

COMANDO DA ACADEMIA E ENSINO BOMBEIRO MILITAR

JAILSON DE CARVALHO COSTA

**ADESÃO E REJEIÇÃO À PRÁTICA DE TREINAMENTO FÍSICO NAS
ACADEMIAS DE GINÁSTICA DAS OBM_s DE GOIÂNIA**
Um enfoque ao 1º BBM, 2º BBM, BSE e CAEBM

GOIÂNIA
2017

JAILSON DE CARVALHO COSTA

**ADESÃO E REJEIÇÃO À PRÁTICA DE TREINAMENTO FÍSICO NAS
ACADEMIAS DE GINÁSTICA DAS OBM_s DE GOIÂNIA**

Um enfoque ao 1º BBM, 2º BBM, BSE e CAEBM

Artigo Científico, apresentado ao CAEBM, como parte das exigências para conclusão de Curso de Formação de Oficiais e obtenção do título de Aspirante a Oficial, sob a orientação do Sr. 1º Ten QOC BM Daniel Marra Pinheiro de Almeida.

GOIÂNIA
2017

JAILSON DE CARVALHO COSTA

**ADESÃO E REJEIÇÃO À PRÁTICA DE TREINAMENTO FÍSICO NAS
ACADEMIAS DE GINÁSTICA DAS OBM_s DE GOIÂNIA**
Um enfoque ao 1º BBM, 2º BBM, BSE e CAEBM

Goiânia, 17 de abril de 2017.

Nota

BANCA EXAMINADORA

Jonas Henrique Moreira Bueno – TC QOC
OFICIAL PRESIDENTE

Nériton Pimenta Rocha – Maj QOC
OFICIAL MEMBRO

Alex Divino Pereira – 1º Ten QOC
OFICIAL MEMBRO

ADESÃO E REJEIÇÃO À PRÁTICA DE TREINAMENTO FÍSICO NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DAS OBMs DE GOIÂNIA

Um enfoque ao 1º BBM, 2º BBM, BSE e CAEBM

Jailson de Carvalho Costa¹

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar os principais motivos para adesão e rejeição à prática de treinamento físico nas academias de ginástica das OBMs de Goiânia. Participaram da pesquisa bombeiros militares de ambos os sexos, entre 20 a 60 anos. Foi utilizado como instrumento de coleta de informações um questionário estruturado de forma a obter dados relevantes para a pesquisa. Ficou evidente no estudo que os principais motivos para adesão foram “condicionamento físico/melhora da performance”, “saúde/reabilitação física e prevenção de doenças” e “estética corporal”. Os principais motivos para rejeição foram, 1º BBM: “falta de tempo”, “falta de instrutor qualificado para orientar” e “poucos aparelhos e/ou materiais para a prática”; 2º BBM: “utilizo outra academia de ginástica”, “falta de tempo” e “não priorizo o treino na academia de ginástica”; BSE: “falta de tempo”, “poucos aparelhos e/ou materiais para a prática” e “falta de instrutor qualificado para orientar” e CAEBM: “restrição médica”, “falta de tempo” e “não priorizo o treino na academia de ginástica”.

Palavras chaves: Adesão, Rejeição, Motivos, Treinamento Físico, Academia de Ginástica.

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the main reasons for adherence and rejection to the practice of physical training in Fitness Center of Goiania's OBMs. Participated in the study military firefighters of both sexes, between 20 and 60 years old. A structured questionnaire was used as an information collection tool in order to obtain relevant data for the research. It was evident in the study that the main reasons for adherence were "physical conditioning / performance improvement", health / physical rehabilitation and disease prevention "and" body aesthetics ". The main reasons for rejection were: 1 st BBM: "lack of time", "lack of qualified instructor to guide" and "few apparatus and / or materials for practice"; 2nd BBM: "use of another gym", "lack of time" and "do not prioritize training in the gym"; BSE: "lack of time", "few devices and / or materials to practice" and "lack of qualified instructor to guide" and CAEBM: "medical restriction", "lack of time" and "do not prioritize training in the academy of fitness".

Keywords: Adhesion, Rejection, Reasons, Physical Training, Fitness Center.

¹ Cadete do 3º ano – CBMGO

Praça da Polícia Militar do Estado do Amapá, 2008 a 2015. Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal do Amapá, 2011, Macapá-AP. Professor de educação física do Serviço Social do Comércio (SESC – AP), 2013 a 2015.

INTRODUÇÃO

Tendo em vista a procura cada vez maior pelos benefícios que a prática regular de exercícios físicos proporciona, tem se observado, atualmente, a busca crescente por estabelecimentos propícios à prática de treinamento físico. Destaca-se nessa busca a procura por ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento nas pessoas. Nesse caso, “notam-se as academias de ginástica como um centro que possibilita a prática de diferentes métodos de treinamento físico” (TOSCANO, 2001).

Segundo Saba (2001), as academias de ginástica tornaram-se uma importante e eficiente opção para a sociedade urbana que adere à prática de exercícios físicos. Nesta perspectiva, a implantação de academias de ginástica dentro dos quartéis representa um avanço para as Organizações Bombeiros Militares (OBMs), oferecendo um ambiente favorável para a prática de treinamentos físicos, visto que a performance profissional do bombeiro militar está diretamente ligada a esse fator (MARCINEIRO, 1993).

Torna-se essencial entender, nesta lógica, que a referência à terminologia motivos/motivação nos leva a compreensão dos fatores e processos que levam as pessoas à adesão ou inércia em diferentes situações (ZANETTI et al., 2007). Com isso, Ferreira et al. (2012), apresenta que variados são os motivos que influenciam as pessoas a aderirem à prática de atividades físicas nas academias de ginástica, sendo determinantes para que haja um bom desempenho nas mesmas. De outra maneira, estudos revelam haver certa singularidade entre os resultados para a rejeição dessa prática (ALBUQUERQUE; ALVES, 2007; SABA, 1999; TAHARA et al., 2003).

Para o bombeiro militar, as motivações para adesão podem ganhar um teor mais específico, indo muito além de uma simples atividade física, exigindo que o mesmo esteja em plenas condições de higidez física e mental, necessárias às atividades intrínsecas da corporação.

O Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás (CBMGO), enquanto instituição em pleno desenvolvimento, proporciona aos seus militares exclusivos mecanismos para a execução da prática de treinamento físico nas unidades. Fato evidenciado pela presença e instalação de academias de ginástica na maioria das unidades operacionais de Goiânia, a citar: 1º Batalhão Bombeiro Militar (1º BBM), 2º

Batalhão Bombeiro Militar (2º BBM), Batalhão de Salvamento em Emergência (BSE) e Comando da Academia e Ensino Bombeiro Militar (CAEBM), unidades militares que participarão do presente estudo.

Na intenção de contribuir com informações verdadeiras e concretas para com o CBMGO, através deste estudo, procurou-se investigar a seguinte questão: Quais os principais motivos, na perspectiva dos militares, para a adesão ou à rejeição relacionados ao uso das academias de ginástica dentro das OBMs?

Para a consecução do presente estudo, buscou-se ainda: levantar, através de estudos preexistentes, aspectos que relacionem a importância da atividade física e da aptidão física, bem como as vantagens e benefícios do uso da academia de ginástica para os bombeiros militares; relacionar características preponderantes do grupo amostral; exibir o total geral e por OBM de aderentes e não aderentes da pesquisa; identificar aspectos relevantes do treinamento físico dos militares que aderem e também demonstrar que mecanismos, tangíveis, podem proporcionar aos bombeiros militares o interesse pela prática e permanência nas academias de ginásticas das unidades.

Como proposta metodológica, para a investigação, foi utilizado um questionário estruturado, além do tipo de pesquisa, o universo e a amostra e os procedimentos realizados para atingir os objetivos propostos, detalhados no corpo do artigo.

2. A APTIDÃO FÍSICA E O DESEMPENHO PROFISSIONAL DOS BOMBEIROS MILITARES

A prática regular de atividade física mostra-se intrinsecamente ligada com o bem estar, a qualidade de vida e a prevenção de diversas patologias que cotidianamente tem afetado a sociedade moderna (NAHAS, 2003).

Para o bombeiro militar a prática regular de atividades físicas vai muito além da busca pela saúde, é uma exigência e responsabilidade da profissão. É consenso, na atualidade, que a prática regular de atividades físicas promove inúmeros benefícios para a saúde das pessoas, como melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, etc. (FREITAS, 2013; SABA, 2001).

Para Nahas (2003), a atividade física pode interferir de forma positiva na saúde do indivíduo, contudo torna-se necessário que se integre nos hábitos de vida, que haja regularidade em sua prática, de acordo o interesse e as necessidades pessoais.

Cabe salientar, nesse sentido, a diferença existente entre o termo atividade física, exercício físico e treinamento físico. A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal em que haja o gasto energético maior que o estado de repouso, já o exercício físico é considerado uma vertente da atividade física, mas de forma planejada, que apresenta periodicidade e tem como objetivo aumentar ou manter a saúde e aptidão física (CHEIK et al., 2003; NAHAS, 2001; PITANGA, 2002).

O treinamento físico pode ser compreendido como um processo mais organizado e sistemático de exercício físico, nos seus aspectos morfológicos e funcionais, impactando diretamente sobre a capacidade de execução de tarefas que envolvam demandas motoras, sejam elas esportivas ou não (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004). Nesse caso, percebe-se uma proximidade mais afim dos conceitos de exercício físico e treinamento físico com a profissão bombeiro militar.

Para Pitanga (2002), a saúde é entendida como uma condição humana relacionada ao completo bem-estar físico, mental e social. Mediante esse conceito, a atividade física relacionada à saúde, desponta como um fator preponderante que pode modificar de maneira positiva o estilo de vida dos indivíduos, promovendo não apenas mudanças no aspecto físico, mas também no comportamento e evitando adoecerem.

Contudo, Saba (2001) esclarece que a rotina de vida tem se mostrado cada vez menos saudável, potencializada principalmente por hábitos alimentares inadequados e pela falta ou irregularidade na prática de atividades físicas.

A inatividade física ou sedentarismo é considerado a principal causa para o declínio da capacidade física das pessoas, sendo que os benefícios das atividades físicas são perdidos assim que o indivíduo deixa de praticá-los (MATSUDO, 2000). Segundo o Ministério do Esporte (2015), o sedentarismo atinge quase metade da população no Brasil, apontando que 45,9% dos brasileiros (67 milhões de pessoas) não realizaram nenhuma atividade física em 2013.

Analogamente, cabe aqui uma importante análise, ao refletir sobre as afirmações de Pitanga (2002) e Saba (2001), pode-se inferir que a prática de

atividades físicas poderá diminuir o afastamento de bombeiros militares do serviço por motivos de saúde, o que seria extremamente benéfico para o serviço da corporação.

A condição física ideal para o bombeiro militar é aquela em que o indivíduo desempenhe qualquer atividade funcional, que implique em um esforço físico significativo, sem o comprometimento da saúde (STAINED, 2006). Para atingir níveis ideais de condicionamento físico, torna-se imprescindível proporcionar aos bombeiros militares um programa de treinamento físico planejado, constante e rotineiro (LISBOA, 2011; LISITA, 2013).

“A aptidão física pode ser entendida como um estado dinâmico de energia que permite a cada indivíduo realizar as tarefas diárias, além das emergências imprevisíveis sem a fadiga excessiva” (MATHEWS, 1980). Para Araújo (2000), os componentes da aptidão física englobam diferentes dimensões, abrangendo tanto aspectos voltados para a saúde quanto voltados para a performance motora.

O condicionamento físico e a aptidão física relacionada à saúde, em níveis adequados, possibilitam mais vigor e energia tanto para o trabalho quanto ao lazer, proporcionando dessa maneira, menor risco para o surgimento de doenças, que oportunamente estão associadas a baixos níveis de atividade física habitual (NAHAS, 2003).

A aptidão física tem sido definida como a capacidade de realizar as atividades físicas, sendo dependente de características inatas e/ou adquiridas por um indivíduo (CASPERSEN et al., 1985). Portanto, ela é abordada de duas formas: aptidão física relacionada à saúde e aptidão física relacionada ao desempenho motor, que inclui componentes necessários para uma performance máxima no trabalho ou nos esportes (NAHAS, 2003).

A profissão bombeiro militar, em virtude das demandas que as atividades requerem, exige do bombeiro tanto a aptidão física voltada à saúde, quanto a aptidão relacionada com a performance.

Lisboa (2011), nos traz que:

Em situações de incêndio, por exemplo, o Bombeiro Militar deve realizar atividades com vestimentas e aparatos específicos, que resultam em alto grau de exigência física (o equipamento de proteção individual mais equipamento de proteção respiratória possuem aproximadamente 23kg). Algumas atividades realizadas são subidas e descidas de escadas, transporte e içamento de

mangueiras, entradas forçadas e transporte de vítimas. Estas combinações de atividades podem implicar em alta exigência física, o que requer do bombeiro uma elevada aptidão física geral.

Segundo Silva (2001), as atividades executadas pelos bombeiros militares estão divididas em sete grupos distintos, apresentando as principais qualidades físicas que o militar deve possuir. O quadro abaixo exhibe tais grupos e qualidades:

ATIVIDADES DE BOMBEIRO GRUPOS	QUALIDADES FÍSICAS
1. Combate a incêndio 2. Atendimento pré-hospitalar 3. Resgate veicular 4. Salvamento em altura 5. Mergulho	<ul style="list-style-type: none"> • Força dinâmica de membros inferiores • Força estática de membros superiores • Resistência muscular localizada • Resistência anaeróbia • Resistência aeróbia • Coordenação • Equilíbrio • Agilidade • Flexibilidade
6. Salvamento aquático	<ul style="list-style-type: none"> • Força dinâmica de membros inferiores • Velocidade • Resistência muscular localizada • Resistência anaeróbia • Resistência aeróbia • Coordenação • Equilíbrio recuperado • Agilidade • Flexibilidade • Ritmo
7. Expediente	<ul style="list-style-type: none"> • Força dinâmica de membros inferiores • Resistência muscular localizada • Resistência anaeróbia • Resistência aeróbia • Agilidade • Flexibilidade

Quadro 1 - Matriz analítica da relação entre as atividades de bombeiro e as qualidades físicas inerentes

Fonte: SILVA (2001)

Sendo assim, o treinamento e o condicionamento físico refletem diretamente na vida do bombeiro militar, não apenas aos aspectos referentes à sua saúde, mas também no desempenho de suas atividades profissionais (HEMKEMAIER, 2011; MORETTI, 2009).

Com isso, o bombeiro militar deve estar sempre bem condicionado, com elevado grau de aptidão física para atender as necessidades adversas que sua profissão exige de forma satisfatória (LESSA, 2009). “E caso o mesmo apresente alguma deficiência nesse quesito, certamente não conseguirá prestar um serviço adequado aos padrões de nossa corporação” (CORRADINI, 2009).

Outrossim, em alinhamento com o Planejamento Estratégico do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás, que possui como propósito almejado "alcançar a excelência nos serviços de bombeiro e de defesa civil prestados à sociedade goiana" (GOIÁS, 2012), pode-se deduzir da afirmação explícita no parágrafo anterior, que a prática de treinamento físico por parte dos bombeiros militares terá importante papel na prestação de serviço de excelência à sociedade.

2.1. Os Benefícios e Vantagens do Uso das Academias de Ginástica

As academias de ginástica são entendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam um ambiente favorável para a prática de diversos tipos de exercícios físicos (OLIVEIRA, 2011; ROJAS, 2003).

As pessoas procuram academias de ginástica por diversos motivos: estéticos, reabilitação, bem estar e qualidade de vida, etc (FREITAS, 2013; TAHARA et al, 2003). Para o bombeiro militar podemos acrescentar outros fatores motivacionais mais intrínsecos, visto às exigências que a profissão requer.

Em contrapartida, Pereira e Bernardes (2005) encontraram a falta de tempo e a preguiça como fatores determinantes para a rejeição a um programa de treinamento físico em academias de ginástica. Concordando também com os mesmos resultados, Santos e Kinijnik (2006) apontaram tais fatores como principais para a rejeição a prática.

O estudo de Lisboa (2011) propõe que o treinamento físico dos bombeiros militares, levando em consideração a orientação relacionada às qualidades físicas que são exigidas para as atividades de bombeiros (SILVA, 2001), seja composto por um treinamento cardiopulmonar e um treinamento neuromuscular. Nesse caso, ambos os treinamentos, podem ser executados potencialmente dentro do ambiente de uma academia de ginástica.

De acordo com Aguiar (2007), a musculação (treinamento neuromuscular) é a principal modalidade de exercícios procurada nas academias de ginástica, tendo em

segundo plano os treinos cardiorrespiratórios nos aparelhos (esteiras, transports, e outros). Sendo que em níveis ideais e respeitando o princípio da individualidade biológica, a musculação é importante em qualquer idade, e essencial para os bombeiros militares, principalmente em atividades operacionais.

Entre os benefícios proporcionados pela musculação, Brasil (2002) apud Lisboa (2011), traz os seguintes:

- Melhoria do desempenho nas atividades operacionais de Bombeiro e nas atividades do cotidiano;
- Prevenção de lesões, pois a musculatura fortalecida suporta maior carga e permite melhor postura para as atividades diárias e operacionais;
- Melhoria da composição corporal pelo aumento da massa muscular e, em decorrência disto, diminuição da gordura corporal causada pelo aumento da taxa metabólica;
- Aumento da força e da resistência muscular.

Os benefícios do treinamento cardiopulmonar, que também podem ser trabalhados nas academias, segundo Mattos e Farinatti (2007), são:

- Melhora o condicionamento cardiorrespiratório (resistências aeróbia e anaeróbia, principalmente);
- Redução da gordura corporal;
- Aumenta a taxa metabólica de repouso devido ao consumo excessivo de oxigênio pós-exercício;
- Prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas;
- Melhora significativamente a ação da insulina ajudando a prevenir o diabetes Tipo 2;

Por outro lado, vale salientar a importância e a necessidade que desempenha o conhecimento científico empregado nas academias de ginástica (FREITAS, 2013). A figura do profissional de educação física qualificado, então, torna-se imprescindível na orientação e na prescrição de treinamentos dentro desses ambientes.

3. METODOLOGIA

O presente estudo tem como característica, em relação a sua abordagem, ser uma pesquisa quantitativa, visto que utiliza procedimentos estruturados e

instrumentos formais para coleta de dados. Em relação a sua natureza, caracteriza-se por ser do tipo aplicada, uma vez que objetiva gerar conhecimentos para a aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos, envolvendo verdades e interesses locais (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

Além disso, o estudo foi fundamentado através de uma revisão bibliográfica, buscando apresentar informações pertinentes e os resultados das mais variadas literaturas especializadas sobre o tema investigado.

O tipo de amostragem utilizada foi a probabilística estratificada, esta maneira permite a utilização de tratamento estatístico por grupos, possibilita compensar erros amostrais e outros aspectos relevantes para a representatividade e significância da amostra (LAKATOS; MARCONI, 2003). O estudo englobou militares integrantes do 1º BBM, 2º BBM, BSE e CAEBM, OBMs de Goiânia, escolhidas em virtude de serem unidades que possuem em suas dependências academias de ginástica.

A população da pesquisa foi composta pelos militares das OBMs participantes, que desempenhavam o serviço operacional e/ou administrativo (exceto músicos) totalizando 507 militares (ANEXO). A amostra foi constituída por um total de 204 militares, sendo 169 do sexo masculino (82,84%) e 35 do sexo feminino (17,16%), escolhidos aleatoriamente, com idades que variaram entre 20 e 60 anos.

Para o cálculo da amostra necessária foi adotado uma margem de erro de 5%, com um nível de confiança de 90% (SANTOS, 2014), conforme a equação a seguir:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{Z^2 \cdot p \cdot (1 - p) + e^2 \cdot (N - 1)}$$

Imagem 1 – Equação para o cálculo amostral
Fonte: SANTOS (2014)

Onde:

n - amostra calculada

N - população

Z - variável normal padronizada associada ao nível de confiança

p - verdadeira probabilidade do evento

e - erro amostral

Do total de militares pesquisados, 76 foram do 1º BBM (64 do sexo masculino e 12 do sexo feminino); 59 do 2º BBM (51 do sexo masculino e 08 do sexo feminino);

34 do BSE (25 do sexo masculino e 09 do sexo feminino) e 35 do CAEBM (29 do sexo masculino e 06 do sexo feminino).

Como instrumento de coleta de informações foi utilizado uma entrevista estruturada, por meio de um questionário aplicado com as mesmas perguntas a todos os entrevistados (AGUIAR; MEDEIROS, 2009). O questionário foi organizado de forma a obter dados relevantes para a pesquisa, fundamentado a partir de questionários relacionados em literaturas acerca do tema proposto (MENDES, 2014; MENEGUZZI; VOSER, 2011; OLIVEIRA, 2011).

A aplicação do questionário foi realizada entre os dias 11 de janeiro de 2017 e 20 de fevereiro de 2017. Inicialmente houve a caracterização dos militares participantes da pesquisa (idade, sexo, escolaridade e OBM que trabalha). Posteriormente, foi apresentado aos militares as perguntas pertinentes a pesquisa, em um total de quatro. A primeira pergunta e mais importante, sobre a utilização da academia de ginástica da unidade, trouxe a opção de duas tabelas (SIM ou NÃO), cada uma contendo fatores motivacionais que deveriam ser escolhidos (até três itens e atribuindo o grau de importância 1º, 2º e 3º para os itens escolhidos, em que o primeiro é o mais importante e o 3º menos importante) na tabela marcada. Contudo, caso o militar optasse por escolher a tabela “NÃO”, este não precisava prosseguir nas demais perguntas. As demais perguntas trazem informações importantes relacionadas ao treinamento físico dos aderentes ao treinamento físico nas academias das OBMs.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Tabela 1 traz características preponderantes dos bombeiros militares participantes da pesquisa. Pode-se observar que a faixa etária que mais apresentou indivíduos foi a de 30 a 40 anos, com 142 militares; em relação à Escolaridade, a que teve mais prevalência de participantes foi a de nível superior completo, com 157 militares.

Características	Masculino (169)	Feminino (35)	Total
Idade: (faixa etária)			
20 a 30 anos	17	4	21

30 a 40 anos	115	27	142
40 a 50 anos	32	4	36
50 a 60 anos	05	-	05
Escolaridade:			
Médio	31	03	34
Superior Incompleto	10	03	13
Superior Completo	128	29	157

Tabela 1 – Características preponderantes dos militares pesquisados

Fonte: Do Autor

É possível observar que a ampla maioria dos militares envolvidos na pesquisa possui grau de escolaridade de nível superior, aproximadamente 77% (157 militares). Segundo Ferolla et al. (2010), indivíduos que apresentam escolaridade de nível superior são mais adeptos a prática regular de atividade física.

O Gráfico 1 fornece o total geral de aderentes e não aderentes ao uso das academias de ginástica das OBMs, em relação a prática de treinamento físico.

É possível observar pelo Gráfico 1 que o número de militares aderentes é superior ao de militares que rejeitam o uso das academias de ginástica das unidades operacionais para a prática de treinamento físico. Ainda é notório o número de militares encontrados (aproximadamente 27%) que não manifestam interesse em utilizar as academias dos quartéis para treinamento físico.

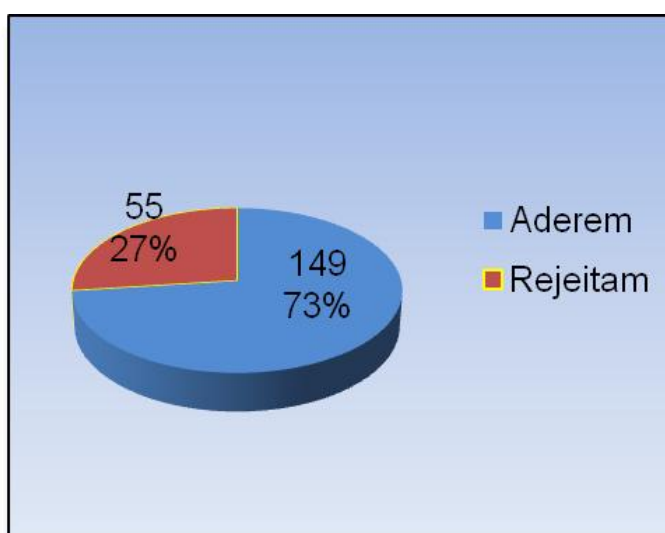


Gráfico 1 – Total geral de aderentes e não aderentes das OBMs

Fonte: Do Autor

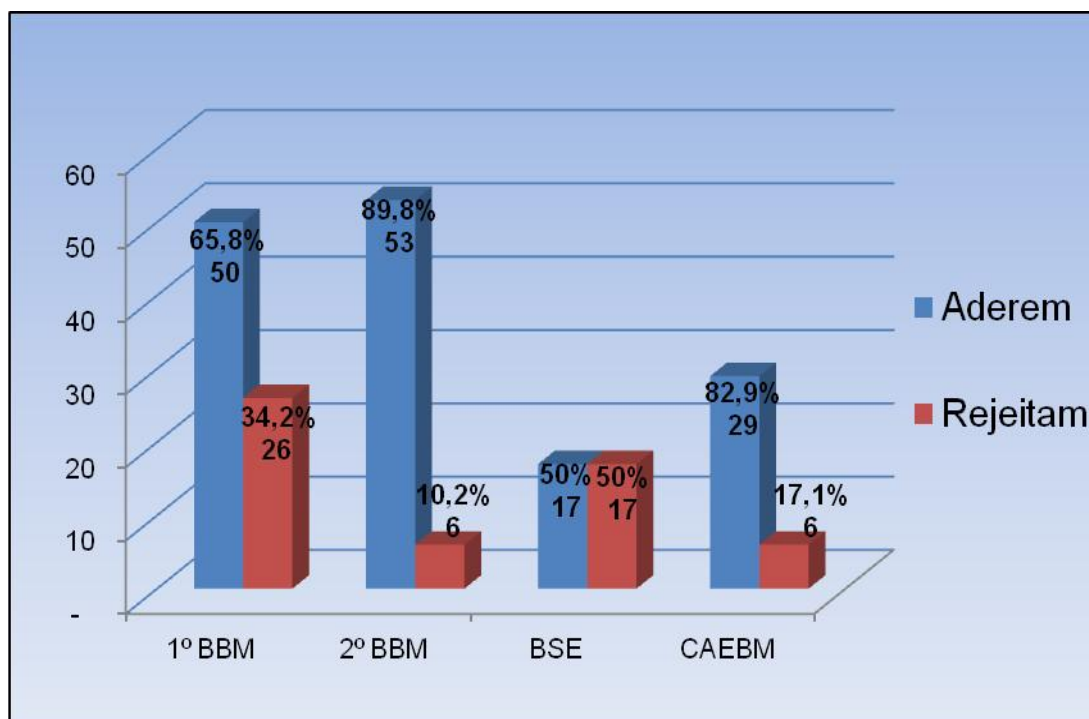


Gráfico 2 – Total de aderentes e não aderentes por OBM

Fonte: Do Autor

O Gráfico 2 apresenta os resultados encontrados em relação à adesão ou rejeição por OBM participante.

Comparando os resultados entre as unidades operacionais pesquisadas torna-se evidente a maior adesão encontrada no 2º BBM, com aproximadamente 90% dos militares entrevistados. O CAEBM despontou apresentando o segundo maior número de aderentes com aproximadamente 83% dos militares fazendo adesão ao uso da academia de ginástica da unidade.

Em relação ao quantitativo de militares que não manifestam interesse ao uso das academias da respectiva OBM, foi identificado que o BSE apresentou o resultado de maior expressividade, com 50% dos militares pesquisados não aderindo à prática de exercício físico nesse ambiente. Ficando o 1º BBM em segundo plano com aproximadamente 34% dos militares pesquisados não aderindo à prática.

Os motivos citados na percepção dos bombeiros militares participantes da pesquisa, para as escolhas de adesão e rejeição, comentadas nos parágrafos anteriores, estão apresentados na Tabela 2 para os motivos de adesão e Tabela 3 para os motivos de rejeição, nesse caso estratificados por OBM.

Motivos	Nº de militares
Condicionamento físico/Melhora da performance	67 --- (45,0%)
Saúde/reabilitação física e prevenção de doenças	32 --- (21,5%)
Estética	19 --- (12,8%)
Bem estar e Qualidade de vida	17 --- (11,4%)
Fortalecimento muscular	08 --- (5,4%)
Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas)	03 --- (2,0%)
Treinar para TAF	02 --- (1,3%)
Reabilitação	01 --- (0,6%)

Tabela 2 – Motivos para adesão à prática de treinamento físico nas academias de ginástica das OBMs – Geral
Fonte: Do Autor

Os resultados demonstram que a adesão ao uso das academias de ginástica, pelos militares, se deve a vários motivos, todavia, os mais citados foram o “condicionamento físico/melhora da performance” (45%), “saúde/reabilitação física e prevenção de doenças” (21,5%) e o fator “estética” (12,8%). O estudo de Lima (2014), em uma análise sobre motivação relacionada à prática de exercícios físicos em academias de ginástica também encontrou os fatores condicionamento físico/melhora da performance e, saúde/reabilitação física e prevenção de doenças como determinantes para a adesão nesses ambientes.

A adesão, segundo afirma Liz et al. (2010), “está relacionada ao gosto pela prática da atividade em si”, e conforme nos ressalta Murcia e Coll (2006), é possível aumentar a permanência do indivíduo na prática da atividade se o mesmo desenvolver o gosto pela prática. Contudo, Soares (2004) relata que um dos aspectos que pode auxiliar no desenvolvimento da motivação é a conscientização que o indivíduo deva ter sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos, e aqui podemos também generalizar para os bombeiros militares enquanto um componente de sua vida profissional.

Na sociedade civil, em se tratando de aderência ao uso de academias de ginástica, é comum encontrarmos o fator estética sobressaindo em relação a outras motivações para a permanência em academias. Os estudos de Araújo et al. (2007),

Malinski e Voser (2012), Tahara et al. (2003), Zanetti et al. (2007) apontaram que a procura por um padrão estético se sobrepõe até mesmo à busca pela saúde. No presente estudo também ficou demonstrado que os bombeiros militares se preocupam com essa questão, ao verificarmos que quase 13% dos participantes da pesquisa escolheram esse motivo como principal para a adesão ao uso da academia da respectiva OBM.

Bem estar e qualidade de vida também são motivos determinantes que impulsionam os bombeiros militares a frequentarem as academias de ginástica das OBMs. Conforme afirma Baptista (2001) e Castro et al. (2010), o bem estar é visto como uma consequência da prática regular de atividades físicas, uma vez que proporciona além de benefícios psicológicos também vivências e emoções positivas, constituindo um fator importante para a qualidade de vida.

OBM	Motivos	Nº de militares
1º BBM	Falta de tempo	08 --- (31%)
	Falta de instrutor qualificado para orientar	07 --- (27%)
	Poucos aparelhos e/ou materiais para a prática	04 --- (15%)
2º BBM	Utilizo outra academia de ginástica	03 --- (50%)
	Falta de tempo	02 --- (33%)
	Não priorizo o treino na academia de ginástica	01 --- (17%)
BSE	Falta de tempo	05 --- (29%)
	Poucos aparelhos e/ou materiais para a prática	05 --- (29%)
	Falta de instrutor qualificado para orientar	04 --- (24%)
CAEBM	Restrição médica	02 --- (33%)
	Falta de tempo	01 --- (17%)
	Não priorizo o treino na academia de ginástica	01 --- (17%)

Tabela 3 – Principais motivos para a rejeição à prática de treinamento físico nas academias de ginástica por OBM

Fonte: Do Autor

Para a análise referente à rejeição, explícita na tabela acima, tornou-se relevante mostrar os resultados por OBM, evidenciando dessa forma, os principais motivos encontrados na percepção dos bombeiros em cada unidade. Tal perspectiva se faz necessário, visto que há diferenças a serem consideradas tanto na

infraestrutura das academias de ginástica quanto nos serviços específicos prestados em cada OBM, porém não sendo objeto de estudo do presente trabalho.

Pode-se observar que o fator “falta de tempo” está entre os principais motivos para a rejeição ao uso das academias de ginástica das OBMs. Conforme afirmam Santos e Kinijnik (2006), a falta de tempo geralmente está relacionada à jornada de trabalho, obrigações familiares e também pela má administração do tempo. Nos estudos de Nahas (2001), Saba (2001) e Soares (2014), sobre adesão à prática de atividades físicas em academias de ginástica particulares, também apontam que a falta de tempo é um fator comum entre os usuários.

A “falta de instrutor qualificado para orientar” e “poucos aparelhos e/ou materiais para a prática” destacam-se como motivos mais escolhidos por militares no 1º BBM e no BSE para a rejeição ao uso da academia de ginástica das respectivas unidades. Tais motivos não foram verificados no 2º BBM e no CAEBM, não obstante, importa destacar, que ambas as unidades disponibilizam militares formados em educação física para a prescrição e a orientação de treinamento físico dentro das academias. Ressalta-se, ainda, que são as duas unidades estudadas com maior adesão ao uso das academias de ginástica.

Ao perceber essa situação, verificamos que o profissional de educação física, formado e qualificado, é essencial dentro do ambiente de uma academia de ginástica. Com o devido acompanhamento de um profissional de educação física o aluno poderá ter um melhor desempenho na prática de exercícios físicos (FREITAS, 2013). O C 20-20, Manual de Campanha e Treinamento Físico Militar do exército (2002), nos traz ainda que a prescrição da musculação nos quartéis deve ser feita somente por um militar possuidor do curso de educação física e de modo individualizado.

No estudo, também há militares ainda que utilizam outras academias de ginástica diferente daquela da unidade em que trabalha, conforme verificado na escolha de três bombeiros do 2º BBM. Como premissa para um bom treinamento, segundo relata Marcellino (2003), as academias de ginástica devem oferecer bom espaço físico e equipamento adequado para a prática, com destaque para espaços mais amplos, ventilados e equipamentos em condições de uso.

Concordando ainda com a idéia anterior, Malacrida (2008) afirma que o interesse pelo compromisso e a consciência em se buscar o melhor desempenho

físico deve ser mútuo, partindo tanto do militar em si quanto da corporação, dispondo de mecanismos que permitam e determinem o treinamento.

A conscientização acerca dos benefícios que a prática regular de exercícios físicos proporciona é essencial no processo de aderência do praticante, porém, o conhecimento acerca desses benefícios também torna-se necessário. Contribui-se, a partir dessa idéia, para a transposição de algumas barreiras, como no fato de não priorizar o treino nas academias de ginástica, citadas na percepção de dois militares do presente estudo (2º BBM e CAEBM).

O fator motivacional “restrição médica”, foi relatado por dois militares do CAEBM, como preponderante para a rejeição ao uso da academia de ginástica da unidade.

Os demais motivos marcados pelos militares para rejeição, juntamente com os que já foram vistos até aqui, estão identificados em gráficos no Apêndice B do presente trabalho.

A Tabela 4 apresenta informações importantes sobre o treinamento físico dos militares aderentes.

Com que frequência semanal realiza seu treinamento na academia da OBM?	
Uma vez	26 --- (17,4%)
Duas vezes	68 --- (45,6%)
Três vezes	36 --- (24,2%)
Quatro vezes	19 --- (12,8%)
Que tipo de treinamento realiza?	
Apenas cardiorrespiratório	15 --- (10,1%)
Apenas Musculação	35 --- (23,5%)
Cardiorrespiratório e musculação	93 --- (62,4%)
Outros	06 --- (4,0%)
De onde obtém seu treinamento?	
Professor de educação física	60 --- (40,3%)
Aplicativo da internet	11 --- (7,4%)
Eu mesmo elaboro	71 --- (47,7%)
Revista	03 --- (2,0%)
Outros	04 --- (2,7%)

Tabela 4 – Aspectos importantes sobre o treinamento físico dos aderentes**Fonte:** Do Autor

Ficou perceptível pela Tabela 4, uma preocupação por parte de alguns militares em seguir as recomendações de um profissional de educação física (40,3%). No entanto, a maior parte dos bombeiros participantes da pesquisa se utiliza de fontes nem sempre confiáveis como orientação e modelo na prática de treinamento físico.

Essa é uma conjuntura usual entre os aderentes de treinamento físico em academias de ginástica, conforme apontado por estudos (LIMA; CHAGAS 2008; GUIMARÃES, 2010) as pessoas procuram por formas e modelos pré-planejados de treinamentos físicos sem possuir o conhecimento necessário sobre todas as circunstâncias (fisiologia do exercício, cinesiologia, anatomia, etc.) que norteiam a prática de uma atividade física.

As facilidades de acesso à informação, atualmente, também tem feito com que praticantes de atividades físicas busquem fontes não confiáveis para seguir como orientação de treinamento. Até indivíduos sem o mínimo de respaldo científico prescrevem treinamentos se baseando apenas no conhecimento empírico e em experiências próprias (LIMA, 2008).

Como consequência dessa situação, conforme afirma Saba (2001), em virtude da ausência de um planejamento orientado, temos a diminuição da manutenção e da aderência à prática de exercícios físicos em academias.

O estudo de Santana e Campos (2008), também nos traz que a prática irregular de treinamento físico e sem a devida orientação profissional representa um fator determinante para o surgimento de lesões musculares, articulares e tendíneas nos praticantes. Tal situação, para o bombeiro militar, além de intensificar a desistência nessa prática, pode inclusive aumentar os índices de baixa médica e conseqüentemente seu afastamento do serviço, trazendo prejuízos a unidade em que trabalha.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise dos dados obtidos através da pesquisa levantada em nosso estudo, pôde-se perceber a importância da atividade física para o bombeiro militar,

pois, como já mencionamos a profissão bombeiro militar se configura por ser diferenciada, exigindo de seus integrantes um constante aprimoramento físico.

Levando em consideração a Norma Administrativa n. 02 do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás (CBMGO, 2014), o bom condicionamento físico, para o bombeiro militar, se concretiza quando o mesmo é capaz de realizar as atividades que sua profissão exige de forma satisfatória, tendo essa característica diretamente relacionada com a aptidão física que é exigida (CBMGO, 2014).

Neste sentido, a adesão ao uso das academias de ginástica pode representar uma valiosa ferramenta para o bombeiro militar, em virtude a todas as vantagens e benefícios já mostrados neste trabalho, na busca e no aperfeiçoamento das qualidades físicas necessárias a cada atividade pretendida e/ou executada dentro da OBM e também na busca pela saúde.

Partindo desse pressuposto, o presente estudo teve como objetivo trazer à luz o conhecimento sobre os principais motivos que impulsionam os bombeiros militares a aderirem ou rejeitarem a prática de treinamento físico nas academias de ginástica das OBMs.

Considerando a análise dos resultados encontrados, ficou evidente que o “condicionamento físico/melhora da performance”, a “saúde/reabilitação física e prevenção de doenças” e o fator “estética” estão entre os principais motivos apontados pelos militares para a adesão ao uso da academia de ginástica da OBM que pertencem.

Já para os militares que rejeitam, os resultados mostraram algumas singularidades entre os resultados encontrados, entretanto o fator “falta de tempo” esteve presente entre todas as OBMs pesquisadas, na percepção dos militares.

Assim, uma vez que as OBMs desta pesquisa oportunizam exclusivas academias de ginástica aos seus militares, uma das formas de se intervir para uma maior adesão e continuidade à prática de treinamento físico nesses ambientes é através da identificação dos motivos que os militares apontam para tal situação.

Contudo, é notório saber que apenas a disponibilização desses ambientes não é determinante para que haja a adesão por parte dos militares, torna-se necessário a conscientização e difusão do conhecimento que a prática pode proporcionar, e isso pode ser potencializado pela presença de um profissional de educação física qualificado em tais ambientes, como instrutor e mediador das motivações de cada usuário das academias dentro das OBMs.

Por fim, torna-se relevante dizer que não se pretende aqui descartar a prática de treinamento físico em outros ambientes, tampouco mencionamos durante o desenvolvimento deste artigo. Sugere-se, então, que novos estudos e pesquisas possam complementar essa discussão, podendo trazer uma amostra maior ou até mesmo outras vertentes correlacionadas com o tema para que seja possível uma melhor análise e interpretação dos dados, contribuindo ainda mais para o desenvolvimento da corporação nessa área de atuação.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C.L.F; ALVES, R.S. **A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física - CIEAF**, na cidade de Caicó - RN. *Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal*, Natal, v. 1, n. 5, p. 1-33, jan./abr. 2007. Disponível em: <http://mail.falnatal.com.br:8080/revista_nova/a5_v1/artigo_4.pdf> Acesso em: 20 fevereiro de 2017.

AGUIAR, F.A. **Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa (PB)**. 2007. Dissertação (Mestrado em Administração). Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007.

AGUIAR, V.L.R; MEDEIROS, C.M. **Entrevistas na pesquisa social: o relato de um grupo de foco nas licenciaturas**. Curitiba: PUCPR, 2009.

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva*, 2000.

ARAÚJO, A.S; PIMENTA, F.H.R; BARAÚNA, M.A; NOVO JUNIOR, J.M; SILVA, A.L.S; PINTO, M.V.M; RAMOS, D.E.F; COTTA, D.O; ANDRADE, G.D; DE PAULA, A.H. **Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico**. *Revista Digital*, Buenos Aires, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatoresmotivacionais>>. Acesso em: 23 de janeiro de 2017.

BAPTISTA, T.J.R. **Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia**. 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2007.

BARBANTI, V.J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. **Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico**. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, 2004.

BRASIL, Ministério do Exército. **C 20-20, manual de campanha e treinamento físico militar**. Estado Maior do Exército, Rio de Janeiro, 2002.

CASPERSEN, C.J; POWELL, K.E; CHRISTENSON, G.M. **Physical activity, exercise and physical fitness**. Public Health Reports, 1985.

CASTRO, M.S; SILVA, N.L, MONTEIRO, W; PALMA, A; RESENDE, H.G. **Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio - Brasil**. Motricidade, 2010.

CBMGO. **Norma Administrativa n. 02/2014**. Disponível em: <http://www.bombeiros.go.gov.br/wp-content/uploads/2014/10/na-02-tfm-e-taf1.pdf>. Acesso em: 12 de fevereiro de 2017.

CBMGO. **Planejamento Estratégico do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás: 2012 – 2022**. 42p. Goiânia, 2012.

CHEIK, N.C; REIS, I. T; HEREDIA, R. A. G; VENTURA, M. L; TUFIK, S; ANTUNES, H. K. M; MELLO, M. T. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 11(3): 45-52, 2003.

CORRADINI, Mateus Muniz. **Comparativo do desempenho nas provas do teste de aptidão física e no teste específico de cadetes da academia de bombeiro militar de Santa Catarina**. Monografia de Tecnólogo em Gestão de Emergências. Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), São José, 2009.

FEROLLA, F; CASTOLDI, Robson C; FERNANDES, R.A; MALHEIRO, O. C. M; OIKAWA, S. M.; JÚNIOR, I.F. **Nível educacional e prática de atividade física em áreas públicas do município de Presidente Prudente**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, n. 162, Novembro de 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em 20 de fevereiro de 2017

FERREIRA, Débora de Almeida; SOUZA, Jailton Rodrigues de; ARAÚJO, Márcio José de Sousa. **Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em Picos**. In: Fórum Internacional de Pedagogia, n.4, Parnaíba. Campina Grande: REALIZE, 2012.

FREITAS, Whashington Deleon Ferreira de. **A importância do profissional de educação física na orientação da musculação**. Centro universitário de formiga. Formiga, 2013.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Universidade Aberta do Brasil – UAB. UFRGS. Porto Alegre, 2009.

GUIMARÃES, Luigi Ferreira. **Análise de programas de treinamento na musculação prescritos na internet**. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2010.

HEMKEMAIER, Rodolfo Neves. **A importância de um bom condicionamento físico para os militares do Corpo de Bombeiro Militar de Santa Catarina.** Centro de Ensino Bombeiro Militar de Santa Catarina - CEBM, 2011.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. - São Paulo : Atlas, 2003.

LESSA, Ronaldo. **Proposta de normatização para o teste de avaliação física do bombeiro militar de santa catarina.** Universidade do Sul de Santa Catarina. Florianópolis, 2009.

LISBOA, Bruno Azevedo. **Condicionamento físico do bombeiro militar: a importância de programa regular.** Monografia-Academia de Bombeiro Militar – CEBM, Florianópolis, 2011.

LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; **Musculação: variáveis estruturais.** Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

LISITA, Antonio Lisita. **Estudo sobre a importância da implantação do curso de aperfeiçoamento em treinamento físico militar.** Artigo Monográfico-Comando da Academia e Ensino Bombeiro Militar – CAEBM, Goiás, 2013.

LIZ, Carla M.; CROCETTA, Tânia B.; VIANA, Maick da S.; BRANDT, Ricardo; ANDRADE, Alexandro. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar, 2010.

MALACRIDA, Pedro Wagner Ogaki. **Condicionamento físico para as corporações de bombeiros militares: Preocupação individual ou da administração pública?** Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Paraná, ano 1, nº 1, p. 10-12, abril, 2008.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. **Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório.** Rev. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 17, n. 175, dezembro de 2012. Disponível em <<http://www.efdeportes.com>>: Acesso em 05 de fevereiro de 2017.

MARCELLINO N. C. **Academias de ginástica como opção de lazer.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARCINEIRO, N. **Susceptibilidade dos Policiais Militares de Santa Catarina aos fatores de risco de doenças coronarianas.** Monografia (Especialização em Educação Física) - Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Florianópolis, 1993.

MATHEWS, D.K. **Medidas de avaliação em educação física.** 5. ed. Interamericana, Rio de Janeiro, 1980.

MATTOS, M; FARINATTI, P. **Influência do treinamento aeróbico com intensidade e volume reduzidos na autonomia e aptidão físico-funcional de mulheres idosas.** Rio de Janeiro: Revista Portuguesa de Ciências Desportivas,

2007. Disponível em <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/>>. Acesso em: 06 de fevereiro de 2017.

MATSUDO, Sandra Mahecha. **Envelhecimento**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. v.5, n.2,p.40;78, 2000.

MENDES, Jéssica de Moraes. **Motivos pela busca de academia de musculação na cidade de corumbá – MS: uma análise teórico crítica e suas relações com a educação física**. Universidade Federal de Mato Grosso Do Sul - UFMS. Corumbá, 2014.

MENEGUZZI, Renan Gabriell; VOSER, Rogério da Cunha. **Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, n. 162, Novembro de 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em 13 de fevereiro de 2017.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Notícias**. 2015. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/index.php/noticias>>. Acesso em: 9 de fevereiro de 2017.

MORETTI, Sergio Ricardo. **Bombeiro e atividade física têm tudo a ver**. Corpore Brasil, 2009. Disponível em: <www.corpore.org.br>. Acesso em: 15 de dezembro 2016.

MURCIA, J. A. M; COLL, D. G. A. **A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação**. Fitness & Performance Journal, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.5-10, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Midiograf. Londrina, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Mídiagraf, 2003.

OLIVEIRA, Éder Henrique de. **Aderência de praticantes de atividade física: discussão sobre a experiência de alunos de uma academia**. Monografia - universidade estadual de campinas. Campinas, 2011.

PEREIRA, E.C.C.; BERNARDES, D. **Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. In: Congresso de Ciência do Desporto, n. 1, 2005, Campinas. Anais. Campinas: Faculdade de Educação Física, 2005. Disponível em: <<http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/Edelanni%20Camargo%20de%20Castro%20>>. Acesso em: 05 de novembro de 2016.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 10 (3): 49-54, 2002.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em Academias de ginástica na cidade de Curitiba**. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2003.

SABA, F.K.F. **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica**. Dissertação de Mestrado, Escola de Educação Física e Esporte da USP. São Paulo, 1999.

SABA, F.K.F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. Manole. São Paulo, 2001.

SANTANA, Natal Luis de; CAMPOS, Luiz Antônio Silva. **Lesões na prática da musculação: aspectos fisiológicos e psicológicos analisados em academias de Patos de Minas – MG**. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.7, nº 3. Minas Gerais, 2008

SANTOS, Glauber Eduardo de Oliveira. **Cálculo amostral: calculadora on-line**. Disponível em: <<http://www.calculoamostral.vai.la>>. Acesso em: 12 de março de 2017.

SANTOS, S.C; KINIJNIK, J.D. **Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2006.

SILVA, Adilson José. **Normalização da avaliação física do Corpo de Bombeiros. Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Segurança Pública da Universidade do Sul de Santa Catarina**. Florianópolis, 2001.

SOARES, T.C.M. **Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

STAINED, Maikom Jhon. **Efeito do treinamento físico militar na aptidão física de alunos de N.P.O.R.** Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Universidade Tuiuti do Paraná. Curitiba, 2006.

TAHARA, A.K; SILVA, K.A. **A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo**. *Revista Digital*, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>. Acesso em: 19 fevereiro 2017.

TOSCANO, J.J.O. **Academias de ginástica: um serviço de saúde latente**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2001.

ZANETTI, Marcelo Callegari; LAVOURA, Tiago Nicola; KOCIAN, Rafael Castro; BOTURA, Henrique Moura Leite; MACHADO, Afonso Antônio. **Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica**. Coleção de Pesquisa em Educação Física, 2007. v.5, n.2, set/2007. ISSN: 1981-4313.

APÊNDICE A

Questionário sobre adesão à prática de treinamento físico nas academias de ginástica dos batalhões de bombeiros de Goiânia

SEXO: – Masculino – Feminino

IDADE: – 20 a 30 anos – 30 a 40 anos – 40 a 50 anos – 50 a 60 anos

ESCOLARIDADE: – Ens. Médio – Ens. Superior Incompleto

– Superior Completo. QUAL CURSO?: _____

QUE BATALHÃO EXERCE SUAS FUNÇÕES: _____

1- UTILIZA A ACADEMIA DE GINÁSTICA DO QUARTEL PARA A PRÁTICA DE TREINAMENTO FÍSICO? (marque SIM ou NÃO)

Responda a pergunta com base nas tabelas abaixo (**SIM ou NÃO**), da seguinte forma: Marque até 3 itens que considere importante na tabela que escolher, atribuindo o grau de importância 1º, 2º e 3º entre os itens escolhidos.

– Sim

MOTIVOS	GRAU DE IMPORTÂNCIA		
	1º	2º	3º
Condicionamento físico/Melhora da performance			
Estética			
Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças			
Fortalecimento muscular			
Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas)			
Reabilitação			
Treinar para TAF			
Bem estar e Qualidade de vida			

– Não

MOTIVOS	GRAU DE IMPORTÂNCIA		
	1º	2º	3º
Falta de tempo			
Cansaço			

Falta de instrutor para orientar			
Não sei como treinar			
Não priorizo o treino na academia			
Não gosto de fazer atividades físicas			
Monotonia			
Poucos aparelhos e materiais para a prática			
Medo de sofrer lesões			
Outro:			

2- COM QUE FREQUÊNCIA SEMANAL PRATICA SUA ATIVIDADE NA ACADEMIA DE GINÁSTICA DA OBM?

- 1 (uma) vez por semana – 2 (duas) vezes por semana
 – 3 (três) vezes por semana – 4 (quatro) ou mais vezes por semana

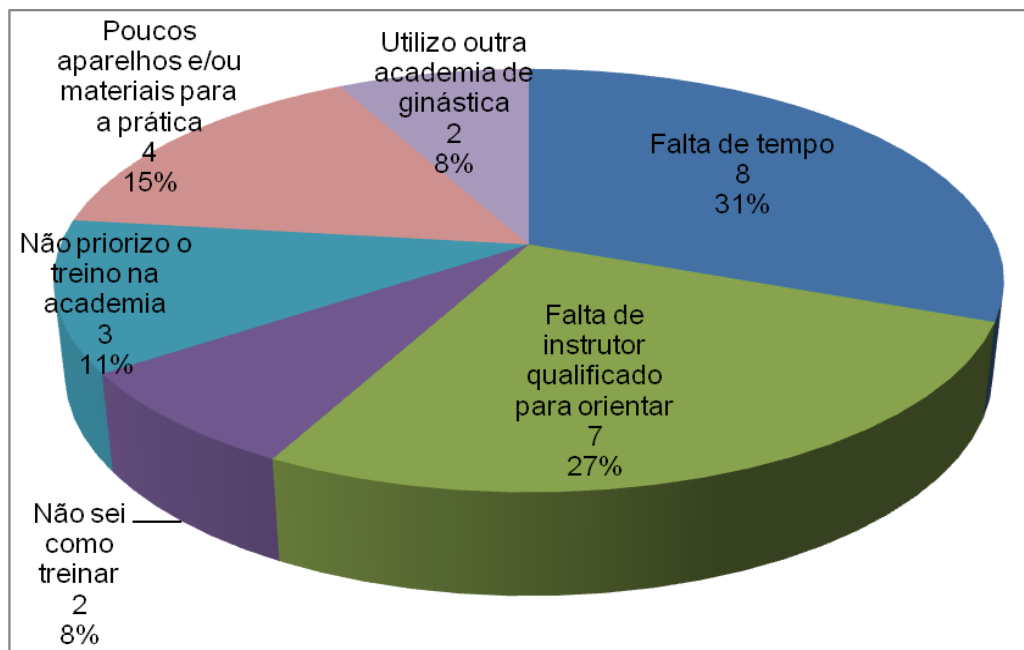
3- QUE TIPO DE TREINAMENTO REALIZA?

- Aeróbico – Musculação
 – Outro. QUAL?: _____

4- DE ONDE OBTÉM SEU TREINAMENTO?

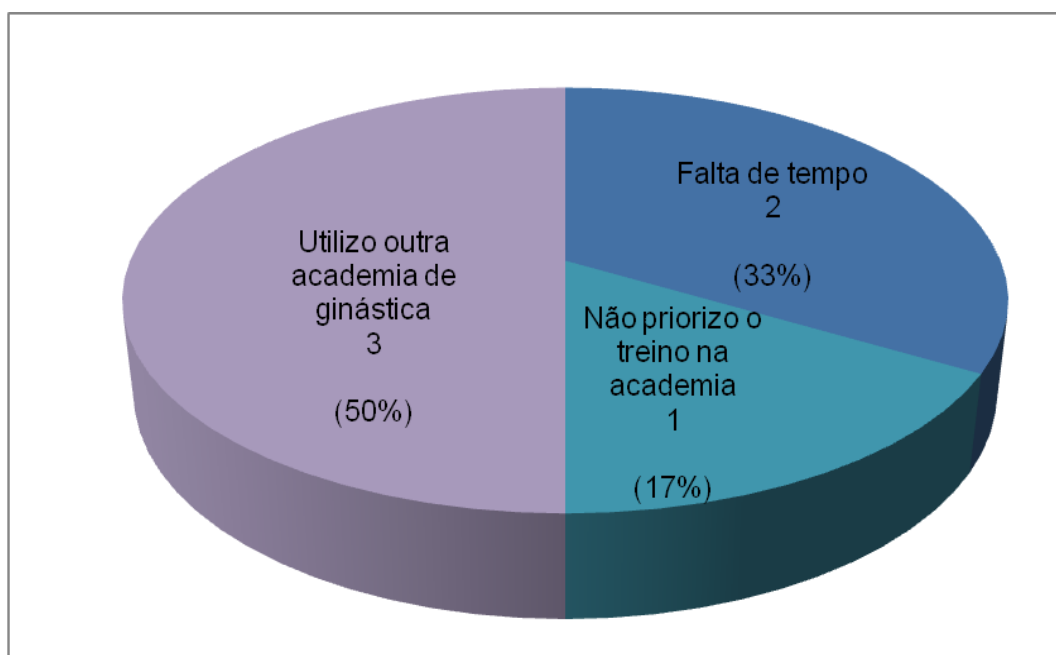
- Instrutor de educação física – Eu mesmo elaboro
 – Aplicativo da internet – Revista ou livro
 – Vi na televisão
 – Outros:Quais?: _____

APÊNDICE B



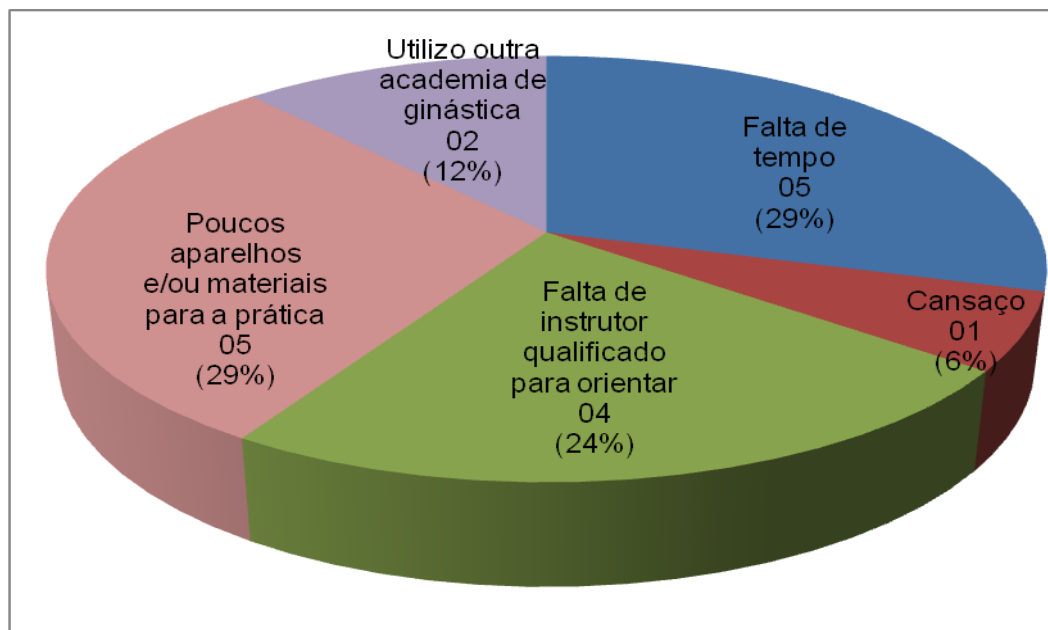
Motivos para não adesão à prática de treinamento físico na academia de ginástica do 1º BBM

Fonte: Do Autor

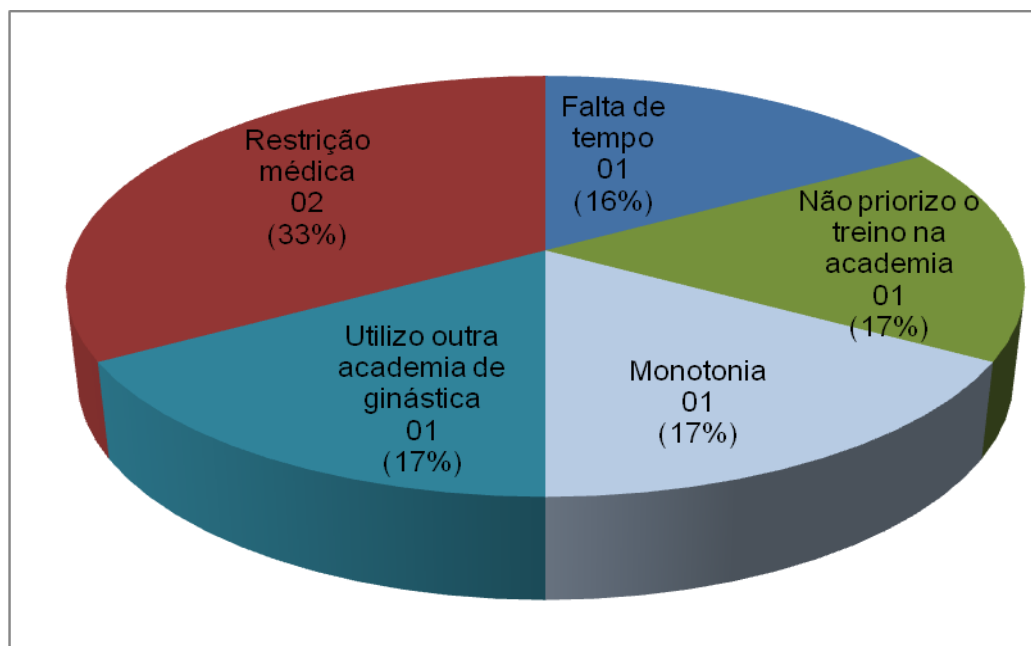


Motivos para não adesão à prática de treinamento físico na academia de ginástica do 2º BBM

Fonte: Do Autor



Motivos para não adesão à prática de treinamento físico na academia de ginástica do BSE
Fonte: Do Autor



Motivos para não adesão à prática de treinamento físico na academia de ginástica do CAEBM
Fonte: Do Autor