

APTIDÃO FÍSICA DE BOMBEIRO DA CIDADE DE CERES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Marcos Antônio Coutinho Ferreira Filho¹
Roseany Laís de Souza Almeida²
Nemilda Fernandes de Araujo³
Diego Henrique do Carmo Castro⁴
Cássio Daniel da Silva⁵
João Paulo Langsdorff Serafim⁶
Francisco Ronaldo Caliman Filho⁷
Fernando Pires Viana⁸
Wanderson Sales de Sousa⁹
Pedro Henrique de Almeida Silva¹⁰

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹⁻¹⁰

RESUMO

Introdução: A atuação do bombeiro militar exige elevados níveis de aptidão física para garantir segurança e eficiência em situações emergenciais. Nesse contexto, este relato de experiência descreve uma atividade realizada em parceria entre acadêmicos de Educação Física da Universidade Evangélica de Goiás e o Corpo de Bombeiros de Ceres-GO. **Objetivo:** Relatar e avaliar a aptidão física dos bombeiros e promover a integração entre teoria e prática. **Métodos:** A ação ocorreu em 14 de maio de 2025, envolvendo quatro bombeiros e onze acadêmicos. Inicialmente, foram realizadas apresentações institucionais e orientações teóricas sobre os testes aplicados: do quadrado (agilidade), flexões de braço e abdominais (resistência muscular) e aptidão cardiorrespiratória. **Resultados:** Os resultados apontaram tempos entre 8 e 12 segundos no teste de agilidade e repetições variando de 15 a 35 flexões e de 20 a 50 abdominais. O $VO_{2máx}$ estimado foi superior a 32,6 para todos os participantes, demonstrando bom condicionamento físico. A atividade possibilitou identificar pontos fortes e fragilidades individuais, orientando a elaboração de planos de treinamento personalizados. Além dos benefícios físicos, o projeto promoveu diálogos sobre estratégias de treino e desafios operacionais, proporcionando uma experiência enriquecedora aos acadêmicos. **Conclusão:** Conclui-se que ações como essa são fundamentais para o aprimoramento físico dos bombeiros e para a formação prática e contextualizada de futuros profissionais, reforçando a importância de avaliações periódicas e de programas de treinamento específicos para as demandas da segurança pública.

Palavras-chave: Aptidão física; Aptidão cardiorrespiratória; Corpo de Bombeiros.

¹Acadêmico de Educação Física da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: Marcosferreirafilho2019@gmail.com

²Acadêmico de Educação Física da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: laisroseany@gmail.com

³Acadêmico de Educação Física da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: nemilda.fernandes@hotmail.com

⁴Acadêmico de Educação Física da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: dh911435@gmail.com

⁵Acadêmico de Educação Física da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: cassiosilva12390@gmail.com

⁶Mestre, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: joao.serafim@docente.unievangelica.edu.br

⁷Mestre, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: francisco.filho@unievangelica.edu.br

⁸Mestre, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: fernando.pires@docente.unievangelica.edu.br

⁹Mestre, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: sousa@docente.unievangelica.edu.br

¹⁰Mestre, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, E-mail: pedro.silva@docente.unievangelica.edu.br

INTRODUÇÃO

A atuação do bombeiro militar demanda elevados níveis de aptidão física, destacando-se a resistência, a força e a agilidade como capacidades essenciais para o desempenho seguro e eficiente de atividades como resgates, combate a incêndios, salvamentos e assistência a vítimas (ARAÚJO *et al.*, 2024). Uma preparação física adequada não apenas potencializa o desempenho desses profissionais, como também contribui para a prevenção de lesões e a preservação da segurança durante as operações (ARAÚJO *et al.*, 2024).

No âmbito acadêmico e profissional, a integração entre teoria e prática é indispensável para a formação de profissionais capacitados. A realização de avaliações físicas em contextos reais, sob supervisão técnica, permite diagnósticos mais precisos do condicionamento físico e oferece subsídios para a prescrição de treinamentos específicos, ajustados às demandas operacionais da corporação. Diante disso, este relato de experiência descreve uma atividade realizada em parceria entre acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Evangélica de Goiás e o Corpo de Bombeiros da cidade de Ceres-GO. A proposta teve como objetivo relatar e avaliar a aptidão física dos bombeiros e promover a integração entre teoria e prática

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência que foi realizada no dia 14 de maio de 2025, nas instalações do Corpo de Bombeiros de Ceres-GO, instituição responsável pelo atendimento a emergências no município e região. Participaram da ação quatro bombeiros militares, com diferentes níveis de experiência e condicionamento físico, além de 11 acadêmicos do 5º período do curso de Educação Física da Universidade Evangélica de Goiás — Campus Ceres.

A atividade foi organizada em etapas sequenciais. Inicialmente, realizou-se a apresentação institucional, com exposição dos objetivos e apresentação da equipe de acadêmicos e profissionais envolvidos. Em seguida, foi ministrado uma orientação teórica, explicando os testes físicos que seriam aplicados, suas relevâncias para a rotina dos bombeiros e os critérios de avaliação. Discutiu-se também a importância do condicionamento físico para o desempenho e segurança nas atividades operacionais. Posteriormente, foram aplicados testes de agilidade, resistência muscular e resistência cardiorrespiratória. O teste de agilidade foi realizado por meio de um

circuito de cones cronometrado, simulando deslocamentos rápidos e mudanças de direção. Para a resistência muscular, foram aplicados os testes de flexão de braço e abdominal em um minuto. Além disso, executou-se novamente o circuito de cones em tempo cronometrado para avaliar resistência cardiovascular e muscular combinada.

Durante os testes, os dados foram coletados e registrados, incluindo número de repetições e tempos de execução. Os resultados foram classificados como bom, regular ou ruim, conforme referências normativas pré-estabelecidas. Por fim, os acadêmicos analisaram individualmente os resultados e elaboraram planos de treinamento personalizados, visando aprimorar as capacidades físicas identificadas como pontos de melhoria. As fichas de treino foram entregues aos bombeiros na própria corporação, acompanhadas de orientações para a execução contínua das atividades propostas.

RESULTADOS

A atividade proporcionou uma experiência enriquecedora tanto para os acadêmicos (NFA, RLSA, MACFF, DHCC e CDS) quanto para os bombeiros, promovendo a integração entre teoria e prática em um ambiente real. Os testes físicos foram conduzidos sob supervisão direta, garantindo segurança, padronização e conforto aos participantes. A utilização de indicadores objetivos, como tempo de execução e número de repetições, possibilitou uma avaliação rápida, eficiente e funcional do condicionamento físico dos profissionais (BORG, 1998; ACSM, 2018).

Resultados Quantitativos e Qualitativos

No teste de agilidade, os tempos registrados variaram de 8 a 12 segundos, com a maioria dos bombeiros classificados entre regular e bom, conforme referências de aptidão para adultos (Figura 1) (HEYWARD & GIBSON, 2014). Algumas dificuldades foram observadas em mudanças rápidas de direção, evidenciando a necessidade de treinamentos específicos para essa capacidade, que é crucial em situações emergenciais. Nos testes de resistência muscular, as flexões de braço variaram de 15 a 35 repetições, e os abdominais de 20 a 50 repetições em um minuto. Já no teste de resistência cardiorrespiratória o $VO_{2máx}$ para todos os bombeiros foi superior a 32,6, demonstrando bom nível geral de condicionamento de acordo com a idade, compatível com as demandas físicas da função (Figura 1) (ARAUJO *et al.*, 2024; ACSM, 2018).

Figura 1 - Teste do quadrado e de aptidão cardiorrespiratória dos bombeiros.



Fonte: Autores (2025).

Análise e Aplicação dos Resultados

A análise dos dados possibilitou identificar pontos fortes e fragilidades individuais, servindo de base para a elaboração de planos de treinamento personalizados, respeitando os princípios de sobrecarga, individualidade e especificidade (HEYWARD & GIBSON, 2014). Além disso, a atividade contribuiu para ampliar a compreensão dos acadêmicos sobre as exigências físicas específicas da profissão e sobre a importância da avaliação funcional para o desempenho seguro e eficiente em ambientes operacionais.

Troca de Experiências

O projeto favoreceu experiências entre acadêmicos e bombeiros, promovendo discussões sobre métodos de treinamento, rotina de trabalho e dificuldades enfrentadas em campo. Os estudantes sugeriram estratégias de treino baseadas em evidências científicas, enquanto os profissionais relataram adaptações práticas aplicadas no dia a dia. Do ponto de vista acadêmico, a experiência reforçou a importância da prescrição de treinos específicos para diferentes demandas ocupacionais, além de estimular competências de liderança, observação, adaptação e trabalho em equipe (habilidades essenciais para o exercício da profissão de Educação Física) (DA SILVA *et al.*, 2022).

CONCLUSÃO

A atividade desenvolvida no Corpo de Bombeiros de Ceres evidenciou a relevância das avaliações físicas regulares e da prescrição de treinamentos

específicos para a manutenção e o aprimoramento da aptidão física dos profissionais da segurança pública. A parceria entre a instituição acadêmica e a corporação proporcionou uma rica troca de experiências, contribuindo para a formação prática e contextualizada dos acadêmicos e para o aperfeiçoamento das capacidades físicas dos bombeiros. Para ações futuras, recomenda-se a implementação de programas de treinamento contínuos, acompanhados de avaliações periódicas que permitam monitorar a evolução dos participantes e realizar os ajustes necessários, de acordo com as demandas operacionais e os resultados obtidos. Sugere-se, ainda, a inclusão de treinamentos funcionais, circuitos específicos e exercícios voltados às exigências das atividades desempenhadas pelos bombeiros, visando otimizar o desempenho físico e reduzir os riscos ocupacionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ***ACSM's guidelines for exercise testing and prescription***. 10. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018.

ARAÚJO, C. G. S. et al. Aptidão física funcional e segurança ocupacional em profissionais da segurança pública. ***Revista Brasileira de Medicina do Esporte***, v. 30, n. 1, p. 15-20, 2024. DOI: [se houver, adicionar].

BORG, G. ***Borg's Perceived Exertion and Pain Scales***. Champaign: Human Kinetics, 1998.

HEYWARD, V. H.; GIBSON, A. L. ***Advanced fitness assessment and exercise prescription***. 7. ed. Champaign: Human Kinetics, 2014.

LIMA, J. P., & SILVA, R. T. (2019). Avaliação da aptidão física de bombeiros militares: importância e metodologias. ***Revista Brasileira de Educação Física e Esporte***, 33(2), 123-134.

SANTOS, A. M., et al. (2020). Treinamento funcional e sua aplicação na preparação de bombeiros. ***Journal of Physical Education and Sports Science***, 8(3), 45-58.