

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS E TECNOLÓGICAS
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS – BOMBEIRO MILITAR

HALYM PHILIFE MANDU MAIA
ROMEU LIMA PEREIRA

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR: proposta de inclusão dos métodos do Parkour
no Treinamento Físico Militar.

São Luís
2017

HALYM PHILIFE MANDU MAIA

ROMEU LIMA PEREIRA

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR: proposta de inclusão dos métodos do Parkour no Treinamento Físico Militar.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Formação de Oficiais Bombeiros Militar da Universidade Estadual do Maranhão, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Segurança Pública e do Trabalho.

Orientador: Ten. QOCBM Wtson Ronatas Rosa Pereira

São Luís
2017

Pereira, Romeu Lima.

Treinamento físico militar: proposta de inclusão dos métodos do Parkour no treinamento físico militar / Romeu Lima Pereira e Halym Philipe Mandu Maia. – São Luís, 2017.

60 f.

Proposta (Graduação) – Curso de Formação de Oficiais- Bombeiro, Universidade Estadual do Maranhão, 2017.

Orientador: 1º Ten. QOCBM Wtson Ronatas Rosa Pereira.

1. Treinamento físico militar. 2. Parkour. 3. Educação física. I. Título.

CDU 355.233

**HALYM PHILIFE MANDU MAIA
ROMEU LIMA PEREIRA**

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR: proposta de inclusão dos métodos do Parkour no Treinamento Físico Militar.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Formação de Oficiais Bombeiros Militar da Universidade Estadual do Maranhão, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Segurança Pública e do Trabalho.

Orientador: Ten. QOCBM Wtson Ronatas Rosa Pereira

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

1º Tenente QOCBM Wtson Ronatas Rosa Pereira (Orientador)
Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão

1º Tenente QOCBM Yuri Ribeiro Calisto
Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão

Prof. Me. Abraão Ramos da Silva
Universidade Estadual do Maranhão

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer, em primeiro lugar, a Deus, pela força e coragem durante toda esta longa caminhada. Aos meus pais, Joana Alice e Benigno Jerônimo, que me apoiaram na escolha de seguir a carreira militar, aos meus irmãos, e a toda minha família que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.

Agradecer a Universidade Estadual do Maranhão pelos conhecimentos aqui adquiridos, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje avisto de um horizonte superior.

Ao instrutor Ten. Raimundo Moreira Garcêz, pela orientação, apoio e confiança.

Esses três anos de muitos esforços na Academia de Bombeiros Militar “Josué Montello”, construindo um alicerce forte em meio à vida militar, que é muito necessário para à carreira, juntos aos meus companheiros de turma, os quais ajudaram crucialmente para o amadurecimento e entendimento do verdadeiro trabalho em equipe, dos momentos mais descontraídos às tenras missões.

Romeu Lima Pereira

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me abençoado em todos os momentos da minha vida e por tudo que me concedeu – minha família, meus amigos e minha profissão.

Agradecer a Universidade Estadual do Maranhão pelos conhecimentos aqui adquiridos.

Agradeço à minha mãe, Nelma Rita Mandu, pelo apoio diário e incondicional na realização desta conquista. Sua fé e sua vontade de me ajudar em tudo me fizeram chegar até aqui.

Agradeço a meu pai Rubenilson Maia, que nunca deixou de me amar e de confiar em mim.

Agradeço à minha irmã, Clara Bianca, pelo exemplo que me deu de dedicação aos estudos desde a minha infância, pelo apoio durante todo o curso e por sempre estar disposta a me ajudar.

Agradeço à meu irmão Ian Diego, pelo exemplo que me deu de dedicação aos estudos desde a minha infância e por sempre estar disposto a me ajudar. Aos meus colegas e amigos, pelos bons momentos proporcionados durante estes três anos de convivência diária.

Halym Philipe Mandu Maia

Libere sua mente do medo, deixe o corpo
fluir entre os obstáculos e o impossível
será conquistado.

(David Belle)

RESUMO

Este estudo faz uma análise sobre o Treinamento Físico Militar (TFM) no Corpo de Bombeiro Militar do Maranhão, demonstra os fundamentos praticados na educação física dos militares, a frequência que são realizados nos quartéis e os fatores motivacionais da prática de atividades físicas, assim como faz uma abordagem geral do Parkour, dos seus conceitos, principais técnicas e como ele pode ser aplicado ao TFM. A pesquisa foi construída por meio de revisão bibliográfica, pesquisas documentais e de levantamento. Inicialmente é feita uma abordagem em relação a importância da educação física de modo geral, logo após são definidas as informações acerca do Treinamento Físico Militar, sua origem, seus principais fundamentos, princípios e características, como é utilizado dentro do Corpo de Bombeiro Militar do Maranhão e sua importância dentro da atividade bombeiro militar. Em seguida é feita uma descrição sobre a atividade do Parkour, os conceitos, benefícios e como pode ser realizada. A proposta está voltada em como o Parkour pode ser utilizado como ferramenta nas instruções do treinamento físico militar do Corpo Bombeiro Militar do Maranhão. Como esta atividade adicional nos treinamentos trará benefícios físicos e motivacionais na educação física da tropa, demonstra também, que o Parkour serve como uma alternativa e um recurso inovador nos salvamentos e ocorrências do CBMMA, visto que o Parkour trata de movimentos de fuga ou perseguição que visam a superação de obstáculos onde a única ferramenta utilizada é o próprio corpo. Considerando os fatores físicos e sociais que a atividade proporciona é de suma importância para o desenvolvimento das atividades do Bombeiro.

Palavras-Chave: Treinamento Físico Militar. Parkour. Aptidão Física. Educação Física no CBMMA.

ABSTRACT

This study analyzes Military Physical Training (MPT) in the Military Fire Brigade of Maranhão and demonstrates the fundamental principles practiced in the physical education of the military, the frequency in which they are performed in the quarters and the motivational factors of the practice of physical activities. It also makes a general approach to Parkour, its concepts, main techniques and how it can be applied to MPT. The research was constructed through bibliographical review, documentary research and surveys. Initially an approach is taken regarding the importance of physical education in general, then information about Military Physical Training is defined, including its origin, main foundations, principles and characteristics, how it is used inside the Military Fire Brigade of Maranhão and its importance within the military firefighter activity. Then a description of Parkour activity is made, which includes concepts, benefits and how it can be done. The proposal is focused on how Parkour can be used as a tool in the instructions of the military physical training of the Military Fire Brigade of Maranhão (MFBMA). As this additional training activity brings physical and motivational benefits in the physical education of the troop, it also demonstrates that Parkour serves as an alternative and innovative feature in MFBMA's rescues and occurrences, since Parkour deals with movements from point A to point point B that aim to overcome obstacles where the only tool used is the body itself. Considering that the physical factor in addition to the technical factors, are of paramount importance for the development of the Firefighter's activities.

Keywords: Military Physical Training. Parkour. Physical aptitude. Physical Education at CBMMA.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	Aumento da temperatura muscular e corporal no aquecimento	21
Figura 2	Educação física dos Oficiais do CBMMA	25
Figura 3	Salto	28
Figura 4	Marcha	29
Figura 5	Escalar	29
Figura 6	Arremesso	30
Figura 7	Levantamento	30
Figura 8	Defesa	31
Figura 9	Agachamento com passadas	39
Figura 10	Agachamento livre	39
Figura 11	Flexão de braço	40
Figura 12	Salto com os joelhos	40
Figura 13	Quadrupedia	41
Figura 14	Rolamento	42
Figura 15	Elevação em muro	42
Figura 16	Salto de obstáculo	43
Figura 17	Subida em muro com apoio	44
Figura 18	Salto de braço	44
Figura 19	Academia Indoor	48
Figura 20	Academia Outdoor	49

LISTA DE SIGLAS

CBMMA	Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão
CBMDF	Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal
CBMSC	Batalhão de Bombeiros de Santa Catarina
CBPMESP	Corpo de Bombeiro da Policia Militar do Estado de São Paulo
CFO	Curso de Formação de Oficiais
EB 20-20	Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro
EsEFEX	Escola de Educação Física do Exército
NAF	Nível de Aptidão Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
TFM	Treinamento Físico Militar
PK	Parkour

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	OBJETIVOS	12
2.1	Objetivo geral	12
2.2	Objetivos específicos	12
3	TREINAMENTO FÍSICO MILITAR	13
3.1	Origem do TFM no Brasil	15
3.2	Fundamentos do Treinamento Físico Militar	17
3.3	Fases do Treinamento Físico Militar	20
4	TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NO CBMMA	23
4.1	Ingresso	24
4.2	Treinamento	24
5	PARKOUR	26
5.1	Método natural	27
5.1.1	Movimento	28
5.1.2	Quadrúpede	29
5.1.3	Estáticos	30
5.2	Parcuors du combattant	30
5.3	Origem do parkour	33
5.4	Parkour no Brasil	35
6	PROPOSTA DO PARKOUR NO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO MARANHÃO	37
6.1	Métodos de Treinamento do Parkour no TFM do CBMMA	38
6.2	Estrutura física para a realização do Parkour	45
6.3	Realização do parkour por militares com restrição física	45
6.3.1	Treinamento para gestantes	47
6.3.2	Treinamento para hipertensos	48
6.3.3	Treinamento para diabéticos	49
6.3.4	Treinamento para obesos	50
6.4	Capacitação de instrutores	51
6.5	Processo legal de implantação do Parkour	53
7	RESULTADOS ESPERADOS	55
8	METODOLOGIA	56
9	CONSIDERAÇÕES FINAIS	57
	REFERÊNCIAS	58

1 INTRODUÇÃO

A saúde, disposição física e desempenho mental são fatores essenciais para o equilíbrio da condição humana e a eles estão atrelados a prática regular de uma atividade física. A atividade física na atualidade é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica, envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais. (Baience, 2005).

Durante o século XIX, o estilo de vida mundial mudou significativamente. Houve um desenvolvimento sem precedentes dos meios de transporte, do tamanho e tipo de edificações, estilo de ocupação das cidades com grande concentração populacional nos centros urbanos. Não obstante, os problemas também aumentaram.

O Corpo de Bombeiros Militar representa um dos pilares para esse desenvolvimento, uma vez que oferece uma resposta aos mais diversos tipos de problemas da vida contemporânea. Para tanto, houve a necessidade de acompanhar as transformações, traduzida em novas áreas de atuação e em novos equipamentos.

Reconhecidamente os conteúdos da Educação Física são: os jogos, as danças, as lutas, a ginástica e os esportes. A maioria desses conteúdos ganha pouca importância (ou nenhuma) no currículo. Atualmente os instrutores das áreas do Treinamento Físico Militar têm como principal propósito o de mostrar a importância da prática de uma atividade física regular no serviço operacional do Bombeiro Militar no dia a dia.

O serviço Bombeiro Militar pode ser por vezes excessivamente físico, atuando em áreas de combate a incêndio urbano, salvamento em altura, combate a incêndio florestal, acesso a estruturas colapsadas dentre outras atividades que exigem muito da parte física e de desenvoltura para exercer a atividade Bombeiro Militar.

O Le Parkour (mais conhecido por “Parkour”) é uma atividade sistematizada recentemente, por volta da década de 80 no século XX, e tem por princípio a transposição de obstáculos de forma rápida e fluida. Assim como as lutas podem ser encaradas como técnicas de preparação para enfrentar um adversário, o

Parkour seria o oposto, ou seja, técnicas para fuga ou a perseguição (DJORDJEVIC, 2006).

Assim, o Parkour como um instrumento no Treinamento Físico Militar pode ser um fator motivacional para o bem estar, qualidade de vida e também no desempenho nos serviços operacionais, fazendo com que seja mais efetivo nas ocorrências de combate e resgate deparadas no dia a dia pelo Bombeiro Militar.

Dado a riqueza de repertório de movimentos na execução da atividade, a possibilidade de adequar-se a qualquer espaço para além da quadra esportiva, e poder lançar mão de outros espaços disponíveis no treinamento físico militar que poderiam ser utilizados para aulas de diferentes atividades e ficaram esquecidos, abandonados, sem utilidade alguma, o Parkour torna-se uma atividade por excelência de experimentação das possibilidades corporais dos militares e de aproveitamento e exploração do espaço físico de diversas formas utilizando-se técnicas, bem como repassando a ideia sobre os diferentes acessos do meio ambiente urbano.

Neste sentido que objetivamos neste trabalho apresentar o Parkour como uma possibilidade pedagógica no Treinamento Físico Militar, pela sua riqueza de movimentos e por oportunizar a exploração dos limites de habilidades de movimento pelos alunos, bem como, da exploração do ambiente, em que os militares podem se deparar diante do serviço Bombeiro Militar.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

Elaborar Proposta da inclusão das atividades do Parkour no Treinamento Físico Militar do Corpo de Bombeiros Militar.

2.2. Objetivos específicos

- a) Melhorar fisicamente a tropa do corpo de bombeiros militar.
- b) Ensinar novas formas de deslocamento dentro da atividade bombeiro militar.
- c) Melhorar o desempenho nas ocorrências de combate, resgate e busca.
- d) Apresentar os benefícios da nova prática da atividade do Parkour.

3 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Atividade física é conceituada como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, onde se requer um dispêndio energético, incluindo além do exercício físico planejado e estruturado, atividades realizadas no dia-a-dia, deslocamentos e atividades de lazer (OMS, 2010). É de fundamental importância manter-se fisicamente ativo, uma vez que a atividade física reduz riscos de hipertensão arterial, doenças coronarianas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão, risco de quedas e ainda melhora a saúde óssea e funcional, bem como auxilia na manutenção do peso e no controle das taxas céticas (OMS, 2010).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou em 2010 a diretriz de Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde, onde recomenda a quantidade de atividade física ideal que deve ser realizada semanalmente. As recomendações são distinguidas em três grupos etários, levando em consideração as necessidades de cada uma dessas fases da vida, sendo de 5 a 17 anos, de 18 a 64 anos e 65 anos ou mais. Inclui-se atividades de lazer, transporte, trabalho, atividades domésticas, esportes e exercícios físicos planejados.

Para se atingir o NAF (Nível de Aptidão Física) recomendado para melhorar as funções cardiorrespiratórias e musculares, a prática de atividade física deve ser de 150 minutos/semana de intensidade moderada ou de 75 minutos/semana de atividade vigorosa. Porém, para aumentar os benefícios da atividade física para a saúde física e mental, o ideal é de 300 minutos/semana de atividade de intensidade moderada ou 175 minutos/semana de atividade vigorosa (OMS, 2010).

No militarismo a prática de atividade física é proporcionada pelo Treinamento Físico Militar e é de essencial importância para as forças militares, tanto as principais (exército), quanto as auxiliares (Polícia Militar e Bombeiro Militar), é por meio desta atividade que as tropas de segurança militar mantem um bom condicionamento físico para poder executar suas funções e garantir a segurança pública.

O Bombeiro Militar do Maranhão utiliza o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar (TFM) do Exército Brasileiro para basear seu treinamento físico, devido esta ser uma força auxiliar e subordinada ao Exército, conforme Art.

144 § 6º da Constituição 16 Brasileira que preconiza que “as polícias militares e corpos de bombeiros militares, forças auxiliares e reserva do Exército, subordinam-se, juntamente com as polícias civis, aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios”.

O exército brasileiro possui manuais específicos para o Treinamento Físico Militar por meio deles é padronizado o método e os tipos de exercícios, específicos e variados, que capacitam os militares as mais diversificadas atividades por eles executadas.

Nas forças militares atuais, pretende-se a formação de militares de qualidade, que desenvolvam seu trabalho em cenários muito diversificados e, às vezes, em condições extremas, o que exige grande versatilidade. Sendo que a aptidão física não é o único propósito, este também deve ser capaz de adaptar-se a situações com ambientes variados e, nas quais o fator psicológico sempre estará presente. Logo, torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares cuidem bem de sua condição física, visando a duas finalidades: a melhoria da saúde e a aptidão física para o desempenho de suas funções. Para isso, recorrer-se-á ao Treinamento Físico Militar.

Nos manuais de treinamento físico militar encontraremos métodos e exercícios para atingir determinadas metas. Contudo, a aplicação destes métodos demanda um cuidado especial. Já que o treinamento físico não nos proporciona uma fórmula que possa ser aplicada a todos indistintamente, é necessário um aprendizado especial e um tratamento específico para cada caso.

Assim sendo, devido a individualidade biológica é difícil aplicar só uma metodologia para todos os militares. Por isso, considera-se imprescindível o acompanhamento tanto do instrutor de treinamento físico quanto do médico da unidade militar.

O corpo humano diante de esforço físico excessivo, manda sinais característicos como o cansaço, dor muscular entre outros e o militar, pode acabar negligenciando esses sinais em prol dos resultados. No entanto, as consequências podem implicar em lesões físicas ou traumas mais graves.

Diante disto as práticas físicas militares não estão limitadas a um conjunto de métodos de exercícios para superação das atividades de um treino, ao contrário, deve ser uma prática diária a fim de se obter um bom condicionamento

físico de maneira que se possa avaliar seu desempenho em qualquer circunstância sem que haja a prática excessiva do Treinamento Físico Militar.

3.1 Origem do TFM no Brasil

A origem das unidades militares brasileiras está intrinsecamente ligada com o Treinamento Físico Militar nas forças armadas. No Brasil colonial a integração das tropas era feita pro convocação dos senhores, e nesta o preparo físico não era requisito dos soldados que a compunham sendo a pratica física limitada e pouco difundida, sendo que grupos restritos oficiais realizavam algum treinamento físico, mas as tropas como um todo não praticavam, sendo que este não era um quesito avaliado pelos comandantes militares.

O Treinamento Físico Militar começou a ser observado com grau de importância relevante somente no final do século XIX e início do XX. Com a revolução de 30 e o início da era Vargas o TFM e as práticas desportivas tornaram-se objetos das políticas do governo, tomando forma e importância dentro das instituições militares (ARANTES, 2008).

O fortalecimento do Estado e seu maior interesse nas instituições militares neste período proporcionaram o crescimento e fortalecimento nos métodos e das práticas físicas, e o aumento do grau de desempenho em Treinamentos Físicos Militares, como práticas físicas no âmbito civil, era reflexo e uma amostra do fortalecimento e poder do próprio estado. Foram estas circunstâncias políticas que propiciaram grande desenvolvimento das práticas físicas e desportivas no país.

Nas análises sobre a educação física no Exército brasileiro se estabelece que a atividade foi introduzida pelos membros da guarda pessoal da Imperatriz D. Leopoldina Eles praticavam a gymnastica, também denominada prática motora (ARANTES, 2008). Ela foi a primeira esposa do imperador D. Pedro I e Imperatriz Consorte do Império do Brasil de 1822.

Com este começo bem específico, logo mais houve um a implantação mas formal das práticas físicas, como aconteceu com a introdução da ginástica alemã no exército do Brasil em 1852. Em alguns centros de formação de oficiais do exército já se praticavam modalidades como ginástica, esgrima de baioneta, florete e espada e escaladas em morros. Um deste centros que dispunham destas atividades

era a Escola Militar da Praia Vermelha que funcionou de 1858 até 1904. (ARANTES, 2008).

Com tudo foi a partir de 1950 que houve maior desenvolvimento das atividades físicas nas forças militares. Algumas medidas foram adotadas pelas instituições de ensino militar, em 1858 foi determinado para os cursos de infantaria e cavalaria instruções de natação e esgrima, além da nomeação de um mestre de ginástica. Neste período foi estabelecida uma agenda semanal e mensal para treinamento físico pela escola da Marinha com treinos de esgrima e ginástica uma vez na semana e natação aos domingos. Durante a década de 1860 os treinamentos físicos foram se tornando obrigatórios nas instituições do exército, com a elaboração de decretos sobre as Forças Armadas entre 1866 e 1874. (MARINHO, 1952).

A atividade legislativa do Governo central sobre a educação física para militares prosseguiria na década seguinte. Em 1882, o Colégio Naval previa exercícios ginásticos, militares e natação para seus alunos. Natação e esgrima seriam mantidas na fusão, em 1885, deste colégio com a Escola da Marinha para formar a Escola Naval. Encontram-se mais uma vez prescritas esgrima, natação e equitação em decreto de 1884 sobre o Regulamento da Escola Militar do Rio Grande do Sul (MARINHO, 1952, p. 154). Em 1889 se determina natação, ginástica, esgrima, tiro ao alvo e evoluções militares como práticas obrigatórias no Imperial Colégio Militar criado neste ano (MARINHO, 1952).

Nos últimos vinte anos da década de 80 o foco principal foi tornar o treinamento físico militar assim como práticas desportivas parte das políticas do estado, sendo que a integração das práticas desportivas no exército se tornou uma preocupação legislativa. Logo mais várias iniciativas foram tomadas para o desenvolvimento das práticas físicas nos centros militares como ocorreu , com a criação da Liga de Sport do Exército em 1920 , foi criado também o Centro de Militar de Educação Física em 1922 com fins da prestação de formação nas áreas da educação física, equitação, orientação, esgrima e tiro desportivo, além da prestação de assistência veterinária aos equinos do exército, contudo só em 1929 ocorreu o primeiro curso na área , sendo que esta instalação acabaria por receber grande impulsão com a Revolução de 1930 que viria a ocorrer no Brasil. (MARINHO, 1952).

Na marinha brasileira foi iniciada a formação de monitores de educação física em 1926, curso este que tinha dois anos e tinha como objetivo qualificar

profissionais aptos a ministrar instruções de treinamento físico militar. Outro evento de bastante relevância para as práticas físicas dentro do exército, foram os Jogos Latino-Americanos criados em conjunto pela Liga de Sports do Exército e uma Comissão Militar Esportiva em 1922 (MARINHO, 1952).

Em um período de cem anos das décadas de 1820 a 1920 houve grande introdução das práticas esportivas e desportivas dentro do exército, assim como a criação da rotina do treinamento físico dentro das instituições militares, tornando este um dos pilares da formação dos militares do Brasil. Deixando de ser uma atividade pontual para grupos específicos e tornando-se parte do dia a dia tanto no treinamento militar como em outros setores da sociedades se popularizando tanto como a prática da educação física como nas diversas práticas desportivas , isso fruto do fortalecimento destas práticas físicas e consolidação dentro das instituições militares (ARANTES, 2008).

A partir disso tomou-se medidas de modificações legais dentro do exército como a subordinação do Centro Militar de Educação Física ao Estado Maior do exército e ao Ministério da Guerra em 1930. E em 1933 foi criada a EsEFEX a Escola de educação física do exército, tornando-se uma unidade de ensino do Exército Brasileiro de graus superior e médio, de especialização, da Linha do Ensino Militar Bélico, diretamente subordinado ao Centro de Capacitação Física do Exército e Fortaleza de São João, localizado no Forte de São João, na cidade do Rio de Janeiro. Com o objetivo de especializar oficiais em Educação Física e Desportos e em Esgrima, especializar oficiais médicos em medicina esportiva, sargentos para o exercício das funções de monitor de Educação Física, além de cooperar e realizar pesquisas no campo da Educação Física e Desportos (ARANTES, 2008).

Logo ao longo dos anos e a partir da década de 1820, houve grande expansão e profissionalização nas áreas de desportos e de educação física dentro do Exército, com incentivos no campo do treinamento e pesquisa, assim como na criação de manuais que regulamentam o treinamento físico militar e desportivos, nas diversas instituições militares do Brasil (ARANTES, 2008).

3.2 Fundamentos do Treinamento Físico Militar

O Treinamento Físico Militar é aplicado com o objetivo de recondição físico do militar, e com o propósito de adaptar o mesmo a

atividade fim que ele venha apresentar, sendo que os treinamentos podem ter um caráter mais abrangente como também podem ser feitos com fins de ganhos mais específicos, assim como as próprias instruções específicas a qual o militar pertence, capacitam e melhoram seu condicionamento físico para realização de sua atividade fim.

O TFM, quando realizado de forma regular provoca alterações fisiológicas imediatas e de caráter continuado, em que existe tanto melhora e adaptação dos sistemas respiratórios e cardiovascular, assim como melhora dos indivíduos em desempenhos cognitivos e maior disposição para suas atribuições profissionais e pessoais. Sendo que as práticas do TFM assim como de atividades físicas em geral estão intrinsicamente ligadas a diminuição de doenças associadas ao sedentarismo assim como, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, obesidade, entre outras, além de observa-se aumento na imunidade de indivíduos praticantes. Assunto este abordado em diversos artigos como o de Francisco José Godim, educador físico, que citou em artigo:

A partir da era epidemiológica das doenças crônico-degenerativas surgem diversos estudos epidemiológicos relacionando atividade física como meio de promoção da saúde, sendo que nas últimas três décadas numerosos trabalhos têm consistentemente demonstrado que altos níveis de atividade física ou aptidão física estão associados à diminuição no risco de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão, osteoporose. Atividade física e aptidão física são duas diferentes, porém, inter-relacionadas formas de medida. A primeira é uma opção comportamental, enquanto que a segunda é parcialmente determinada por fatores genéticos, sendo que atividade física regular pode melhorar a aptidão física (JOSÉ GODIM, 2002, pg.51).

Além de diminuir fatores de riscos já citados, a atividade física regular promove também melhorias neuromusculares, como aumento da massa muscular, com capacidade do músculo de produzir mais força, melhora na estabilidade e flexibilidade das articulações, propiciando maior resistência e desempenho de tendões e ligamentos e fortalecimento de ossos e tecidos, diminuindo risco de fraturas e rupturas, ao aumento de cargas sobre organismo oriundo do treinamento físico ou do exercício da profissão (JOSÉ GODIM, 2002).

Dentre todos esses fatores, a atividade física não traz benefícios a saúde por si só, ela deve ser feita em conjunto com outros fatores que venham a complementar sua capacidade de agir positivamente no organismo, como por exemplo, a alimentação e consumo de substâncias tóxicas ao organismo, como

cigarro e bebidas alcoólicas. Assim sendo a prática das atividades físicas do TFM só terão resultados mais eficientes quando feitas em conjunto, com uma dieta equilibrada e um modo de vida mais saudável.

Logo traz melhoria na prevenção e reabilitação de doenças crônicas, tais como: a hipertensão arterial e doenças pulmonares obstrutivas, com a normalização do metabolismo da gordura e o sucesso de programas de controle de peso.

Outro fundamento abordado é a relação do estado físico e a eficiência profissional do militar. Para o militar em atividade seu condicionamento físico pode estar intrinsicamente ligado com seu desempenho em suas atividades profissionais, visto que dependendo da área de atuação do militar ele pode está exposto a fatores externos, como físicos, ambientais, climáticos e esforço físico com cargas. E como tratado em manuais de TFM do exército, estudos já comprovam que o treinamento físico pode melhorar o rendimento intelectual e a concentração nas atividades rotineiras, levando a um maior rendimento no desempenho profissional, mesmo em atividades burocráticas em que não é necessário o esforço físico intenso (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2015).

O foco do Treinamento Físico Militar fundamenta-se em propiciar que o militar realize suas atividades operacionais de forma contundente e no cumprimento das missões de cada instituição militar, ele também prima pelas necessidades individuais, com objetivo de levar a saúde e o bem-estar que essas atividades físicas dentro do TFM, proporcionam, quando realizadas em caráter continuado.

O entendimento acerca do TFM é que ele serve como instrumento de promoção da saúde. E deve ser levado em conta, os aspectos da individualidade biológica, devendo ser respeitado as limitações físicas dos praticantes do TFM, preocupações estas abordadas nos atuais manuais de TFM desenvolvidos pelo exército brasileiro (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2015).

A responsabilidade pela execução e cobrança da prática do TFM, é dos comandantes das unidades militares, tendo que ser responsáveis por propiciar as condições necessárias para execução do treinamento, como disponibilizar horários regulares para a prática assim como instalações físicas adequadas, sendo que a realização e liderança direta da execução da prática do TFM ficam a cargo do comandante da fração ou graduado de patente mais alta com capacidade técnica de aplicação do TFM, sendo que para que ocorra com maior êxito e de forma

continuada é necessária a ação conjunta dos comandantes nos diferentes níveis hierárquicos (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2015).

Outra observação relevante é que dentro das unidades militares a prática do TFM é realizada de forma obrigatória, regulamentada por portarias ou outros documentos oficiais, sendo que devido a obrigatoriedade, acaba por desestimular a prática, sendo que fica a cargo do instrutor a frente da instrução de TFM, estimular a sua tropa a praticar os exercícios de forma continuada, trazendo variedades nos exercícios típicos do TFM como outras formas de dinamizar a execução das instruções, tanto podendo variar os exercícios presentes nos manuais como o estímulo de práticas esportivas diversas.

Sendo que o objetivo principal, sempre é propiciar da melhor maneira o condicionamento físico ideal para que a tropa realize suas atividades operacionais como administrativas.

3.3 Fases do Treinamento Físico Militar

As fases do TFM são preconizadas pelo Manual de Campanha de TFM do Exército, elaborado pelo Ministério da Defesa (2015), que divide em três fases, a do aquecimento, o trabalho principal e a fase de “volta a calma”. Assim descritos dentro do Manual de Campanha como um roteiro a ser seguido para a prática da instrução.

A definição de aquecimento é de que são medidas que servem como preparação para a atividade, seja para o treinamento ou para competição, cuja intenção é a obtenção do estado ideal físico e psíquico bem como preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões. Para Mcardle (2003), o aquecimento é a primeira parte da atividade física.

Ele pode ser do tipo ativo ou passivo, geral ou específico. Aquecimento ativo consiste em movimentos de baixa intensidade e que são eficazes na elevação da temperatura corporal, promovendo aquecimento dos tecidos e produzindo uma variedade de melhorias nas funções fisiológicas. Já o aquecimento passivo inclui fontes de calor externas como banhos quentes, fricção, massagem ou outras técnicas (Mcardle, 2003).

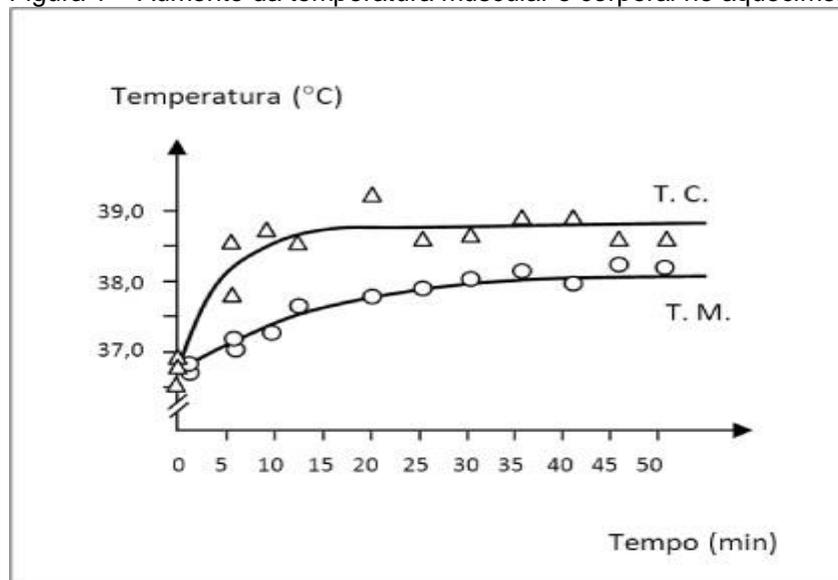
No TFM existe dinâmicas que propiciam estes dois tipos. O aquecimento geral ativo possibilita um funcionamento mais dinâmico do organismo como um todo,

cuja realização mobiliza grandes grupos musculares, como ocorre em um trote leve, já predisposto como uma das etapas do manual. Já o aquecimento específico consiste em exercícios específicos para uma modalidade, visando grupos musculares mais selecionados, provocando redistribuição do sangue que se encontra em grande porcentagem retido no trato gastrointestinal, de modo a favorecer maior irrigação da musculatura a ser recrutada, suprimindo-a com mais oxigênio e possibilitando alcançar uma temperatura ideal (Weineck, 2003).

Para Weineck (2003), o objetivo central do aquecimento geral ativo é obter aumento da temperatura corporal e da musculatura, bem como preparar o sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade e para o desempenho motor. Atividades de aquecimento são necessárias para preparar o corpo para a atividade física vigorosa porque aumentam o desempenho e diminuem o risco de lesão muscular. Intensidade moderada de aquecimento ativo e aquecimento passivo pode aumentar o desempenho muscular de 3 a 9%.

Logo o aquecimento geral deve ser ativo, não muito intenso, envolvendo principalmente os músculos que serão utilizados durante a execução do exercício. E o aquecimento específico ativo dá continuidade ao aquecimento geral ativo, visto que o aumento da temperatura corporal não implica em aumento automático da temperatura dos músculos. A temperatura muscular durante o aquecimento eleva-se mais lentamente, como pode ser observado na figura a seguir:

Figura 1 – Aumento da temperatura muscular e corporal no aquecimento



Fonte: Weineck, 2003.

Visto isso, as realizações do aquecimento nas instruções do TFM preparam o corpo para realização da atividade física principal e evitar alguma lesão oportunista. Sendo que fica a cargo do guia da instrução conduzir observando fatores, como as condições físicas do executante e temperatura ambiente, como também verificar se os movimentos estão sendo realizados de forma correta (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2015).

Na fase de trabalho principal será desenvolvido o aprimoramento físico do militar bem como os preceitos morais da profissão, através de diversas modalidades de TFM, com treinamentos: cardiopulmonar, neuropulmonar, utilitários e práticas desportivas (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2015).

As diversas metodologias de treinamento são descritas dentro do Manual de TFM do MINISTÉRIO DA DEFESA (2015), com tempo de execução das atividades, formas, variações e exemplos ilustrativos, descritos dentro do próprio manual, incluindo ressalvas para militares com limitações físicas, de caráter temporário ou continuado.

Segundo o Manual de TFM a “fase de volta a calma” consiste na parte do treinamento que consiste na recuperação do organismo do indivíduo após a realização do trabalho principal, é realizado atividades suaves permitindo o retorno de níveis cardíacos e respiratórios a condições de normalidade. Sendo que esta atividade deve ocorrer de maneira progressiva, evitando uma interrupção bruta na atividade. Nela se englobam a caminhada lenta e exercícios de alongamento (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2015).

Logo analisando a parte do alongamento no final do esforço físico, admite-se que este tem por finalidade evitar o encurtamento muscular, devido às fortes e sucessivas contrações musculares ocasionadas pelo treinamento. O encurtamento do sistema muscular gera como consequências o aumento do gasto energético, desestabilização da postura, utilização de fibras musculares compensatórias, compressão das fibras nervosas, aumento das incidências de câibras e dor, além de prejuízo da técnica nas habilidades esportivas. Exercícios de alongamento são fundamentais para a prevenção e o tratamento de encurtamento muscular e por consequência aperfeiçoamento da capacidade muscular do indivíduo, resultante da prática contínua do TFM (Mcardle, 2003).

4 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NO CBMMA

O Corpo Bombeiro Militar do Maranhão realiza diversas funções, dentre elas, destaca-se as de caráter preventivo, combate a incêndio, abandono de local sinistrado, salvamento aquático, salvamento em altura e técnicas de emergências médicas, entre outros. No entanto, dentre as exigências inerentes a profissão, destaca-se o nível de aptidão física, que devido às divergentes ocorrências cotidianas, comporta-se em exigir condicionamento físico considerável dos integrantes. Sendo assim, entende-se que através da conscientização do Bombeiro Militar em manter ou até mesmo obter um bom condicionamento, o mesmo estará preocupado em desempenhar suas funções de forma eficiente, refletindo diretamente no seu bem estar e também oferecendo um serviço de qualidade para a sociedade.

Segundo Moretti (2009), o treino dos Bombeiros é aeróbio, (corrida, pedal, natação) podendo também realizar exercícios de resistência muscular através da musculação. Moretti explica que a boa condição física é fundamental para a profissão. "Só a roupa - jaqueta, calça, capacete, bota e bala clava (capuz) - pesa 15 quilos, o que equivale a uma perda de 20% na capacidade cardiorrespiratória. Mais o equipamento para incêndio - máscara e cilindro de ar - soma 27 quilos. Só a mangueira de 30 metros, sem a força da água, pesa mais 12 quilos. Exigindo uma capacidade física destes profissionais fora do comum, em comparação de outras profissões que exigem fisicamente dos seus profissionais.

Ao CBMMA cabe realizar diversas atribuições que estão previstas nas Constituições Federal e Estadual. O texto na Constituição Federal está descrito da seguinte forma. "aos Corpos de Bombeiros Militares, além das atribuições definidas em lei, incube a execução de atividades de Defesa Civil" (CONSTITUIÇÃO FEDERAL, 1988).

Leva se em conta ainda os ambientes que o Bombeiro tem que atuar, que acabam por se tornar locais impróprios para habitação humana, aonde no exercício da profissão acabam por ter que atuar nestes. Ambientes estes que além de trazer riscos, existe um desgaste físico do profissional.

4.1 Ingresso

O ingresso no CBMMA depende de concurso público, sendo de duas formas: como soldado ou como oficial. Como soldado o candidato deve preencher todos os pré-requisitos necessários. Sendo eles: Ser brasileiro (a) nato (a) ou naturalizado (a); Ter no máximo 28 anos de idade (na data da abertura da inscrição); Ter o Ensino Médio completo; Estar quite com o serviço militar (no caso de candidatos do sexo masculino); Estar em dia com as obrigações eleitorais; Não ter antecedentes criminais, policiais, sociais e morais que o contra indiquem para a função (CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO MARANHÃO, 2015).

São quatro as fases de avaliação, sendo: Exame Intelectual; Exame de Sanidade Física e Mental (exame médico e psicológico); Exames de Capacidade Física.

A lei Estadual N° 6513 de 1995, que dispõe sobre o estatuto dos Bombeiros militar do Maranhão, em seu Art.9° trata do item da obrigatoriedade para o ingresso, de o candidato estar apto e ser aprovado nos exames: físico, médico e psicotécnico (RIBEIRO SILVA, 2014). Assim antes mesmo de ingressar na instituição o indivíduo já deve ter alguma aptidão física e treinamento prévio para ser aprovado nos testes.

4.2 Treinamento

O Bombeiro Militar utiliza o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar (TFM) do Exército Brasileiro para basear seu treinamento físico, devido esta ser uma força auxiliar e subordinada ao Exército, conforme Art. 144 § 6° da Constituição Brasileira que preconiza que “as polícias militares e corpos de bombeiros militares, forças auxiliares e reserva do Exército, subordinam-se, juntamente com as polícias civis, aos Governadores dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios”.

Quando integra o curso de formação, fica automaticamente obrigado a passar pelo TFM, através da disciplina de Treinamento Física Militar, sendo de responsabilidade do instrutor da disciplina o adequado condicionamento físico dos alunos para suportarem e se adaptarem ao TFM.

De acordo com o Manual de Campanha (2015), o objetivo do TFM está diretamente relacionado à missão militar e também proporcionar saúde e qualidade de vida ao militar, bem como força e disposição para o desempenho de suas funções, além de outros benefícios fisiológicos. Os princípios que regem o TFM são os mesmos que regem o treinamento esportivo, ou seja, individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, interdependência volume-intensidade, especificidade e variabilidade.

No Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão, o TFM para os oficiais e praças é praticado em dois dias na semana, nos dias de terça e quinta, diretriz regulamentada em portaria do Bombeiro. Sendo que para os praças, a realização e fiscalização são de responsabilidade dos comandantes da unidade e dos comandantes de pelotão. (CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO MARANHÃO, 2016).

Na portaria N° 144/2016, do gabinete do comando geral, o Comandante Geral do CBMMA, no uso de suas atribuições e visando padronizar o “Bom Dia”, que é a prática da Educação Física Militar e melhorar o condicionamento físico dos Oficiais. Em seu Art. 2° Estabelece as quintas-feiras como o "Bom dia" dos oficiais da capital com o Comandante-Geral, bem como o dia da prática da Educação Física Militar dos oficiais lotados na ilha de São Luís (CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO MARANHÃO, 2016).

Figura 2: Educação Física dos Oficiais do CBMMA



Fonte: CBMMA, 2016.

5 PARKOUR

O Le Parkour (mais conhecido por “Parkour”) é uma atividade sistematizada recentemente, por volta da década de 80 na França, e tem por princípio a transposição de obstáculos de forma rápida, fluida e eficaz, utilizando de habilidades naturais como correr, saltar e escalar para chegar em um determinado ponto. Assim como as lutas podem ser encaradas como técnicas de preparação para enfrentar um adversário, o Parkour seria o oposto, ou seja, técnicas para fuga ou a perseguição. (SERIKAWA, 2006)

Nesse viés, que objetivamos neste estudo apresentar o Parkour como uma possibilidade de complemento nos quartéis para o Treinamento Físico Militar, pela sua riqueza de movimentos e por oportunizar a exploração dos limites de habilidades de movimento pelos militares, bem como, da exploração do ambiente, quando o Bombeiro tiver necessidade em suas missões de busca e resgate.

A realização desse trabalho se deve a um fato que as atividades que o Bombeiro exerce em suas missões apresentam obstáculos naturais ou artificiais: o modo como os praticantes de Parkour se deslocam e transpõem de forma natural tais obstáculos, os conceitos e princípios que a atividade trás, se liga facilmente a prática do treinamento físico militar, contribuindo para o bem-estar e aprendizado de uma nova modalidade de movimentos precisos que serão importantes em missões que exijam tais técnicas.

A prática do Parkour como uma atividade física no Treinamento Físico Militar, trará um leque de qualidades físicas que farão com que o Bombeiro melhore seu condicionamento físico e consiga realizar as missões. As atividades que os Bombeiros exercem como o Combate a Incêndio, Resgate Veicular, Salvamento em Altura e entre outras são exigidas ao máximo o esforço físico que está intimamente ligada a suas qualidades físicas, o que é muito comum nas atividades do serviço operacional.

Subir um muro com técnica, conseguir fazer uma aterrissagem com segurança, transpor um obstáculo com agilidade e entre outras técnicas, exige que o Bombeiro esteja em plena atividade, tendo em vista que, com o treinamento contínuo das técnicas do Parkour, o processo de aperfeiçoamento e domínio dará ao militar as condições ideais para o sucesso de uma missão.

5.1 Método Natural

O Método Natural é um sistema de treinamento criado por George Hérbet (1875-1957), que utiliza do corpo para se locomover em ambientes naturais baseados em 10 grupos de movimentos como escalar, subir, carregar, marchar, correr, saltar, equilibrar, lançar, nadar e quadrupedar, características estas, que são vistas na natureza. É tido como um desenvolvimento contínuo do corpo, assegurando a sua adaptação e sobrevivência como princípio para o meio onde vive. A busca pelo progresso do desenvolvimento do corpo para resistir as intempéries da vida é relacionada com a questão primitiva e a civilizada, para que se tenha resultados harmoniosos naturais e utilitários. George Hérbet baseou-se nos estudos de Rousseau para o desenvolvimento do seu método, permitindo melhorar sua resistência com o meio ambiente através de exercícios naturais e utilitários nos 10 grupos de movimentos, são para melhor se adaptar ao meio em que habita e ter qualidades físicas bem adaptadas (SOARES, 2003).

Foi Oficial da Marinha francesa e em suas viagens pelo mundo em barcos a vela tendo a oportunidade de observar povos de várias regiões do mundo que viviam em estado natural e que seu senso comum considerava “selvagem”. Impressiona-se com o vigor físico de seus corpos que não tinham nenhum treinamento a não ser o convívio com a natureza e teve a idéia de criação de sua obra, iniciando no ano de 1905 (SOARES, 2003).

Georges Hérbert coordenou a evacuação de 700 pessoas da cidade de ST. Pierre durante uma catastrófica erupção vulcânica, o que lhe resultou profundos efeitos e reforçou sua crença na importância da força física e do altruísmo. A partir disso criou o lema que é a alma do Método Natural “*Être fort pour être utile.*” (Ser forte para ser útil) (DJORDJEVIC, 2006).

Para Hébert, o objetivo final da Educação Física é formar seres fortes (Hébert 1941), e não especialistas em um só tipo de exercício. Crítico ferrenho da especialização esportiva se refere aos jogos Olímpicos denominando-o de “feira dos músculos” aonde os jovens são estimulados a “vender” seus músculos.

É dessas observações que surgirá sua obra, cujo início se deu no ano de 1905, quando recebe a incumbência de desenvolver e aplicar um programa de ensino de exercícios físicos na Escola de Fuzileiros Navais de Lorient, sessão que contava na época, com 1200 homens. O programa que concebe e aplica nesses soldados já comporta as características básicas do que mais tarde se reconheceria como o método natural. (SOARES, 2003, p. 5).

A proposta que Hérbert se focou em um retorno à natureza adaptado à vida urbana e concernente às atividades práticas da vida em sociedade, além da sua dedução da série de dez grupos de exercícios denominados por ele de “famílias”: marcha, corrida, salto, quadrúpede, trepar, equilíbrio, lançamento, transporte, defesa e natação. (Hébert, 1941).

5.1.1 Movimento

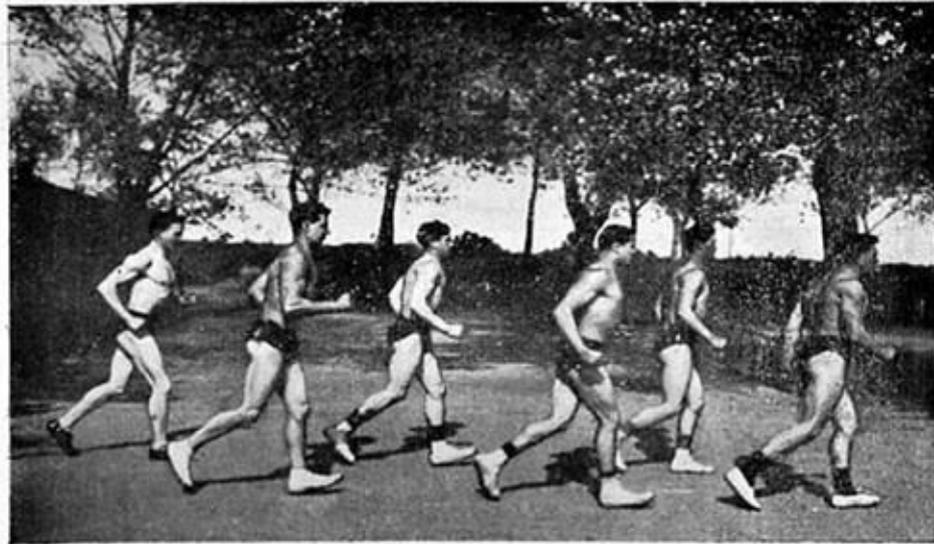
Os três primeiros deste grupo são: Marcha, corrida e saltos, por excelência são exercícios de deslocação de 1ª ordem. São necessários para dar condicionamento em relação a habilidade de impulsão, que pode ser aplicadas aos movimentos (Hébert, 1941).

Figura 3 - Salto



Fonte: Georges Hébert, 1941

Figura 4 - Marcha

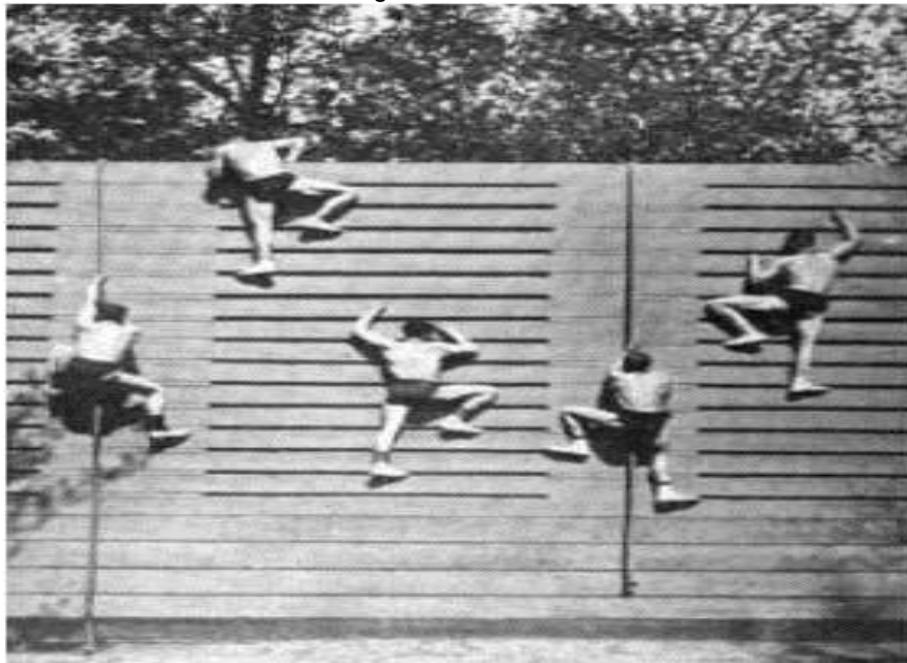


Fonte: Georges Hébert, 1941

5.1.2. Quadrúpede

Movimento quadrúpede, escalar e nadar são exercícios de 2ª ordem. Apesar de menos importantes, são indispensáveis para efeitos benéficos intensos nos pulmões e coração (Hébert, 1941).

Figura 5 - Escalar.

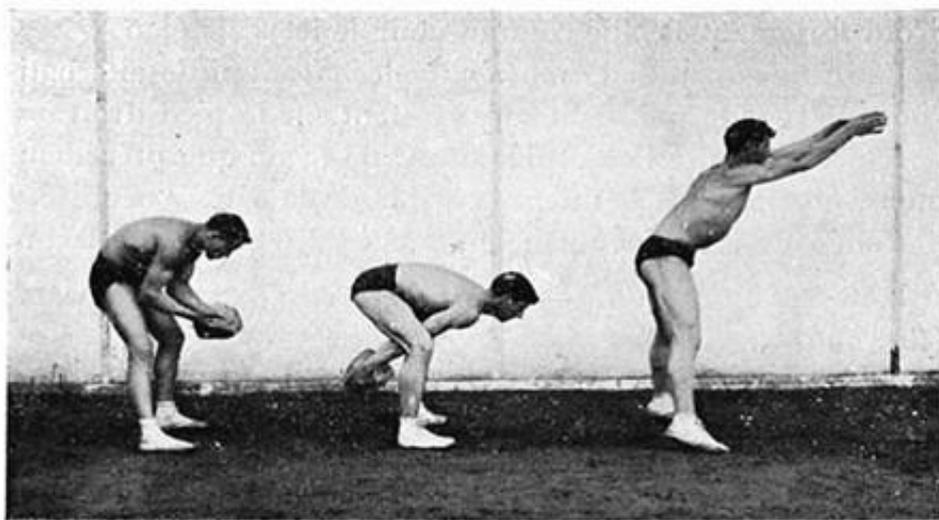


Fonte: Georges Hébert, 1941

5.1.3 Estáticos

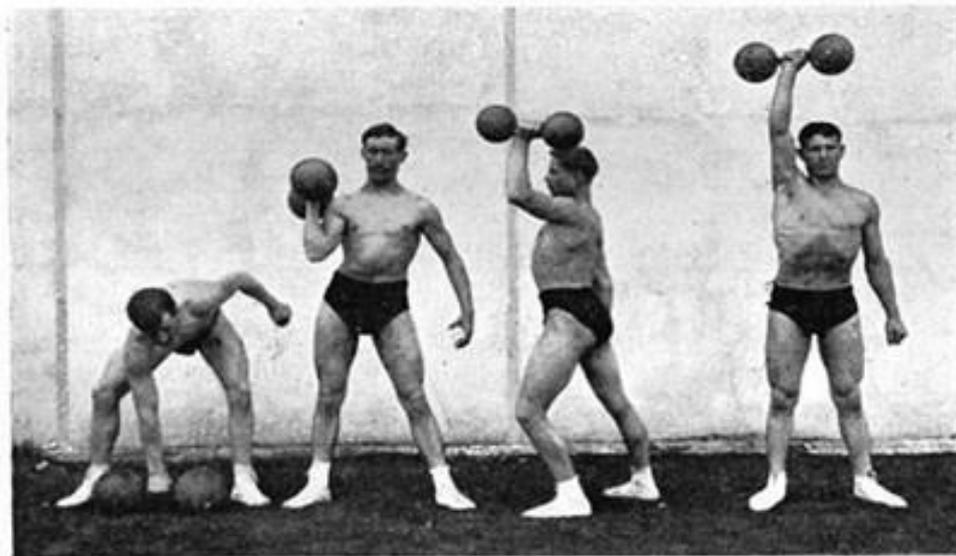
Arremesso, defesa, equilíbrio, levantamento, dividindo-se ainda em seis famílias estes exercícios são denominados de "trabalho de fundo", sendo que o levantamento e o equilíbrio são de 2ª ordem o lançamento e a defesa são de 3ª ordem, visto que são exercícios estáticos para efeito muscular e é consequência de trabalho de fundo. (Hébert, 1941).

Figura 6 - Arremesso.



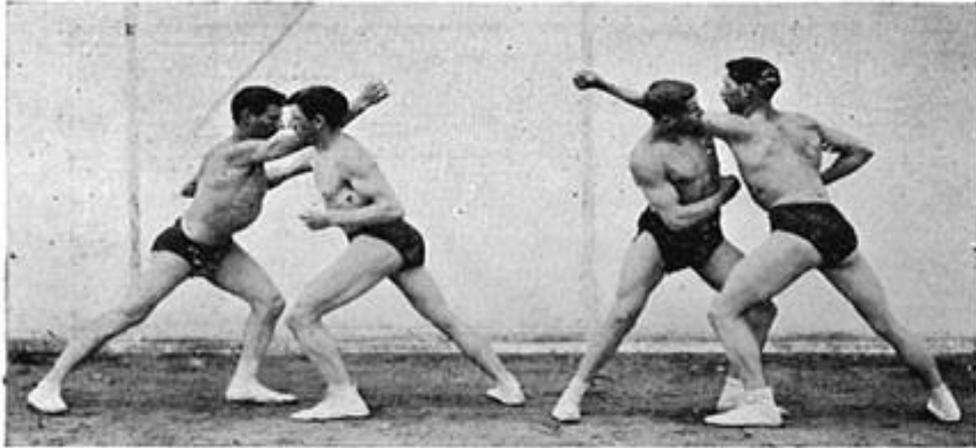
Fonte: Hébert, 1941

Figura 7 - Levantamento



Fonte: Hébert, 1941

Figura 8 - Defesa.



Fonte: Hébert, 1941

O método natural foi adotado pelas instituições militares francesas entre os anos de 1945 a 1960 com um gradual abandono por se tratar de um treino físico que eleva as capacidades físicas a um nível muito elevado. O desenvolvimento do treinamento trouxe técnicas de treinamento militar para o combate ao fogo e o salvamento, e denominou-se “Le Parcours du Combattant” (o percurso do combatente). Explica-se assim que a classificação de Hebert é estabelecida de acordo com as funções úteis da vida quotidiana. Alguns desses exercícios compõem o Parkour expressivamente, como a escalada e os saltos, outros não fazem parte como o arremesso e a defesa e outros como a quadrupedia não é utilizado de forma expressiva. David Belle defende a ideia que todo praticante de Parkour deveria passar pelo menos dois anos treinando o método natural (SOARES, 2003).

5.2 Parcours du Combattant

Um dos percussores do Parkour foi Raymond Belle nascido em 1939, na Indochina, possuía pai francês e mãe vietnamita e em razão do início da guerra do Vietnã, este acabou se separando do seus pais e acabou por ir morar com seus tios onde conviveu com eles até os 7 anos de idade. Durante este período passou por traumas graves aonde acabou por sofrer abuso sexual, e diante disto foi enviado para uma escola militar francesa em Dalat (ANGEL, 2011). Em consequência do abuso que sofreu Raymond acabou por adquirir um comportamento auto defensivo e acabou por dedicar-se intensivamente a treinamento na escola militar.

Além dos exercícios obrigatórios presentes na escola militar Raymond faziam-se treinamentos físicos adicionais à noite para complementar seu treinamento. Destes exercícios adicionais, praticava fundamentos como resistência, agilidade, elasticidade e furtividade, criando rotas ou caminhos para executar esses fundamentos, com o objetivo de evoluir mental e fisicamente, se adaptando a dor e ao desgaste físico, procurando sempre evoluir em seus treinamentos (ANGEL, 2011).

Uma das características mais reconhecidas de Raymond Belle era seu excepcional condicionamento físico, aproveitando disto tornou-se oficial junto aos Bombeiros de Paris, se especializando na tarefa de resguardar vidas e bens, tendo grande reconhecimento dentro das suas atribuições (BELLE, 2006). Devido as suas excelentes habilidades físicas, acabou por integrar a equipe de Bombeiros de elite de Paris, aonde eram encarregados de atuar nas ocorrências de mais complexidade e perigosas de salvamento. Devido a seu reconhecimento por grandes atuações dentro do Bombeiro, foi premiado em 1969 com a medalha de honra de bronze, este se afastou de suas atribuições em 1975 e veio a falecer em dezembro, no ano de 1999 (PARKOUR WORD ASSOCIATION, 2005).

O Parkour nasceu das táticas instintivas e de adaptação do uso da guerrilha, como ferramenta de combate. Onde o uso dos movimentos rápidos de corrida, salto e transposição de obstáculos, não era uma mera atividade física e sim a diferença entre viver e morrer. Outro feito alcançado ocorreu dentro do Bombeiro militar de Paris onde foi usado no socorro, para escapar de forma eficaz de situações de perigo, garantindo a sobrevivência e para ser usada ao acesso nos salvamentos mais complexas onde só os equipamentos dos Bombeiros não eram suficientes para garantir o socorro à vítima. Dentro do regime parisiense de bombeiros militares, foi propriamente emerso no Método Natural de George Hébert, um programa de desenvolvimento físico e mental que se tornou padrão e base do treinamento militar internacional, que acabou por se propagar nos regimes militares de vários países (DJORDJEVIC, 2006).

Devido a influência da família, David Belle se inspirou nos treinamentos militares de salvamento de seu pai, que usavam estas técnicas, treinos estes conhecidos como Parcours du combattant ou percurso militar de obstáculos. Esse treinamento militar, pelo qual o sargento Belle passou, baseou-se em outro método

denominado Natural. Os quais foram os fundamentos para a criação do Parkour como é conhecido atualmente (SOARES, 2003).

5.3 Origem do Parkour

O Parkour, como dito anteriormente, pode ser definido como técnicas opostas às lutas, ou seja, técnicas que facilitem a fuga ou a perseguição. A sua movimentação pode ser entendida como a combinação de técnicas do Método Natural de Hébert com técnicas de Ginástica Artística, o que dá ao praticante mais segurança. Mas como toda atividade, necessita antes do aprendizado de técnicas básicas, mesmo se tratando de algo que é bem natural ao ser humano, além do fator psicológico que vai além de obstáculos físicos, onde o praticante vai se superando ao transpor um obstáculo que antes lhe parecia impossível.

A criação da arte do deslocamento é atribuída a David Belle, como é colocado em muitos sites e artigos na internet sobre Parkour e alguns autores, como Manfrote Neto (2007). Porém essa visão é equivocada, como coloca Schwier (2007, p.95):

Também tem uma história de surgimento interpretada de modo uniforme pelos praticantes [...] David Belle e seu grupo de amigos Yamakasi, da comunidade de Lisses, da região sul de Paris, são considerados os criadores e protagonistas de formação do estilo dessa corrida atlética de obstáculos permeada de adrenalina, através da paisagem de asfalto e concreto.

Partindo de tais pressupostos, podemos afirmar que David Belle não seria o único e exclusivo criador do Le Parkour, mas seria a principal figura da sua criação, baseado na história do seu pai e das atividades que praticou (Método Natural, ginástica artística, lutas, etc.), ele seria o mais bem preparado e experiente traceur existente. Barros (2010) diz que Yahn Hnautra, David Malgogne, Sébastien Foucan, Kazuma e outros nomes também foram tão importantes quanto David no desenvolvimento da disciplina.

O grupo por mais discussões que tenha causado foi o maior responsável por hoje conhecermos e praticarmos Parkour, foi o filme Yamakasi - Samurais dos tempos modernos, que levou o Parkour ou, pelo menos, fez com que os movimentos fossem discutidos fora do subúrbio parisiense. Yamakasi atualmente é o nome da disciplina que os “Yamakasi” divulgam, na França e é muito comum ao invés de dizer Parkour, dizer Yamakasi. Os membros do Yamakasi quando citam algo que

não seja Yamakasi, usam *parcours* ou *l'art du déplacement*, mas nunca Parkour como David Belle batizou. Ninguém sabe o motivo do não uso do nome Parkour, mas é obvio que vem da briga que causou a separação. Yamakasi hoje é uma disciplina semelhante ao Parkour, mas que também acrescenta giros e movimentos mais estéticos. O nome do grupo (apesar de a palavra parecer de origem japonesa, ela é de origem da língua dos bantus e “significa corpo forte”) aos poucos foi se desfazendo. (BARROS, 2010).

Ao se falar da criação de acordo com Barros (2010), é importante destacar também como surgiu o nome da prática. A palavra *Parkour* deriva de "*Parcours du Combattant*" (o percurso dos combatentes), que é um treinamento militar que foi proposto por Georges Hébert. A palavra Parkour foi adaptada às ruas tirou-se o *du combattant* pois não era mais uma atividade exclusivamente militar e retirou-se o “S” dando ênfase à eficiência, pois não é eficiente escrever uma letra que não é pronunciada e substituiu-se o “C” pelo “K” dando assim um tom mais agressivo à palavra, sendo adotado por Belle para definir a prática. O nome foi criado em 1998 pelo ator e amigo de David Belle, Hubert Koundé. Na questão relacionada à movimentação, nota-se uma semelhança muito grande com o Método Natural de Hébert, com alguns movimentos próximos da Ginástica Artística, como no caso de técnicas próprias de aterrissagem (saltos seguidos de rolamentos) e no Free Running observa-se técnicas mais avançadas, como giros e saltos mortais e como dito anteriormente, considerados ineficientes do ponto de vista do Método natural.

Djordjevic (2006) diz que o Parkour na perspectiva do Método natural segue com a história do pai de David Belle, Raymond Belle, que foi um soldado adolescente na guerra do Vietnam. O conhecimento do terreno local era uma vantagem crucial para a milícia local, surpreendendo os invasores e se retirando rapidamente visando não perder sua preciosa vantagem. Dessas técnicas desesperadas de guerrilha nasce a ideia do Parkour.

O movimento utilizado por Raymond e sua tropa não era uma questão de elegância, mas a diferença entre a vida e a morte, uma questão de fuga com a maior eficiência possível. Após a guerra, foi acolhido por soldados franceses, e colocado no treinamento estruturado e ao ir para a França, integra em Paris os *Sapeurs-pompier*s (bombeiros-sapadores franceses de elite) e lá foi treinado no Método Natural (Djordjevic, 2006).

Aliando sua experiência e seu entendimento pessoal de movimento eficaz e útil, agora possuía uma base refinada para desenvolver suas técnicas. Em mais de 17 anos, Raymond Belle participou de incontáveis resgates e ficou conhecido como a “personificação” de seu regimento. Foi ao repassar sua experiência, ideais e valores ao filho David Belle, que começou a construção do Parkour, David Belle também foi militar como o pai, porém a rígida vida militar não combinava com seu espírito de liberdade (Djordjevic 2006).

Ao fazer uma aproximação do Parkour com as escolas de ginástica, a escola francesa se aproxima com Georges Hébert e o Método Natural que constitui a principal base do Parkour. O método natural é, por conseguinte, a codificação, a adaptação e a gradação dos procedimentos e meios empregados pelos seres vivos em estado de natureza para adquirir seu desenvolvimento integral. De acordo Hébert apud Soares (2003, p.5) “[...] nenhuma cultura física dita científica fisiológica, ou outra, jamais produziu seres fisicamente superiores em beleza, saúde e força a certos habitantes de todas as regiões do mundo: negros da África, indígenas da Oceania, etc.”

As técnicas de deslocamento do Método Natural são, sem dúvida, a base do Parkour. Ao visualizarmos um vídeo sobre o do Método Natural e compararmos com vídeos de Parkour, percebe-se uma grande semelhança entre as duas atividades, exceto pelas movimentações que podemos interpretar como combinadas a outras atividades, principalmente com as da Ginástica artística. A forma de deslocamento “fluída” e continua demonstra uma técnica que se aproxima da fuga e da perseguição.

5.4 Parkour no Brasil

Os primeiros praticantes de Parkour no Brasil vem de informações retiradas na internet em 2004, quando o Eduardo Bittencourt, psicanalista se deparou com essa atividade (PETTINATI, 2007). Entretanto, como o conhecimento da prática veio de resultados obtidos na internet, o Parkour foi rapidamente diversificado nos meios sociais e praticados por muitas pessoas, assim, não se tem registros definidos de um local para o início da atividade. O início da prática foi no começo de 2004 nos estados de São Paulo e Brasília, onde os jovens começaram a treinar e estudar a filosofia do Parkour (Serikawa 2006).

Em São Paulo, foi fundado o grupo Le Parkour Brasil que baseou seus treinos nos vídeos de David Belle vistos na internet. Em Brasília, fundou-se a Associação Brasileira de Parkour, onde os praticantes aprofundaram o conhecimento da prática. A primeira comunidade brasileira de Parkour foi criada em julho de 2004 na então extinta rede social Orkut, com o nome “Le Parkour Brasil”. No início a prática do Parkour foi confundida e mal vista devido as suas características e aparente radicalidade. Os praticantes foram, frequentemente, confundidos com vândalos por utilizar e explorar diferentes ambientes urbanos de maneira não convencional (BIANCHI, 2008; SILVA, 2007).

6 PROPOSTA DO PARKOUR NO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO MARANHÃO

O presente estudo mostra as qualificações e benefícios do Parkour, e o seu uso como ferramenta suplementar para o treinamento físico militar no Bombeiro Militar. Visto que o Parkour desenvolve a potência de membros inferiores associados aos membros superiores. Por ser uma atividade acíclica, voltada mais para os saltos e atividades de força com os braços, traz bons resultados na impulsão horizontal, vertical e de força nos membros superiores.

Como já explanado anteriormente o Parkour surgiu como desdobramento de métodos criados dentro de fundações militares, como foi o caso do Parcours du combattant, criado por Raymond Belle que usou seus Métodos no Bombeiro Militar de Paris, para fazer execução de salvamentos complexos de forma mais rápida e dinâmica (DJORDJEVIC, 2006).

Assim a possibilidade do Parkour como ferramenta no TFM, não é apenas condicionar fisicamente os militares, suas técnicas podem ser usadas como instrumentos afim de auxiliar no socorro das vítimas, visto que as ocorrências de Bombeiro acabam por ser muitas vezes variadas e imprevisíveis, que podem causar ocasiões de perigo aos Bombeiros, riscos estes inerentes à profissão. Logo os fundamentos do Parkour como saltos, equilíbrio, transposição de obstáculos, aterrissagens e outras técnicas, e mais um meio de garantir a integridade física do profissional como também mais uma maneira de se ter acesso e resgate as vítimas.

Sobre outra ótica é possível observar dentro do cotidiano do Bombeiro Militar do Maranhão, que em alguns grupos acaba por surgir o desinteresse pela prática regular do TFM, em destaque os militares que trabalham na área administrativa, assim o Parkour além de trazer a funcionalidade de seus movimentos, é uma forma também de instigar a prática da educação física, visto que pode vir a ser uma atividade inovadora na corporação e pode ser usada como estímulo para os militares praticarem o treinamento físico de forma regular.

Logo o Parkour traz inúmeros benefícios dentro do TFM, uma vez que põe em prática as habilidades dos seus praticantes em situações reais, mesmo que em uma representação que oferece menor risco no treinamento. Simulando situações de perigo, desenvolve habilidades motoras e cognitivas, estimula a postura crítica, com foco no altruísmo e prepara o militar para enfrentar situações

reais em que no uso das técnicas adquiridas com o Parkour apresentara maior desenvoltura dentro das ocorrências do Bombeiro Militar, trazendo confiança e preparo para o mesmo.

6.1 Métodos de Treinamento do Parkour no TFM do CBMMA

Os Métodos de Treinamento do Parkour para iniciantes são baseados em movimentos de fortalecimento da musculatura e, técnicas básicas ao nível do chão de forma progressiva, adaptando-se naturalmente com estruturas que lhe darão o melhor conforto para execução do movimento. O treinamento deve ser feito no consentimento pela integridade física e capacidade individual de cada praticante, pois é uma atividade física que exige muito esforço e concentração. Os movimentos e técnicas são reforçados com repetições afim de enfatizar o domínio para que se torne natural e, também para dar resistência aos músculos, que são os que executam o movimento.

Antes de começar o treinamento, é essencial que se faça um aquecimento, o que é obrigatório por ser a base de preparação para qualquer praticante em um treinamento que se segue, pois o torna fisicamente preparado para os exercícios a serem executados e, conseqüentemente o deixa mais confortável para o treino. O aquecimento tem como benefícios a preparação dos músculos para execução dos movimentos, o que reduz a possibilidade de lesão.

A seguir temos a descrição de alguns exercícios funcionais de Parkour para preparação e execução de um treino básico de Parkour, com movimentos para o fortalecimento da musculatura e, execução de algumas técnicas básicas essenciais para a iniciação da atividade. As sequências de imagens foram feitas por um militar utilizando uniforme de instrução (3ºA), o mesmo utilizado em serviço operacional, que é considerado um EPI básico para proteção do corpo.

a) Movimento 1: Agachamento com passada.

Descrição: Nesse Movimento, o praticante encontra-se na posição em pé, olhando para o horizonte. No momento da execução, dará uma passada a frente e, fará o agachamento evitando que o joelho passe da linha do pé. A perna de apoio deve ficar estendida e, durante todo movimento, fique na ponta do pé. Agache até

formar um ângulo de 90° ou abaixo disso. A perna que trabalhará no movimento é a perna da frente, na qual deverá ser concentrada toda a força.

Figura 09 – Agachamento com passada



Fonte: Autores, 2017.

b) Movimento 2: Agachamento livre

Descrição: Nesse Movimento, o praticante encontra-se na posição em pé, olhando para o horizonte. O pé paralelo e alinhado ao quadril flexione os joelhos e evite que passem da linha dos pés. Os joelhos devem ficar alinhados durante o tempo todo, não devem se unir e, nem abduzir para preservar a patela. O agachamento deverá ser feito até que seja feito um ângulo de 90°.

Figura 10 – Agachamento livre



Fonte: Autores, 2017.

c) Movimento 3: Flexão de braço

Descrição: Em posição de decúbito ventral, com mãos apoiadas na altura dos ombros, faça a extensão dos cotovelos não ultrapassando a linha dos mesmos.

Figura 11 – Flexão de Braços



Fonte: Autores, 2017.

d) Movimento 4: Salto com joelhos

Descrição: Nesse Movimento, o praticante encontra-se na posição em pé, olhando para o horizonte. O praticante colocará toda a sua força saltando para cima empurrando o chão para baixo e, no momento do pulo irá trazer os joelhos até o seu peito, podendo agarrá-los com as mãos. Esse movimento poderá ser variante, saltando para frente determinando uma distância.

Figura 12 – Saltos com Joelhos



Fonte: Autores, 2017.

e) Movimento 5: Quadrupedia

Descrição: A técnica de quadrupedia consiste basicamente em se movimentar com os braços e pernas. O praticante colocará suas mãos ao chão na largura dos ombros e, suas costas devem estar paralelas ao chão. Os joelhos não podem tocar o chão. A partir da posição inicial, começará a avançar de maneira que os braços e pernas façam alternadamente.

Figura 13 - Quadrupedia



Fonte: Autores, 2017.

f) Movimento 6: Rolamento

Descrição: O rolamento no Parkour é usado, principalmente, quando o salto é de um lugar alto, o que faz jogar a velocidade da queda para frente, dissipando melhor o impacto e, conseqüentemente protegendo o corpo do impacto ao chão. Inicialmente parado, o praticante na posição de quatro apoios com os braços estendidos e mãos ao chão, uma delas voltada lateralmente e, a visão fixamente para o lado, executará o movimento naturalmente, rolando sem o contato da cabeça e dos ombros ao chão, chegando a posição de três pontos.

Figura 14 - Rolamento



Fonte: Autores, 2017.

g) Movimento 7: Elevação em muro

Descrição: Neste movimento, o praticante fará a elevação em um muro com o apoio das mãos e dos pés. O movimento será executado quando o pés empurram o chão gerando um impulso e, as mãos empurram o muro para baixo, executando a elevação do corpo.

Figura 15 - Elevação em muro



Fonte: Autores, 2017.

h) Movimento 8: Salto de obstáculo

Descrição: Neste movimento o aluno deverá realizar o salto sobre o obstáculo, flexionando os joelhos, braços estendidos para frente tocando o aparelho. Estenderá o joelho saltando parabolicamente para cima do obstáculo e, estendendo os braços para cima e para frente para manter o equilíbrio.

Figura 16 – Salto de Obstáculos



Fonte: Autores, 2017.

i) Movimento 9: Subida em muro com apoio.

Descrição: Neste movimento, o praticante executará a elevação em muro com um leve empurrão do pé na parede e com apoio das mãos em cima do muro. Após entrar em contato com o muro, o praticante se erguerá empurrando com um dos pés para baixo e suas mão acima do muro fazendo com seu suba.

Figura 17 – Subida em Muro com apoio



Fonte: Autores, 2017.

g) Movimento 10: Salto de braço

Descrição: É uma técnica utilizada quando o praticante não pode fazer um salto de um ponto a outro com seus pés. Neste movimento, o praticante se posicionará a uma distância confortável do muro e, saltará em sua direção agarrando o topo do muro com as mãos, enquanto, em conjunto, impedirá seu corpo de bater na parede utilizando os pés. O impacto é absorvido com a chegada primeiro das pernas, dobrando os joelhos e aterrissando nas bases dos pés.

Figura 18 – Salto de braço



Fonte: Autores, 2017.

6.2 Estrutura física para realização do parkour

A prática do Parkour consiste basicamente em passar por obstáculos de maneira mais rápida possível utilizando apenas o próprio corpo. Qualquer ambiente é acessível para a prática do Parkour, lugares públicos como praças e parques são os mais procurados pelos praticantes. Existem também as academias especializadas para o treinamento de Parkour que são denominados “indoor” com estrutura configurada para execução de movimento.

Figura 19 – Academia Indoor



Fonte: Ponto B

Essas academias possuem estruturas adaptadas para a prática do Parkour, que visam proporcionar experiência de prática, trazendo conforto e segurança ao mesmo tempo em que apresentam os desafios propostos pelo Parkour. Os obstáculos nessas academias são caixotes de vários tamanhos e formas, rampas de impulsão, corrimãos, cordas, pneus, camas elásticas, colchões e tatames para amortecimento e proteção contra quedas. As mais conhecidas estão localizadas nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Curitiba onde oferecem cursos programados para a prática. Possuem endereços virtuais que dão acesso aos projetos que intitulam com os nomes “Ponto B parkour” e “Lepartanos”.

Em São Luís, a prática do Parkour é vista em praças e parques públicos como o Parque do Bom Menino, A Laguna da Jansem, a faixa Litorânea e lugares

que tenham espaços sem restrições para a prática. Grupos conhecidos como Parkour Slz e Parkour Maranhão são os mais evidentes atualmente com a modalidade.

Figura 20 – Academia Outdoor



Fonte: change.org

Logo as realizações de atividades do Parkour podem ser feitas pelos militares do CBMMA, de forma Indoor, dentro de ambientes fechados com a aquisição de obstáculos artificiais e demais equipamentos específicos para o treinamento do Parkour. Como também podem ser realizados em ambientes abertos aproveitando-se os espaços físicos urbanos das cidades, e seus obstáculos, presentes na estrutura.

6.3 Realização do parkour por militares com restrição física

Dentro das unidades podem existir militares em diferentes condições especiais de saúde que impliquem cuidados específicos quando da execução do TFM integrado aos métodos do Parkour. No planejamento da instrução de treinamento físico, o militar a frente das atividades tem o objetivo de avaliar o papel do exercício como instrumento para a melhoria do condicionamento físico e para a promoção da saúde. Avaliando estes dispositivos se chega a conclusão que a prática de exercícios físicos no âmbito militar pode ser empregada como uma ferramenta importante no processo de recuperação de militares em condições especiais de saúde ou com alguma alteração física específica.

Dentro dos certames para a prática de atividades físicas por militares com algum tipo de restrição, é necessário que este esteja com prévia autorização médica, que deverá orientar o instrutor das atividades acerca dos riscos e cuidados relacionados à prática das atividades físicas conduzidas durante o treinamento físico militar. Com a recomendação e consultas de médicos especialistas em casos de saúde mais específicos, a fim de se garantir informações mais seguras para a elaboração dos programas de TFM.

Sendo que a condição especial de saúde de um militar não implica, necessariamente, a elaboração de programas de TFM específicos ou a execução de exercícios alternativos. O comandante da unidade, responsável imediato ou diretor da organização militar deverá nomear uma comissão para o planejamento do TFM e alternativos (MINISTERIO DA DEFESA, 2015).

O Parkour como abordado nesta pesquisa é só mais um tipo de atividade física que vai incrementar a prática do TFM com novas técnicas, métodos e movimentos, variando ainda mais os dispositivos usados dentro do treinamento físico, que tem o objetivo universal de garantir e incrementar o condicionamento físico dos militares da corporação do Bombeiro Militar do Maranhão.

Dentro das unidades militares encontra-se militares com as mais diversas restrições, contudo o Manual De TFM (2015) do exército que serve de base para as instruções de treinamento físico nas forças auxiliares, tanto no Bombeiro Militar como Policia Militar, descreve a prática destas atividades de TFM geral em alguns casos de saúde específicos, são eles: Gestantes, Hipertensos, Diabéticos e militares obesos.

Dentro destas quatro modalidades o Manual de TFM (2015) preconiza que para cada caso não há nenhuma restrição, e sim que podem ser feitas restrições específicas e adaptações para cada caso particular. Assim como nas técnicas do Parkour, e dentro do seu treinamento pode se fazer adaptações nos níveis e tipos de exercícios para prática da atividade por pessoas em condições especiais de saúde.

6.3.1 Treinamento Para Gestantes

A gestação envolve muitas particularidades. Logo, existe uma preocupação quanto ao tipo e níveis de atividade física a ser realizada durante todo o período de gravidez e se ele é viável durante esse tempo. Sendo que deve ser levado em conta aspectos a serem considerados, tais como período, idade, risco da gestação, nível de atividade física pré-gestacional, gestação múltipla e aptidão física da militar.

Dentro do treino do Parkour existe alguns exercícios específicos, para realização dos fundamentos básicos de salto, equilíbrio, corrida e impulso (DJORDJEVIC, 2006). Logo há algumas restrições específicas para gestantes, nos primeiros três meses são os que apresentam maior prevalência de abortos espontâneos. É nesse período que o embrião está se fixando às paredes do útero. Assim, atividades que envolvam contato corporal ou impacto, como saltos realizados nos treinos de Parkour e corridas longas, devem ser evitadas (YMCA e HANLON, 1999).

Militares gestantes saudáveis, sem contraindicações para a prática do TFM, devem ser encorajadas a se exercitarem durante o período gestacional. A prática de atividade física regular durante a gestação promove benefícios para a aptidão física e a saúde da mãe e do filho, sendo os principais são: redução do ganho de peso e adiposidade materna, redução do risco de hipertensão e diabetes gestacional, atenuação das alterações posturais e lombalgias decorrentes da gravidez, redução de complicações obstétricas e parto prematuro, e melhoria do estado emocional e diminuição do risco de depressão pós-parto (YMCA e HANLON, 1999).

Sendo que dentre os exercícios para a aplicação do treinamento para realização dos exercícios de Parkour, as atividades aeróbias contribuem para a

regulação das funções cardiovasculares da gestante, para o aumento do seu gasto energético, auxiliando no controle de peso e na profilaxia do diabetes gestacional (ROBERT e ROBERGS, 2002).

Destas as atividades aeróbias são normalmente de caráter dinâmico, com a restrição as gestantes de realizar exercícios de grande impacto, como saltos, objetivo em si é manter está bem condicionada durante a gravidez, e recuperação rápida após esta fase, para que a gestação não cause grandes perdas de condicionamento (YMCA, 1999). Logo o treinamento tradicional do TFM e com aplicação das técnicas de Parkour, pode ser adaptado para atividades rítmicas e nas quais se utilizam grandes grupos musculares, como a caminhada, a natação, o ciclismo, de preferência em bicicletas ergométricas, e a ginástica aeróbia de baixo impacto ou na água. A corrida pode ser realizada desde que a gestante já possua o hábito de correr antes da gravidez e seja liberada pelo médico (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2015).

6.3.2 Treinamento para Hipertensos

A hipertensão arterial é uma disfunção com características de ter uma elevação clínica da pressão arterial (PA) a níveis iguais ou maiores do que 140 mmHg para a pressão arterial sistólica (PAS) e/ou 90 mmHg para a pressão arterial diastólica (PAD) em, pelo menos, três ocasiões distintas. Da mesma forma, são consideradas hipertensas as pessoas que fazem uso de medicamentos específicos. As alterações decorrentes da hipertensão levam a um aumento do risco de desenvolvimento de acidentes vasculares cerebrais, insuficiência cardíaca congestiva, doença arterial periférica, insuficiência renal e retinopatia hipertensiva (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, 2016).

A realização do TFM associado aos métodos do Parkour e o bom condicionamento físico estão associados a diminuição da incidência de hipertensão arterial. Estas atividades podem promover reduções agudas significativas na pressão arterial, ocasionando aos militares hipertensos o benefício de ter seus níveis de pressão temporariamente reduzidos ao longo do dia de prática do treinamento físico.

Para os militares hipertensos não existe restrições quanto a realização dos treinos, como corrida aeróbia, treinos de força, neuromuscular e treinos

cardiopulmonar. As ressalvas são em relação as intensidades dos treinos, que devem ser feitos de forma gradual de acordo com a individualidade biológica de cada indivíduo.

No treino cardiopulmonar a intensidade dos exercícios deve ser moderada, variam de 40% a 60% da reserva da frequência cardíaca. Militares com hipertensão que desejarem realizar exercícios de intensidade mais elevada, superiores a 60% da frequência cardíaca devem ser submetidos previamente a um teste de esforço supervisionado e ter um acompanhamento médico regular, contudo não impede a prática do TFM tradicional e nem dos exercícios atrelados ao Parkour (MINISTERIO DA DEFESA, 2015).

Ressaltar a importância de que antes do início de qualquer treinamento físico desses militares nestas condições, o médico da organização militar deve liberar o militar hipertenso para a prática da atividade física, informando aos instrutores e monitores as restrições e recomendações a serem observadas, assim como os efeitos do uso de medicamentos prescritos sobre as respostas cardiovasculares do militar.

6.3.3 Treinamento Para Diabéticos

Outro fator de restrição comum aos militares é o diabetes é uma doença crônica, caracterizada pela elevação da glicose no sangue acima da taxa normal (hiperglicemia). A taxa normal é de aproximadamente 60 a 110 mg%. Este pode ser oriundo de fatores genéticos e ambientais, ou seja quando nasce já traz consigo a possibilidade de ficar diabética. Quando, aliado a isso, se traz fatores como obesidade, infecções bacterianas e viróticas, traumas emocionais, gravidez etc., a doença pode surgir mais cedo (Zagury, Zagury & Guidacci, 2000).

Existe certas variações de diabetes existentes, dentre estas podem ser citados o tipo 1, que é causado pela destruição das células pancreáticas responsáveis pela produção da insulina, gerando deficiência na produção desse hormônio, e o tipo 2, causado pela sensibilidade diminuída à insulina, acompanhada por relativa deficiência na secreção desse hormônio. No âmbito militar assim como na população em geral há maior incidência do diabetes tipo 2, que acomete 90% a 95% dos diabéticos (Zagury, Zagury & Guidacci, 2000).

A realização regular do TFM dentro dos militares diabéticos pode prevenir o desenvolvimento do diabetes tipo 2 em indivíduos considerados de alto risco (pré-diabéticos). O militar diabético, tem na prática de atividade física regular uma importante medida não farmacológica que pode promover diversos benefícios à saúde, entre eles podemos destacar alguns como o aumento da sensibilidade à insulina, auxílio no controle da tolerância à glicose, melhoria do perfil lipídico, fatores de risco cardiovascular e auxílio no controle do peso corporal (MINISTERIO DA DEFESA, 2015).

Dentro das especificidades do treinamento físico militar e da prática dos exercícios de Parkour, não há nenhuma restrição específica para os treinos e métodos durante as atividades, a ressalva que se faz é para os militares com hipoglicemia, caracterizada por níveis de glicose sanguínea abaixo do normal, é o problema mais comum do diabético que se exercita. Já a hiperglicemia durante o exercício é um risco, principalmente para o diabético tipo 1 que não tenha realizado controle glicêmico (MINISTERIO DA DEFESA, 2015).

Logo a prevenção da hipoglicemia ou hiperglicemia associada ao exercício se faz com o monitoramento dos níveis de glicose antes e depois das atividades, especialmente se o militar faz uso de insulina ou agentes orais hipoglicêmicos e se está começando ou modificando um programa de treinamento ou aumentando a carga de exercícios. Devendo-se sempre ter a preocupação com a intensidade das atividades e com o desgaste físico excessivo, e respeitar a individualidade biológica de cada militar.

6.3.4 Treinamento Para Obesos

A obesidade é definida como um excesso de gordura corporal em relação à massa magra, cuja etiologia é multifatorial, sendo que um dos parâmetros utilizados para caracterizar esse quadro é o Índice de Massa Corporal (OMS, 2010).

O quadro de militares acima do peso causam restrição quanto ao desempenho na prática de exercícios físicos, aonde apresentam grande dificuldade em sua execução, dependendo do grau de obesidade.

Quando o militar consegue reduzir em de 5% a 10% do peso corporal já promove benefícios significativos à saúde, os quais podem ser preservados por meio da manutenção da perda de peso e da participação em programas de exercício

(MINISTÉRIO DA DEFESA). A realização do treinamento físico auxilia o militar obeso a melhorar a composição corporal, ajuda na funcionalidade do sistema cardiovascular acaba por reduzir o risco de doenças, melhorar o controle metabólico e hormonal, fortalecer a musculatura, aumenta a autonomia funcional, reduz o risco de lesões musculares e articulares ajuda a manter o peso perdido além de melhorar o estado emocional e a autoestima.

Existe a necessidade de avaliação médica dos militares com obesidade indicará a necessidade da realização de exames de saúde complementares a fim de serem autorizadas, para o treinamento físico militar. A presença de outros problemas como dislipidemia, hipertensão e hiperglicemia, pode implicar a necessidade de supervisão médica durante o exercício físico (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2015).

Logo, nas atividades do Parkour, os militares obesos não têm restrições quanto aos exercícios fins da modalidade, aonde o aspecto que se avalia é que estes militares devem praticá-los em intensidades pequenas, aumentando a carga de exercício de acordo com sua evolução, que ocorre de forma progressiva, e depende de sua regularidade e dedicação nas instruções de treinamento físico militar.

6.4 Capacitação de Instrutores

Dentro do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão as instruções de treinamento físico militar são ministradas nas unidades, por militares que possuem alguma formação na área de educação física, ou por militares que se especializaram em ministrar instruções na área, visto que em todos os cursos do CBMMA a disciplina de TFM é obrigatória (CORPO DE BOMBEIRO MILITAR, 2006).

Como ainda não existe nenhum curso em capacitação no Parkour dentro do âmbito militar, esta proposta objetiva a capacitação dos instrutores interessados em se especializar, por meio da rede privada, nas Escolas de Parkour com reconhecimento legal dentro do Brasil.

O orçamento e despesas necessárias para capacitação ficaria a cargo do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão, o estatuto dos militares do Maranhão, na Lei 6.530 de 1995 em seu Art. 69, incisos I, II, III, trata do direito dos militares a diárias, ajuda de curso e ajuda de custo (SILVA, 2014), diante da realização de atividades que vão representar e agregar valores e conhecimentos à corporação.

Por meio destes dispositivos e com aval do Comandante Geral do CBMMA os militares interessados no curso tem meios financeiros e logísticos de se capacitar nas principais escolas de Parkour existentes no Brasil. Visto que dentro do orçamento anual do Bombeiro Militar do Maranhão há verba prevista para realização de cursos de capacitação dos militares da corporação (CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO MARANHÃO, 2016).

As academias de referência no ensino do Parkour estão concentradas na região sul e sudeste do Brasil, mais precisamente nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Curitiba.

Foram realizados levantamentos de preços médios e duração dos cursos nestes estados, com o intuito de avaliar a viabilidade para capacitação dos militares do CBMMA nestas instituições. As academias avaliadas foram as de maior reconhecimento técnico e prestígio, que atuam como pessoa jurídica dentro dos trâmites da lei e com licenças e alvarás aprovados.

No Rio de Janeiro umas das academias de referência é a Lepartanos, nesta o preço mensal das aulas de Parkour Indoor custa R\$ 200, com aulas que duram de 02 a 03 horas.

A Ponto B é uma academia localizada no centro de Curitiba, sendo que ela apresenta o curso de Parkour nível 1, o curso tem duração de 16 horas que visa introduzir os profissionais ao ensino do Parkour, entendendo desde sua história e contexto até o processo básico de formação de um professor de Parkour. Os valores giram entre R\$ 650 até R\$ 850.

Figura 19 – Academia de Parkour em Curitiba



Fonte: Ponto B, [s.d].

Em São Paulo há outra filial da Lepartanos, com custo mensal de R\$ 200 reais, com aulas de Parkour Indoor com duração de 02 a 03 horas. Esta tem mais de 12 anos de experiência na instrução do Parkour. A Lepartanos apresenta uma grande variedade de treinamentos para diversas idades, com diferentes níveis, desde o iniciante ao mais avançado. Os cursos intermediários, que habilitam os praticantes a darem instruções e repassar conhecimento duram em média 6 meses, sendo que o aperfeiçoamento no Parkour é adquirido com treinamento contínuo.

Estas são algumas das instituições que viabilizam a capacitação dos instrutores de TFM do Bombeiro Militar do Maranhão a aprenderem e repassarem os conhecimentos das técnicas de Parkour, para os militares da corporação dentro do Treinamento Físico Militar.

6.5 Processo Legal de Implantação do Parkour

Dentro do CBMMA, a prática do treinamento físico militar, é regulamentada pela portaria nº 010 de 2015, presente no boletim geral N° 008 de 2015 que visa padronizar a prática da educação física dos oficiais e praças, nesta encontramos o seguinte:

Art 1º- Estabelecer as terças-feiras e quintas-feiras como dias oficiais de prática de Educação Física Militar para os bombeiros da capital.

Parágrafo Único: Fica facultado aos Comandantes de OBMs designar o local para a prática de Educação Física das quintas-feiras na sua respectiva Unidade de modo que coincida com formatura semanal ou para prática de treinamento técnico/militar específico.

Art 2º- Estabelecer as quintas-feiras como o “Bom dia dos oficiais Comandante de Unidade, Chefes de Seção e detentores de efetivo com o Comandante Geral;

Art 3º- O horário das atividades inicia-se às 8h00min e encerra-se às 09h20min.

Art 4º- Ficam dispensados das atividades os Oficiais e Praças que:

I - Estejam entrando e saindo de serviço.

II – Estejam à disposição da Junta Militar de saúde ou com dispensas médicas, devidamente comprovados;

Art 6º- Caberá ao oficial mais antigo conduzir as atividades durante a prática da Educação Física (CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO MARANHÃO, 2015, p. 32).

Dentro da perspectiva do âmbito legal, com a demonstração e exposição deste estudo acerca dos benefícios da atividade do Parkour no Treinamento Físico Militar, o Comandante Geral do Corpo de Bombeiro Militar do Maranhão tem poder legal, por meio de portaria ou outro dispositivo normativo, sendo que a portaria é,

no direito administrativo brasileiro o ato jurídico originário do poder executivo, que contém ordens ou instruções acerca da aplicação de leis ou regulamentos, recomendações de caráter geral e normas sobre a execução de serviços, a fim de esclarecer ou informar sobre atos ou eventos realizados internamente em órgão público (MELLO, 2005). E por meio destas normas pode-se acrescentar o Parkour como atividade auxiliar na prática do TFM, para os militares da corporação. Usando estes mesmos dispositivos legais para autorizar a criação de cursos ou liberação de orçamento, para capacitação de instrutores, propiciando a logística e execução na prática do presente estudo.

7 RESULTADOS ESPERADOS

O Parkour se torna diferente das atividades habituais praticadas nos quartéis nos momentos do treinamento físico, pois se trabalha o corpo como um todo, as técnicas e a execução dos movimentos faz com que a prática do Parkour estimule a grande maioria dos componentes da motricidade global, fazendo com que esse desenvolvimento motor venha a refletir nas tarefas diárias aspirando qualidade de vida e bem-estar. Os movimentos básicos como correr, saltar, rolar e equilibrar-se acabam desenvolvendo capacidades até então não estimuladas e o praticante pode notar melhoras em vários sistemas do seu organismo, desde seu sistema cardiorrespiratório até o sistema musculoesquelético que dará aptidão física melhor.

A atividade faz com que o praticante rompa padrões de movimentação, começa a ver o ambiente de uma forma diferenciada. Naturalmente a pessoa desenvolve habilidades criativas, melhorando sua visão sobre o local e criando novas possibilidades de movimentação. Ao conhecer novas possibilidades do seu corpo, fatores como o medo começam a anular suas ações como uma forma de proteção. Outro aspecto, a disciplina, leva o praticante a entender que seu treinamento gera um maior conhecimento de si mesmo e suas limitações, ampliando assim suas possibilidades. Esse autoconhecimento ajuda na superação de medos e traumas, fazendo com que os desafios encontrados pelo caminho sejam superados, não só nos treinos, mas na vida como um todo.

A prática foi criada com a premissa de “ser forte para ser útil”, uma vez que tem suas raízes em valores militares (Raymond Belle). Sendo assim, todo o desenvolvimento alcançado pelo Parkour visa tornar o praticante útil de alguma forma. O objetivo almejado, vai desde suprir necessidades próprias à necessidades do próximo. O praticante busca estar apto e preparado para poder ajudar alguém que precise ou a si mesmo a qualquer momento.

Assim o Parkour como incremento do TFM, pode propiciar aos militares do CBMMA, melhor condicionamento físico, maior regularidade na prática do treinamento físico na corporação e um instrumento social que sirva como estímulo para os militares praticarem com mais assiduidade a educação física, quebrando a rotina repetitiva as quais os mecanismos tradicionais do TFM se encontram.

8 METODOLOGIA

Esta pesquisa é de caráter exploratório, envolvendo levantamento bibliográfico, visa relacionar a importância de se praticar uma atividade física na profissão Bombeiro Militar, faz o levantamento conceituando o Parkour e como ele pode ser aplicado no treinamento físico militar do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão, bem como definir conceitos e possíveis consequências.

Na revisão bibliográfica, foi usada como base artigos, livros nacionais e internacionais e textos de sites especializados, sendo uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa acerca do tema, onde o universo a ser proposto as ideias de execução da pesquisa será os militares do CBMMA.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Treinamento Físico Militar é de fundamental importância para os Bombeiros Militares, a atividade física regular nos quartéis torna-se essencial para o condicionamento físico, visto que, o serviço operacional pode se tornar diversificado e complexo devido as ocorrências, exigindo o máximo do Bombeiro Militar, com grande desgaste físico.

O presente estudo realizado, de inclusão das técnicas do Parkour no Treinamento Físico Militar, proporcionará melhoras no condicionamento físico, o que dará qualidade física e bem-estar para os praticantes, haja vista, que se pode ter, a prática em qualquer ambiente já utilizados pela corporação, facilitando assim o desenvolvimento da atividade. Também o uso das técnicas de Parkour será de suma importância em ocorrências quando tiver necessidade de se fazer uma busca ou um salvamento, situações de deslocamento em lugares de difícil acesso, com a necessidade de levar equipamentos, mangueiras de combate a incêndio que exija subir escadas, transpor muros, fazer escalada e entre outras situações que não se pode perder tempo.

O Parkour como habilidade adicional ao TFM acrescenta valores aos militares tanto físicos quanto sociais. A prática evidencia situações reais, de perigo, desenvolve habilidades motoras e cognitivas, preparando para ocorrências reais, proporcionando benefícios físicos, tais como, força, flexibilidade, agilidade, resistência, entre outras qualidades físicas que são essenciais para a atividade de Bombeiro. Os valores sociais são também características que são administradas, pois desenvolve os sentimentos de ajuda mútua, de altruísmo, integração social, além de despertar a preocupação com o próximo nos momentos difíceis, o que é muito corriqueiro na profissão Bombeiro Militar.

Logo o objetivo final dessa proposta, e dos estudos realizados durante esta pesquisa, é proporcionar melhora no atendimento operacional dos militares, como também no condicionamento físico e bem estar individual da tropa, itens essenciais para que o Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão execute suas funções dentro da administração com excelência realizando suas atividades na segurança pública do estado, de forma eficiente.

REFERÊNCIAS

ANGEL, J. **Ciné Parkour**. França: Brighton, 2011.

ARANTES, Ana Cristina. **A História da Educação Física escolar no Brasil**. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 13, n. 124, p.1-18, set. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 02 mai. 2017.

BARROS, Artur. **7 coisas que você deveria saber sobre o Parkour**. [s.n.]: 2010. Disponível em: <<http://www.pkmaxparkour.com>>. Acesso em: 12 abr 2017.

BELLE, J. F. **L'initiateur Raymond Belle**. 2006. Disponível em: <http://www.wmaker.net/parkour/Raymond-Belle_r4.html>. Acesso em: 20 mar. 2017.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 05 de outubro de 1988.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO MARANHÃO (Maranhão). **Boletim Geral nº 008, de 19 de janeiro de 2015. Portaria que regula TFM**. São Luís, MA, 19 jan. 2005.

DJORDJEVIC, D. **O espírito do Parkour**, 2006. Disponível em: <<http://blog.parkour.com.br/2006/05/o-esprito-do-parkour-o-texto-abaixo/>>. Acesso em: 23 mai. 2017.

EXÉRCITO BRASILEIRO. **COMISSÃO DE DESPORTOS DO EXÉRCITO. Histórico**. Disponível em: <http://www.cde.ensino.eb.br/jogosmarciais07>. Acesso em: 17 mai. 2017.

GUTIERREZ, Washington. **História da educação física**. 3ª edição. Porto Alegre: Instituto Porto Alegre, 1980.

HÉBERT, Georges. **Le code de la force**. Paris: Vuibert, 1942.

_____. **Pratique d'Éducation Physique**. Paris: French, 1942.

JOSÉ GONDIM, FRANCISCO. **Epidemiologia, Atividade Física e Saúde**. Disponível em: <http://www2.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael>. Acesso em: 26 jan. 2017

MANFROTE NETO, Éder. **Parkour: Um fenômeno contemporâneo de cultura corporal**. 2007. Monografia apresentada para conclusão de curso. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org>>. Acesso em: 10 dez. 2016.

MARINHO, Inezil Penna. **História da educação física e desportos no Brasil; Brasil colônia, Brasil império, Brasil república**, documentário. 4V. Rio de Janeiro: Ministério da Educação, 1952.

Mcardle WD, Katch FI, Katch VL. **Fisiologia do Exercício, Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MELLO, C.A.B. **Curso de direito administrativo**. 19. ed. São Paulo: Malheiros, 2005.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Exército Brasileiro. Estado-Maior do Exército. **Manual de Campanha – Treinamento Físico Militar**. 4 ed. 2015.

_____. **TREINAMENTO FÍSICO MILITAR: EB-20-MC-10.350**. 4. ed. Brasília: Estado Maior, 2015. 231 p.

MORETTI . Sergio Ricardo. **Bombeiro e atividade física têm tudo a ver**. Corpore Brasil, 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd155/analise-de-atividade-fisica-em-bombeiros-civis.htm>>. Acesso em: 15 maio 2017.

OMS. **Physical Activity Recommendations**. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>. Acesso em: 17 mai. 2017.

PARKOUR WORD ASSOCIATION – PAWA. Artículos – Le Parkour, France, 2005. Disponível em: <<http://parkour.net/>>. Acesso em: 24 fev. 2017.

ROBERGS, R. A. ROBERGS, S. O. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. São Paulo: Phorte, 2000.

ROUSSEAU, J. J. **Discurso sobre a origem e fundamentos da desigualdade entre os homens**. Mira-Cintra: Europa-América, 1976.

SCHWIER, Jurgen. Engajamento esportivo de jovens- entre educação esportiva e socialização pessoal. In: MALINA, André; CESÁRIO, Sebastiana (Orgs.) **Esporte: gator de integração e inclusão social?** Mato Grosso do Sul: UFMS, 2009. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

SCHWIER, Jurgen. **Engajamento esportivo de jovens- entre educação esportiva e socialização pessoal**. Mato Grosso do Sul: UFMS, 2009.

SERIKAWA, C. S. **A força de membros inferiores em estudantes do Ensino Médio de Le Parkour**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) Faculdades Integradas de Santo André, Santo André, 2006.

SILVA, James Ribeiro (Org.). **Legislação Básica da Polícia Militar do Maranhão**. 6. ed. São Luís: Comercial Sagraf, 2014. 810 p.

SOARES, C. L. **George Hébert e o Método Natural: nova sensibilidade, nova educação do corpo**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 25, n. 1, p. 21-39, 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **Você é vigilante ao tratamento da pressão alta? Conheça o conceito de adesão ao tratamento.** Disponível em: <<http://www.sbh.org.br/geral/atualidades-vigilante.asp>>. Acesso em: 16 mar. 2017.

STRAMANDINOLI, A. L. M.; REMONTE, J. G. MARCHETTI, P. H. **Parkour: história e conceitos da modalidade.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – v. 11, n. 2, 2012.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal.** 9ª Ed. São Paulo: Manole, 2003.

YOUNG MEN'S CHRISTIAN ASSOCIATION (YMCA). **Ginastica para gestantes.** São Paulo: Manole, 1999.

ZAGURY, L., ZAGURY, T. & GUIDACCI, J. **Diabetes sem medo.** Rio de Janeiro: Rocco, 2000.