

# ANÁLISE DA IMPORTANCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NAS AÇÕES OPERACIONAIS DA FORÇA TERRESTRE

Lorraine Malafaia da Conceição<sup>1\*</sup>  
Rodrigo Andrade Cerqueira<sup>2\*\*</sup>

## RESUMO

Este trabalho visa a otimizar os estudos acerca do treinamento físico militar voltado às operações terrestres. Sabemos que o treinamento militar é diferenciado do treinamento civil comum, pois é por meio dele que os militares terão disposição, força, agilidade e vigor para cumprir as missões e operações para os quais foram designados. Por sua vez, as operações terrestres dependem de constante mudança de ambiente, e para cada ambiente um desafio a ser superado no que tange ao desempenho físico, por esta razão deve haver um treinamento base que possa ser usado em comum em diversas operações e que não comprometa a saúde física e mental dos militares. Para normatizar este treinamento comum, existe nosso principal objeto de estudo que é o Manual do Treinamento Físico Militar, que dita as diretrizes de cunho educacional relativas à prática da atividade física militar. Para o desenvolvimento desta pesquisa, utilizamos referência de autores renomados da área na biblioteca do exército brasileiro e demais fontes. Os resultados deste trabalho, versando sobre a importância do treinamento físico militar nas operações terrestres, visam a contribuir com a ciência e aprimoramento de novas técnicas e práticas.

**Palavras-chave:** Operações terrestres. Treinamento físico Militar. Aperfeiçoamento militar.

## ABSTRACT

This work aims to optimize studies on military physical training aimed at ground operations, that military training is different from ordinary civilian training, as it is the medium that trains military personnel, strength, agility and vigor to perform as exercises and Why sometimes as operations terrestrial, depend on a constant change of environment, and for each environment a challenge is overcome by a series of physical exercises, therefore, there must be a basic training that can be used in Standardizing this common training exists as our main object of study which is the Military Physical Training Manual, which is as part of the educational mechanism of military physical activity. For the development of this research, renowned authors in the Brazilian army library area and other authors were used. The results of this work presented on the importance of military physical training in ground operations, aim to contribute to science and improve new techniques and manuals.

**Keywords:** Ground operations. Military physical training. Military improvement.

---

<sup>1\*</sup>Capitão Médico. Graduado em medicina pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro em 2002. Pós-graduado em aplicações complementares às ciências militares pela Escola de Saúde do Exército em 2012.

<sup>2\*\*</sup>Capitão da Arma de Artilharia. Bacharel em Ciências Militares pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) em 2005. Mestre em Ciências Militares pela Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais (AMAN) em 2010.

## 1.INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como escopo proporcionar ao receptor esclarecimentos no que tange à importância do treinamento físico militar utilizado no preparo individual direcionado às operações da Força Terrestre.

Para tanto, trar-se-á, à tona, o quão indispensável é, para o militar, a realização de um treinamento adequado, para que se possa ter a aptidão física necessária ao cumprimento de suas atividades, com a devida energia e vigor que as operações militares habitualmente exigem.

Não obstante, há que se pontuar que, muito além de conferir ao militar a necessária preparação física para que possa desempenhar com êxito as suas lides operacionais, o treinamento também é responsável por garantir-lhe a boa manutenção de sua saúde física e mental.

A propósito, em termos de saúde, Pini (1983) afirma que:

"Saúde corresponde a uma condição de harmônico desenvolvimento físico, funcional e mental do indivíduo, dinamicamente integrado no seu ambiente natural e social, aliada a um estado de perfeita eficiência da pessoa como um todo".

Portanto, ao observar a definição dada para a palavra saúde, que fora extraída do vernáculo latim e que, em sua etimologia, significa conservação da vida, tem-se que o treinamento físico é uma importante ferramenta para estabelecer esse estado harmônico, na amplitude a que seu conceito faz mister.

Nisto, verifica-se a indispensabilidade do treinamento físico militar, que se consubstancia em conferir a devida preparação ao militar, senão, veja-se:

A preparação física de um militar deve ser orientada para os objetivos e atividades próprias de sua função, especialidade, unidade e posto. Tal preparação é adquirida mediante o emprego dos meios de educação física durante as sessões de treinamento, prática de esportes, instrução físico-militar ou, de forma natural, durante as atividades de instrução e adestramento. Além disso, a preparação física organiza-se por meio de programas de condicionamento e treinamento físico inseridos em outros planos de instrução e adestramento. (Ministério da Defesa, 2015, p. 15)

Por essa razão, para que os métodos e atividades do treinamento possam ser transmitidos de forma sistematizada, é que se criou o Manual do Treinamento Físico Militar, com o respectivo objetivo:

"(...) visa apresentar a concepção do Treinamento Físico Militar (TFM), tem por finalidade padronizar os aspectos técnicos, além de fornecer os conhecimentos desejáveis e estabelecer procedimentos para o

planejamento, a organização, a coordenação, a condução e a execução do treinamento físico no âmbito do Exército Brasileiro (EB)". (Ministério da Defesa, 2015, p. 15)

Com a apresentação desses conceitos e definições, torna-se clara a necessidade do treinamento físico militar, sobretudo, de sua apresentação sistematizada, que é viabilizada pelo Manual de Treinamento Físico Militar, essencial aos órgãos e departamentos do Exército Brasileiro, em especial, ao Comando de Operações Terrestres (COTer).

Haja vista o Comando de Operações Terrestres (COTer) ser um órgão de direção operacional, faz-se imperioso citar que, segundo o site oficial do Exército Brasileiro, a sua função é: "Orientar e coordenar o preparo e o emprego da Força Terrestre, em conformidade com as políticas e diretrizes estratégicas do Exército e do Estado-Maior do Exército." (Ministério da Defesa, 2020)

No que tange à sua visão, consoante ao que está disposto acerca da missão supracitada, o site oficial do Exército Brasileiro consigna que esta é: "Orientar e coordenar o preparo e o emprego da Força Terrestre em conformidade com uma doutrina moderna e adequada às necessidades da Força, capacitando o Exército para enfrentar os desafios do século XXI." (Ministério da Defesa, 2020)

Cabe ainda, ressaltar a precípua importância do Comando de Operações Terrestres nas seguintes atribuições:

"Participar do planejamento das operações de adestramento conjunto elaboradas com base em Hipótese de Emprego (HE), a cargo do Ministério da Defesa (MD); coordenar a participação dos Órgãos e Comandos previstos nas operações de adestramento conjunto elaboradas com base em Hipótese de Emprego (HE), a cargo do Ministério da Defesa e integrar a Direção de Exercício (DirExc) nas Operações de Adestramento Conjunto, respondendo pela DirExc Setorial da Força Terrestre Componente." (Ministério da Defesa, 2020)

Nisto, verifica-se que em todas as suas atividades, o Comando de Operações Terrestres (COTER) é reconhecido nacional e internacionalmente como uma tropa de excelência, respeitada pela competência com que cumpre as suas missões em qualquer situação.

Nesse contexto, demonstrar-se-á de que forma o treinamento físico ofertado pelo Exército Brasileiro é eficaz na manutenção, conservação e aprimoramento da saúde dos militares, com especial enfoque nos efeitos, impactos e reflexos que esse

treinamento possui, ao forjar e capacitar sua tropa para a realização de operações terrestres.

## 1.1 PROBLEMA

Tendo em vista que este projeto busca levantar uma questão pertinente, e que por sua vez enseje respostas contributivas a todo o corpo militar brasileiro, é que se passa a estabelecer um problema para que se possa delimitar a profundidade, bem como a extensão do estudo a respeito do mesmo. Destarte, expor-se-á doravante como delineou-se o tema suscitado no estudo em foco.

## 1.2 OBJETIVO

A seguir, apresentar-se-á o objetivo geral, bem como os objetivos específicos desse projeto, modelando a forma como será discorrido o tema acerca do treinamento físico militar e sua importância para o cumprimento das operações terrestres.

A fim de que se possa tracejar os resultados a serem alcançados, passaremos a definir os resultados parciais através dos objetivos específicos, que operacionalizarão a pesquisa, e, ao final, permitirão que se alcance o objetivo geral desse projeto, sendo esses objetivos:

- a. Definir o que é treinamento físico militar (TFM).
- b. Apresentar a origem da preocupação com o treinamento físico militar (TFM).
- c. Definir operações terrestres.
- d. Apresentar o Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército.
- e. Definir o Manual de Campanha C20-20.
- f. Apresentar os princípios do Treinamento Físico Militar (TFM).
- g. Apresentar a organização o Treinamento Físico Militar (TFM)
- h. Definir o Teste de Aptidão Física (TAF).
- i. Definir Treinamento Físico Militar (TFM) e Teste de Aptidão Física (TAF) alternativos
- j. Concluir quanto aos benefícios do Treinamento Físico Militar (TFM) para as operações terrestres.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

Diante dos atos normativos, deve-se considerar que todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico militar. Deste modo, a responsabilidade que cabe ao bom condicionamento que atenda a demanda da missão é uma responsabilidade inerente ao comando de uma tropa.

O enfoque do treinamento na operacionalidade da tropa visa a atender fundamentalmente ao interesse da Força e ao cumprimento da sua missão institucional. De igual forma, o destaque do treinamento físico sobre a saúde atende da melhor maneira aos interesses do militar e é relacionado com o seu bem estar, tendo objetivos e benefícios mais duradouros no tempo, e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

A complexidade inicia-se com um variado conjunto de dinâmicas físicas, sendo as mesmas implementadas de maneira racionalizada, obedecendo a preceitos metodológicos previamente elaborados, objetivando explorar qualitativamente as habilidades físicas a serem desenvolvidas.

O treinamento físico militar oferece a tropa firmeza não só em sua estrutura física, mas capacita o cérebro e o corpo, melhora o humor e a disposição para o raciocínio e o trabalho, auxiliando no combate de males que prejudicam o funcionamento do organismo, tais quais: obesidade, pressão alta e demais comorbidades que podem advir da inércia do corpo, conhecida como estado de sedentarismo.

É evidente que o enfoque operacional é mais presente nas funções afetas ao cumprimento de missões combativas, enquanto o enfoque da saúde é condição essencial para o desempenho de qualquer função, inclusive aquelas de cunho administrativo. Fundamental se faz entender que o treinamento físico militar é um instrumento promotor da saúde, antes de ser um instrumento de mero adestramento militar. Assim sendo, cabe ressaltar que a individualidade biológica deve ser respeitada e priorizada, mesmo que em detrimento da padronização de movimentos e atividades conjuntas.

## 1.4 CONTRIBUIÇÕES

Com o presente estudo, pretende-se contribuir para o Exército Brasileiro, em sua doutrina de emprego do treinamento físico militar moderno, assim como diversas orientações com bases científicas, de como se aplica o TFM dentro das operações terrestres e como que pode ser otimizado para ampliação e melhoramento dos resultados.

Este trabalho irá somar para o conjunto de trabalhos científicos e desenvolvidos da biblioteca digital do exército, contribuindo veementemente para as inovações dentro da área física e de operações, melhorando a manutenção da busca pelo aprimoramento das forças militares de modo específico, no contexto do tema em epígrafe.

## 2. METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho tem por sentido, configurar a exploração do termo técnico de Treinamento Físico Militar (TFM) do Exército Brasileiro, fundamentado em seu respectivo manual, realizando as apreciações de efetivação do cumprimento do referido texto, em relação a importância da aplicação do treinamento físico militar nas operações terrestres. O presente trabalho se propõe a tomar o TFM como objeto de estudo, abrangendo a iniciativa, portanto, dos níveis complementares de revisões bibliográficas do mundo científico e acadêmico, ainda que distintos, o normativo e o aplicado, buscando-se expressar e discutir aspectos mais diretamente afetos à aptidão física relacionada à Saúde, no tocante à atuação no âmbito operacional.

Após diversas e consistentes revisões, o Treinamento Físico Militar vem sendo regulamentado pela versão recente do Manual do Treinamento Físico Militar. Tratando, desta forma, de informações recuperadas, objetivou-se neste trabalho uma revisão bibliográfica de técnicas do TFM, elaborando conceitos, abrangendo intenções e rotinas que são institucionalmente adotadas.

De modo objetivo, por meio do TFM (fundamento do plano normativo), a metodologia deste trabalho buscou-se observar se havia semelhanças a outras

referências científicas não militares, e também se ocorria aderência em sua utilização na prática (plano aplicado).

## **2.1. REVISÃO DE LITERATURA**

Pode-se ter por base desta argumentação teórica, um fato histórico de que, no Brasil, a Educação Física surgiu por influência militar, objetivando assim a difusão da prática, por todo o território nacional, criando uma cultura expansiva de que o corpo sendo são a mente também será sã (ÁVILA; SOARES; NEVES, 2016).

Tal perspectiva faz com que o Exército Brasileiro desenvolvesse diversos estudos e pesquisas com finalidade de otimizar as técnicas de suas tropas nos mais diversos níveis de operações, o que necessita de adequado preparo físico de acordo com sua especificidade. Além disto, o EB, também se preocupa em investir na formação intelectual e acadêmica do seu pessoal (MONTALVÃO, et al, 2008).

Anualmente, diversos jovens iniciam suas carreiras no Exército Brasileiro, conforme a doutrina exposta das forças armadas, tendo por fonte o pensamento de que o homem é o elemento principal das ações, sendo imprescindível que ele possua uma atenção especial à sua condição física e saúde (MORGADO; MORGADO; FERREIRA, 2016).

Claramente que os ingressantes não possuem, ao entrar no Exército Brasileiro, as aptidões físicas necessárias para o desempenho eficiente das funções, devido ao estilo de vida sedentário. O serviço militar requer constantes adaptações, desde ambientais, psicológicas, nutricionais e físicas, fator este que exige dos militares versatilidade e preparo para quaisquer condições impostas, para tal recorre-se ao treinamento físico militar (ROCHA;PAZELI,2017).

Conforme Staine (2006) por meio do treinamento físico, o militar desenvolve de modo metódico, racional e harmônico as qualidades físicas e morais que lhe ofertarão, no decorrer de sua carreira, a oportunidade de vencer qualquer desafio e imprevisto, mantendo-o vivo diante das adversidades

Os objetivos do TFM, conforme o Manual de Campanha são:

- a) Desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares.

- b) Contribuir para a manutenção da saúde do militar.
- c) Cooperar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva.
- d) Contribuir para o desenvolvimento do desporto no Exército Brasileiro (Manual de Campanha- Treinamento físico Militar, EB20-MC-10.350, 2015).

Dentre as definições básicas do Manual de Campanha do Exército Brasileiro, podemos definir alguns itens principais que são as bases de sustentação dos conceitos do treinamento físico militar, sendo estes:

**APTIDÃO FÍSICA** – Capacidade de trabalho; capacidade funcional total para executar algumas tarefas específicas que requerem esforço muscular, considerado o envolvimento individual, as tarefas a serem executadas, a qualidade e intensidade do esforço. Qualificação física individual que habilita para o exercício de uma atividade profissional em um determinado cargo.

**ATIVIDADE FÍSICA** – Tarefa de natureza física cuja execução pressupõe um desgaste energético superior ao que apresenta o indivíduo em estado de repouso. Caracteriza-se por sua intensidade e duração, fatores que, por sua vez, definem a carga física.

**CAPACIDADE FÍSICA** – Aquela que resulta da valorização da condição física de um indivíduo em relação à aptidão física necessária para o desenvolvimento de um determinado trabalho, função ou exercício físico.

**CARGA** – Quantidade e intensidade de trabalho físico a que um indivíduo está submetido.

**CONDIÇÃO FÍSICA** – Estado do rendimento físico no qual se encontra um indivíduo em um momento concreto. A condição física é a expressão objetiva da capacidade física de um sujeito, característica determinante e suscetível de ser avaliada mediante provas fisiológicas, funcionais ou físicas. Adquire-se de forma metódica, racional e sistemática por um condicionamento adequado ou treinamento físico e se baseia em uma boa saúde, ao que também contribui.

**CONDICIONAMENTO FÍSICO** – Processo que está associado à capacidade de um indivíduo suportar atividades cada vez mais intensas.

**EXERCÍCIO AERÓBIO/AERÓBICO** – É o tipo de esforço que usa oxigênio do exterior, sem afetar os recursos de oxigênio do corpo. Esse esforço dura mais tempo. Gera uma menor quantidade de ácido láctico, o sistema cardiovascular trabalha de forma normal e as alterações no ritmo cardíaco são quase imperceptíveis.

**FORÇA** – Capacidade de um músculo ou grupamentos musculares de se contraírem, superando as resistências que lhe forem opostas.

**FREQUÊNCIA CARDÍACA** – É a quantidade de vezes que o coração bate por minuto e o seu valor normal varia entre 60 e 100 batimentos por minuto. Porém, ela pode oscilar com a idade, atividade física ou a presença de doenças cardíacas.

**INTENSIDADE** – Relação entre o trabalho físico e a quantidade de tempo disponível para realizá-lo.

**POTÊNCIA** – Capacidade de superar uma resistência à máxima velocidade ou em tempo mínimo.

**RESISTÊNCIA** – Capacidade de resistir à fadiga, executando pelo maior tempo possível uma atividade, sem afetar a qualidade do desempenho.

TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA (TAF) – É o conjunto de testes físicos que tem por finalidade avaliar o desempenho físico individual do(a) militar, segundo critérios estabelecidos em diretriz específica.

TESTE FÍSICO – Conjunto de exercícios ou provas cujos resultados, medidos numericamente, servem para avaliar, classificar ou determinar a aptidão ou condição física com um determinado fim.

TREINAMENTO CARDIOPULMONAR – É o conjunto de atividades físicas planejadas, estruturadas, repetitivas e controladas, que tem por objetivo o desenvolvimento e a manutenção da aptidão dos sistemas cardiovascular e pulmonar.

TREINAMENTO NEUROMUSCULAR – É uma atividade física de intensidade variada, realizada por meio de exercícios localizados, que buscam desenvolver a força e a resistência muscular.

VELOCIDADE – Capacidade de contrair rapidamente os músculos, reagir diante dos estímulos, movimentar-se em um tempo mínimo. Em outras palavras, é a qualidade que permite o indivíduo a realizar uma ação no menor tempo possível (Manual de Campanha- Treinamento físico Militar, EB20-MC-10.350, 2015).

Conforme o MTFM (2015) o treinamento regular que acontece sob orientação correta, provoca muitas adaptações no indivíduo e mudam o funcionamento do organismo. Estas mudanças trazem inúmeros benefícios para a saúde e causam um desempenho profissional no militar.

O referido manual tem demonstrado que, de modo geral, a atividade física diária colabora fortemente para as adaptações cardiopulmonares e cardiovasculares, dentre elas, o aumento das cavidades e espessuras do músculo cardíaco (permitindo maior acomodação de sangue), a redução da frequência cardíaca (fazendo com que o coração trabalhe menos e com a mesma eficiência), melhorando, assim, a capacidade de transporte de oxigênio através da hemoglobina.

As modernas operações terrestres militares precisam cada vez mais da presença do homem a fim de ocupar e assegurar uma posição que otimize as novas missões, que dê segurança e permita a presença do Estado no local. Alguns exemplos que podemos tomar por base para tal argumento são as missões do Haiti, do morro do Alemão e da favela da Maré, no Rio de Janeiro. Tais são exemplos de localidades em que se necessitou da utilização de pontos fortes e concisos, a fim de se assegurar a posição do Estado e implantar a soberana presença governamental.

Dentro das operações terrestres busca-se um meio onde o militar possa realizar o treinamento dentro das áreas de operação por finalidade de não

“amolecer” o corpo diante da missão dada e inviabilizar, assim, o cumprimento dela. Para tal realiza-se o treinamento em suspensão.

O treinamento em suspensão é um treinamento funcional onde se trabalha basicamente com o peso corporal. De igual forma, exige a noção de espaço corporal, orientação, posição e força muscular. (SANTIAGO, 2019)

O Treinamento em suspensão foi desenvolvido por Randy Hetrick, um ex-*SEAL* da Marinha Americana, com o propósito de tornar possível o treino dos soldados em espaços pequenos e na ausência de locais e equipamentos específicos para treino. (CARBONNIER; MARTINSSON, 2012)

O indivíduo sedentário se expõe mais facilmente a doenças, fato que pode ser agravado no caso do militar, visto que a profissão exige mais esforço físico do que se exige em lides não-castrenses. Também a falta de atividade física influencia negativamente na operacionalidade da tropa, causando diversos transtornos para o cumprimento da missão. Segundo Brasil (2015):

Existem evidências em relatos de diversos exércitos em campanha de que os militares bem preparados fisicamente estão mais aptos para suportarem o estresse debilitante do combate. A atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular, convenientemente orientado (p. 2-2)

Como amostra para a pesquisa desenvolvida consideramos o meio científico de forma material e imaterial.

Dentro da perspectiva da amostra material nos referimos aos documentos e manuais, assim como as demais literaturas que são empregadas durante a revisão bibliográfica que foi descrita neste trabalho, assim como o vasto tipo de seleção de forma precisa a tratar deste tema abordado

Dentro da perspectiva imaterial levamos em consideração todo o apanhado intelectual de diversos autores aqui oportunamente citados, visando assim a formulação e comparação de conceitos, podendo, nestes termos, classificar esta amostragem como qualitativa.

Diante das metodologias a serem abordadas neste trabalho, podemos dizer que, quanto aos tipos de pesquisa a serem aplicados e seus métodos, serão em formato de pesquisa aplicada, específica e voltada a área militar, em âmbito

nacional, a respeito da importância do treinamento físico militar nas operações terrestres. Do mesmo modo, podemos considerar que tal aprimoramento intelectual de estudo se dá de forma exploratória, por abranger o campo de manuais normativos do Exército Brasileiro; descritiva, por trazer em seu contexto descrição objetiva das normas de treinamento militar e explicativa dentro do âmbito de enfatizar a importância do treinamento nas operações terrestres.

Esta pesquisa tem como delineamento a base de dados da biblioteca do exército brasileiro, assim como fontes acadêmicas de artigos científicos voltados a área de estudo. Tal efetivação da construção textual será realizada por meio de revisão bibliográfica e documental dos manuais técnicos do treinamento físico militar, observando as aplicações para o seu desenvolvimento nas operações terrestres. A análise de interpretação dos dados bibliográficos coletados acontecerá por meio de revisão sistemática das informações e filtragem de conteúdo específico.

Para trazer-nos uma melhor definição de termos, foi realizado um levantamento de informações dentro do padrão teórico, realizando assim a revisão literária de acordo com os seguintes moldes:

- Artigos publicados no site da biblioteca oficial do Exército Brasileiro de dados abertos e bases de dados do Google acadêmico;
- Livros e monografias da Biblioteca da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) e da Biblioteca da Escola de Comando e Estado-Maior do Exército;
- Monografias do Sistema de Monografias e Teses do Exército Brasileiro;
- Literatura educacional de educação física;
- Manual de Treinamento Físico Militar (MTFM).

Com finalidade de buscar conhecimentos específicos acerca do tema proposto, será realizada filtragem de conteúdos voltados a área que desejamos estudar por meio da internet, deste modo utilizaremos palavras chaves para facilitar a absorção do conteúdo que se deseja encontrar, como por exemplo as palavras, “Manual de Treinamento Físico Militar”, “A importância do treinamento físico militar” e “Operações Terrestres”. Dentro dos critérios de inclusão podemos citar :

- Estudos publicados em português;

- Estudos publicados dentro da vigência do Manual Normativo de treinamento físico militar;
- Estudos publicados dentro dos parâmetros educacionais de treinamento físico;
- Estudos conceituais de operações terrestres e atos normativos.

E dentre dos critérios de exclusão podemos citar:

- Estudos que não sejam relacionados ao treinamento físico militar e sua relação e as operações terrestres.
- Textos sem base científica e acadêmica.

Os instrumentos de realização deste trabalho serão o confronto analítico de informações específicas e pertinentes quanto ao tema, visualizando as referências bibliográficas das obras analisadas.

As análises ocorreram por meio de observação do argumento dos escritores da referência bibliográfica e documental, a fim de observar a coesão e a coerência acerca do tema e os dados que podem ser aproveitados para este trabalho técnico e científico, todos os dados coletados serão expostos na referenciação deste estudo.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dentre os resultados obtidos nesta pesquisa, podemos citar características pertinentes que foram encontradas em diversos conteúdos que versam sobre o treinamento físico militar. Dentre elas, podemos destacar que tal treinamento aprimora não somente o âmbito físico, mas também o campo emocional do indivíduo, trazendo assim o equilíbrio necessário entre corpo e mente para o desenvolvimento de suas missões. O “ambiente” interno do militar deve estar centrado e focado nos objetivos, e em total equilíbrio, independente das adversidades que o “ambiente” externo venha a ofertar.

A inteligência emocional desenvolvida em um bom treinamento físico militar melhora a capacidade de decisões e liderança.

Dentre estes atributos, a liderança, conforme Minicucci (2007), é um conceito em Psicologia que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar os seus

próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles. Já sob a égide filosófica, trata-se da competência responsável por boa parte do sucesso nas atividades desempenhadas.

Pode-se destacar que dentre os textos observados nesta pesquisa, podemos citar o Manual de Campanha Liderança Militar C 20-10 (BRASIL, 2011), que trata do apoio referencial relacionado aos conceitos essenciais de liderança militar, trazendo aprofundamento no tema, aproximando as teorias por meio de exemplos e as formas de exercer a liderança, além das competências necessárias aos líderes militares. Este manual introduz e sustenta a formação que o militar deve ter em seu treinamento físico, quanto ao ambiente externo:

Essa corrente foca principalmente o que o líder é e o que ele faz. Consideram os seguidores dessa linha de pensamento que a liderança é qualidade intrínseca do líder, praticamente desprezando as influências do meio. Portanto, interpretam o destaque do líder como resultante de suas qualidades ou de suas ações frente aos demais integrantes do grupo (BRASIL, 2011, p. 2-3).

A liderança, posicionada dentro do assunto abordado de treinamento físico militar, vê-se mais uma vez esclarecida e fundamentada nas normativas de exigência para um bom treinamento militar, citada no manual do Exército Brasileiro EB20-MC-10.350 que dita:

O TFM desenvolve requisitos básicos e atributos da área afetiva que, estimulados e aperfeiçoados, irão atuar eficazmente no comportamento, exercendo papel fundamental na personalidade. São eles:

- a) espírito de corpo;
- b) autoconfiança;
- c) camaradagem;
- d) cooperação;
- e) coragem;
- f) decisão;
- g) dinamismo;
- h) equilíbrio emocional;
- i) liderança;
- j) resistência; e
- k) tolerância (BRASIL 2015, p. 2-4)

Podendo assim observar que, na prevalência dentre os itens que se destaca como requisitos básicos e atributos da área afetiva, cita-se a liderança, evidenciando onde o pode o TFM influenciar, fazendo assim parte da personalidade do indivíduo e de um líder.

Maciel (2002) mostra-nos que a área afetiva é entendida como sendo os sentimentos e emoções do indivíduo, e que este fator se reflete de forma geral nas atitudes tomadas. Assim sendo, é indispensável o conhecimento e o desenvolvimento de conteúdos atitudinais (CA) que devem se tornar inerentes ao militar em todas as ocasiões, determinando seu modo de agir. O Departamento de Educação e Cultura do Exército Brasileiro (DECEx), através da portaria nº 143, de 25 de novembro de 2014 elenca os conteúdos atitudinais (CA) a serem evidenciados pelo militar conforme seu artigo 30:

Art. 30. O ensino militar possui práticas comuns para o desenvolvimento dos conteúdos atitudinais, como as formaturas, o desempenho de funções de comando, serviços de escala, a manutenção da organização do alojamento, o grêmio, os deslocamentos em forma e a entrada e saída de rancho, todas propícias para desenvolver conteúdos atitudinais, como por exemplo, a responsabilidade, a disciplina, a iniciativa, a hierarquia, a adaptabilidade e a cooperação.

Olhando pela perspectiva do treinamento físico militar dividido em dois fatores principais, sendo eles mente e corpo, o indivíduo ao ingressar nas forças armadas precisa obrigatoriamente fazer as atividades previstas no Plano de Instrução Militar, este plano direciona atividades que melhoram o condicionamento físico individual.

Benetti (1997) cita a prevenção de doenças cardiovasculares, onde há a redução da frequência cardíaca de repouso e de exercício submáximo e da pressão arterial de indivíduos hipertensos, além de modificações no funcionamento de elementos psicológicos, no qual é possível verificar alterações positivas no bem-estar, na autoconfiança, na tensão, na fadiga, no sono e na libido.

A Força Terrestre pode ser definida no Glossário de Termos e Expressões para Uso no Exército como “instrumento de ação do Exército, estruturada e preparada para o cumprimento de missões operacionais terrestres” (BRASIL, 2003, p. 108).

Assim, os militares envolvidos em operações terrestres fazem parte do braço operacional do Exército e por isso são constantemente treinados para execução de atividades de combate e conflito, seja armado ou não. Este treinamento contínuo é planejado anualmente de tal forma que a tropa possa ser prontamente empregada nas diversas situações.

O órgão responsável pelos treinamentos e regulamentações das operações terrestres é o COTER (Comando de Operações Terrestres), regulamentado pelo Ministério da Defesa por meio Portaria Nº 914, de 24 de Junho de 2019 que aprova o Regulamento do Comando de Operações Terrestres (EB10-R- 06.001), 6ª Edição, 2019 e dá outras providências.

Por meio deste regulamento em seu Artigo 1º, o Comando de Operações Terrestres tem por finalidade a seguinte redação:

“Órgão de Direção Operacional do Exército (ODOp), Órgão Central do Sistema Operacional Militar Terrestre (SISOMT) e do Sistema de Doutrina Militar Terrestre (SIDOMT), tem por missão orientar e coordenar o preparo e o emprego da Força Terrestre (F Ter), bem como elaborar e manter atualizada a Doutrina Militar Terrestre (DMT), em conformidade com as diretrizes estratégicas do Comandante do Exército (Cmt Ex) e do Estado-Maior do Exército (EME).”

Dentre as funções do Comando de Operações Terrestres, podemos destacar a orientação e coordenação sobre o emprego das forças terrestres, e seus treinamentos, incluindo o treinamento físico militar, acompanhando, difundindo e fiscalizando a validação da doutrina militar terrestre, avaliar a instrução militar e a capacidade operacional, estabelecendo diretrizes a serem seguidas, com atividades de mobilização e preparação específica para cada tipo de operação militar.

Podemos destacar também as funções de reconhecimento, ativação de contingentes, desmobilização de recursos financeiros de tropas de missões de paz e individuais, coordenação e cooperação com órgãos, como as polícias militares e o corpo de bombeiros militares, informações operacionais e sistema de operações psicológicas do Exército.

O treinamento físico militar revela sua inquestionável importância para as operações terrestres, pois, tal treinamento, é consequência das determinações do COTER, em observância a aplicabilidade iminente e passível de execução em qualquer ambiente. Deve-se observar que existem os regulamentos a serem

seguidos de forma básica e generalizada para treinamento de formação, porém também existem estratégias de treinamento físico militar criados pelo COTER para atender demandas específicas que podem ser de combate, de missões de paz, ou de missões individuais.

O ambiente influencia muito no tipo de treinamento físico militar nas operações terrestres e, por esta razão, o Comando de Operações Terrestres se encarrega do mapeamento e preparo físico das tropas de acordo com as tarefas a serem executadas e os riscos a serem enfrentados.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.**

Com este trabalho científico podemos considerar que as Operações Terrestres e o Treinamento Físico Militar são unidos na busca de um bom condicionamento físico da figura crucial de uma força armada – o soldado, tendo em vista que cada operação possui uma característica positiva, porém adversa, necessitando assim de contínuo aperfeiçoamento de acordo com o que há de se enfrentar.

Neste trabalho também podemos observar que o Manual do Treinamento Físico Militar, vai além do treinamento físico propriamente dito, pois ele exige um preparo completo do soldado, visando a perfeita harmonia de corpo e mente, em vistas do desenvolvimento e o bem-estar funcional e intelectual.

Deste modo, entendemos que é preciso trabalhar o lado afetivo do indivíduo para que este esteja preparado para superar uma tendência de comportamento diante da adversidade, com calma e persistência, independente do quão exposto esteja seu psicológico a visões externas.

O Manual do Treinamento físico militar por si só é um conjunto de regras claras e de suma importância para as ações operacionais de força terrestre, pois é por meio dele que se norteia as bases estruturais do ensino do aprimoramento físico e mental para o militar. Todo ensino precisa de bases sólidas para se desenvolver, e o referido manual tem sido por anos este esteio, servindo de apoio para diversos outros manuais e ensinamentos militares que derivam dele.

Percebendo estas evidências, fazemos por concluir que as atividades operacionais da Força Terrestre são essenciais para se manter a paz e a ordem nacional, demandando bom preparo físico e mental por parte de seus representantes, contribuindo assim para um país organizado e pleno, que respeita ativamente seus eternos direitos e valores constitucionais.

#### 4.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

\_\_\_\_\_. **Missão do COTER.** Disponível em: <<http://www.coter.eb.mil.br/index.php/missao>>. Acesso em: 05 de Jul de 2020.

\_\_\_\_\_. **Divisão de operações.** Disponível em: <<http://www.coter.eb.mil.br/index.php/missao>>. Acesso em: 05 de Jul de 2020.

Ávila, EB, Soares, RM, Neves, BM. O surgimento da Educação Física no meio militar: Um estudo comparativo entre a Marinha e o Exército Brasileiro. Navigator: subsídios para a história marítima no Brasil. Rio de Janeiro, v. 12, nº 23, p. 102-106. 2016.

BENETTI, M. Condicionamento físico aplicado a doenças cardiovasculares. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 3, n. 1, 1997.

BRASIL. Ministério da Defesa. . Exército Brasileiro. Estado-Maior do Exército. Glossário das Forças Armadas. Portaria Normativa n. 9/GAP/MD, de 13 de janeiro de 2016. (APROVAÇÃO). Publicado no D.O.U. n. 14 de 21 de janeiro de 2016.

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Estado-Maior do Exército. Manual de Campanha EB20-MC-10.350. Treinamento Físico Militar. 4ª ed. p. 13-22. 2015.

BRASIL. Estado Maior do Exército. Diretriz para o treinamento físico militar do Exército e sua avaliação, Brasília, E. G. G. C. F. 2008.

CARBONNIER, Anders ; MARTINSSON, Ninni; HALMSTAD, Charlotte (Coord.). Examining muscle activation for Hang Clean and three different: TRX Power Exercises. Biomedicine Athletic Training Halmstad University, 2012.

Montalvão, VC. et al. Comparação do perfil antropométrico e funcional de escaladores militares e civis. Revista de Educação Física, Rio de Janeiro, v. 143, p.

28-34, 2008.

MACIEL, Cilene Maria Lima Antunes. Avaliação do Currículo “Ensino Fundamental” (1ª à 4ª série) no Brasil: análise da introdução do conceito de regulação na avaliação do ensino–aprendizagem. 2002. 394 p. Tese (Doutorado em Innovació i sistema educatiu) - Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona-ESP, 2002.

Marconi, MA, Lakatos, EM. Fundamentos de metodologia científica. Editora Atlas S. A. 2009. 6ª edição, p. 188. São Paulo/ SP

MINISTÉRIO DA DEFESA. **Manual de Campanha:** Treinamento Físico Militar, ed. 2015.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Exército Brasileiro. C 20-10: Liderança Militar. Brasília: EGGCF, 2011.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Exército Brasileiro. EB20-MC-10.350: Treinamento Físico Militar. 4. ed. Brasília: EGGCF, 2015.

MINICUCCI, A. Psicologia aplicada à administração. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

Morgado, JJM, Morgado, FFR, Ferreira, MEC. Efeitos do treinamento físico militar nas características antropométricas e no desempenho físico de militares. Revista Educação Física. Journal Physical Education, p. 376-386. 2016

PINI, M.C. **Fisiologia esportivo**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 1983.

Rocha, RT, Pazeli, EMS. Treinamento físico militar sobre o condicionamento físico de recrutas do comando da 11ª Brigada de Infantaria Leve. Trabalho de conclusão de curso. Campinas: Universidade Paulista, 2017.

SANTIAGO, Renato. Exercício prancha: o que é, benefícios e variações?. Hora do treino. 2016. Disponível em: <https://horadotreino.com.br/exercicio-prancha-como-fazer-beneficios/>. Acesso em: 10 Out. 2019.

Staine, MJ. Efeitos do Treinamento Físico Militar na aptidão física de alunos de N.P.O.R. Trabalho de conclusão de curso de Educação Física, Aprofundamento em Treinamento Desportivo, da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Tuiuti do Paraná. Curitiba, 2006.

