



Artigo de Opinião

**A DIVERSIFICAÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINAMENTO FÍSICO
MILITAR (TFM) NA ROTINA DOS ALUNOS DO CPOR/PA**

GABRIEL CAPUTI WINKLER DA SILVA – 1º Ten
(Opinião de inteira responsabilidade do autor)

2021

1. INTRODUÇÃO

O atual cenário moderno e tecnológico trouxe aos seres humanos uma série de inovações e criaram com isso novas demandas para a vida no mundo atual. O crescimento do uso de meios eletrônicos, a atual pandemia que assola o globo, entre outras mudanças na rotina do homo sapiens está fazendo com que cerca de 80% dos adolescentes entre 11 e 17 anos em todo o mundo não façam atividade física mínima diária para estarem saudáveis (El País, 2019). Nesse contexto torna-se um desafio o desenvolvimento de valências físicas no jovem conscrito que se apresenta todo ano nas diversas Unidades Militares pelo Brasil. Com relação aos novos alunos que se apresentam todos os anos no Centro de Preparação de Oficiais da Reserva de Porto Alegre (CPOR/PA) a prática dos diversos métodos de treinamento físico militar (TFM) previstos além de ampliar as valências físicas dos jovens nas Forças Armadas (FFAA) permite uma maior divulgação das novidades do que há de mais novo na área para as suas futuras Unidades, contribuindo para atualização e preparação dos quadros para lidar com o cenário atual de problemas ortopédicos e obesidade entre adolescentes.

A necessidade de treinamento físico nas Forças Armadas é inquestionável. Sendo o homem, segundo a doutrina, o elemento fundamental da ação, é imprescindível darmos especial atenção a sua saúde e condição física. As condições de vida da sociedade moderna requerem uma mudança significativa na relação do homem com a natureza. A mecanização contínua da sociedade provoca uma carência de oportunidades para o desenvolvimento físico do indivíduo, submetendo-o, em muitas ocasiões, a um excessivo sedentarismo que pode conduzi-lo a posturas erradas e deformações. (EXÉRCITO BRASILEIRO, 2015)

O Centro de Capacitação Física do Exército está atento às novas demandas e vem buscando ao longo dos últimos anos criar métodos complementares de treinamento de forma a desenvolver as capacidades que se apresentam deficientes ao longo dos anos. A estruturação e execução do Projeto TAF como forma de um diagnóstico mais fidedigno da tropa evidenciou novas demandas que merecem a atenção do Alto Comando do Exército. Fruto disso, grandes mudanças estão paulatinamente sendo implementadas como a atualização do Manual de TFM, a criação de cadernos de instrução e a reestruturação das tabelas de índices dos Testes de Aptidão Física (TAF) anuais dividindo os quadros de acordo com as suas linhas de ensino militar (bélico e não bélico), entre outras. Alinhado com o pensamento e preocupação dos órgãos de pesquisa e do alto Comando este Centro busca criar uma rotina ampla de atividades de TFM de forma a tornar o aluno mais capacitado físico e intelectualmente para levar as novidades à tropa.

2. DESENVOLVIMENTO

Quanto à seleção dos alunos que ocorre anualmente nota-se pela equipe de seleção as deficiências e limitações no aspecto físico dos candidatos, uma vez que dos cerca de 3600 candidatos que se apresentam para a primeira fase de seleção somente 22,4% do efetivo (aptos

com 1ª prioridade – voluntários aptos nos testes físicos e entrevista) permanece em condições para avançar às próximas etapas da seleção. A portaria nº 89 do Departamento de Ensino e Cultura do Exército (DECEX), documento que aprova as instruções reguladoras da seleção complementar para os órgãos de formação de Oficiais da Reserva, especifica de forma detalhada o padrão de aptidão física inicial (PAFI) a serem evidenciados pelos candidatos estabelecendo como índices mínimos a execução de 20 abdominais supra em até 5 minutos, 12 flexões de braço sem limite de tempo e 2000 metros de corrida em até 12 minutos. Tais índices embora sejam de fácil execução estão se tornando cada vez mais desafiadores aos candidatos em virtude da mudança de perfil comportamental dos jovens, que estão se tornando cada dia mais sedentários. O baixo desenvolvimento de valências físicas ao longo da infância e adolescência acabam por prejudicar o cumprimento de tais requisitos e ainda impactam diretamente na higidez física dos mesmos.



Fig 1. Teste de Abdominal Supra
Fonte: Arquivo Pessoal



Fig 2. Teste de Flexão de Braço
Fonte: Arquivo Pessoal

Após selecionados os 180 jovens que integrarão os pelotões do período básico e posteriormente as Armas e Serviço, os alunos realizam uma avaliação diagnóstica onde se obtém a primeira avaliação do desempenho físico e, a partir disso, é formulado um plano de forma a buscar a evolução nos índices, bem como a recuperação dos indivíduos com dificuldades por meio de treinamentos diferenciados em horários alternativos. Nesse sentido, os diversos métodos de treinamento passam a ser utilizados de forma inteligente afim de otimizar cada valência específica como resistência aeróbica, resistência anaeróbica, flexibilidade, força, potência, dentre outras.

Sabe-se que a força muscular tem influência no transporte de carga individual e que baixos níveis de aptidão física têm sido associados ao aumento do risco de lesão. Além disso, posturas incorretas provenientes de fraqueza dos músculos do tronco podem provocar distúrbios

na estrutura óssea da coluna vertebral, elevando, assim, o risco de dor ou lesão na mesma. (EXÉRCITO BRASILEIRO, 2017). Com isso, ao longo dos últimos dois anos, buscou-se enfatizar atividades que tivessem como objetivo um maior desenvolvimento de força e até mesmo hipertrofia muscular, dada a necessidade frente ao perfil corporal médio dos alunos de baixo percentual de massa muscular. Com isso os métodos de treinamento físico implementados pelo IPCFEx se fizeram fundamentais para tal evolução e cumpriram os objetivos que lhe foram estipulados no universo dos alunos. O uso de maneira planejada de cada método de treinamento físico ao longo das sessões de treinamento físico dos alunos e o diagnóstico inicial das avaliações dos candidatos já no ano anterior à sua entrada permitiu uma evolução consistente das menções ao longo das avaliações e ainda uma redução do risco absoluto de lesões oriundas das atividades físicas no CPOR/PA.

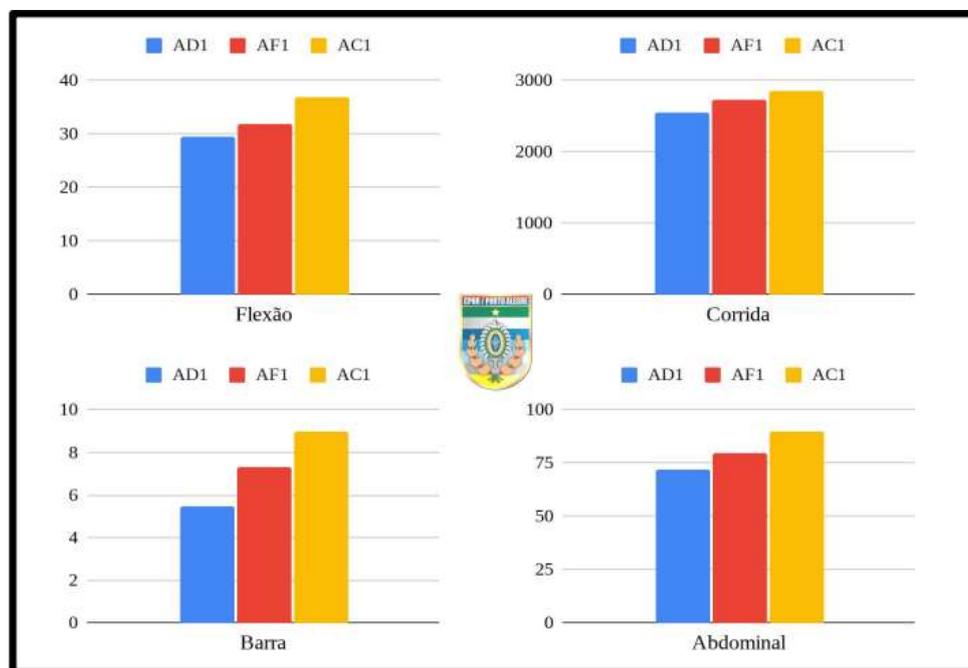


Fig 3. Menções dos alunos nas primeiras 03 avaliações de 2021.
Fonte: CPOR/PA

As dificuldades que se antepõem ao treinamento físico ideal são conhecidas, as quais vão, desde a falta de tempo, em face das inúmeras outras atividades da OM, até a carência, ou mesmo inexistência de áreas, instalações e materiais apropriados. Além disso, existem situações como: viagens, missões de paz e exercícios de campanha nos quais o militar está sujeito e que podem levar à inatividade física por um período razoável de tempo, desencadeando um processo de redução da condição física geral. Trabalhos científicos têm demonstrado que a inatividade física, além de reduzir a capacidade física do indivíduo, acarreta vários riscos para a saúde (EXÉRCITO BRASILEIRO, 2019). Face ao exposto acima, o objetivo do caderno de instrução de treinamento com elásticos proporcionou na atual conjuntura da pandemia da COVID-19 a

manutenção dos efeitos fisiológicos do TFM no sistema neuromuscular, por meio de uma atividade física alternativa durante períodos em que o militar estava impossibilitado de realizar o TFM no Centro. Aliado a isso, a criação do aplicativo Cross Operacional facilitou o acesso dos alunos pelo meio digital a um método de treinamento adaptado para a realidade da pandemia, por meio de vídeos informativos disponibilizados pelo IPCFEx e difundidos pela equipe de instrução. O “Cross Operacional”, idealizado a partir de conceitos de métodos de treinamento atuais como o *CrossFit*® e de métodos clássicos como o *Cross Promenade*, consiste de 12 tarefas de caráter isotônico e isométrico, que devem ser executadas a cada 200m de corrida, aproximadamente, em um percurso variado ou em uma pista de atletismo. Tais tarefas estão enquadradas como treinamento complementar de cargas mistas, e visam desenvolver a resistência e a potência aeróbia, a força explosiva, a força estática/dinâmica, a resistência muscular localizada e o equilíbrio estático/dinâmico (EXÉRCITO BRASILEIRO, 2017).

Embora o desenvolvimento global seja cientificamente a melhor forma de desenvolvimento de valências em indivíduos destreinados, a literatura discute a divisão do treinamento físico em subáreas como alternativa para o desenvolvimento específico de capacidades. O treinamento físico é uma importante área de atuação profissional da Educação Física e do Esporte, pois tem por objetivo precípuo, a melhoria do desempenho físico-esportivo através da aplicação de um processo organizado e sistemático composto por exercícios físicos. Nos últimos anos, os progressos tecnológicos e os métodos de investigação científica nas diferentes subáreas relacionadas ao treinamento físico trouxeram um avanço significativo na obtenção deste objetivo. (ROCHEL, TRICOLI, UGRINOWITSCH, 2011). Rochel et al propõem uma subdivisão didática os estudos relacionados a treinamento físico em quatro grandes áreas, sendo eles: avaliação do treinamento, controle do treinamento, modelos de organização da carga de treinamento e desenvolvimento das capacidades motoras.

Podemos evidenciar formas claras de práticas alinhadas com o estudo acima corroborando o alinhamento dos trabalhos da Seção de Educação Física do CPOR/PA com o que prescreve a literatura atual e o Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército, principal Estabelecimento desenvolvedor da literatura de Educação Física praticada dentro do Exército Brasileiro. A avaliação Física dos alunos é realizada durante cinco ocasiões ao longo do ano a partir do início do CFOR, sendo 01 (uma) diagnóstica, 02(duas) formativas e 02 (duas) de controle, auxiliando o planejamento e correções a serem feitas no planejamento do treinamento. O controle do treinamento ocorre na sessão de treinamento por meio da ação de comando dos instrutores e monitores quando ao realizar a sessão de forma completa e de acordo com o quadro de treinamento físico planejado pela SEF garantem que todos os alunos realizem o esforço planejado para aquele período da formação. Os modelos de organização da carga treinamento

variam de acordo com os mesociclos estabelecidos de forma a garantir o máximo rendimento do aluno nas avaliações uma vez que compõem a nota final de curso dos futuros aspirantes, ficando a cargo do Oficial de Treinamento Físico Militar realizar os ajustes necessários, caso seja necessário. Quanto ao desenvolvimento de capacidades motoras, o trabalho da SEF do CPOR/PA do biênio 2020/2021 buscou de forma incansável proporcionar agregar de forma inteligente e alinhada com as demais subáreas do treinamento físico a prática dos diversos métodos de treinamento físico militar como forma de desenvolvimento da capacidade operacional dos alunos, frente ao diagnóstico desfavorável mapeado nos períodos de seleção.

3. CONCLUSÃO

A nova realidade das gerações atuais exige das Unidades Militares um desenvolvimento de capacidades motoras mais amplo, uma vez que a flexibilização da educação física na infância e adolescência acarreta uma série de deficiências motoras que passam a ser evidenciadas no momento em que o jovem adentra às fileiras do Exército.

É dever do Oficial de Treinamento Físico Militar, especialista ou não, buscar dentro dos Órgãos de Pesquisa do Exército Brasileiro o melhor assessoramento ao comando com relação ao diagnóstico e implementação de métodos de treinamento físico mais adequados para o melhor desenvolvimento da capacidade física da tropa.

Desta forma, ainda que não se tenha mapeado de forma científica um perfil profissiográfico específico de cada arma, quadro e serviço, os trabalhos realizados pelo Corpo de alunos do biênio 2020/2021 buscaram atender o desenvolvimento da capacidade física de forma global e alinhado com as quatro subáreas citadas no estudo de Rochel et al, por meio das diversas avaliações diagnósticas e de controle dos alunos.

A diversificação dos métodos de treinamento físico militar ao longo da formação dos alunos, embora requeira um planejamento detalhado e estratégico, proporciona não somente a divulgação dos mesmos entre os futuros Oficiais R/2 mas também um melhor desenvolvimento global das capacidades físicas do futuro Comandante de pelotão das diversas Unidades do Exército Brasileiro que ao chegar em sua Unidade estará em condições de orientar e exigir os padrões mínimos de seus subordinados.

REFERÊNCIAS

EXÉRCITO BRASILEIRO. Aprova a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação. 2008.

EXÉRCITO BRASILEIRO. EB20-MC-10.350 - Manual de Campanha de Manual de Treinamento Físico Militar. 2015.

EXÉRCITO BRASILEIRO. Caderno de Instrução – Cross Operacional. 1ª Ed. 2017.

EXÉRCITO BRASILEIRO. EB-CI-11.406 – Transporte de Carga Individual. 1ª Ed. 2017.

EXÉRCITO BRASILEIRO. EB60-CI-27.404 Caderno de Instrução Exercícios com Elástico - 1ª ed. 2019.

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

ROCHEL, H.; TRICOLI, V. & UGRINOWITSCH, C, Treinamento físico: considerações práticas e científicas, Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.53-65, dez. 2011 N. esp