



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA

TEACHING PRACTICE IN MILITARY POLICE AND FIREFIGHTER PHYSICAL EDUCATION - A PROPOSAL FOR AN APPLIED METHODOLOGY

PRÁCTICA DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA DE POLICÍAS MILITAR Y BOMBEROS - UNA PROPUESTA DE METODOLOGÍA APLICADA

Fabricio Baran Carvalho¹

e4104233

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i10.4233>

PUBLICADO: 10/2023

RESUMO

O estudo metodológico do ensino da educação física está difundido na literatura especialmente sob o prisma escolar. No ambiente de ensino policial e bombeiro militar poucos conteúdos explanam sobre metodologias ou práticas docentes na área focados na formação e instrução, e que direcionem o processo para os objetivos específicos destas profissões. Trata-se de um estudo teórico-bibliográfico, de natureza qualitativa. A pesquisa bibliográfica foi utilizada como recurso metodológico com o objetivo de conhecer e integrar os aspectos da metodologia de ensino superior, do ensino da educação física, do treinamento físico policial e bombeiro militar, e suas relações com a saúde e performance dos profissionais de segurança pública, propondo uma metodologia de ensino aplicada. Como resultado, apesar do entendimento de que mais estudos precisam ser direcionados para este tema, o qual apresenta imensa lacuna na literatura nacional, apresenta-se como proposta uma prática docente especializada, baseada em metodologias ativas e que possam produzir conhecimento, habilidades e atitudes nos profissionais, focando o ensino nas vertentes da saúde e da performance profissional, dentro da especificidade das capacidades e habilidades funcionais, projetando-se com contextualização, interdisciplinaridade e transversalidade.

PALAVRAS-CHAVE: Prática docente. Educação física. Policial e Bombeiro Militar.

ABSTRACT

The methodological study of physical education teaching is widespread in the literature, especially from a school perspective. In the police and firefighter teaching environment, few contents explain methodologies or teaching practices in the area focused on training and instruction, and which direct the process towards the specific objectives of these professions. This is a theoretical-bibliographical study, of a qualitative nature. Bibliographical research was used as a methodological resource with the aim of understanding and integrating aspects of higher education methodology, physical education teaching, police and military firefighter physical training, and their relationships with the health and performance of public security professionals, proposing an applied teaching methodology. As a result, despite the understanding that more studies need to be directed to this topic, which presents a huge gap in the national literature, a specialized teaching practice is proposed, based on active methodologies that can produce knowledge, skills and attitudes in professionals, focusing on teaching on the aspects of health and professional performance, within the specificity of functional capabilities and skills, projecting with contextualization, interdisciplinarity and transversality.

KEYWORDS: Teaching practice. Physical education. Military Police Officer and Firefighter.

RESUMEN

El estudio metodológico de la enseñanza de la educación física está ampliamente extendido en la literatura, especialmente desde la perspectiva escolar. En el ámbito docente de policías y bomberos, son pocos los contenidos que explican metodologías o prácticas docentes en el área enfocadas a la formación e instrucción, y que orientan el proceso hacia los objetivos específicos de estas profesiones. Se trata de un estudio teórico-bibliográfico, de carácter cualitativo. Se utilizó la investigación

¹ Polícia Militar do Paraná - PMPR.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabrício Baran Carvalho

bibliográfica como recurso metodológico con el objetivo de comprender e integrar aspectos de la metodología de la educación superior, la enseñanza de la educación física, la preparación física de policías y bomberos militares, y sus relaciones con la salud y el desempeño de los profesionales de la seguridad pública, proponiendo una enseñanza aplicada. metodología. Como resultado, a pesar de entender que es necesario direccionar más estudios a este tema, que presenta un enorme vacío en la literatura nacional, se propone una práctica docente especializada, basada en metodologías activas que puedan producir conocimientos, habilidades y actitudes en los profesionales. centrándose en la enseñanza sobre los aspectos de la salud y el desempeño profesional, dentro de la especificidad de las capacidades y habilidades funcionales, proyectando con contextualización, interdisciplinariedad y transversalidad.

PALABRAS CLAVE: *Práctica docente. Educación física. Oficial de Policía y Bombero Militar.*

INTRODUÇÃO

A compreensão do bem-estar e da saúde não depende apenas da prática de exercícios físicos, mas de como o exercício acontece, seus conceitos, se é programado e controlado, ou seja, a prática precisa estar embasada em conhecimento, tanto para o docente (instrutor), quanto para o discente (aluno/instruendo).

Assim como no esporte, a Educação Física é pautada pelas teorias do conhecimento e da aprendizagem, que permitem reconhecer a origem e o processamento de informações a partir de métodos, conceitos e a resolução de problemas aos quais o sujeito está inserido, resultando assim, em ensino, aprendizagem, vivência e treinamento (Scaglia; Reverdito, 2016).

Desenvolver continuamente a capacidade aeróbica, adquirir resistência, força e potência são atributos necessários aos policiais e bombeiros para o desempenho de sua profissão (Crawley *et al.*, 2016; Ras, 2022), e estão diretamente vinculados a saber exatamente quais são as habilidades que as profissões demandam, como o corpo funciona no ambiente profissional, e que parâmetros são necessários para utilizá-lo corretamente.

Nesse sentido, a transmissão do conhecimento precisa ser um dos focos do docente em qualquer aula de Educação Física: ensinar a praticar, desde os aspectos fisiológicos (teóricos), às ações físicas, sua correlação com a realidade (habilidades necessárias à profissão), e os resultados que podem ser obtidos sob os aspectos da saúde e performance.

A noção da importância da atividade física para a atividade policial e bombeiro militar deve ir além do fazer/executar, sendo vista como uma disciplina/instrução focada no conhecimento, na necessidade do estudo, dedicação e cultura. Entretanto, há de se ponderar que, apesar de muito estudado, e ensino da educação física, sob o aspecto da prática docente, se prende na literatura principalmente ao contexto escolar, o que precisa ser ampliado para outros ambientes, a exemplo daquele vinculado à formação profissional, tal como ocorre em instituições de segurança pública, e que emanam numa integração com o ensino superior.

É dentro deste contexto que o presente artigo tem como objetivo trazer à tona uma proposta metodológica aplicada a prática docente da educação física, baseada no ensino superior (não escolar) e no desenvolvimento do ensino da Educação Física Policial e Bombeiro Militar (EFPM/BM), aplicáveis



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabricio Baran Carvalho

na formação e nas instruções continuadas para a profissão, com foco no treinamento voltado para a saúde e performance.

MÉTODO

Trata-se de um estudo teórico-bibliográfico, de natureza qualitativa. A pesquisa bibliográfica foi utilizada como recurso metodológico com o objetivo de conhecer e integrar os aspectos da metodologia de ensino superior, do ensino da educação física, do treinamento físico policial e bombeiro militar, e suas relações com a saúde e performance dos profissionais de segurança pública.

Nas concepções de Silva *et al.*, (2021) a pesquisa bibliográfica fundamentada na concepção qualitativa de pesquisa, permeada pela teoria e na realidade, propõe problematizar, questionar e articular conhecimentos anteriores a novos conhecimentos. Trata-se de uma etapa importante e essencial de um trabalho de investigação científica, pois tem como proposta o estudo de textos impressos nas quais são buscadas as informações necessárias para progredir no estudo de um tema de interesse.

Utilizou-se como fonte e base de dados para fundamentar a discussão aqui apresentada, publicações já estudadas por este autor, como: Alvar *et al.* (2017); Azevedo *et al.* (2019); Boldori (2002); Collier, *et al.* (2017); Cooper (2007); Figueiró (2018); Ministério da Defesa (2021); Morán (2015); Pawlak, *et al.* (2014); PMESC, (2013); Scaglia e Reverdito (2016); Senasp (2014); Sousa (2019); Spielberg (1981), e outros. Complementam ainda, outras produções obtidas em pesquisa nas bases de dados eletrônicas: PubMed, SciELO e Google Scholar utilizando as palavras-chaves em português e inglês: “metodologia do ensino superior da educação física”; OU “Metodologia do treinamento físico na segurança pública”; OU “educação física policial e bombeiro militar”; OU “metodologia do treinamento físico policial e bombeiro” (“*methodology of higher education in physical education*”; OR “*Methodology of physical training in public security*”; OR “*police and firefighter physical education*”; OR “*police and firefighter physical training methodology*”). A pesquisa enfatizou estudos sem distinção no ano de publicação, dos quais, após lido o título e resumo, selecionou-se os que tinham vínculos com os objetivos desta pesquisa, totalizando 28 publicações. Não foi avaliada a relevância das obras, considerando o interesse vinculado à uma revisão narrativa, não sistemática.

A partir dos documentos científicos analisados, somando-se a outros correlacionados e complementares para a discussão do tema, o presente artigo passa a estabelecer a narrativa, a partir dos seguintes tópicos: docência superior (não escolar) no ensino da educação física; docência na educação física policial e bombeiro militar; saúde e performance de policiais e bombeiros militares – sugestão de metodologia de ensino aplicada; considerações finais.

DOCÊNCIA SUPERIOR (NÃO ESCOLAR) NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

“No sentido formal, docência é o trabalho dos professores, os quais desempenham um conjunto de funções que ultrapassam as tarefas de ministrar aulas.” (Veiga, 2005, p.1). Das três funções dos professores universitários destaca-se o ensino, exercício da docência.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabrício Baran Carvalho

O professor, no campo do ensino superior, é um educador cuja atuação compreende muitas dimensões e componentes. Pereira e Medeiros (2011, p. 180) questionam: “Muito professores podem saber o que ensinar, mas será que sabem como ensinar?” Abordam que um professor de ensino superior deve, ao lado do conhecimento específico de sua área, ter uma habilidade convincente de educar, implícito em valores, fundamentos filosóficos e políticos da educação. Sua prática pedagógica deve ultrapassar a indispensável aquisição de conhecimentos e capacidades intelectuais, em prol de uma ação formativa, visando o desenvolvimento da consciência crítica dos alunos, precisando ser preparados para a participação na vida social.

Na história da educação física, dada à relação que se estabeleceu e por ser confundida com o esporte, o professor foi entendido como treinador, levado a construir sua identidade profissional desta forma, no sentido de um papel específico presente na instituição esportiva, e menos como professores ou educadores (Bracht; Pires, 2002). Portanto, a de se estudar de forma substancial qual rito a prática docente nesta área segue.

Veiga (2005) descreve as características da docência ligadas à inovação, dentre as quais citamos: romper com a forma conservadora de ensinar, aprender, pesquisar e avaliar; reconfigurar saberes, procurando superar as dicotomias entre conhecimento científico e senso comum, ciência e cultura, educação e trabalho, teoria e prática etc.; explorar novas alternativas teórico-metodológicas em busca de outras possibilidades de escolhas; procurar a renovação da sensibilidade ao alicerçar-se na dimensão estética, no novo, no criativo, na inventividade; ganha significado quando é exercida com ética.

Sendo assim, ramificando à docência especificamente para a área de educação física, referenciamos a reflexão pedagógica segundo Pasenike *apud* Feitosa e Nascimento (2006, p. 88), que ressalta as competências específicas do profissional de educação física, em três dimensões: conhecimento (sugerem preocupação com conhecimentos da didática do ensino dos conteúdos específicos); habilidade (envolve Planejamento; comunicação; avaliação; incentivo; gestão); e atitude (se desenvolvem na ação confrontando-se com situações reais de trabalho e podem ser levadas de uma situação a outra em contextos distintos).

Trazendo parte disso para a prática, Faggion (2011) ao tratar da prática docente de professores de educação física, explica que não se pode praticar por praticar, sendo preciso discutir com o aluno o porquê da prática da atividade física, pois ele precisa entender e vivenciar seu aprendizado para que isso o leve a assumir novas atitudes no mundo vivido. Assim, a importância da reflexão sobre o ofício de ensinar, a ação educativa, e o significado para o aluno.

Complementa-se o raciocínio sobre a atitude na docência desta área ressaltando que, com a informação, a vivência e a experiência que já possui, mais as informações que irá passar, o professor deverá adequar suas ações as características com as quais irá trabalhar e, desse modo, a prática do professor não se caracteriza como uma prática repetitiva dos conteúdos, mas como uma prática reflexiva, crítica e participativa.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabrício Baran Carvalho

Já Pasenike, (2010) afirma que ser professor supõe mais que dominar conteúdo de dada área do conhecimento, ela prevê conhecimentos peculiares ao ato mesmo de ensinar formalmente em sala de aula e aí se inclui um leque amplo de outros conhecimentos, de saberes, de competências. Na educação física, ainda se sabe pouco de tais especificidades, pois as investigações ainda são precoces. Mas, destaca-se, sobretudo, aquelas relativas à face pedagógica da prática docente.

Nesta linha, acrescenta-se, que as ações práticas, associadas às teorias, são parte fundamentalmente determinante da alta qualidade em qualquer área do conhecimento, incluindo a educação física. Exemplificando isso, Fergitz (2007) faz uma colocação enfatizando que é preciso que os exercícios físicos, durante todo o processo de aplicação profissional, não sejam os frutos da pura imitação mecânica, mas estimulem a inteligência, consciência de todos os seus gestos, pensando e sentindo o que realizam, pois este sentimento e comprometimento serão reproduzidos em seu cotidiano pessoal e profissional.

Ou seja, mais do que fazer, o aluno necessita aprender, inclusive nesta área. Nasário e Shigunov (2001) destacam a importância do aluno na concepção de prática pedagógica, e que a Educação Física possibilita a construção de valores nos alunos.

Collier e Souza (2017) tratam da importância da conscientização dos professores da área da saúde em conhecer diversas estratégias do processo de ensino-aprendizagem, isentando-se da simplicidade do modelo tradicional, onde o professor tem um papel de detentor do conhecimento, apenas transmitindo as informações aos alunos, que agem de forma passiva.

Nesse contexto, encontra-se as metodologias de ensino ativas, com estratégias facilitadoras, seguindo um caminho que sobrepõe um modelo tradicional de educação (Farias; Martins; Cristo, 2015). Este padrão de ensino-aprendizagem tende a buscar desenvolver estudantes críticos, reflexivos, formando profissionais com condutas mais consciente e segura (Sebold, 2010).

As metodologias ativas de ensino, buscam novas estratégias de ensino, onde a dinâmica coloca o aluno como sujeito ativo do seu processo de formação profissional, e o professor assume, nesse novo cenário, o papel de facilitador do processo de aprendizagem (Mitre *et al.*, 2008; Diesel *et al.*, 2017). Assim, são um procedimento didático de ensino, onde o objetivo é desenvolver práticas docentes que buscam proporcionar um aprendizado de condução dos futuros profissionais para uma formação crítica desenvolvendo habilidades e competências fundamentais para a sua atuação (Berbel, 2011; Borges; Alencar, 2014).

Para muitos profissionais da saúde, tal como a educação física, a necessidade de buscar estratégias para que o aluno participe ativamente no seu processo de aprendizagem é necessária e evidente (Ballarin *et al.*, 2013; Oliveira *et al.*, 2018; Souza *et al.*, 2019; Loureiro *et al.*, 2020). Tal processo é ímpar na construção do conhecimento, sendo, o estudante, protagonista em sua formação (Colares; Oliveira, 2018).

Para Morán (2015) as metodologias ativas representam um processo que buscará de forma eficiente, estimular habilidades como o da reflexão, integração cognitiva, generalização, e reelaboração

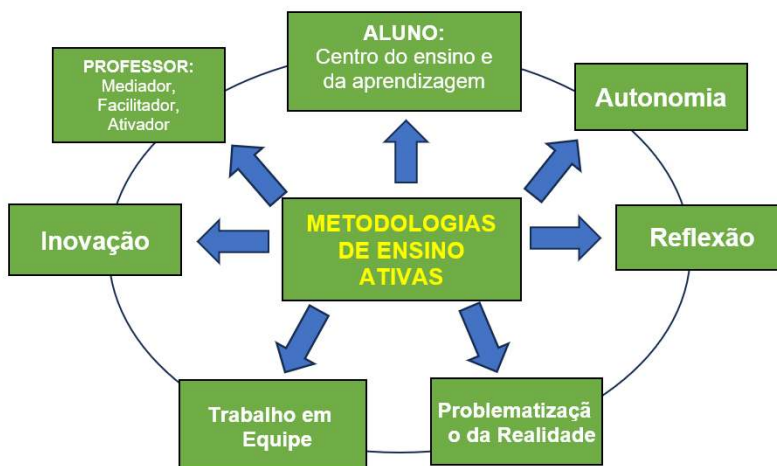


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabrício Baran Carvalho

de novas práticas. Já segundo Diesel *et al.* (2017) os princípios fundamentais das metodologias ativas são refletidos na seguinte representação:

Figura 1 - Princípios que constituem as metodologias ativas de ensino



Fonte: Diesel *et al.* (2017) - Adaptado pelo Autor

As habilidades desenvolvidas por estudantes com a utilização das metodologias ativas no ensino superior, envolvem o desenvolvimento das relações interpessoais, inteligência cognitiva, iniciativa, planejamento, inteligência emocional, aumento da participação, organização e responsabilidade. (Azevedo; Pacheco; Santos, 2019).

“A Educação Física ocupa, em nosso meio, a posição de principal promotora da saúde” (Figueiredo, 2004, p. 89). E pela sua essencialidade, toda esta caracterização apresentada é a base para o trabalho desejado na docência da Educação Física no meio militar, baseada na atitude do docente; sua preparação das sessões de aula; sua motivação; e os resultados alcançados, em prol da formação profissional.

DOCÊNCIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR

Segundo Barbanti (1997) a Educação Física se preocupa com o relacionamento entre o movimento humano e outras áreas da educação, isto é, o relacionamento do desenvolvimento físico com o mental, social e o emocional na medida em que eles vão sendo desenvolvidos. É um processo através do qual aprendizagens e adaptações (orgânica, neuromuscular, intelectual, social, cultural, emocional e estética) resultam e procedem através de atividades físicas selecionadas e suficientemente vigorosas.

Complementarmente, na visão deste autor, e embasado pelas referências até então estudadas, a Educação Física Policial e Bombeiro Militar (EFPM/BM), pode ser definida dentro do ambiente corporativo nos seguintes termos:



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabrício Baran Carvalho

A Educação Física Policial e Bombeiro Militar é um processo de educar (e se educar) através do conhecimento e do treinamento, para o desenvolvimento do corpo, da mente, e de valores, seguindo características militares, e voltado para as peculiaridades da profissão, agregando benefícios para a sua saúde e para a performance no ambiente de trabalho. (o autor)

Partindo deste pressuposto, importante focar na didática aplicada neste campo profissional, a fim de que atinja justamente os detalhamentos que esta definição enseja.

A didática aplicada à segurança pública é um campo para ser investigado continuamente (Dantas, 2019). Nas Instituições Policiais e Bombeiro Militares, em geral, o ensino é praticado por docentes que são, em primeiro plano, profissionais de segurança pública, colaborando secundariamente com tal processo. Não raras vezes, não possuem formação específica, atuando apenas como superiores hierárquicos, o que é arriscado, sendo imprescindível a existência de um profissional habilitado para tal (Maneschy; Reis, 2023).

Diante disso, tal conjuntura por si só já merece reflexão ao ponto que, por ser secundário aos docentes, talvez não receba o tempo necessário para o seu desenvolvimento numa dinâmica de atualização constante. Fortalecendo a ideia de cuidado com a presente questão, Cunha (2007) pondera que no ensino superior não há espaço para o espontaneísmo e para a acomodação de professores, alunos e das universidades.

Assim, nas palavras de Medeiros (2007), frente ao grande avanço técnico e científico, não há espaço para a estagnação do conhecimento, surgindo à necessidade de superação da ideia de docência como vocação e dom inato, para a formação teórico-prática enquanto profissão.

Sendo assim, as instituições de ensino precisam formar seu corpo docente com professores que tenham uma autêntica vocação para ensinar, e dar-lhes todo apoio e incentivos para que o façam com liberdade e tranquilidade. Para obter resultados ótimos, o processo de ensino deveria, além de respeitar o processo natural de aprendizagem, facilitá-lo e incrementá-lo (SANTOS, 2001). É também sob este prisma que a docência nas instituições militares de segurança pública precisa ser aplicada, a partir de profissionais formados, vocacionados e instruídos a guiar o ensino da área dentro de uma prática docente aplicada à saúde e às habilidades intrínsecas dos profissionais que formarão ou que estão capacitando para o trabalho.

Segundo Oliveira (2015, p. 10) *apud* Marcineiro (1993, p. 2), “a qualificação do profissional militar está amparada no tripé que contempla o preparo técnico profissional, íntegros valores morais e higidez física e mental”. Ele também afirma que, “após ingressar na corporação, o indivíduo recebe, nos cursos de formação, a capacitação técnico-profissional para bem atender as demandas da sua área”.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabrício Baran Carvalho

Figura 02: Tripé da qualificação do profissional militar



Fonte: Marcineiro (1993)

Tratando especificamente do Ensino da Educação Física para Policiais e Bombeiros, e do reflexo da importância dela para as instituições de Segurança Pública, compreende-se que é neste ambiente que o discente se envolve num processo de aprendizagem amplo, e que deve reconhecer: a atividade física, como excelente ferramenta em prol da promoção da saúde física e mental (OMS, 2020), na melhora do condicionamento físico, aumento da expectativa de vida, controle do estresse, influenciando com isso, direta ou indiretamente, na sua atuação profissional, e no retorno que ele dará no processo de Segurança Pública, ao investimento do Estado.

Reforça-se o mérito da questão ao ponderar que a atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis, atuando no combater e/ou prevenção do aparecimento de diversas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras. Por esta razão, o sedentarismo aparece como fator de risco para estas doenças. Segundo Nahas (2003), “a prática de atividade física regular pode modificar a estrutura e o funcionamento orgânico, interagindo direta ou indiretamente em vários órgãos e sistemas de diversas formas, como nenhum outro estímulo poderia agir”.

Silva e Rosa (2013) destacam que a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas por uma vida ativa. Segundo o ACSM (2000) e a OMS (2020) a atividade física regular e controlada está associada a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes, reduzindo doenças físicas e psicológicas. E este papel de controle está atrelado aos profissionais da Educação Física.

Nesse universo, o andamento da Educação Física na formação, ou de instruções continuadas de educação física, nas instituições policiais e bombeiro militares ganham força, pois sem saúde não há profissional capaz de cumprir sua missão. “A saúde e o bem-estar no local de trabalho é um assunto que tem sido abordado na literatura, do ponto de vista físico, emocional e psicológico”. (Silva; Rosa, 2013, p. 16)

Seguindo esta análise mais específica, e abrangendo a legislação em vigor no cenário brasileiro, a partir da Matriz Curricular Nacional para ações formativas dos profissionais de segurança pública (Senasp, 2014), a prática docente neste campo de ensino precisa estar atrelada a disciplinas cujo conteúdo tenha, em seu objetivo, o embasamento avalizado por três dimensões do conhecimento:



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabricio Baran Carvalho

SABER (conhecimentos); SABER FAZER (habilidades e conteúdos procedimentais); SABER SER (atitudes).

Levando esta dinâmica metodologia para a vertente da EFPM/BM, este autor sugere como aplicação prática, a partir da seguinte relação:

Tabela 01: Dimensões do conhecimento nos objetivos do ensino da segurança pública – Adaptação para a Educação Física Policial e Bombeiro Militar

Dimensão do conhecimento	Definição	Transcrição para a EFPM/BM
SABER	Expressam os conteúdos conceituais que o profissional de Segurança Pública deve saber em relação ao campo disciplinar: leis, princípios e saberes sistematizados	Na educação física, expressa os conhecimentos teóricos que estarão atrelados à prática, ou seja, os princípios e as referências de treinamento, sua sistematização, e as alterações fisiológicas e comportamentais esperadas.
SABER FAZER	Indicam as habilidades operativas e de pensamento que o profissional de Segurança Pública precisa demonstrar em relação ao campo disciplinar: métodos, técnicas, procedimentos; bem como as habilidades de pensamento: observação, análise, síntese	Na educação física, indica o desenvolvimento teórico-prático das capacidades física e a sua aplicação procedimental em testes. Ainda, as habilidades/demandas profissionais desenvolvidas e atreladas a aptidão física, gerando entendimento sobre o treinamento e os protocolos dos testes físicos, e a reflexão do porquê fazer, como fazer, quando fazer e para que fazer, na sua relação com a saúde e com a performance para o trabalho.
SABER SER	Expressam os conteúdos atitudinais: os valores, as crenças, as atitudes etc., que serão fortalecidas pelas situações vivenciadas dentro do campo disciplinar em questão.	Na educação física, expressa o fortalecimento do conhecimento pela teoria e pelas atividades práticas, gerando valores e atitudes para a manutenção do condicionamento físico, praticando continuamente, pela própria dedicação e necessidade, a partir do que aprendeu e experimentou.

Fonte: SENASP, 2014 (adaptado pelo autor)

A preparação física de um militar estadual deve ser orientada para os objetivos e atividades próprias de sua função e especialidade. Tal preparação é adquirida mediante o emprego dos meios de educação física durante as sessões de treinamento, prática de esportes, instrução físico militar ou, durante as atividades de instrução e adestramento.

Barboza, Sandles e Lino (2007, p. 8) elencam como Objetivos da Educação Física Policial Militar:

Proporcionar a manutenção preventiva de saúde do policial militar; desenvolver, manter ou recuperar a condição física total do policial militar; Cooperar no desenvolvimento das qualidades morais e profissionais do policial militar; Proporcionar uma diminuição dos níveis de estresse adquiridos no dia a dia.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabricio Baran Carvalho

Já seguindo os parâmetros definidos pelo Exército Brasileiro, e que se assemelham ao nível policial e bombeiro militar, a instrução de educação física e o desenvolvimento do treinamento devem seguir os seguintes objetivos:

Tabela 02: Objetivos do Treinamento Físico Militar - – Adaptação para a Educação Física Policial e Bombeiro Militar

Objetivos do treinamento Físico Militar	Enfoque para a EFPM/BM
Desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções	Baseando-se sempre nos princípios do treinamento - individualidade biológica; adaptação; sobrecarga; interdependência entre volume e intensidade; continuidade; especificidade; variabilidade. Ainda, focado nos movimentos militares fundamentais, e nas habilidades necessárias à profissão
Contribuir para a manutenção da saúde do militar estadual:	Baseando-se no conhecimento teórico/prático deve focar não só na importância e nos métodos de treinamento, mas também na relação com a alimentação e descanso, no acompanhamento médico, na prevenção de doenças físicas e mentais etc.
Cooperar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva:	Assim como o desenvolvimento físico e mental, a educação física profissional é capaz de trabalhar outros aspectos importantes ao nível corporativo - espírito de corpo, autoconfiança, disciplina, camaradagem, coragem, tolerância, equilíbrio emocional, cooperação, liderança, resistência, decisão.

Fonte: Ministério da Defesa, 2021 (adaptado pelo autor)

Complementarmente, já na esfera de segurança pública, os objetivos também estão bem delineados pela Matriz Curricular Nacional, e seguem as mesmas premissas que vêm sendo apontadas neste conjunto textual, onde compete ao docente, durante sua prática, criar condições para que o profissional da área de segurança pública possa colocar à tona os fatores: conhecimento, habilidades e atitudes:



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabricio Baran Carvalho

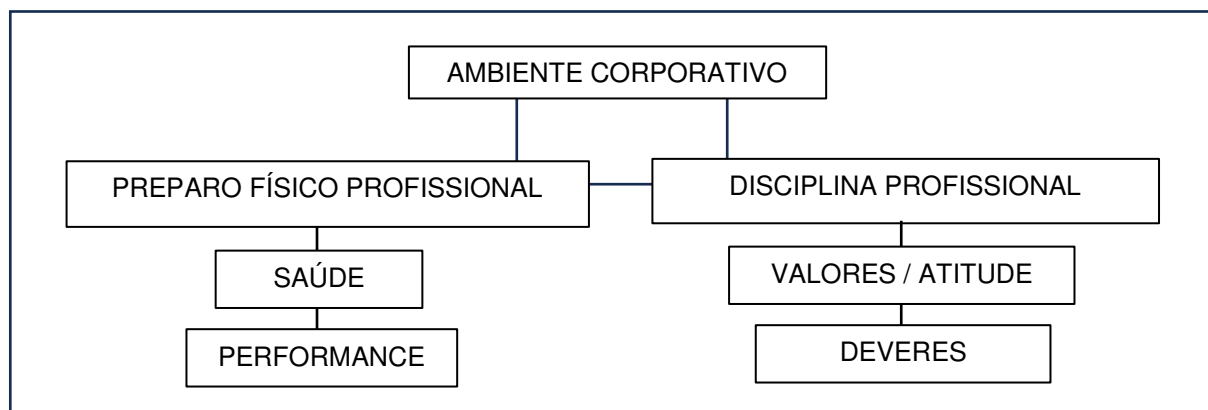
Tabela 03: Objetivos da Disciplina de Educação Física, na área de segurança pública – Adaptação para a Educação Física Policial e Bombeiro Militar

Objetivos da disciplina	Enfoque para a EFPM/BM
Ampliar conhecimentos para:	- Conhecer os efeitos da educação física no seu organismo; - Conhecer os efeitos da alimentação no seu organismo; - Conhecer os benefícios do repouso (descanso).
Desenvolver e exercitar habilidades para:	- Praticar exercícios físicos como recurso para garantia de boas condições vitais e o desempenho profissional; - Realizar treinamentos técnicos e táticos relacionado a atividade de segurança pública.
Fortalecer atitudes para:	- Cuidar preventivamente de sua saúde; - Estimular o cuidado preventivo com a saúde; - Desenvolver o espírito de equipe e a disciplina.

Fonte: SENASP, 2014 (adaptado pelo autor)

Ao abranger este universo de informações, entende-se que a valorização da prática sistematizada de exercícios físicos por militares, dentro do contexto da EFPM/BM, e numa perspectiva atual, pressupõe sua utilidade no ambiente corporativo voltado para a manutenção da boa forma, dedicada primeiramente à saúde e, a partir dela, à performance profissional. Ainda, na crença de que constitui instrumento de aperfeiçoamento disciplinar da tropa, capaz de reforçar valores próprios da profissão, construindo atitude positivas que, juntos, refletem no sentimento do dever. Assim, o esporte e o treinamento, fundamentados por regras, princípios e disciplina, colaboram com a capacidade de internalizar tais nuances, especialmente se forem desenvolvidos por metodologias de aprendizagem ativas, que promovem a interação plena entre os envolvidos no processo de ensino-aprendizagem.

Figura 03: Ensino da EFPM/BM e os objetivos dentro da Instituição



Fonte: o autor

Complementarmente, é necessário entender que haverá sempre uma relação de conflito entre a EFPM/BM realizada de forma obrigatória, em instruções, e o prazer da prática de uma atividade física opcional. Assim, ganham importância os estímulos positivos que vão despertar a motivação, minimizando o desconforto natural e induzindo à prática regular da atividade física pelo militar estadual.



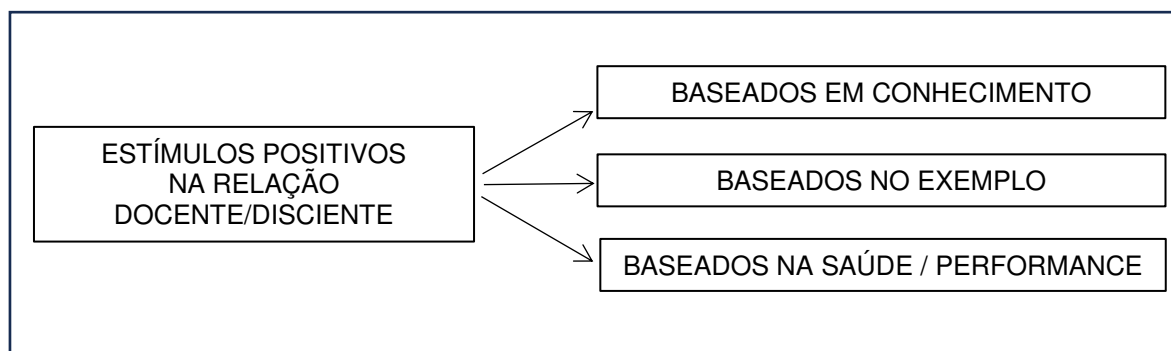
RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabricio Baran Carvalho

No contexto das ações formativas dos profissionais da área de segurança pública exige-se um delineamento pedagógico diferenciado apoiado nas interações enriquecedoras, a partir da contextualização, interdisciplinaridade e da transversalidade entre os diferentes componentes curriculares. A proposta educativa deve considerar as relações existentes entre os diversos campos de conhecimento contribuindo para uma visão mais ampla do ambiente profissional, de forma coerente e sintonizadas com a realidade (Senasp, 2014).

Nesse sentido, entende-se como imprescindível basear as instruções em conhecimento, na interrelação com outras disciplinas, e em tudo que ela pode proporcionar pessoalmente e na relação com o mundo, ou seja, não se pode desenvolvê-las de forma aleatória, empírica. Assim, é somente a partir da didática docente e do seu exemplo, ou seja, do docente que incentiva por ser uma pessoa ativa, transversal, e praticante daquilo que fala, além de atuante no ambiente profissional, que o ensino poderá ser bem aplicado. Por fim, sempre focar as ações na melhora da aptidão de variáveis inerentes à manutenção da saúde física e mental do militar estadual, e à sua prática profissional específica. Estes três pontos são capazes de mostrar a importância, os processos e os resultados esperados com o conteúdo.

Figura 04: Ensino da EFPM/BM e os estímulos positivos



Fonte: o autor

SAÚDE E PERFORMANCE DE POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES – SUGESTÃO DE METODOLOGIA DE ENSINO APLICADA

Como focado anteriormente, o desenvolvimento do conhecimento da Educação Física ao nível institucional militar deve partir de duas premissas básicas. Primeiro a saúde, pois é peça basilar para a vida e para a capacidade de trabalho. Em segundo, somando-se ao primeiro fator, está a performance, intrínseca ao desenvolvimento das capacidades físicas de tal forma que permita ao profissional desenvolver as habilidades necessárias ao cumprimento da missão.

No que se refere a saúde dos policiais e bombeiros militares, um estilo de vida pouco saudável, com a inatividade física, o sobrepeso e o estresse, presentes no cotidiano desses profissionais, estão entre os principais indicativos de risco (Gonçalves, 2019). No Brasil, alguns estudos apontam a expectativa de vida menor do que o da população geral, bem como que a principal causa de morte é também atrelada as doenças do aparelho circulatório, resultando em infarto e AVC (Merino, 2012).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabrício Baran Carvalho

Assim, deste panorama pode-se apontar como fatores preponderantes ao conhecimento voltado à saúde, em meio ao ensino da EFPM/BM:

a) que o exercício físico, principalmente aeróbico, é capaz de diminuir a reatividade da pressão arterial relacionada ao estresse e, portanto, tem o potencial de melhorar a capacidade de responder melhor a situações estressantes (Mariano *et al.*, 2023). Destaca-se que a profissão policial e bombeiro são altamente estressantes (Valmari *et al.*, 2023; Serrano-Ibáñez *et al.*, 2023);

b) que o exercício físico é essencial para o tratamento e prevenção da doença arterial coronariana/aterosclerose, maior causa de morte precoce entre policiais e bombeiros militares. Dentre as inúmeras intervenções terapêuticas empregadas para estas doenças, o exercício físico desponta como uma importante ferramenta na manutenção e/ou recuperação da função endotelial, sendo seus benefícios bastante documentados na literatura atual em artigos de revisão (Blanke; Vara, 2019; Pinho *et al.*, 2010);

c) que o exercício físico é peça fundamental para o desenvolvimento da força e resistência muscular (Fyfe; Hamilton; Daly, 2022), na prevenção e tratamento de doenças musculoesqueléticas, e que estão inseridas no contexto destes profissionais, com destaque para as dores provocadas pela interação dos agentes com seus equipamentos de serviço e proteção, e durante sua atuação funcional (Nazari; Osifeso; Macdermid, 2020; Mcintire *et al.*, 2023).

Quanto a performance para a profissão, faz-se necessários destacar que a EFPM/BM deve basear-se nas capacidades físicas necessárias ao desenvolvimento profissional, bem como aos movimentos fundamentais atrelados ao serviço e às habilidades de cada profissão, do que se faz constar como exemplos:

a) As capacidades físicas necessárias aos profissionais aplicadores da lei (Copper, 2007) são principalmente:

Tarefa Subjacente / Fator Preditivo
- Perseguição Sustentada: Potência Aeróbica
- <i>Sprints</i> : Potência Anaeróbica
- Esquiva: Potência/Flexibilidade Aeróbica/Anaeróbica
- Levantar e Carregar: Força Muscular/Resistência Muscular/Força Anaeróbica
- Arrastar e Puxar: Força Muscular/Resistência Muscular/Força Anaeróbica
- Empurrar: Força Muscular/Resistência Muscular/Força Anaeróbica
- Salto e Pulo: Potência Anaeróbica/Força e Força das Pernas
- Rastejar: Flexibilidade/Resistência Muscular/Composição Corporal
- Uso de Força <2 minutos: Potência Anaeróbica/Força e Resistência Muscular
- Uso de Força >2 minutos: Potência Aeróbica/Força e Resistência Muscular

b) Para se preparar de forma ideal para a incerteza do trabalho operacional, o foco deve ser colocado na base do movimento, ou seja, o treinamento deve concentrar-se na mobilidade e na força postural, melhorando as capacidades de mudar de direção, correr, saltar, acelerar, tudo sob carga. Assim, os movimentos militares fundamentais para a performance profissional, baseados nas instruções da NCSA (Alvar; Sell; Deuster, 2017), indicam que o profissional operacional tático deve ser



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabrício Baran Carvalho

capaz, com ótima performance, de: Agachar, flexionar o quadril, ajoelhar, carregar, puxar e empurrar. Assim, o treinamento a partir de exercícios que estimulem estes mecanismos, é imprescindível.

c) As habilidades físicas necessárias em cada profissão estão apresentadas na literatura, dentre as quais, nos trabalhos conforme adaptação abaixo:

Policiais Militares – demandas físicas específicas (PMESC, 2013)	Bombeiros Militares – Grupo de Atividades (SILVA, 2011)
<ul style="list-style-type: none"> - Subir ou descer escadas; - Manter-se pendurado pelos braços; - Correr, até 200m, em velocidade; - Carregar peso, pessoas (até 50m); - Equilibrar-se sobre muros, parapeitos; - Transpor obstáculos (muros e cercas); - Deslocar-se e esquivar-se rapidamente; - Rastejar e saltar; - Caminhar longas distancias (local irregular); - Sustentar equipamentos ou objetos; - Permanecer muito tempo em pé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combate a incêndio; - Atendimento pré-hospitalar; - Resgate veicula; - Salvamento em altura; - Mergulho; - Salvamento aquático; - Expediente

d) Numa nova concepção, considerando as características profissionais às quais muitas vezes estão inseridos, dentro do contexto operacional, estes profissionais podem ser qualificados como “atletas táticos” (Scofield, 2015), necessitando de treinamento especializado e direcionado a sua realidade profissional, deixando de lado o uso exclusivo de métodos generalistas. Por obvio a realidade diária não coloca todos os entes nesta condição, porém, no processo de formação e instrução, há de se pensar sempre numa realidade mais aplicada, e na conjuntura dos riscos inerentes a qualquer profissional, independente do cargo que ocupe. Nestes termos, há de se compreender que o treinamento equipado durante as aulas/instruções de EFPM/BM representa parte preponderante do processo de adaptação e desenvolvimento físico para as realidades operacionais. O treinamento com equipamentos, em bombeiros, melhorou o desempenho ocupacional e os resultados antropométricos, motivo pelo qual a implementação de um programa de exercícios supervisionados utilizando equipamentos de bombeiros pode ser feita de forma segura e viável (Pawlak *et al.*, 2014). Em policiais, de igual forma, o treinamento equipado também representa uma ferramenta esporádica e importante, para dar entendimento do quanto este interfere na performance (Marins, 2019), podendo ser um estímulo voltado ao desenvolvimento do treinamento;

e) Programas de treinamento de frequência e tipo de exercício variados podem ajudar a melhorar os resultados dos testes de aptidão física exigidos para militares, policiais bombeiros, e otimizar o desempenho no trabalho. Para serem eficazes, os programas de treinamento físico devem durar pelo menos oito semanas e ter frequência semanal de pelo menos três vezes. Os programas que combinaram o treinamento de força com o treinamento cardiovascular demonstraram ser mais eficazes na criação de mudanças positivas nas medidas de resultados e incluíram exercícios como flexões,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
Fabricio Baran Carvalho

corrida, supino, agachamentos frontais e traseiros, *burpees*, *sprints* e exercícios específicos de trabalho, tipo simulações (Rasteiro; Santos; Massuça, 2023).

CONSIDERAÇÕES

Não há na literatura brasileira, estudos avançados que englobem a prática docente em educação física voltada à profissionais de segurança pública, apenas literaturas esparsas e que abordam de forma segmentada o tema, especialmente na área de treinamento físico. O objetivo deste artigo foi analisar tais referências diversificadas, e através delas trazer sugestões sobre tal prática no ensino, voltado à formação e à instrução continuada.

A EFPM/BM não pode ser vista e nem aplicada como um meio de “sugação”, aleatória, empírica e superficial, mas como um caminho para se alcançar conhecimento e aptidão física (regulamentar). Dentro desta visão, a prática docente na área deve ser desenvolvida por profissionais de educação física, de maneira técnica e profissionalizante, baseada em evidências científicas e princípios do treinamento, sendo tão ampla quanto possível na carreira.

Por tudo explorado, sugere-se que o ensino seja amplamente teórico-prático, seguindo metodologias ativas de ensino, visando a interação do profissional com o aprendiz, a fim de que obtenha conhecimento, habilidades e atitudes, e que as atividades propostas possam abranger os fundamentos da saúde e da performance, focado nas habilidades necessárias à profissão. Por estes motivos, inevitavelmente precisará ter seu treinamento focado nas capacidade física e qualidades/habilidades intrínsecas as funções, dentro de uma programação com prazo mínimo efetivo, podendo haver nesta dinâmica, instruções equipadas para ambientar e conscientizar os profissionais, sob as premissas da contextualização, interdisciplinaridade e transversalidade do ensino, mas focando-se especialmente na especificidade aplicada a cada teste físico que, em geral, compõe as avaliações formativas e de rotina, nas instituições do gênero.

REFERÊNCIAS

ALVAR, Brent A.; SELL, Katie; DEUSTER, Patricia A. **NSCA's Essentials of Tactical Strength and Conditioning**. [S. l.]: National Strength & Conditioning Association, 2017.

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

AZEVEDO, Sandson Barbosa; PACHECO, Veruska Albuquerque; SANTOS, Elen Alves dos. Metodologias ativas no ensino superior: percepção de docentes em uma instituição privada do distrito federal. **Rev. Docência Ens. Sup.**, Belo Horizonte, v. 9, n. 1, p. 1-22, 2019.

BALLARIN, M. L. G. S.; PALM, R. del C. M.; CARVALHO, F. B. de; TOLDRA C., ROSÉ C. Metodologia da problematização no contexto das disciplinas práticas terapêuticas supervisionadas. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, v. 21, n. 3, p. 609-616, 2013.

BLANKE, A. O.; VARA, M. F. F. Doença arterial coronariana e exercício físico: uma revisão de literatura. **Saúde e Movimento, Uninter**, v. 14, n. 8, 2019.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
 Fabrício Baran Carvalho

BOLDORI, R. **Aptidão Física e sua Relação com a Capacidade de Trabalho dos Bombeiros Militares do Estado de Santa Catarina**. 2002. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis, 2002.

BRACHT, V. *et al.* A prática pedagógica em educação física: a mudança a partir da pesquisa-ação. **Rev. Bras. Ciência do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 2, 2002.

COLARES, K. T. P.; OLIVEIRA, W. Metodologias Ativas na formação profissional em saúde: uma revisão. **Revista Sustinere**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 300-320, jul./dez. 2018.

COLLIER, L. S.; SOUZA, C. T.; VIEIRA, S. de. Metodologias ativas na formação do professor de Educação Física. **Revista Práxis**, v. 9, n. 18, p. 80-88, dez. 2017.

COOPER, K. H. **Physical fitness assessments and norms for adults and law enforcement**. Dallas, Texas: Cooper Institute, 2007.

CRAWLEY *et al.* Physical fitness of police academy cadets: Baseline characteristics and changes during a 16-week academy. **J. Strength Cond. Res.**, v. 30, n. 5, 2016. doi: 10.1519/JSC.0000000000001229.

DANTAS, G. R. Didática aplicada à Segurança Pública: um diálogo epistemológico sobre o policial-educador. **RIBSP**, v. 2, n. 4, jan./jun. 2019.

DIESEL, A.; BALDEZ, A. L. S.; MARTINS, S. N. M. Os princípios da metodologia ativa de ensino: uma abordagem teórica. **Revista Thema**, v. 14, n. 1, p. 268-288, 2017.

FAGGION, C. A. A prática docente dos professores de Educação Física no Ensino Médio das escolas públicas de Caxias do Sul. Do Corpo: **Ciências e Artes**, v. 1, n. 2, 2011.

FARIAS, P. A. M.; MARTINS, A. L. A. R.; CRISTO, C. S. Aprendizagem ativa na educação em saúde: Percurso histórico e aplicações. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, 2015.

FEITOSA, W. M. N.; NASCIMENTO, J. V. Educação física: quais competências profissionais? *In*: SOUZA NETO, S.; HUNGER, J.; DAGMAR, V. (Org.). **Formação profissional em educação física: estudo e pesquisa**. Rio Claro: Biblióetica, 2006.

FERGITZ, A. C. **Proposta de pontuação do teste de aptidão física nas fichas de promoção dos oficiais da Polícia militar**. 2007. Monografia (Curso de graduação em segurança pública) - UNIVALI/PMSC, Florianópolis, 2007.

FIGUEIRÓ, A. M. Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais, Academia Policial Militar do Guatupê. **Expectativa de vida dos militares estaduais do Paraná**: estudo da mortalidade no período de 2010 a 2018. Curitiba: Polícia Militar do Paraná, 2018.

FYFE, J. J.; HAMILTON, D. L.; DALY, R. M. Minimal-Dose Resistance Training for Improving Muscle Mass, Strength, and Function: A Narrative Review of Current Evidence and Practical Considerations. **Sports Med**, 2022.

GONÇALVES, T. C. **Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis na polícia militar do Estado de São Paulo**. 2019. Dissertação (Mestrado) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-18112019-103304/publico/GoncalvesTC_MTR_R.pdf

LACERDA, D. A. M. **Estudo de mortalidade entre policiais militares e profissionais de ensino, no distrito federal**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade de Brasília, Brasília, 2015.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
 Fabrício Baran Carvalho

LOUREIRO, M. M. *et al.* O uso da metodologia ativa TBL como método de ensino na aula de monitoria. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 42-47, jul. 2020.

MARIANO, I. M. *et al.* Exercise training improves blood pressure reactivity to stress: a systematic review and meta-analysis. **Sci Rep**, 2023. doi: 10.1038/s41598-023-38041-9.

MARINS, E. F. Aerobic fitness, upper-body strength and agility predict performance on an occupational physical ability test among police officers while wearing personal protective equipment. **J. Sports Med. Phys. Fitness**, 2019. doi: 10.23736/S0022-4707.19.09482-9

MCINTIRE, R. *et al.* Suburban firefighter perceptions of health and wellness using patient-reported outcome measures. **Work**, 2023. doi: 10.3233/WOR-220334

MERINO, Paulo Sérgio. **Mortalidade em efetivos da polícia militar do Estado de São Paulo**. 2010. Dissertação (mestrado) – UNIFESP, São Paulo, 2010.

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

MINISTÉRIO DA DEFESA. **Manual de Campanha – Treinamento Físico Militar**. 5 ed. EB70-MC-10.375. Brasília: Exército Brasileiro. Estado-Maior do Exército, 2021.

MITRE, S. M. *et al.* Metodologias ativas de ensino-aprendizagem na formação profissional em saúde: debates atuais. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 13, n. 2, p. 2133-2144, 2008.

MORÁN, J. Mudando a educação com metodologias ativas. *In*: Coleção MÍDIAS CONTEMPORÂNEAS. **Convergências Midiáticas, Educação e Cidadania: aproximações jovens**. Vol. II. [S. l.]: UEPG, 2015.

NASÁRIO, S. T.; SHIGUNOV, V. Concepção da prática pedagógica do professor de Educação Física: importância e influência do aluno. *In*: SHIGUNOV, V.; OLIVEIRA, Elienai Reis; MONTENEGRO, Gustavo Maneschy. A educação física em contexto da polícia militar do amapá: um estudo sobre a percepção dos policiais. **Rev. Bras. Estud. Segur. Pública**, v. 16, Edição 1, p. 109-122, 2023.

NAZARI, G.; OSIFESO, T. A.; MACDERMID, J. C. Distribution of Number, Location of Pain and Comorbidities, and Determinants of Work Limitations among Firefighters. **Rehabil Res Pract**, 2020. doi: 10.1155/2020/1942513.

OMS World Health Organization (WHO). **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020.

PASENIKE, S. C. de O. **Docência universitária: o professor de Educação Física e sua prática pedagógica**. 2010. 113 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2010.

PAWLAK, Ross *et al.* The Effect of a Novel Tactical Training Program on Physical Fitness and Occupational Performance in Firefighters. **J. Strength Cond. Res.**, 2014. doi:10.1519/JSC.0000000000000663

PEREIRA, E. F.; MEDEIROS, C. C. C. Metodologia do ensino superior nos programas de pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física no Brasil: a formação docente em questão. **Movimento**, Porto Alegre, v. 17, n. 4, p. 165-183, out./dez. 2011.

PINHO, R. A. Doença Arterial Coronariana, Exercício Físico e Estresse Oxidativo Coronary Heart Disease, Physical Exercise and Oxidative Stress. **Arq. Bras. Cardiol.**, 2010.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA POLICIAL E BOMBEIRO MILITAR – PROPOSTA DE UMA METODOLOGIA APLICADA
 Fabrício Baran Carvalho

PMESC. **Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina**. Florianópolis: Diretoria da Imprensa Oficial e Editora de Santa Catarina, 2013.

RAS *et al.* Effects of cardiovascular health, musculoskeletal health and physical fitness on occupational performance of firefighters: protocol for a systematic review and meta-analysis. **BMJ Open**, 2022. doi: 10.1136/bmjopen-2022-061435

RASTEIRO, A.; SANTOS, V.; MASSUÇA, L. M. Physical Training Programs for Tactical Populations: Brief Systematic Review. **Healthcare**, 2023. <https://doi.org/10.3390/healthcare11070967>

SCAGLIA, A. J.; REVERDITO, R. S. Perspectivas pedagógicas do Esporte no século XXI. *In: Educação física e esporte no século XXI*. 17. ed. Campinas: Editora Papirus, 2016.

SCOFIELD, D. E.; MAED, C. S.; KARDOUNI, R. **The Tactical Athlete: A Product of 21st Century Strength and Conditioning**. Military Performance Division, U.S. Army Research Institute of Environmental Medicine, Natick, Massachusetts, 2015.

SEBOLD, L. F.; MARTINS, F. E.; ROSA, R da; CARRARO, T E; MARTINI, J; KEMPFER, S. S. Metodologias ativas: uma inovação na disciplina de fundamentos para o cuidado profissional de enfermagem. **Cogitare Enferm.**, v. 15, n. 4, p. 753-756, out./dez. 2010.

SENASP. **Matriz Curricular Nacional para ações formativas dos profissionais da área de segurança pública**. [S. l.]: Ministério da Justiça, 2014.

SERRANO-IBÁÑEZ, E. R. Psychological Variables Associated With Post-Traumatic Stress Disorder in Firefighters: A Systematic Review. **Trauma Violence Abuse**, 2023. doi: 10.1177/15248380221082944

SHIGUNOV NETO, A. (Orgs.) **A formação profissional e as práticas pedagógicas: ênfase nos professores de Educação Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

SILVA, A. J. **Normalização da Avaliação Física do Corpo de Bombeiros**. 2001. Monografia (Curso de especialização em segurança pública) - UNISUL, Florianópolis, 2001.

SILVA, L. F. N.; LEONARDO, L.; SCAGLIA, A. J. Epistemologia da prática pedagógica na Educação Física e esporte. **Lecturas: Educación Física y deportes**, 2021.

SILVA, M. C. **A percepção do docente do curso de bacharelado em educação física sobre as metodologias ativas como estratégias no processo de ensino**. 2020. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Saúde) - Centro universitário do Estado do Pará, Belém, 2020.

SILVA, M. M., OLIVEIRA, G. S.; SILVA, G. O. A pesquisa bibliográfica nos estudos científicos de natureza qualitativos. **Revista Prisma**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 91-109, 2021.

SOUSA, M. C., *et al.* Utilização de metodologia ativa de ensino-aprendizagem na graduação de enfermagem. **Academus revista científica da saúde**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 50-59, maio/ago. 2019.

SPIELBERGER, C. D. *et al.* **The Police Stress Survey: sources of stress in law enforcement**. Tampa, FL: Human Resources Institute, 1981.

VALMARI, E. G. *et al.* A systematic review of lifestyle and health among patrolling police officers. **Scand J Occup Ther**, 2023. doi: 10.1080/11038128.2022.2083013.

VEIGA, I. P. A. Docência universitária na educação superior. *In: VI Simpósio Instituto de Estudos e Pesquisas Educacionais "Anísio Teixeira" (INEP)*. Brasília, 2005.