

## **Projeto de Extensão**

### **Força, funcional e honra**

**2022**

**Juiz de Fora**

- 1. Nome do projeto:** Força, funcional e honra.
  
- 2. Período de realização:** agosto de 2022 a julho de 2023.
  
- 3. Local:** Sala de musculação do 4º Batalhão de Bombeiros Militar - Juiz de Fora / 4º BBM, localizado na Av. Brasil, 3405 - Centro - Juiz de Fora - MG - CEP: 36060-010.
  
- 4. Parceria:** Parceria desenvolvida entre o Corpo de Bombeiros de Juiz de Fora e a faculdade Ensin-e.

## **5. Justificativa**

O corpo de bombeiros de Juiz de Fora-MG, dispõe de ampla estrutura destinada ao treinamento físico resistido, funcional e também cardiorrespiratório. No entanto, carece de profissionais de educação física que possam realizar avaliações física e funcional, prescrição, orientação e monitoração de treinos de força e condicionamento aeróbio além de exercícios funcionais específicos condizentes com as demandas motoras solicitadas pelas situações cotidianas enfrentadas pelos profissionais do corpo de bombeiros.

Assim, o projeto visa criar uma parceria entre o curso de educação física da Faculdade Ensin e o corpo de bombeiros de Juiz de Fora - MG, no qual professores e alunos da educação física possam auxiliar em todo processo de treinamento físico dos profissionais da corporação.

Trata-se de um projeto de extensão com duração de um ano meses no qual far-se-á avaliação física e funcional, além de prescrição e supervisão de treino resistido dos bombeiros que sinalizarem interesse em receber as orientações dos professores e alunos do curso de educação física da Ensin. Haja visto que o treinamento resistido é uma importante ferramenta para a melhora da tanto da

aptidão neuromuscular, metabólica e funcional quanto para a saúde dos bombeiros. <sup>(1)</sup>

## **6. Objetivo**

Promover a avaliação, planejamento e treinamento físico dos bombeiros de Juiz de fora, a partir de propostas de treino supervisionada por professores e alunos do curso de educação física da Faculdade Ensin.E.

## **7. Métodos e atividades propostas**

### **7.1 Avaliação Física, antropométrica e de composição corporal**

Será feita uma avaliação física completa que constituirá de dados de peso corporal, estatura, índice de massa corporal, circunferência abdominal e percentual de gordura corporal, verificada a partir do protocolo de pregas cutâneas.

Para a determinação da massa corporal e estatura serão utilizados uma balança portátil (Tanita®) e um estadiômetro (Welmy®). O índice de massa corporal (IMC) será calculado a partir da seguinte fórmula:  $IMC = \text{massa corporal (kg)} / \text{estatura (m)}^2$ . Tanto o IMC, quanto a mensuração da circunferência abdominal (cm) e o protocolo de pregas cutâneas seguirá os protocolos da *Internacional Society for Advancement for Kineanthropometry* (ISAK, 2013)<sup>(2)</sup>.

### **7.2 Prescrição de treinamento resistido**

Será avaliado o nível de aptidão física e funcional de cada bombeiro que participar do projeto para consequentemente prescrição do treino de força que seguirá as recomendações das diretrizes propostas para treinamento neuromuscular do American College of Sports Medicine (ACSM).<sup>(3)</sup>

## **11. Cronograma de execução**

Av. Barão do Rio Branco, 3480 / 3º  
Andar [www.ensin-e.edu.br](http://www.ensin-e.edu.br)

Juiz de Fora, MG CEP.: 36025-

<b>Atividade</b>	<b>Período de realização</b>	<b>Carga Horária</b>
Avaliação física; Avaliação do nível de aptidão neuromuscular, prescrição do treino resistido e supervisão presencial.	Agosto de 2022 a Julho de 2023	3 horas por semana

## 8. Referências

- 1.Kraemer WJ, Ratamess NA, French DN. Resistance training for health and performance. Curr Sports Med Rep. 2002 Jun;1(3):165-71.
2. Internacional Society for Advancement for Kineanthropometry [homepage on the Internet]. Australia: National Library of Australia [cited 2013 Jul 2013]. Available from: <http://www.isakonline.com>.
- 3.American College of Sports Medicine. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011.

Juiz de Fora, 31 de Maio de 2022



Santiago Tavares Paes  
COORDENADOR DO PROJETO