

# CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO RIO GRANDE DO SUL DE ERECHIM NO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA DA URI ERECHIM

*MILITARY FIRE DEPARTMENT OF RIO GRANDE DO SUL DE ERECHIM  
IN THE OLYMPIC EDUCATION PROGRAM OF URI ERECHIM*

Larissa Tressi<sup>I</sup> 

José Luis Dalla Costa<sup>II</sup> 

<sup>I</sup>Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI, Erechim, RS, Brasil. Acadêmica do Curso de Educação Física Licenciatura. E-mail: larissatressi@gmail.com

<sup>II</sup>Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI, Erechim, RS, Brasil. Mestre em Ciências do Movimento Humano. Docente do Curso de Educação Física. E-mail: jlninodc@uricer.edu.br

**Resumo:** Os componentes do Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Sul (CBMRS) desempenham atividades profissionais complexas, as quais exigem condicionamento físico elevado, força e técnicas específicas. O Projeto de Extensão que envolve o CBMRS de Erechim apresenta como objetivo principal, a promoção de aspectos referentes à qualidade de vida dos componentes da corporação por meio dos subprogramas do Programa de Educação Olímpica da URI Erechim (Atividades Físicas, Atividades de Recreação, Lazer e Educação Olímpica [EO]). Todos os soldados da corporação foram convidados a participar do programa de forma voluntária e conforme a disponibilidade. No ano de 2019, as práticas aconteceram semanalmente na sala de musculação da sede da corporação envolvendo, aproximadamente, 12 soldados. Na Vila Olímpica da URI Erechim, as atividades aconteceram ao ar livre quinzenalmente, conforme as condições climáticas. Em ambos os locais, o Treinamento Funcional foi enfatizado. Os resultados desta etapa foram satisfatórios para todos os envolvidos no projeto. No ano de 2020 foi necessário interromper os treinamentos devido ao período de isolamento social como parte das ações de combate ao novo coronavírus (COVID-19). Mesmo assim, durante o período de abril e julho, os soldados continuaram com as atividades propostas por meio do envio de planilhas de treinamento e vídeos explicativos/demonstrativos. Os objetivos foram alcançados com sucesso. A prática regular de exercícios físicos é essencial para otimizar a qualidade de vida dos seres humanos. Esse projeto desenvolve e incentiva essa prática, resultando em benefícios na execução dos trabalhos do dia a dia dos soldados da corporação.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Qualidade de Vida. Educação Olímpica.

**Abstract:** The members of the Military Fire Brigade of Rio Grande do Sul (CBMRS) perform complex professional activities, which require high physical conditioning, strength and specific techniques. The Extension Project that involves the CBMRS of Erechim has as main objective, the promotion of aspects related to the quality of life of the components of the corporation through the subprograms of the Olympic Education Program of URI Erechim (Physical Activities, Recreation Activities, Leisure and Olympic Education [EO]). All soldiers of the corporation were invited to participate in the program



DOI: <https://doi.org/10.31512/vivencias.v17i32.382>

Aprovado pela Resolução 2433/  
CUN/2018 do Prêmio Destaque  
Edição 2020.



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

on a voluntary basis and subject to availability. In 2019, the practices took place weekly in the weight room of the headquarters of the corporation involving approximately 12 soldiers. In the Olympic Village of URI Erechim, the activities took place outdoors every two weeks, according to the climatic conditions. In both locations, Functional Training was emphasized. The results of this stage were satisfactory for everyone involved in the project. In 2020 it was necessary to interrupt the training due to the period of social isolation as part of the actions to combat the new coronavirus (COVID-19). Even so, during the period of April and July, the soldiers continued with the activities proposed by sending training spreadsheets and explanatory / demonstration videos. The objectives were successfully achieved. Regular physical exercise is essential to optimize the quality of life for human beings. This project develops and encourages this practice, resulting in benefits in carrying out the daily work of the corporation's soldiers.

**Keywords:** Physical Activity. Quality of Life. Olympic Education.

## Introdução

Os componentes do Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Sul (CBMRS) desempenham atividades profissionais complexas, as quais exigem condicionamento físico elevado e técnicas específicas.

O Projeto de Extensão que envolve o CBMRS de Erechim intitulado: “Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Sul de Erechim no Programa de Educação Olímpica da URI Erechim” e o Plano de Trabalho do Bolsista (PTB) denominado: “Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Sul de Erechim no Programa de Educação Olímpica da URI Erechim: Educação Olímpica”, apresentam como objetivo principal, a promoção de aspectos referentes à qualidade de vida dos componentes da corporação por meio dos subprogramas do Programa de Educação Olímpica da URI Erechim (Atividades Físicas, Atividades de Recreação, Lazer e Educação Olímpica [(EO)]).

A educação olímpica, idealizada e consolidada na atualidade, caracteriza-se por um conjunto de atividades pedagógicas e de caráter multidisciplinar e transversal, tendo como eixo integrador os Valores Olímpicos: Respeito, Amizade e Excelência (REPPOLD FILHO *et al.*, 2009). Na classificação de Bertrand e Valois (1994) e Wong e Heung (2004), a educação olímpica está centrada no desenvolvimento da pessoa, no desenvolvimento integral do ser humano o qual se dá por meio de um processo de ensino-aprendizagem, caracterizado pela ideia de um programa. O Programa de Extensão em educação olímpica da URI é constituído por subprogramas. Estes, são desenvolvidos anualmente na URI Erechim, envolvendo alunos, acadêmicos, professores e a comunidade em geral. O Programa, bem como seus subprogramas introduzem atividades e questões no que diz respeito, ao ensino dos Valores Olímpicos supracitados. A qualidade de vida está associada à saúde e, saúde, tem seu conceito associado ao contexto em que o ser humano está inserido, e deve ser visto como resultado da organização social, cultural e política. Waldow (1995, p. 149) afirma que:

Conquistada pela sociedade e deve ser construída e vivida pelas pessoas no seu cotidiano por meio do cuidado humano que, sem dúvida, está embutido em valores, os quais, independentemente do enfoque, priorizam a paz, a liberdade, o respeito, e o amor, entre outros aspectos [...]

O resultado, de uma boa qualidade de vida é um possível e relativo bem estar físico-psíquico e espiritual, possibilitando ao indivíduo o desenvolvimento de suas tarefas diárias dentro de um padrão aceitável e sem esforço extremo.

Inicialmente, a qualidade de vida no trabalho foi definida em termos de reação e/ou percepção das pessoas em relação ao trabalho. Neste sentido, tem enfoque o indivíduo relacionado à satisfação com as tarefas e saúde mental, sendo investigada a melhoria de sua qualidade de vida no trabalho. Na sequência foi concebida como uma abordagem e passou a ser definida em termos de técnicas específicas usadas para reformular o trabalho. Nesta tendência, a concepção foi alterada para um movimento a ser promovido em função de seus valores sociais positivos. Atualmente, a qualidade de vida no trabalho tem um conceito global envolvendo todos os tipos de programas e perspectivas que visam à competição externa, problemas de qualidade ou, mesmo, com a insatisfação de colaboradores. (MARQUES, PAIVA, 1999). Os componentes do Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Sul desempenham atividades profissionais complexas, que exigem condicionamento físico elevado e técnicas específicas. Segundo Tuomi, Ilmarinen e Martikainen (1997), para um bom desenvolvimento no trabalho cotidiano, a atividade física demonstra inúmeros benefícios como: o aumento do consumo energético, manutenção da capacidade aeróbia, melhoria na resistência e força muscular, aumento da autoestima, melhoria na percepção do estado de saúde e redução das reações emocionais ao estresse.

Nesse contexto, a boa capacidade para o trabalho é um aspecto significativo a ser identificado a fim de proporcionar qualidade de vida e promoção de saúde. A capacidade para o trabalho é fundamental para o bem estar do ser humano; porém, no decorrer da vida não permanece satisfatoriamente, afeta-se por fatores como o estilo de vida, a aptidão física e o ambiente de trabalho (TUOMI, ILMARINEN, MARTIKAINEN; 1997). Todavia, estar em um ambiente de trabalho agradável e com um estilo de vida ativo, modificam esse prognóstico.

Baseado nessas perspectivas, o referido projeto apresenta os seguintes objetivos específicos:

- Desenvolver exercício físico orientado com os componentes do Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Sul de Erechim;
- Integrar os participantes por meio de Atividades de Recreação e Lazer e EO;
- Estimular a regularidade (indicativo da eficiência do programa), não como obrigação, mas como necessidade biológica, psicológica e social;
- Difundir a EO;
- Otimizar a qualidade de vida dos componentes;
- Divulgar o Projeto de Extensão na comunidade e no ambiente escolar;
- Apresentar o projeto em eventos locais e em congressos nacionais e internacionais na área da Educação Física.

## Metodologia

O projeto iniciou-se na primeira quinzena de agosto de 2019. Em reunião na sede do Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Sul de Erechim com a presença do Comandante da Companhia Especial 7º Batalhão de Bombeiros Militar de Erechim, Ilmo. Sr. Major Alessandro Vicente Bauer, o projeto foi aprovado pelo Comandante e um cronograma de trabalho foi elaborado.

O projeto é realizado nas terças e quintas-feiras, semanalmente, possibilitando um dia de descanso entre as sessões para os bombeiros. O planejamento das atividades conta com a orientação e supervisão do professor orientador do projeto e da referida bolsista. As atividades visam auxiliar o trabalho diário dos componentes da corporação, pois as mesmas trabalham força, resistência, aptidão cardiorrespiratória, agilidade, velocidade e como relaxamento, práticas de lazer e descontração.

O Corpo de Bombeiros de Erechim é formado por 29 soldados e atende a 21 municípios, além de responder por outros quatro quartéis e suas respectivas cidades de abrangência. A estrutura conta com uma central de Tecnologia de Informação (TI), alojamentos, academia, cozinha, salas de higienização, de operação, de análise e vistoria de projetos, sala de aula e de convivência, e uma piscina para treinamentos (em reforma), que capta água da chuva e também pode abastecer os caminhões tanque.

Todos os soldados da corporação foram convidados a participar de forma voluntária e conforme a disponibilidade dos mesmos. As práticas acontecem semanalmente na sala de musculação da sede da corporação às terças e quintas-feiras das 17h às 18h30min envolvendo nesse projeto, aproximadamente, 12 soldados. Plantões na sede, compromissos particulares e outros fatores são motivos da não participação dos demais.

A sala de musculação apresenta os seguintes aparelhos: hack, supino, duas esteiras elétricas, cross over, colchonetes, halteres, bicicleta ergométrica e cadeira flexora. Em março de 2020, a corporação adquiriu materiais novos como: mini band, corda naval, TRX, bola suíça, faixas elásticas, discos de equilíbrio, escada de agilidade, medicine ball, jump, steps, barra hexagonal e anilhas. Na Vila Olímpica da URI Erechim as atividades acontecem quinzenalmente conforme as condições climáticas. São realizadas atividades com os materiais de atletismo e futebol na pista de atletismo e no campo. Em ambos os locais, o Treinamento Funcional foi enfatizado, seja na musculação, por meio de equipamentos e pesos, ou no campo, com circuitos de agilidade, também realizando atividades de atletismo e futebol.

**Tabela 1-** Cronograma das sessões de atividades realizadas.

Data	Local	Atividade Principal/Objetivo(s)
08/08/19	Sede CBMRS de Erechim	Reunião e aprovação do projeto com Ilmo. Sr. Major Alessandro Vicente Bauer (Comandante da Companhia Especial 7º Batalhão de Bombeiros Militar de Erechim).
14 e 15/08/19	URI Erechim	Planejamento das aulas.
21 e 22/08/19	URI Erechim	Planejamento das aulas.
28 e 29/08/19	URI Erechim	Planejamento das aulas
04 e 05/09/19	Sede CBMRS de Erechim	Anamnese, Aquecimento articular e do CORE com bandas elásticas e Circuito Funcional (3 séries de 30 segundos).
11 e 12/09/19	Sede CBMRS de Erechim	Anamnese com novos participantes, Aquecimento articular e do CORE com bandas elásticas e Circuito Funcional (3 séries de 45 segundos).
18 e 19/09/19	Sede CBMRS de Erechim	Aquecimento articular e do CORE com bandas elásticas e Circuito Funcional (3 séries de 60 segundos).
25 e 26/09/19	Vila Olímpica da URI Erechim	Exercícios de 3 diferentes circuitos de estafetas, com 4 voltas, envolvendo trabalhos: coordenativos, proprioceptivos, ágeis, de precisão e finalizações no gol com bambolês em lugares diferentes valendo pontuação e jogo final com dois toques, em goleira e campo reduzidos.
02 e 03/10/19	Sede CBMRS de Erechim	Aquecimento articular e do CORE com bandas elásticas e Circuito Funciona (4 séries de 60 segundos).
09 e 10/10/19	Sede CBMRS de Erechim	Aquecimento articular e do CORE com bandas elásticas e Circuito Funcional (4 séries de 8/10 repetições máximas).
16 e 17/10/19	Sede CBMRS de Erechim	Aquecimento articular e do CORE com bandas elásticas e Circuito Funcional (4 voltas de 60 segundos).
23 e 24/10/19	Sede CBMRS de Erechim	Circuito Funcional (4 voltas tentando bater as repetições cobradas no TAF ou até falha) e preparação para a realização do TAF.
30 e 31/10/19	Vila Olímpica da URI Erechim	Corrida na pista de atletismo, exercícios de 5 diferentes circuitos de estafetas, com 4 voltas, envolvendo trabalhos: coordenativos, proprioceptivos, ágeis, de precisão, deslocamentos, saltitos e finalizações no gol com bambolês em lugares diferentes valendo pontuação e jogo final com dois toques, em goleira e campo reduzidos.
06 e 07/11/19	Sede CBMRS de Erechim	Aquecimento articular e do CORE com bandas elásticas e Circuito Funcional (4 voltas de 60 segundos).

13 e 14/11/19	Sede CBMRS de Erechim	Circuito Funcional (5 voltas de 60 segundos) e agachamento com salto e polichinelo (20 segundos fazem e descansam 10 segundos).
20 e 21/11/19	Vila Olímpica da URI Erechim	Saltos e arremessos de pesos do Atletismo, exercícios de 6 diferentes circuitos de estafetas, com 5 voltas, envolvendo trabalhos: coordenativos, proprioceptivos, ágeis, de precisão, deslocamentos, saltitos e finalizações no gol com bambolês em lugares diferentes valendo pontuação e jogo final com dois toques, em goleira e campo reduzidos.
27 e 28/11/19	Sede CBMRS de Erechim	Aquecimento articular e do CORE com bandas elásticas e Circuito Funcional (5 voltas de 60 segundos).
04 e 05/12/19	Sede CBMRS de Erechim	Aquecimento articular e do CORE com bandas elásticas e Circuito Funcional (5 voltas de 60 segundos).
11/12/19	Sede CBMRS de Erechim	Aquecimentos na sala de musculação, registros e encerramento das aulas.
13/02/2020	URI Erechim	Reunião
19 e 20/02/20	URI Erechim	Reunião e Planejamento das aulas
26 e 27/02/20	URI Erechim	Planejamento das aulas
04 e 05/03/20	URI Erechim	Planejamento das aulas
10 e 12/03/20	Sede CBMRS de Erechim	Aquecimento na esteira e com halteres nas escadas da corporação. Circuito Funcional (4 voltas de 60 segundos).

Fonte: Os autores, 2020.

Segundo Michaelis (apud EVANGELISTA, MONTEIRO, 2010, p. 14) o Treinamento Funcional visa aperfeiçoar o corpo humano de maneira íntegra, segura e eficiente por meio do CORE (centro corporal), que significa “núcleo”, exercendo um preparo físico por meio de exercícios orientados aperfeiçoando habilidades, ações específicas e motoras do cotidiano.

Na segunda quinzena de março de 2020, devido a pandemia, foi necessário interromper os treinamentos respeitando o período de isolamento social como parte das ações de combate ao novo coronavírus (COVID-19). No atual cenário global da pandemia causada pelo novo coronavírus (COVID-19), medidas de saúde pública são fundamentais para se retardar a transmissão e a propagação do vírus e mitigar seus impactos. Considerando que não há, atualmente, vacinas ou medicamentos específicos efetivos para a doença (COVID-19), as medidas não farmacológicas são estratégias adicionais também fundamentais para a supressão e mitigação do impacto da Covid-19. Dentre essas medidas, as que resultam em maior impacto são o isolamento de casos e quarentena de contatos e o distanciamento social. O distanciamento social é uma medida de emergência que, segundo Baker *et al.* (2020) salvará vidas.

## Resultados e discussões

Na primeira fase (agosto/dezembro de 2019) do Projeto de Extensão Universitária, desenvolvido em parceria com o 7º Batalhão de Bombeiros Militar de Erechim, os resultados foram positivos para os componentes do Batalhão, para a bolsista, acadêmicos e professores envolvidos.



Na segunda fase do projeto (fevereiro/julho de 2020), houve apenas dois treinos presenciais com os componentes do CBMRS de Erechim, devido a pandemia do COVID-19, como mencionado anteriormente. Mesmo assim, durante o período de abril a julho, os soldados continuaram com as atividades propostas por meio do envio de planilhas de treinamento e vídeos explicativos/demonstrativos por parte da bolsista, conforme demonstra a Figura 1.

Figura 1- Soldados na sala de musculação



Fonte: Os autores, 2020.

Essas atividades ocorreram nas dependências do 7º Batalhão de Bombeiros Militar de Erechim, mais especificamente na sala de musculação da Corporação.

Na Vila Olímpica foram aplicadas atividades de lazer, como: futebol e dinâmicas de descontração como, também, técnicas de Atletismo, como, por exemplo, corridas, saltos e arremessos, além do Treinamento Funcional no campo.

Foi realizado alongamento de membros superiores e inferiores do corpo no início e término de cada plano aplicado. Além disso, todos os exercícios foram demonstrados, explicados de forma teórica e prática para serem desenvolvidos com êxito pelos bombeiros.

Também foi difundida a educação olímpica, no início das sessões por meio de comunicação oral, enfatizando e relacionando a educação olímpica e os valores olímpicos: Respeito, Amizade e Excelência com as atividades desenvolvidas pelos soldados. A importância do trabalho em equipe: o respeito entre os soldados, a amizade entre os mesmos e uma constante busca pela excelência em salvar vidas, é um exemplo desta relação que fazemos por meio da educação olímpica.

Ao final do segundo semestre de 2019 alguns componentes da corporação relataram à bolsista uma melhora em suas atividades diárias no dia a dia na corporação. Também relataram a alegria, em utilizar um espaço que não estava sendo utilizado, a sala de musculação.

Durante os dias de isolamento social (a partir do dia 17 de março de 2020) alguns soldados praticaram exercícios realizados no ano anterior, repassados pela bolsista. Isso resultou

como auxílio no dia a dia dos soldados, os mesmos utilizam a sala de musculação para treinamento em suas horas livres.

Conforme o Major Bauer relatou em dezembro de 2019 “O projeto está colaborando também, com uma melhora significativa nos resultados de nosso teste (específico para soldados) o Teste de Avaliação Física (TAF), realizado periodicamente. Por meio do projeto (professores e acadêmicos), estamos participando de atividades para auxiliarem nossos bombeiros nesse teste e em nossas atividades diariamente. Após termos concluído o TAF do segundo semestre, houve progressão nos resultados de todos que realizaram as atividades desse projeto”, conclui Bauer. Esse relato, juntamente com relatos dos demais soldados da corporação, certificam resultados significativos na melhora do desempenho dos soldados nas atividades profissionais da corporação.

### Considerações finais

O presente projeto é inovador e importante para o CBMRS de Erechim. O fato de ter iniciado no segundo semestre de 2019, colaborou com os soldados neste atual momento que exige esforço físico, mental e emocional dos mesmos, os quais estão na linha de frente ao combate à pandemia do COVID-19. A prática regular de exercícios físicos é essencial para otimizar a qualidade de vida dos seres humanos. Esse projeto desenvolve e incentiva essa prática, resultando em benefícios na execução dos trabalhos do dia a dia dos soldados da corporação.

Esse projeto é uma parceria entre a URI Erechim e o CBMRS de Erechim por meio do Programa de Educação Olímpica. Ressaltou a importância da Universidade nesse projeto, pois a URI Erechim é uma universidade comunitária de encontro a comunidade. Com isso, há um grande envolvimento de todos os atores nesse projeto visando alcançar os resultados e objetivos propostos. A aquisição de novos materiais e equipamentos pelo CBMRS de Erechim, reflete confiança e apoio neste projeto.

Para a bolsista, a participação e envolvimento nesse projeto é gratificante. O mesmo, tornou-se importante em um trabalho de trocas de conhecimentos, proporcionado pelo Programa de Educação Olímpica da URI Erechim, ressaltando uma relação de respeito, amizade e excelência com os soldados da corporação.

### Referências

BAKER, S. R.; FARROKHNIA, R. A.; MEYER, S.; PAGEL, M.; & YANNELIS, C. **How Does Household Spending Respond to an Epidemic?** Consumption During the 2020 COVID-19 Pandemic (26949 No. 26949). Cambridge, MA, 2020. Disponível em: <https://www.nber.org/papers/w26949.pdf>.

BERTRAND, Y.; VALOIS, P. **Paradigmas educacionais:** escolas e sociedades. Lisboa: Instituto Piaget, 1994.



---

EVANGELISTA, A. L.; MONTEIRO, A. G. **Treinamento Funcional:** Uma abordagem prática. São Paulo: Phorte, 2010.

MARQUES, A. L.; PAIVA, K. S. M. Público X Privado: Qualidade de vida, estresse e situação de trabalho de professores de instituição de ensino superior. In: XXIII ENANPAD. **Anais** em CD, 1999.

REPPOLD FILHO, A. R.; PINTO, L. M. M.; RODRIGUES, R. P.; ENGELMAN, S. **Olimpismo e educação olímpica no Brasil.** Porto Alegre: UFRGS, 2009.

TUOMI, K.; ILMARINEN, J.; MARTIKAINEN, R. Aging, work, life-style and work ability among Finnish municipal workers in 1981-1992. **Scandinavian Journal of Work, Environment & Health**, v. 23, n. 1, p. 58-65, 1997.

WALDOW, V. R. Cuidar/Cuidado: O domínio unificador da enfermagem. In: WALDOW, V. R.; LOPES, M. J. M.; MEYER, D. E. **Maneiras de cuidar, maneiras de ensinar:** a enfermagem entre a escola e a prática profissional. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

WONG, A. C.; HEUNG, C. K. Effects of olympic education program on Hong Kong primary school physical education. **Anais...** Athens 2004: Pre-olympic Congress, v. 2, p. 139, Grécia, 2004.