas, jogos, lutas, dança entre outras coisas nas quais os atletas trabalhavam com sobrecarga de peso, obedecendo a uma rotina de treinamentos de quatro dias, chamada de treinamento total, a qual era considerada como um treinamento total que na maioria das vezes era comum ocorrer morte de atletas.(IANNI, 2011).

4 O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR APLICADO ATUALMENTE NO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE AMAZONAS

O Treinamento Físico Militar Aplicado atualmente no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Amazonas possui amparo legal fundamentado na Diretriz do Teste de Aptidão Física da Polícia Militar do Estado do Amazonas Publicado em Boletim Geral Ostensivo número 115 de 26 de junho de 2018 e emenda Constitucional nº 31 de 26 de novembro de 1998, que estabelece que o corpo de Bombeiros do Estado do Amazonas se utilizará das normas e regulamentos da Polícia Militar. A respectiva diretriz cita algumas referências como o Manual de Educação Física do Exército (EB20).

De acordo com a PM-AM (2018), a diretriz tem o objetivo de estabelecer o nível a ser alcançado e a padronização do Teste de Aptidão Física-TAF, necessários, para a Tropa do policiamento Convencional e Tropa do Policiamento Especializado da Polícia Militar do Amazonas.

De acordo com a Constituição Federal de 1998, a missão dos militares do Exército Brasileiro é de zelar pela defesa da Pátria. Diante da sua missão Constitucional foi desenvolvido um Manual de Educação Física voltado exclusivamente para o cumprimento de tal missão (BRASIL, 2012).

Verifica-se novamente que os exercícios abordados tanto para a Polícia Militar do Estado de Amazonas visam o cumprimento de sua missão Constitucional de manutenção da ordem pública. Diante das análises dos manuais acima citados, verifica-se que o Bombeiro Militar necessita de um programa de

condicionamento físico específico devido às peculiaridades de suas atribuições constitucionais.

No entanto as condições físicas totais, a qual é a capacidade psicossomática militar necessária para o desempenho de qualquer atividade que necessite de esforços físicos sem que prejudique a saúde. No entanto as condições físicas totais, a qual é a capacidade psicossomática militar necessária para o desempenho de qualquer atividade que necessite de esforços físicos sem que prejudique a saúde. A condição física total abrange o sistema cardiopulmonar, sistema neuromuscular e a composição corporal os quais envolvem resistência aeróbica, resistência anaeróbica, resistência de SPRINT, agilidade, coordenação, equilíbrio, resistência muscular, flexibilidade, força, velocidade entre outros (PM-MT, 2007).

Os bombeiros militares brasileiros desempenham atividades profissionais complexas, que exigem condicionamento físico elevado, resistência físico-muscular, força e técnicas específicas, portanto, existe uma necessidade da conscientização da saúde individual e da responsabilidade profissional para a atuação em ocorrências, que em diversas oportunidades colocam à prova o lema “vidas alheias e riquezas salvar” (BORGES SOBRINHO, 2014).

A exigência física das quais o profissional bombeiro militar que atua na linha de frente é obrigado a treinar regularmente, onde os mesmos sofrem influências como: predisposição genética, estilo de vida e aptidão física, onde os mesmos devem estar em sintonia para que haja uma boa condição de trabalho (IANNI, 2011).

No entanto, durante os treinamentos é importante manter um controle dos esforços para que assim possa se promover um efeito benéfico no organismo, onde para se obter uma boa forma é necessário estar sendo orientado sobre os exercícios e controlando o esforço físico através da frequência cardíaca, também chamada de frequência máxima, que não deve ultrapassar a 220 batimentos por minuto, durante os treinamentos (IANNI, 2011).

Desta forma verificamos que os treinamentos físicos destinados aos Bombeiros Militares deverão ter um caráter bem específico voltado para atuação nas ocorrências, pois em virtude da dinâmica do trabalho, será necessário que o bombeiro militar possua aptidão e condicionamento físicos bem desenvolvidos.

O Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro, já possui um programa de condicionamento específico, onde através do TFM fazem a aclimatização do bombeiro militar, procuram simular situações de desgaste físico semelhante ao enfrentado em uma ocorrência real de incêndio.

De acordo com Hemkemaier (2011) o condicionamento físico é a principal valência do bombeiro, a qual vai determinar a capacidade individual de realizar funções aeróbias, determinando sua eficiência durante a realização de suas tarefas. O treinamento de bombeiros é aeróbio composto de corridas, pedal e natação podendo também realizar musculação para melhorar a resistência muscular, onde a maioria dos postos possui uma sala de musculação.

Para Hemkemaier (2011), o bombeiro militar, por meio da seção de educação física, realiza anualmente teste de avaliação física incentivando ainda mais a prática de atividades físicas, além da execução de treinamentos específicos, onde o ponto positivo motivador é que aqueles que não obtiverem o grau mínimo serão colocados à disposição de suas unidades em expedientes administrativos e realizarão exercícios físicos sobre orientação para obter sucesso nos testes físicos subsequentes, onde o objetivo é que todos alcancem os parâmetros exigidos para o desempenho na atividade de bombeiros.

O indivíduo sedentário se expõe mais facilmente a doenças, fato que pode ser agravado no caso do militar, visto que a profissão exige mais esforço físico do que se exige em lides não-castrenses. Também a falta de atividade física influencia negativamente na operacionalidade da tropa, causando diversos transtornos para o cumprimento da missão.

O Princípio da Especificidade – Defende a ideia de que se deve selecionar esforços que tenham como fonte energética a mesma atividade, para que, assim desenvolvamos positivamente o nível de performance, ou seja, realizar treinos

físicos que sejam semelhantes ao esporte praticado. Além da fonte energética, devemos analisar ainda a especificidade do gesto motor dos esforços escolhidos para os gestos motores da atividade em questão. A especificidade do treinamento é que determina a transferência ou não da performance do exercício à atividade que iremos desempenhar. Há duas possibilidades, a transferência positiva quando o exercício proposto aumenta a performance da atividade alvo e a transferência negativa, quando o exercício proposto diminui ou prejudica a performance da atividade alvo (HERNANDES, JR., 2002).

Desta forma, subentende-se que os exercícios de Treinamento Físico para Bombeiros Militares necessita ser o mais específico possível, visando o melhor condicionamento no momento das ocorrências. Como foi dito acima, os exercícios realizados no TFM do corpo de Bombeiros Militar do Amazonas segue os manuais da PM-AM e exército, sendo assim, os exercícios funcionais deveriam ser acrescentados no TFM, visando a melhoria do condicionamento físico.

É comum notarmos que o princípio da especificidade não é respeitado, onde atletas de esportes anaeróbios realizam uma grande carga de exercícios aeróbios, tais como corridas de longa duração, ou até mesmo utilizam-se da musculação sem adaptarem os movimentos a seu esporte, usando deste modo protocolos voltados apenas para o desenvolvimento da massa muscular ou da força motora. A escolha errada de exercícios (meios de treinamento), provoca uma limitação aos níveis máximos da performance que estes indivíduos poderiam atingir (HERNANDES, JR., 2002).

A prática de atividades físicas contribui positivamente para o corpo humano, e, na atualidade é um dos pré-requisitos para que o indivíduo busque a chamada “qualidade de vida”. Entre os benefícios gerais desta prática destacam-se: combate a obesidade, melhora na circulação sanguínea, aumento do metabolismo celular, fortalecimento do sistema imunológico, diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, maior resistência nos ossos, melhora na coordenação dos movimentos musculares, elevação do nível de equilíbrio corporal, aumento da disposição e do bom humor, diminuição do estresse, quedas nos níveis de depressão e ansiedade, melhora na auto-imagem e na

auto-estima, além de acelerar o desenvolvimento cerebral(BORGES SOBRINHO, 2014). Desta forma o TFM é fundamental para boa saúde da tropa porém, quanto ao preparo para condicionamento específico necessita ser aprimorado.

5 CONCLUSÃO

As literaturas que se referem às atividades físicas são amplas, porém quando o tema é específico a Bombeiros Militares, encontram-se limitadas e escassas, sendo necessário diferenciar atividade física de exercício físico, onde entendemos que atividade física é qualquer movimento que o corpo produz através dos músculos, que são destinados a executarem uma tarefa, porém sem a finalidade de condicionamento físico ou manutenção da saúde.

Vimos que o exercício físico é qualquer esforço realizado para manter ou aumentar a aptidão física, tendo como consequência uma melhora cardiovascular, ganho de massa, aperfeiçoamento e habilidades atléticas, além da prevenção de doenças influenciando diretamente na qualidade de vida.

Diante disso vimos que as tarefas e esforços impostos aos bombeiros militares são necessários, pois, quando estes realizam exercícios físicos regularmente, preocupam-se com seu condicionamento físico, refletindo em uma melhor capacidade no exercício da profissão quando na atuação da linha de frente.

Portanto para que haja uma manutenção no nível de condicionamento é necessário que haja uma relação com o estilo de vida do militar, o qual estabelece em seu cotidiano a prática de exercícios regularmente desenvolvendo estratégias para motivar aqueles que necessitam a praticar exercícios aperfeiçoando suas aptidões físicas, estabelecendo prioridades para que se obtenha uma evolução profissional no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Amazonas.

Após análise da metodologia de Treinamento Físico Militar do Corpo de Bombeiros Militar de Amazonas, conclui-se que tal atividade é efetiva, porém necessita algumas intervenções no tipo de atividade. Além de contínua deve priorizar o condicionamento físico específico para suas funções operacionais.

Por estas razões, a metodologia de treinamento físico militar aplicado atualmente ao Corpo de Bombeiros Militar necessita passar por avaliações globais a fim de se propor mudanças, adotando-se novas abordagens e métodos para o ensino da Educação Física. Propõe-se o uso de exercícios funcionais, similares aos esforços realizados em ocorrências. Dentre eles: Rastejo, subida de escada, deslocamento com cargas, escalada em corda, corrida com tração, cabos de guerra, Flutuação e etc. Em conformidade com o princípio da especificidade, exposto acima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. J. História da Educação Física no Exército Brasileiro: História do Corpo e Formação do Estado. *Record: Revista de História do Esporte*. Volume 3, número 2, dezembro de 2010.

ARANTES, Ana Cristina. A História da Educação Física escolar no Brasil. *Revista Digital*, Buenos Aires, año 13, n. 124, p.1-18, set. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 16 abr. 2012.

BOÇON, M. Nível de Atividade Física de Policiais Militares Operacionais da Cidade de Curitiba. 2015. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso do Curso (Bacharelado) – Curso de Graduação em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Estado do Paraná, Curitiba, 2015.

BORGES SOBRINHO, Cléber J. Aplicabilidade de exercícios funcionais aos bombeiros militares brasileiros durante o Treinamento Físico Militar. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização). Universidade Estadual de Goiás. Goiânia-GO: UEG/CBMGO, 2014.

BRASIL. Constituição Federal de 1988. Disponível em: <www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituição/Constituição.htm>. Acesso em: 27 abr 2012.

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. EB20-MC-10.350: Treinamento Físico Militar. 4 ed. Brasília: EGGCF, 2015.

CBM-MT. Portaria nº 001/BM-8/2011- Aprova e Regulamenta o Teste de Aptidão Física (TAF) no CBM-MT. 2011.

CBM-RJ. Manual do Curso de Formação de Soldados. Rio de Janeiro, 2006.

Disponível em: <

http://www.defesacivil.rj.gov.br/documentos/proposta_novo_manua_cfsd/Materia%2006%20-%20Educacao%20Fisica%20Militar.pdf >.

Acesso em: 28 jun. 2012.

FAVACHO, F. B. Aptidão Física Relacionada à Saúde de Policiais Militares. 2016. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2016.

GHIRALDELLI JÚNIOR, P. Educação Física Progressista. 2. ed. São Paulo: Loyola, 1989.

GOMES, D. Educação Física: a história a define. In Anais XI Encontro de Pesquisa da UEPG, Ponta Grossa, 2013.

HEIMKEMAIER, R. N. A importância de um bom condicionamento físico para os militares do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina. 2011.

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

IANNI, F. Análise Quantitativa do Nível de Atividade Física dos Bombeiros Militares de Tubarão (SC). 2011.

Manual de Campanha do Exército (EB20, 2018) e Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (EB-70, 2021).

MINISTÉRIO DA DEFESA. Manual de Campanha: Treinamento Físico Militar, ed. 2015.

MINISTÉRIO DO EXÉRCITO. Manual de Campanha: Operações. 3 ed. 1997.
MINISTÉRIO DA DEFESA – EXÉRCITO BRASILEIRO. Manual de Campanha –
Treinamento Físico Militar 3º EDIÇÃO, Brasília, DF. 2002.

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

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

PM-MT. Manual de Educação Física Policial Militar. 2ª Edição, Cuiabá, MT. 2007.

¹Especialista em Segurança Pública e Cidadania. Sargento do Corpo de
Bombeiros Militar do Amazonas (CBMAM).

²Mestre em Enfermagem (UFAM). Oficial do Corpo de Bombeiros Militar do
Amazonas (CBMAM).

³Doutorando em Saúde Pública (FIOCRUZ). Analista de Sistemas da Secretaria
Municipal de Saúde de Manaus (SEMSA).

[← Post anterior](#)

RevistaFT

A RevistaFT é uma Revista Científica Eletrônica Multidisciplinar Indexada de Alto Impacto e Qualis “B2” em 2023. Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clikando aqui](#).



Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp: 11 98597-3405

e-Mail: contato@revistaft.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ: 48.728.404/0001-22

Conselho Editorial

Editores Fundadores:

Dr. Oston de Lacerda Mendes.

Dr. João Marcelo Gigliotti.

Editora Científica:

Dra. Hevellyn Andrade Monteiro

Orientadoras:

Dra. Hevellyn Andrade Monteiro

Dra. Chimene Kuhn Nobre

Dra. Edna Cristina

Dra. Tais Santos Rosa

Revisores:

Lista atualizada periodicamente em revistaft.com.br/expediente Venha fazer parte de nosso time de revisores também!

Copyright © Editora Oston Ltda. 1996 - 2023

Rua José Linhares, 134 - Leblon | Rio de Janeiro-RJ | Brasil