



**DESAFIO FÍSICO  
MILITAR  
2ºBBM**

- **CORRIDA (2000M)**
- **BARRA FIXA (50)**
- **FLEXÃO DE BRAÇO (200)**
- **ABDOMINAL (200)**
- **ESCALADA NA CORDA (4M)**



## **DESAFIO FÍSICO MILITAR – DFMBM**

### **Sumário**

1. Introdução.....	3
2. Justificativa.....	3
3. Objetivos.....	4
4. Metodologia.....	4
4.1 Execução.....	5



## **1. INTRODUÇÃO**

O treinamento Físico contínuo é parte essencial para qualquer pessoa que deseja manter um bom condicionamento físico. A atividade fim do Corpo de Bombeiros exige que os bombeiros estejam treinados para atender as diversas ocorrências, as quais requerem força, resistência física, agilidade e destreza.

Existem diversas técnicas e treinamentos físicos que podem ser realizados por militares, tendo como principal intuito o desenvolvimento do hábito de práticas de atividades físicas. Portanto, para que se desenvolva esse hábito, pode-se incorporar o Treino Funcional às praticas de educação física desenvolvidas dentro das unidades militares.

O Treino Funcional consiste num treino de alta intensidade e faz com que boa parte dos músculos do corpo humano sejam solicitados durante à sua prática, sendo uma atividade da qual se exige bastante força, resistência física e técnica.

## **2. JUSTIFICATIVA**

Tendo em vista a grande diversidade de ocorrências atendidas pelo Corpo de Bombeiros Militar do Ceará o seu efetivo precisa manter um excelente condicionamento físico para desenvolver suas atividades diárias com mais comprometimento e dedicação. Portanto, como forma de incentivar a pratica de atividades físicas pelo efetivo do 2º Batalhão de Bombeiros, foi proposto aos seus bombeiros a realização do Desafio Físico Militar, onde os militares desenvolverão atividades baseadas no Treino Funcional.

A sua execução consiste na realização de uma série de exercícios: corrida, barra fixa, flexão de braço, abdominal e escalada na corda. Esses exercícios devem ser executados num determinado intervalo de tempo: 60 minutos.

### 3. OBJETIVOS

O Desafio Físico Militar do 2ºBBM do ano de 2022 tem como principais objetivos:

- Promover a integração social entre os bombeiros militares que compõem o 2ºBBM e outros bombeiros de unidades diversas que sejam voluntários a participar do referido evento;
- Incentivar a prática de atividade física, desenvolvendo e aprimorando o condicionamento físico e as técnicas bombeirísticas dos militares envolvidos;
- Divulgar ao público interno, a excelência da qualificação profissional dos integrantes da nossa corporação.

### 4. METODOLOGIA

O desafio consiste na execução dos exercícios listados no Quadro 1, os quais serão divididos entre categoria masculina e feminina, devendo ser realizados num período de 60 minutos. A execução poderá ser realizada por partes e em duplas – para casos que exigem o emprego de força. As séries que podem ser realizadas em duplas, são: barra fixa, flexão de braço e abdominal. Cabe ressaltar que o participante deverá se atentar ao prazo de 60 minutos para a realização a execução completa do Treino de Funcional.

**QUADRO 1**

<b>MASCULINO</b>	
<b>Exercício</b>	<b>Quantidade</b>
Corrida	2.000m
Barra fixa	50 repetições
Flexão de braço	200 repetições
Abdominal (remador)	200 repetições
Escalada na corda (subir utilizando apenas os braços)	04m
<b>FEMININO</b>	
<b>Exercício</b>	<b>Quantidade</b>
Corrida	2.000m
Isometria na Barra fixa	5min.
Flexão de braço, seis apoios	200 repetições
Abdominal (remador)	200 repetições
Escalada na corda (subir utilizando os braços e os pés)	04m.



## 4.1 EXECUÇÃO

### PROVA 01 - CORRIDA DE 2000m (Teste de Cooper Adaptado) (MASCULINO E FEMININO)

- a) Objetivo:** Medir indiretamente a potência aeróbica através do desempenho em correr 2000 (dois mil) metros.
- b) Equipamentos:** Pista de corrida ou área demarcada plana, cronômetro e apito.
- c) Execução:** Os avaliados ficam na posição inicial de pé, ao comando de “PRONTOS!” seguido do som do apito começarão a correr devendo percorrer 2.000 metros durante os 60 minutos de prova. É permitido ao candidato caminhar, sendo vedada qualquer ajuda externa, fato que implicará na anulação de sua prova.
- d) Qualidades físicas da prova:** potência aeróbica, resistência muscular, equilíbrio dinâmico, velocidade de deslocamento.

### PROVA 02 - TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)

- a) Objetivo:** Mensurar indiretamente a força/resistência muscular dos membros superiores e cintura escapular, através do desempenho em se elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível superior (execução masculina) de uma barra fixa horizontal ou aproximar o tórax da barra (execução feminina).
- b) Equipamento:** 01 (uma) barra de ferro ou madeira que permita a segurança na empunhadura, caneta e papel para anotação dos resultados, não será permitida a utilização de ligas de borracha no equipamento. É permitido o uso de luvas, no entanto, serão de inteira responsabilidade do usuário em caso de falhas.
- c) Execução:** 1) A barra deve ser instalada a uma altura tal, que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo. A posição da pegada é com o dorso da mão voltado para o rosto (pronação) e a abertura das mãos corresponde à largura dos ombros. Após assumir essa posição, o avaliado aguardará a liberação da comissão para iniciar o teste (no máximo 2 segundos), iniciando com sinal sonoro adequado (“vai”, “liberado”, etc.), elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível superior da barra, e retorne à posição inicial. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos completados corretamente. Verificar se os cotovelos estão em extensão para o início de todas as flexões. É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo o avaliado NÃO poderá tocar os pés nem no chão nem nos apoios laterais da barra. Não é permitido movimento de quadril ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova.
- d) Qualidades físicas da prova:** força dinâmica e resistência muscular dos membros superiores.

### PROVA 03 - FLEXÃO DE COTOVELO ESTÁTICO EM BARRA FIXA (FEMININA)

- a) Objetivo:** avaliar a força isométrica da candidata na sustentação do peso do próprio corpo; mensurar indiretamente a força/resistência isométrica muscular dos membros superiores e cintura escapular, através da sustentação do peso do próprio corpo.
- b) Equipamento:** 01 (uma) barra de ferro ou madeira que permita a segurança na empunhadura e cadeira ou suporte escalonado para execução feminina, caneta e papel para anotação dos resultados, não será permitida a utilização de ligas de borracha no equipamento. É permitido o uso de luvas, no entanto, serão de inteira responsabilidade do usuário em caso de falhas.
- c) Posição inicial:** 1) a avaliada se dirigirá à barra através de um apoio (banco, escada baixa ou outro material disponível); 2) posicionar-se na barra com os cotovelos flexionados, com a pegada na barra



com as mãos em pronação (dorso das mãos voltado para a face da avaliada); 3) o queixo acima da barra, sem tocá-la com essa parte do corpo; 4) membros inferiores estendidos; 5) corpo na posição vertical, sem contato algum com o solo.

d) **Execução:** 1) após a avaliada perceber que está em posição segura, com o queixo sobre a barra, sem tocá-la, e cotovelos flexionados, avisará ao avaliador para retirar o apoio, com o corpo suspenso, momento em que será acionado o cronômetro; a avaliada permanecerá na posição final até o avaliador lhe informar que ela superou a tempo necessário; 2) a avaliada permanecerá na posição final até suportar o máximo de tempo possível, sendo que o cronômetro será travado no momento em que a avaliada tocar o queixo na barra ou quando a avaliada colocar a cabeça para trás para não tocar na barra.

e) **Qualidades físicas da prova:** força estática/isometria e resistência muscular dos membros superiores.

**PROVA 04 – FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO - APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (MASCULINO 4 APOIOS E FEMININO 6 APOIOS)**

a) **Objetivo:** Mensurar indiretamente a resistência muscular dos membros superiores e cintura escapular.

b) **Equipamento:** Caneta, papel para anotação dos resultados.

c) **Execução:** 1) Execução Masculina: com o apoio de frente sobre o solo o avaliado se posiciona em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos apoiadas no solo, braços estendidos com abertura entre as mãos equivalente a distância dos ombros com os braços paralelos ao tronco, pernas estendidas, unidas, pontas dos pés tocando o solo. À voz de comando “Iniciar” ou outro sinal sonoro adequado, o avaliado flexionará os cotovelos, até posicionar o tórax próximo a solo, sem tocá-lo (sem que atrapalhe a execução do movimento, outro auxiliar deverá posicionar seu punho cerrado com dorso da mão voltado para cima posicionado na linha dos ombros do executor), devendo ainda, a linha média da articulação dos ombros estar abaixo da linha média da articulação dos cotovelos, não sendo permitido que os braços fiquem em contato com o tórax nas execuções. O corpo deve permanecer ereto durante todo o teste, caso haja a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida e serão feitas as correções posturais para que contagem seja retomada, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento. Caso haja contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante a execução, o teste encerrará automaticamente e serão computadas apenas as executadas corretamente. O objetivo do teste é verificar o número de execuções corretas, sem limite de tempo, que o avaliado é capaz de executar continuamente (as interrupções, com o intuito de descansar, não devem ultrapassar o tempo de 2 segundos na posição inicial ou final, devendo, a contagem, ser interrompida quando exceder o tempo acima e o teste encerrado);

d) **Execução Feminina:** com o apoio de frente sobre o solo a avaliada se posiciona em decúbito ventral, com o corpo ereto (tomada de posição semelhante ao protocolo masculino, devendo estar em quatro apoios e em seguida apoiar os joelhos no solo), mãos apoiadas no solo (à escolha da executora braços estendidos com abertura entre as mãos equivalente a distância dos ombros com os braços paralelos ao tronco, pernas estendidas, unidas, pontas dos pés e joelhos tocando o solo. À voz de comando “Iniciar” ou outro sinal sonoro adequado, o avaliado flexionará os cotovelos, até posicionar o tórax próximo a solo, sem tocá-lo (sem que atrapalhe a execução do movimento, outro auxiliar deverá posicionar seu punho cerrado com dorso da mão voltado para cima posicionado na linha dos ombros do executor), devendo ainda, a linha média da articulação dos ombros estar abaixo da linha média da articulação dos cotovelos, o mínimo contato do busto com o solo é permitido, no entanto, deverá atender aos requisitos citados anteriormente, também, não poderá haver contato dos braços com o tórax durante as execuções. O corpo deve permanecer ereto durante todo o teste, caso haja a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida e



serão feitas as correções posturais para que contagem seja retomada, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento, caso haja contato dos quadris ou tórax com o solo durante a execução, o teste encerrará automaticamente e serão computadas apenas as repetições executadas corretamente. O objetivo do teste é verificar o número de execuções corretas, sem limite de tempo, que a avaliada é capaz de realizar continuamente (as interrupções, com o intuito de descansar, não devem ultrapassar o tempo de 2 segundos na posição inicial ou final caso este que encerrará o teste).

**e) Qualidades físicas do teste:** resistência e potência muscular nos membros superiores.

#### PROVA 05 - TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR (MASCULINO E FEMININO)

**a) Objetivo:** Mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal, bastante exigida durante o desempenho das funções bombeiro militar.

**b) Equipamento:** Colaboradores e cronômetro com precisão de segundos.

**c) Execução:** O candidato irá iniciar deitado e com os braços estendidos acima da cabeça. Nessa posição, ele irá levantar, flexionando suas pernas ao mesmo tempo, fazendo com que os cotovelos estendidos ultrapassem a linha do joelho, e os pés apoiados no solo. Após feito isso, você irá voltar para a posição inicial. A prova é iniciada com o comando “atenção, já!” ou outro sinal sonoro adequado e finalizada com o sinal sonoro adequado.

**d) Qualidades físicas da prova:** resistência muscular localizada dos músculos abdominais.

#### PROVA 06 – ESCALADA NA CORDA (MASCULINA – FEMININA)

**a) Objetivos:** Mensurar indiretamente a resistência muscular dos membros superiores.

**b) Equipamento:** 01 (uma) corda de 6 metros, suspensa numa estrutura metálica ou de madeira que suporte o peso do atleta somada à margem de segurança, de tal forma que conceda total segurança ao atleta. Não será possível da utilização de nenhum equipamento para auxiliar na subida.

**c) Execução:** MASCULINO - Subir sem impulso inicial, sem auxílio dos pés e pernas, com a corda distendida ao lado do corpo ou à frente e alternando as mãos de apoio. Finaliza quando atingir a marcação final de referência com as duas mãos. FEMININO - Subir sem impulso inicial, com auxílio dos pés e pernas, com a corda distendida ao lado do corpo ou à frente e alternando as mãos de apoio. Finaliza quando atingir a marcação final de referência com as duas mãos.

**d) Qualidades físicas da prova:** resistência e potência muscular nos membros superiores.

## Elaboração

- **TC QOBM – Marcos Antônio Silva Gomes**
- **SD BM – Francisco Lourenço de Oliveira Neto**