

PROCESSO DE IMPLANTAÇÃO DE UMA METODOLOGIA DE TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE (CROSSFIT) NO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS

PROCESS OF IMPLEMENTATION OF A HIGH-INTENSITY FUNCTIONAL PHYSICAL TRAINING METHODOLOGY (CROSSFIT) AT THE FIREFIGHTERS MILITARY CORPS OF ALAGOAS

Gilson Santos de Melo¹
Roberval Henrique de Melo Nascimento²
Luiz Augusto de Medeiros Lira³

Resumo

A atenção ao condicionamento físico representa uma atitude salutar e necessária ao desenvolvimento do indivíduo. Tal preocupação se torna muito mais relevante no âmbito das corporações militares, pois o cumprimento das atribuições legais intrínsecas à profissão implica ao combatente dispor de aptidão física capaz de realizar tarefas distintas e com alta sobrecarga sobre o corpo. Neste contexto, o presente trabalho teve por objetivo descrever o processo de implantação de uma metodologia de treinamento físico funcional de alta intensidade (*CrossFit*) no Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas (CBMAL), que, segundo a literatura científica, representa a metodologia mais adequada ao público militar. Para tanto, toma-se por base um diagnóstico organizacional realizado em torno do efetivo da Região Metropolitana de Maceió (RMM), apresentando-se os passos realizados e os resultados obtidos em torno da implementação dessa iniciativa na corporação.

Palavras-chave: Bombeiros. Militar. Capacidade física. CrossFit. Treinamento funcional.

Abstract

The concern about fitness represents a healthy and necessary attitude for the development of the individual. That concern becomes much more relevant in the context of military organizations, since the fulfillment of the intrinsic legal attributions to the profession implies that the military has physical preparedness capable of performing distinct tasks and with high overload on the body. In this context, the present study aims to describe the process of implementing a high intensity functional physical training methodology (CrossFit) in the Firefighters Military Corps of Alagoas, which, according to the scientific literature, represents the most appropriate methodology for the military personnel. With that purpose, it was taken as a basic step an organizational diagnosis made amongst the firefighters from the Metropolitan Region of Maceió, a presentation of the steps taken and the results obtained from the implementation of this initiative in the corporation.

Key words: Firefighter. Military. Physical capacity. CrossFit. Functional training.

¹ Capitão do CBMAL, Médico, treinador de Crossfit de nível 1, gilsonmelo84@hotmail.com

² Capitão do CBMAL, especialista em Metodologia do Treinamento Físico Militar e em Qualidade de Vida, Saúde e Segurança no Trabalho, r.hmn2009@htomail.com

³ Capitão do CBMAL, licenciado em Ciências Biológicas, especialista em Gestão Educacional e em Gerenciamento em Segurança Pública, Mestrando em Administração Pública, luizaugustobm@gmail.com

INTRODUÇÃO

O bom desempenho de tarefas físicas, principalmente aquelas relacionadas à garantia de sua sobrevivência, como correr em busca de uma presa, arremessar objetos, escalar uma árvore para a coleta de alimentos, construir um abrigo, dentre outras, faz parte do processo de evolução humana desde a pré-história. Na antiguidade, destaca-se a preocupação com os exercícios físicos durante a preparação do homem para atividades direcionadas, como a guerra, a realização de jogos e práticas atléticas (TUBINO, 2017).

Na atualidade, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece que a prática de exercícios físicos é de extrema importância para proporcionar não somente o condicionamento físico, mas também para promover longevidade e diminuir o risco do desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, como hipertensão arterial sistêmica, diabetes, obesidade, entre outras, que despontam como as principais causas de morbidade e mortalidade no mundo (OMS, 2018).

No âmbito militar, o treinamento físico denota igual ou maior relevância para o desempenho efetivo das atividades executadas nos diversos momentos da carreira, em especial no campo de operações. O Exército Brasileiro (EB), por exemplo, dispõe de um Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar (EB20-MC-10.350), a fim de regular a prática de diversas modalidades de treinamento a serem executadas pelo combatente do Exército, evidenciando a importância deste tipo de prática (BRASIL, 2015). Além disso, o EB apresenta em sua estrutura uma unidade destinada especificamente ao estudo da Educação Física, a Escola de Educação Física do Exército, que oferece aos militares a graduação superior em Educação Física, sendo esta reconhecida pelo Ministério da Educação e Cultura (MEC).

A literatura científica atual ratifica a importância notória da realização de exercícios físicos pelo público militar, evidenciando, porém, uma divergência entre o método de treinamento militar tradicional e as tarefas físicas exigidas e observadas na realidade do campo de combate. Segundo Haddock et al. (2016), para gerar melhores resultados, além dos aspectos de saúde geral e do condicionamento físico em si, a metodologia de treinamento físico para este público deve ser aquela que melhor se relaciona com as tarefas específicas encontradas no cenário de operações.

A Lei Estadual nº 7.444, de 28 de dezembro de 2012, em seu Art. 2º, estabelece as competências do Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas nas mais diversas áreas de atuação, sob o escopo da proteção de vidas, do patrimônio e do meio ambiente, que representam o

cerne da missão institucional. Nota-se que, para o bom cumprimento do seu vasto leque de atribuições, é necessária a execução de tarefas físicas diversas pelo bombeiro militar, corroborando para o caráter imprescindível do seu condicionamento.

Com a finalidade de conferir preparo aos militares incumbidos destas competências, o Treinamento Físico Bombeiro Militar (TFBM) já faz parte da rotina da organização. Para ingressar nas fileiras da Corporação, o candidato é submetido a um Teste de Aptidão Física (TAF) como uma das etapas do processo seletivo. Para ascender de Posto ou Graduação, o bombeiro militar também tem seu condicionamento físico avaliado por meio de um TAF (ALAGOAS, 2004), dando-se em obediência às diretrizes institucionais (ALAGOAS, 2010). Além disso, nos diversos cursos ofertados pela Corporação, da mesma forma, há grande ênfase na preparação física do aluno, manifestando-se por disciplinas específicas e treinamentos aplicados.

Atualmente, nos quartéis da RMM, os militares que concorrem à escala de serviço operacional se submetem a um regime de 24h de trabalho por 72h de descanso. Durante o decorrer do serviço operacional, ainda não há uma rotina de TFBM padronizada pelo CBMAL, estando sua proposição a critério de cada unidade. Já durante o horário de folga, o treinamento físico fica a cargo de cada militar.

Neste contexto, o presente trabalho teve por objetivo descrever o processo de implantação de uma metodologia de treinamento físico funcional de alta intensidade (*CrossFit*) no CBMAL. Para tanto, toma por base as considerações da literatura, sistematizadas em um referencial teórico que sucede esta introdução, além de um diagnóstico do atual estado do TFBM na corporação. Logo após a análise e discussão dos resultados desse diagnóstico, são apresentados os procedimentos adotados pelo CBMAL com vistas à implementação da proposta, que já culminaram em resultados práticos para a instituição.

REFERENCIAL TEÓRICO

De uma forma geral, no Brasil, a profissão bombeiro militar pressupõe a execução de tarefas dos mais variados tipos. Em Alagoas, as competências legais atribuídas à instituição (ALAGOAS, 2012) evidenciam que o exercício das funções laborais de bombeiro implica na execução de uma ampla gama de tarefas e capacidades físicas, reafirmando o dever deste profissional em possuir um condicionamento físico satisfatório.

Nos termos da legislação (ALAGOAS, 2012), as atividades operacionais do CBMAL são divididas em quatro grandes áreas: 1) Prevenção, combate e investigação de incêndios; 2) Resgate e atendimento pré-hospitalar; 3) Busca e salvamento; e 4) Salvamento aquático.

Na atividade de combate a incêndio, por exemplo, a frequência cardíaca de um bombeiro pode variar entre 150 a 190 batimentos por minuto, sendo geralmente mantida nesse patamar por períodos de tempo consideráveis, podendo, muitas vezes, ultrapassar a frequência cardíaca máxima esperada para a idade, gerando extrema sobrecarga no sistema cardiovascular (ANGERER et al., 2008). Adiciona-se ainda mais sobrecarga neste sistema o fato de o bombeiro estar paramentado com seu Equipamento de Proteção Individual (EPI), o qual, via de regra, é composto por calça e capa de incêndio, balaclava, botas, luvas e capacete, além do equipamento de proteção respiratória (FLORES; ORNELAS; DIAS, 2016), os quais adicionam ao bombeiro uma carga de 22 a 25kg de peso extra (SMITH, 2011). No decorrer do combate, o bombeiro, equipado com seu EPI, sofre grande estresse psicológico e realiza uma ampla gama de tarefas físicas, como subir diversos lances de escadas, transportar mangueiras de incêndio e manuseá-las sob pressão durante o ataque a um foco de incêndio, além da busca e resgate de possíveis vítimas (PAWLAK et al., 2015).

Percebe-se que é exigido de profissionais das forças armadas, policiais e bombeiros militares uma Preparação Física Geral (PFG), sobre a qual as habilidades técnicas e táticas específicas de cada ramo profissional serão desenvolvidas (SCOFIELD; KARDOUNI, 2015). Entende-se por PFG aquela que é obtida por meio do desenvolvimento de múltiplos domínios do condicionamento físico e habilidades físicas globais, sendo estas requisitadas do militar no cenário de operações (SCOFIELD; KARDOUNI, 2015).

Atualmente, designam-se por Treinamento Físico Funcional de Alta Intensidade (TFFAI) os programas de treinamento físico que visam desenvolver a PFG. Dentre os programas que seguem os princípios do TFFAI, encontram-se o *CrossFit*, o *SEALFIT* e o Treinamento Tático de Alta Intensidade do Corpo de Fuzileiros Navais dos Estados Unidos da América (HADDOCK et al., 2016).

Destacando-se por ser o exemplo mais popular de TFFAI (HADDOCK et al., 2016), o *CrossFit* se caracteriza por ser um programa que visa otimizar o condicionamento físico em dez habilidades físicas: resistência cardiovascular e respiratória; resistência muscular; força; flexibilidade; potência; velocidade; agilidade; coordenação motora; equilíbrio e precisão (CLAUDINO et al., 2018). Em termos de metodologia, o *CrossFit* pode ser definido como a realização de movimentos funcionais, constantemente variados, executados em relativa alta

intensidade. Entende-se por movimentos funcionais aqueles que realizam uma determinada função do corpo humano, como erguer objetos, empurrar, puxar, arremessar e movimentos de deslocamento, os quais se assemelham com os movimentos encontrados no campo de combate (HADDOCK et al, 2016). O fundador do *CrossFit*, Greg Glassman, buscou elementos de basicamente três ramos esportivos para compor tais movimentos: levantamento de peso olímpico, ginástica e *endurance*. Estes elementos são realizados em uma ampla gama de variações, a fim de desenvolver o indivíduo de forma global (CLAUDINO et al, 2018).

Desde 2013, o *CrossFit* se destaca como uma tendência mundial no campo do condicionamento físico, segundo o Colégio Americano de Ciências do Esporte. No meio militar, há de se considerar a existência, em 2016, de cerca de 250 academias oficiais de *CrossFit* nas unidades das forças armadas dos Estados Unidos (HADDOCK et al, 2016).

Neste sentido, face às considerações acima apresentadas, fica evidente a aplicabilidade do TFFAI ao Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas, dado o seu potencial de agregar condicionamento físico voltado à natureza das atividades finalísticas da corporação. Na seção seguinte, será esclarecida a metodologia utilizada no presente estudo.

METODOLOGIA

No que diz respeito aos objetivos, a presente pesquisa se mostra como descritiva, à medida que se dedica à descrição dos fatos e fenômenos pertinentes ao objeto de estudo. Quanto à abordagem do problema, de uma forma geral, traz à tona elementos quantitativos. Todavia, dada a apresentação paulatina de dados qualitativos, que não podem ser restringidos à operacionalização de variáveis, o trabalho pode ser tido como de viés misto. Concernente à natureza do estudo, trata-se de uma pesquisa aplicada, por gerar conhecimentos de aplicação prática à realidade do CBMAL. Quanto ao método, o trabalho recorreu ao estudo de caso, utilizando-se das seguintes técnicas de pesquisa: Questionário semiestruturado (Apêndice D); e Observações de campo.

O questionário utilizado foi elaborado pelos autores da pesquisa e buscou identificar as estratégias de treinamento físico adotadas pelo público-alvo: bombeiros militares do serviço operacional da RMM. O instrumento foi impresso e entregue, pessoalmente, a 100 militares que se encontravam de serviço nos quartéis da RMM entre os dias 07 e 13 de setembro de 2018, os quais representam 79,36% do total escalado no período (126 militares), sendo 88 do sexo masculino e 12 do sexo feminino.

Os respondentes foram orientados quanto aos objetivos da pesquisa e a participação se deu de forma voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os resultados foram analisados e discutidos à luz da literatura, colaborando para a formação do diagnóstico do atual estado da prática de TFBM no referido campo amostral.

As observações colaboraram na segunda etapa da pesquisa, dedicada à descrição das etapas de implantação da metodologia de TFFAI proposta pelo presente estudo, o *CrossFit*, no âmbito do CBMAL. Utilizou-se, portanto, da experiência dos pesquisadores junto à organização em análise, recorrendo à notas de campo e aos seus registros pessoais, tomados no decorrer do processo.

Passado o relato dos procedimentos metodológicos, segue-se à análise e discussão dos resultados do estudo.

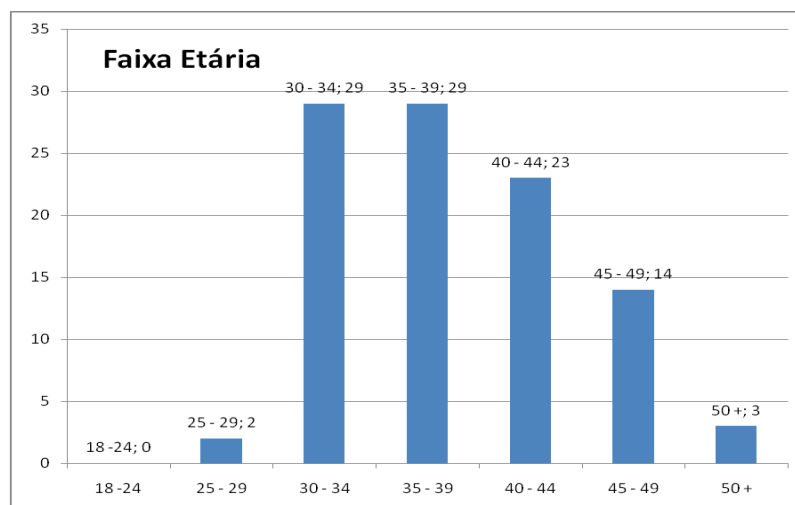
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diagnóstico do estado atual da prática de treinamento físico bombeiro militar na RMM

A partir dos dados coletados, foi possível verificar o perfil etário da tropa, bem como constatar como estes militares buscam realizar sua preparação física, identificando quais as práticas esportivas mais frequentes e sua regularidade.

O Gráfico 1 aponta que 98% dos participantes é composto por militares com mais 30 anos de idade.

Gráfico 1 - Faixa etária dos respondentes

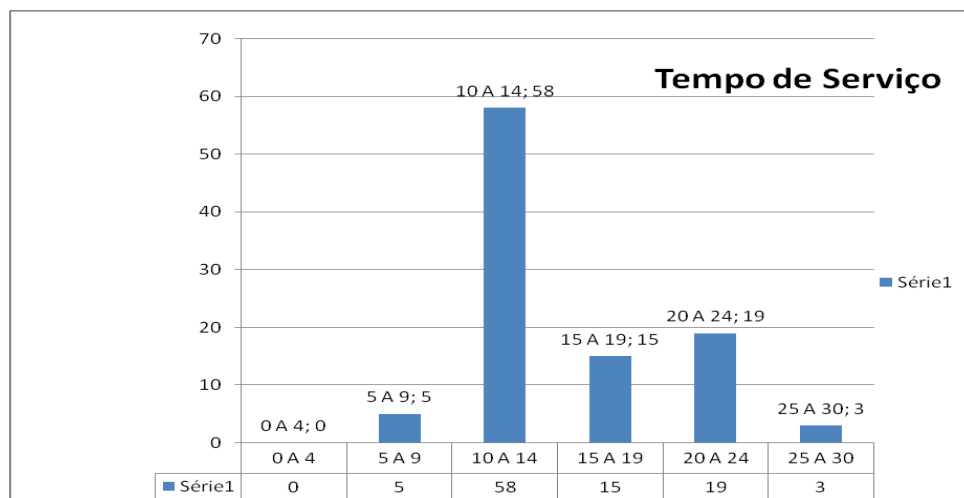


Fonte: Elaborado pelos autores.

Para a *American Heart Association*(AHA), o risco de morte por eventos cardiovasculares aumenta drasticamente em indivíduos acima desta faixa etária (BENJAMIN et al., 2017). Portanto, a prática de atividade física é fundamental para reduzir o risco de morbidade e mortalidade nestes indivíduos (OMS, 2018).

A análise do Gráfico 2 revela que 73% do público (58% + 15%) possui entre 10 e 19 anos de serviço, restando, nos termos da legislação, entre 11 e 20 anos a serem cumpridos, demonstrando um lapso temporal importante para se investir no seu condicionamento físico.

Gráfico 2- Tempo de serviço dos respondentes



Fonte: Elaborado pelos autores.

Da observação do Gráfico 3, nota-se que 86% dos participantes afirmaram realizar atividade física, enquanto outros 14% não são praticantes.

Gráfico 3 - Percentual de respondentes praticantes de atividade física



Fonte: Elaborado pelos autores.

Já o Gráfico 4, feito a partir dos 14 militares que afirmaram não realizarem atividade física, mostra que, dentre estes, apenas 1 deles (7%) alegou não se exercitarem virtude de restrição médica. Por outro lado, 13 (93%) relataram que não realizam atividade física mesmo não possuindo nenhuma restrição médica.

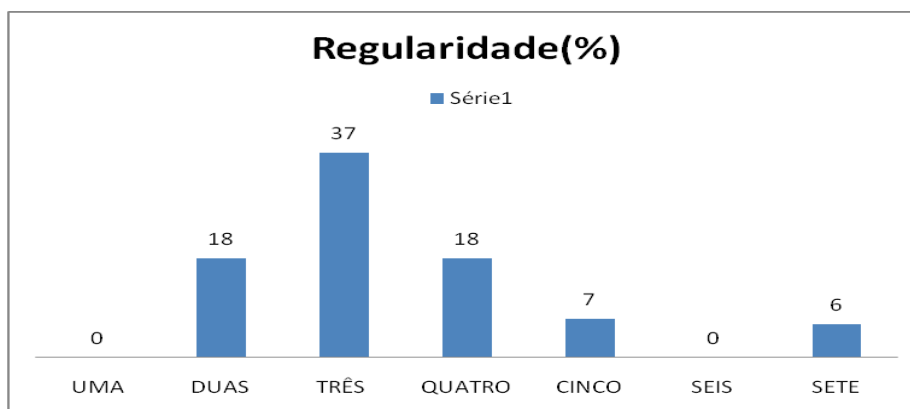
Gráfico 4- Presença de lesões dentre o pessoal que não pratica atividade física



Fonte: Elaborado pelos autores.

Da análise do Gráfico 5, percebe-se que apenas 37% dos participantes realizam sua atividade física com regularidade de 3 vezes por semana, o que, segundo a OMS (2018), é suficiente para promover uma boa saúde geral ao indivíduo. No entanto, a própria OMS (2018) reconhece que, para obter ganhos adicionais de condicionamento físico, o que é esperado de um bombeiro militar do serviço operacional, é necessário uma maior frequência de treinamentos semanais, o que é observado em apenas 31% dos participantes, que alegaram uma frequência de, pelo menos, 4 sessões de treinos semanais.

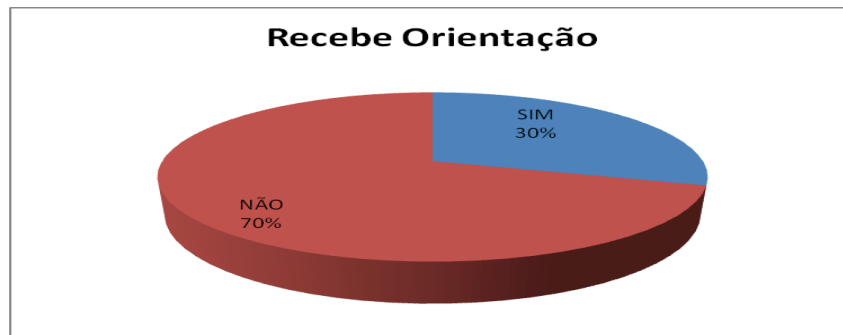
Gráfico 5- Regularidade semanal das sessões de treinamento físico dentre os respondentes



Fonte: Elaborado pelos autores.

O Gráfico 6 ilustra que, dos 86 militares que alegaram realizar atividade física, 70% afirmaram não receber nenhuma orientação profissional para tal. Segundo a OMS (2018), o treinamento físico deve ser planejado, estruturado e continuado, a fim de gerar ganhos de condicionamento físico. Desta forma, é evidente a necessidade de implantação de uma metodologia de treinamento físico para a tropa do serviço operacional do CBMAL.

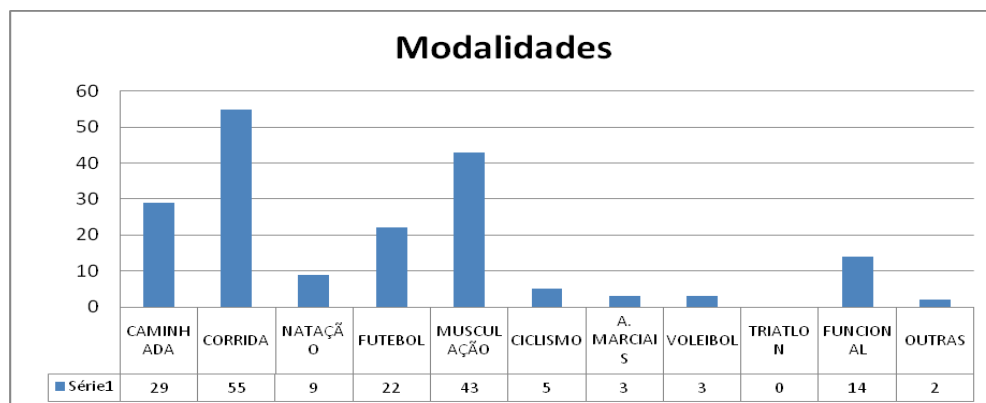
Gráfico 6- Percentual de respondentes que recebem orientação para o treinamento físico



Fonte: Elaborado pelos autores.

Já o Gráfico 7 revela as modalidades esportivas mais frequentemente realizadas entre os militares participantes. Dentre as mais citadas, constam a corrida (55%) e a musculação (43%). Em seguida, com menor frequência, observa-se a prática de caminhada (29%), futebol (22%) e o próprio TFFAI ou *CrossFit* (14%).

Gráfico 7- Modalidades desportivas praticadas pelos militares respondentes



Fonte: Elaborado pelos autores.

Apesar do pequeno percentual de praticantes dentre os participantes da pesquisa, na concepção de HADDOCK et al. (2016), para o público militar, a metodologia de treinamento

físico que traz mais benefícios é a aquela que se encaixa nos princípios do TFFAI, destacando-se, dentre estes, o *CrossFit*. Em seu estudo, HADDOCK et al. (2016) enumeramos diversos benefícios desta metodologia para o público militar, a saber:

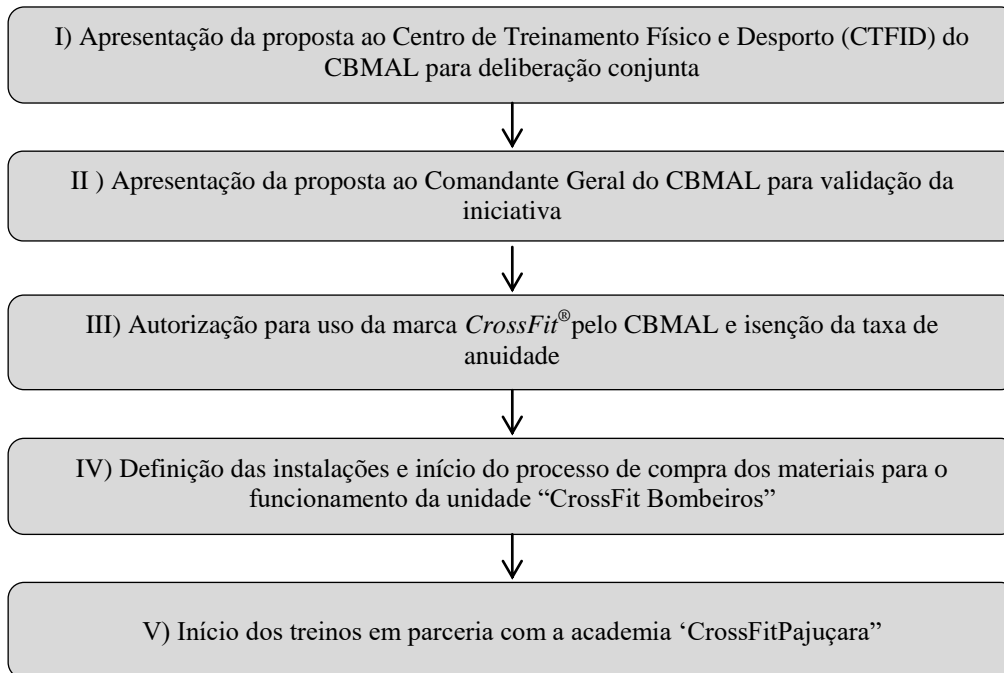
- Maiores ganhos de condicionamento mesmo com menos volume e tempo de treinamento;
- Incorporação de atividades e movimentos funcionais que simulam tarefas de combate;
- Utilizam o mínimo ou até mesmo nenhum equipamento de treinamento convencional, fazendo uso dos equipamentos empregados pelos militares no campo de combate, o que reduz custos com a aquisição destes e utiliza menos espaço físico;
- Ênfase constante na variação de movimentos e exercícios, gerando, assim, menor potencial para o comodismo e desmotivação do militar com o treinamento;
- Menor índice de lesão devido a menor necessidade de exposição do militar às longas sessões de treino comumente observadas nos métodos de treinamento físico militar tradicionais;
- Alta capacidade de adaptação dos exercícios para todos os níveis de condicionamento físico;
- Possui uma efetividade única na redução da gordura subcutânea e circunferência abdominal, bem como na promoção do condicionamento físico em indivíduos com sobrepeso e obesos.

Desta forma, considerando-se a atual falta de uma doutrina de treinamento para a tropa do serviço operacional do CBMAL, observa-se a necessidade de implantação de uma metodologia de treinamento físico baseada nos princípios do *CrossFit*, uma vez que esta demonstra ser a mais adequada para este tipo de público.

Processo de implantação do *Crossfit* como metodologia de treinamento físico no CBMAL

Face ao resultado do diagnóstico apresentado e lastreado pelas considerações da literatura, deu-se início ao processo de implantação do *CrossFit* como metodologia de treinamento físico no CBMAL, dando-se em obediência às etapas apresentadas a seguir:

Figura 1 - Etapas de implantação do *CrossFit* CBMAL



Fonte:Elaborado pelos autores.

Na etapa I), foi realizada a apresentação da proposta ao CTFID, por se tratar do setor responsável pela condução do TFBM no âmbito do CBMAL. Foram deliberados aspectos diversos relacionados ao tema e, de uma forma geral, a aplicabilidade da metodologia foi tida como viável pelos integrantes do setor, conferindo maior robustez à iniciativa.

Na etapa II), foi feita a apresentação do projeto de implantação de um centro de treinamento de *CrossFit* ao Comandante Geral do CBMAL. Na ocasião, explanou-se o cenário atual da prática de atividade física pelo efetivo do serviço operacional da região metropolitana, evidenciando-se a necessidade de um maior cuidado em relação ao condicionamento da tropa. Em seguida, mostrou-se os benefícios do emprego da metodologia de treinamento *CrossFit* para as forças militares, baseando-se nos achados recentes da literatura. Por fim, foram esclarecidas as etapas e os recursos humanos e materiais necessários à implantação de um centro de treinamento de *CrossFit* nas dependências do Quartel do Comando Geral (QCG) do CBMAL.

Na etapa III), sob a anuência do Comandante Geral, deu-se continuidade ao projeto, buscando a autorização da empresa *CrossFit* para o uso da marca e da metodologia de treinamento. Tal concessão é conferida a qualquer pessoa que possua a certificação mínima de

*CrossFitLevel 1 Trainer*⁴(CF-L1), que é obtida através da aprovação em um curso fornecido pela empresa e mediante o pagamento de uma taxa anual no valor de U\$ 3.000,00. Para as organizações militares, se pleiteado, o referido valor pode ser objeto de gratuidade, que foi alcançada pelo CBMAL graças à intervenção de um dos autores da pesquisa, que é certificado como CF-L1 e solicitou a isenção da anuidade junto à *CrossFit*. Desta forma, foi conseguido o aval para o funcionamento da academia “CrossFit Bombeiros”, sendo este o 1º centro de treinamento oficial de *CrossFit* militar no norte e nordeste do Brasil.

Na etapa IV), foram definidas as instalações e dado início ao processo de compras para instalação da unidade “CrossFit Bombeiros”. Como espaço físico, foram disponibilizadas duas vagas inativas do estacionamento de viaturas do QCG, utilizadas, ultimamente, como área de depósito de material inservível. Em seguida, foi feita uma relação dos materiais necessários à prática da modalidade, sendo dado início ao processo de aquisição.

Na etapa V), por fim, foram iniciados os treinos, de forma provisória, em parceria com a academia “CrossFit Pajuçara”, até que seja concluído o processo de compra dos materiais e estruturado o centro de treinamento “CrossFit Bombeiros” no CBMAL. Para tanto, foram cedidos o espaço físico e os materiais da referida academia civil, no horário das 08h às 9h30, às segundas, quartas e sextas-feiras, possibilitando o início imediato dos treinos com o efetivo do CBMAL. As sessões de treinos estão sendo conduzidas por um oficial do CBMAL, certificado como CF-L1, contando com a participação de bombeiros militares da região metropolitana e do interior do estado, bem como de policiais do Batalhão de Operações Policiais Especiais (BOPE). Nota-se, ao longo das mais de 20 sessões até então realizadas, uma boa aceitação, interesse e elevada procura pela participação nas aulas, fomentando-se a preocupação pela melhora do condicionamento físico, especialmente pelo efetivo operacional da corporação, sendo este o atual andamento do presente projeto.

CONCLUSÕES

O presente trabalho teve por objetivo descrever o processo de implantação de uma metodologia de TFFAI (*CrossFit*) no CBMAL. Para tanto, toma por base as considerações da literatura, que endossa a viabilidade dessa metodologia como a mais adequada à preparação física global do público militar.

⁴Treinador de CrossFit de Nível 1

O diagnóstico do atual estado do treinamento físico no CBMAL, que toma por base uma amostragem da RMM, expõe uma lacuna em termos de condicionamento físico do seu efetivo operacional, ratificando a oportunidade de melhoria que é objeto desta proposta de intervenção organizacional.

Como resultados práticos, destacam-se: a sensibilização do público interno quanto à aplicabilidade do TFFAI para a corporação; a autorização de uso da marca *CrossFit* e isenção da anuidade obtidas pelo CBMAL; os preparativos para a instalação do centro de treinamento “CrossFit Bombeiros”; o início dos treinos em parceria com uma academia oficial civil.

Ademais, com a implantação do presente projeto, espera-se o seguinte:

- Desenvolver, recuperar e/ou manter o condicionamento físico necessário à realização das atribuições inerentes à profissão bombeiro militar, no âmbito do CBMAL;
- Estabelecer uma doutrina de treinamento físico mais moderna e com bases científicas atuais para a tropa operacional do CBMAL;
- Ofertar à tropa operacional do CBMAL a PFG necessária a uma melhor performance no cenário de operações, visando dar melhores condições físicas para que este tenha mais facilidade de suportar o alto desgaste físico inerente à atividade bombeiro militar;
- Fortalecer a cultura de treinamento físico no âmbito do CBMAL;
- Colaborar para a capacitação física dos bombeiros militares, de maneira a melhor atender à sociedade alagoana.

Como limitações da pesquisa, pontua-se sua abordagem restrita ao efetivo da RMM, em especial aos que se dedicam exclusivamente à escala de serviço operacional. Além disso, não foram consideradas as valências físicas e/ou medidas antropométricas dos participantes, que reforçariam um possível déficit em termos de condicionamento físico. Como trabalho futuro, sugere-se o acompanhamento dos militares submetidos aos treinos de *CrossFit*, aferindo uma possível melhora de desempenho.

REFERÊNCIAS

ALAGOAS. **Lei nº 6.514, de 23 de setembro de 2004.** Dispõe sobre os critérios e condições que asseguram aos oficiais e praças da ativa da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros

Militar do Estado de Alagoas, acesso na hierarquia militar e dá outras providências. Maceió, 23 set. 2004.

_____. **Lei Estadual nº 7444, de 28 de dezembro de 2012.** Dispõe sobre a Organização Básica do Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas e dá Outras Providências. Maceió, 28 dez. 2012.

_____. **Portaria nº 003/2010 – GCG, de 09 de fevereiro de 2010.** Diretriz para Aplicação do Teste de Aptidão Físico no Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas. Maceió, 09 fev. 2010.

ANGERER, Peter et al. Comparison of Cardiocirculatory and Thermal Strain of Male Firefighters During Fire Suppression to Exercise Stress Test and Aerobic Exercise Testing. **The American Journal Of Cardiology**, [S.l.], v. 102, n. 11, p.1551-1556, dez. 2008.

BENJAMIN, Emelia J. et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2017 Update: A Report From the American Heart Association. **Circulation**, [S.l.], v. 135, n. 10, p.146-603, 7 mar. 2017.

BRASIL. Exército Brasileiro. Manual de Campanha EB20-MC-10.350: **Treinamento Físico Militar**. 4.ed. Brasília – DF, 2015.

CLAUDINO, João Gustavo et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. **Sports Medicine - Open**, [S.l.], v. 4, n. 1, p.4-11, 26 fev. 2018.

FLORES, Bráulio Cançado. ORNELAS, Éliton Ataíde; DIAS, Leônidas Eduardo. **Fundamentos de Combate a Incêndio**: Manual de Bombeiros. Goiânia: Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás, 2016.

HADDOCK, Christopher K. et al. The Benefits of High-Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel. **Military Medicine**, [S.l.], v. 181, n. 11, p.1508-1514, nov. 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Atividade Física**. 2018. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>> Acesso em: 27 ago. 2019.

PAWLAK, Ross et al. The Effect of a Novel Tactical Training Program on Physical Fitness and Occupational Performance in Firefighters. **Journal Of Strength And Conditioning Research**, [S.l.], v. 29, n. 3, p.578-588, mar. 2015.

SCOFIELD, Dennis E.; KARDOUNI, Joseph R..The Tactical Athlete. **Strength And Conditioning Journal**, [S.l.], v. 37, n. 4, p.2-7, ago. 2015.

SMITH, Denise L.. Firefighter Fitness. **Current Sports Medicine Reports**, [S.l.], v. 10, n. 3, p.167-172, maio 2011.

TUBINO, Manoel José Gomes. **O Que é Esporte**. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 2017.

APÊNDICES

Apêndice I - Questionário de pesquisa

QUESTIONÁRIO				Nº _____
Este instrumento de pesquisa faz parte de um projeto voltado à melhoria do condicionamento físico do efetivo do CBMAL. Ao responder as perguntas abaixo você contribuirá para um diagnóstico das atuais condições relativas ao desenvolvimento do condicionamento físico do efetivo das unidades operacionais de bombeiros da região metropolitana e ajudará no encaminhamento de propostas que visam oferecer melhores condições para essa finalidade				
Sexo	Idade		Tempo de serviço	
() M () F	() 18 – 24 Anos () 25 – 29 Anos () 30 – 34 Anos () 35 – 39 Anos () 40 – 44 Anos () 45 – 49 Anos () Mais de 50 Anos		() 0 – 4 Anos () 5 – 9 Anos () 10 – 14 Anos () 15 – 19 Anos () 20 – 24 Anos () 25 – 30 Anos	
01	Realiza alguma prática esportiva?	() Sim () Não	Restrição médica ?	() Sim Qual? () Não
02	Qual das modalidades esportivas apresentadas você pratica?	Modalidades:		Quantas vezes na semana?
		Caminhada		
		Corrida		
		Natação		
		Futebol		
		Musculação		
		Ciclismo		
		Artes marciais		
		Voleibol		
		Triátlon		
		Treinamento Funcional		
		Outras		Qual(ais)? Quantas vezes na semana?
03	Recebe algum acompanhamento profissional para realizar essa prática?	() Sim () Não	É da Corporação?	() Sim () Não