

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS

Cap Inf Robson Augusto Bezerra de Sousa

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NAS ATIVIDADES
DO EXÉRCITO BRASILEIRO: O TREINAMENTO NEUROMUSCULAR
DURANTE AS OPERAÇÕES DE GARANTIA DA LEI E DA ORDEM NAS
BASES DE OPERAÇÕES**

Rio de Janeiro

2021

Cap Inf Robson Augusto Bezerra de Sousa

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NAS ATIVIDADES
DO EXÉRCITO BRASILEIRO: O TREINAMENTO NEUROMUSCULAR
DURANTE AS OPERAÇÕES DE GARANTIA DA LEI E DA ORDEM NAS
BASES DE OPERAÇÕES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Escola de
Aperfeiçoamento de Oficiais como
requisito parcial para a obtenção do
grau de especialização em Ciências
Militares.

**Orientador: Maj Inf Thiago Britto de
Albuquerque**

Rio de Janeiro

2021

Cap Inf Robson Augusto Bezerra de Sousa

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NAS ATIVIDADES
DO EXÉRCITO BRASILEIRO: O TREINAMENTO NEUROMUSCULAR
DURANTE AS OPERAÇÕES DE GARANTIA DA LEI E DA ORDEM NAS
BASES DE OPERAÇÕES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Escola de
Aperfeiçoamento de Oficiais
como requisito parcial para a
obtenção do grau de
especialização em Ciências
Militares.

Aprovado em ____/____/____

COMISSÃO DE AVALIAÇÃO

ROBERTO NUNES RIBEIRO FILHO – Maj
Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais do Exército
Presidente

THIAGO BRITTO DE ALBUQUERQUE – Maj
Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais do Exército
Membro

IVSON BARBOSA MARINHO – Cap
Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais do Exército
Membro

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a minha mãe e minha avó, por terem se esforçado para me educarem da melhor maneira possível.

Dedico também a minha irmã que tanto admiro.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me dar a saúde necessária para poder desenvolver este trabalho.

Agradeço também a minha esposa que sempre me apoiou em todos os momentos.

EPÍGRAFE

“Viver é como andar de bicicleta: é preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio.”

RESUMO

O presente trabalho trata do método de treinamento neuromuscular em Base de Operações de Garantia da Lei e da Ordem. O Exército Brasileiro, atualmente, vem empregando seu efetivo em diversas missões dessa natureza, como exemplos podemos citar as Operações Arcanjo, São Francisco I e II, Jornada Mundial da Juventude (2014), Op Copa do Mundo (2014), Copa das Confederações (2013), Olimpíadas (2016), Eleições, dentre outras. Nessas atividades percebe-se que há uma certa limitação da prática de Treinamento Físico Militar, principalmente devido a falta de espaço nas Bases de Operações GLO. Em virtude disso, o objetivo deste trabalho foi verificar a importância ou não do treinamento físico neuromuscular nesse tipo de atividade e destacar se é possível utilizar-se de alguns equipamentos atuais (Fitas de Suspensão) para a prática de atividades neuromusculares em substituição as academias. Ao final deste trabalho, chegou-se a conclusão de que as atividades neuromusculares, em particular, utilizando-se o método da musculação, são bastante importantes durante a realização das atividades de GLO e também pode-se observar que uma parcela considerada de militares acreditam que é possível utilizar-se das Fitas de Suspensão para realizar as atividades neuromusculares durante o Treinamento Físico Militar.

Palavras-chave: Operações de Garantia da Lei e da Ordem, Treinamento Físico Militar, Treinamento Neuromuscular, Fita de Suspensão.

RESUMEN

El presente trabajo trata sobre el método de entrenamiento neuromuscular en la Base de Operaciones de Garantía de Ley y Orden. El Ejército Brasileño está empleando a su personal en varias misiones de esta naturaleza, como ejemplos podemos citar Operaciones Arcángel, São Francisco I y II, Jornada Mundial de la Juventud (2014), Copa del Mundo de Op (2014), Copa Confederaciones (2013), Juegos Olímpicos. (2016), Elecciones, entre otros. En estas actividades, es evidente que existe una cierta limitación en la práctica del Entrenamiento Físico Militar, principalmente por la falta de espacio en las Bases de Operaciones de GLO. En consecuencia, el objetivo de este estudio fue verificar la importancia o no del entrenamiento físico neuromuscular en este tipo de actividad y resaltar si es posible utilizar algún equipo actual (Suspension Tapes) para la práctica de actividades neuromusculares en sustitución de los gimnasios. Al final de este trabajo, se concluyó que las actividades neuromusculares, en particular, el uso del método de musculación, son bastante importantes durante el desempeño de las actividades de GLO y también se puede observar que una parte considerada del personal militar cree que es posible use correas de suspensión para realizar actividades neuromusculares durante el entrenamiento físico militar.

Palabras clave: Operaciones de Garantía de la Ley y el Orden, Entrenamiento Físico Militar, Entrenamiento Neuromuscular, Cinta de Suspensión.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Distribuição das Operações de Garantia da Lei e da Ordem de 1992 a 2020.....	22
Figura 2 - Fita de Suspensão.....	27
Figura 3 - Exemplo de treinamento com Fitas de Suspensão.	28
Figura 4 - Gráfico representativo da quantidade de militares que responderam a pesquisa.	29
Figura 5 - Gráfico representativo da quantidade de Op GLO que cada entrevistado participou.	30
Figura 6 - Gráfico que trata da importância do TFM em Op GLO para o condicionamento físico e saúde mental.....	30
Figura 7 - Percentual de militares que acreditam que o TFM ajudaria no bom desempenho da missão de GLO.....	31
Figura 8 - Gráfico que trata do método de treinamento neuromuscular que mais se adequaria para ser realizado em uma Op GLO.	31
Figura 9 - Percentual de militares que acreditam ser importante o uso de Fita de Suspensão para a realização de TFM em Op GLO.....	32
Figura 10 - Percentual de militares que acreditam que as Fitas de Suspensão podem substituir as academias em um ambiente de Base de Operações de Garantia da Lei e da Ordem.....	33

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1 PROBLEMA	11
1.2 OBJETIVOS	11
1.2.1 Objetivo Geral	11
1.2.2 Objetivos Específicos	12
1.3 QUESTÃO DE ESTUDO.....	12
1.4 JUSTIFICATIVAS.....	13
2. REVISÃO DE LITERATURA	13
3. METODOLOGIA	15
3.1 OBJETO FORMAL DE ESTUDO	15
3.2 TIPO DE PESQUISA	16
3.3 AMOSTRA.....	16
3.4 PROCEDIMENTOS DE REVISÃO DA LITERATURA.....	17
3.5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	17
4. RESULTADOS ESPERADOS	18
5. OPERAÇÕES DE GARANTIA DA LEI E DA ORDEM	19
5.1 CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL	19
5.2 PRINCÍPIOS E NORMATIZAÇÃO DAS Op GLO	19
5.3 Op GLO QUE O EXÉRCITO BRASILEIRO PARTICIPOU	21
6. ATIVIDADES FÍSICAS	22
6.1 IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR	22
6.2 ATIVIDADES NEUROMUSCULARES	25
6.3 EQUIPAMENTOS PARA USO EM ATIVIDADES FÍSICAS	26
7. RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÕES	33
REFERÊNCIAS	35
APÊNDICE – QUESTIONÁRIO	37

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, o Exército Brasileiro vem sendo empregado em diversas Operações de Cooperação e Coordenação com Agências, mais especificamente em Operações de Garantia da Lei e da Ordem (Op GLO). A partir da promulgação da Constituição da República Federativa do Brasil, de 05 de outubro de 1988, as Operações de GLO tiveram suas autorizações garantidas pelo Caput do Artigo 142 da Magna Carta.

Antes de iniciarmos o nosso estudo, há a necessidade de que seja feita a definição de Op GLO conforme feita abaixo:

“Operação de Garantia da Lei e da Ordem (Op GLO) é uma operação militar determinada pelo Presidente da República e conduzida pelas Forças Armadas de forma episódica, em área previamente estabelecida e por tempo limitado, que tem por objetivo a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio em situações de esgotamento dos instrumentos para isso previstos no art. 144 da Constituição ou em outras em que se presume ser possível a perturbação da ordem.” (BRASIL, 2014, p. 14)

De acordo com estudo feito pela Subchefia de Operações do Ministério da Defesa (2020), do ano 1992 até 2020, as Forças Armadas foram empregadas 143 (cento e quarenta e três) vezes em Operações de Garantia da Lei e da Ordem. Dentre esse número de atividades, destacam-se os seguintes tipos: Operações de Garantia de Votação e Apuração (GVA), Segurança de Grandes Eventos, Greve da Polícia Militar, Violência Urbana, dentre outros tipos de operações.

Enquanto o Exército continua operando nos diversos locais do Brasil para manter a Lei e a Ordem, há uma necessidade vital de realização de Treinamento Físico Militar, visando manter o condicionamento físico da tropa, para uma melhor atuação das frações no Ambiente Operacional de Op GLO. Dessa maneira, é imprescindível a atuação dos Comandantes de Fração para que se mantenha a realização de atividade física durante a realização desse tipo de atividade.

Nesse contexto, o presente trabalho trata da importância do treinamento físico militar em Operações de Garantia da Lei e da Ordem, no que tange, principalmente, as atividades neuromusculares.

1.1 PROBLEMA

Cada vez mais o Exército Brasileiro vem sendo empregado em Op GLO. Tais atividades podem ter períodos de tempo variados que se prolongam às vezes para mais de um ano. Em virtude disso, há a necessidade de se manter a prática constante de atividade física durante as operações.

A prática de atividades físicas oferece diversos benefícios a quem as pratica. Manter a saúde em dia, controle de peso, fortalecimento muscular e manutenção da saúde mental são uma das vantagens que a prática de atividade física controlada gera nas pessoas. Para os militares, além dos benefícios já citados, manter o corpo em constante pró-atividade permite que nossas tropas estejam sempre se adestrando para melhor cumprir as missões de Garantia da Lei e da Ordem.

Apesar de se saber que a prática de atividade física em Operações é benéfica para o constante adestramento das frações, nem sempre ela é realizada. Por diversas vezes há algum limitador que impede a sua realização, ou o terreno, que não permite que as tropas possam realizar uma atividade de corrida, ou material, pois algumas bases para as Op GLO não possuem academia suficientemente grande para atender a demanda da tropa.

Em virtude dos aspectos referentes aos problemas levantados anteriormente, faz-se necessário um estudo aprofundado com a finalidade de reduzir a mentalidade de que a falta de espaço ou material de alto valor agregado (estações de musculação) são impeditivos para a não realização de treinamento físico nas Op GLO.

Diante de tal conjuntura, levantamos o seguinte problema: os comandantes de fração em Op GLO, possuem capacidade de manter sua tropa em constante treinamento físico militar diante do ambiente confinado das Bases de Operação?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Analisar a importância da manutenção do Treinamento Físico Militar durante as Operações de Garantia da Lei e da Ordem, nas Bases de Operações, mesmo em condições de restrição de espaço para a prática do TFM.

1.2.2 Objetivos Específicos

A fim de alcançar o resultado esperado, observando o objetivo geral, foram levantados objetivos específicos para conduzir de forma coerente à consecução do trabalho.

- Apresentar os tipos de Treinamento Físico Militar previstos no Manual de TFM (EB-20-MC-10.350) que podem ser feitos em ambientes de Op GLO;

- Apresentar alguns materiais que estão sendo usados atualmente e podem ser usados para manutenção do condicionamento físico em Operações;

- Analisar as exigências físicas que uma Operação dessa natureza exige do militar;

- Analisar as limitações, principalmente de espaço, que o ambiente de Op GLO impõe à tropa para a prática de TFM, mas que não são impeditivos para a sua realização;

- Concluir que a prática de TFM durante Op GLO é importante para o bom desempenho das missões de Garantia da Lei e da Ordem em que o Exército Brasileiro participa.

1.3 QUESTÃO DE ESTUDO

Este projeto buscará responder a perguntas que irão nortear o nosso estudo, dentre as quais, podemos citar as seguintes:

- Atualmente, há nas Op de Garantia da Lei e da Ordem, no âmbito do Exército Brasileiro a realização de Treinamento Físico Militar durante tais Operações?

- Existem métodos e meios para que se possa ser realizado um TFM em ambientes de Bases de Operações (ambientes restritos para prática de atividades físicas cardiopulmonares)?

- Há intervalos de tempo disponível para que o militar possa realizar TFM durante tais Operações?

- A realização de Treinamento Físico Militar durante as Op Garantia da Lei e da Ordem é interessante para o militar e para o bom rendimento durante a missão?

1.4 JUSTIFICATIVAS

Devido ao grande emprego da Força Terrestre nas Operações de Garantia da Lei e da Ordem, cresce de importância a prática das atividades físicas durante esse tipo de operação. Tais exercícios fazem com que o militar mantenha a sua saúde física e mental em condições para poder ser empregado durante o decorrer da missão, além de permitir o constante adestramento das tropas.

Outro fator que deve ser considerado é que a participação do Exército Brasileiro nas diversas missões internas tem aumentado a visibilidade da Força no cenário Nacional. Em virtude disso, a excelente preparação dos recursos humanos contribuem para que as Forças Armadas continuem sendo uma das Instituições de maior credibilidade do país.

Atualmente, existem vários equipamentos que permitem que o militar faça sua atividade física em operações. Há também, no manual de treinamento físico, vários tipos de exercícios que são específicos para situações em que não é possível realizar uma prática de uma atividade de corrida, por exemplo. Nessas situações, o militar deverá utilizar-se de diversos meios (treinamentos ou equipamentos) que permitam que ele dê continuidade à melhora do condicionamento físico em ambientes restritos.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Primeiramente, citaremos o que aborda a Constituição da República Federativa do Brasil no tocante as Op GLO em seu Art 142.

“As Forças Armadas, constituídas pela Marinha, pelo Exército e pela Aeronáutica, são instituições nacionais permanentes e regulares, organizadas com base na hierarquia e na disciplina, sob a autoridade

suprema do Presidente da República, e destinam-se à defesa da Pátria, à garantia dos poderes constitucionais e, por iniciativa de qualquer destes, da lei e da ordem”. (BRASIL, 1988, Art 142)

Com objetivo de revisar o que existe em termos de Treinamento Físico Militar sobre equipamentos usados para a prática de atividade física e sobre Operações de Garantia da Lei e da Ordem, realizamos uma ambientação acerca de aspectos a serem considerados, utilizando para isso, o Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro.

“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”. (BRASIL, 2015)

“Nos exércitos modernos, pretende-se a formação de um soldado de qualidade, que desenvolva seu trabalho em cenários muito diversificados e, às vezes, em condições extremas, o que exige grande versatilidade. Além da aptidão física, este deve ser capaz de adaptar-se a situações ambientais novas e árduas, nas quais o fator psicológico sempre estará presente”. (BRASIL, 2015)

“Sendo assim, torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares cuidem bem de sua condição física, visando a duas finalidades: a melhoria da saúde e a aptidão para o desempenho de suas funções. Para isso, recorrer-se-á ao Treinamento Físico Militar”. (BRASIL, 2015)

O Manual de Campanha EB20-MC-10.350 (BRASIL, 2015), o TFM é abordado desde a parte teórica, explicando como ele deve ser conduzido e citam também diversas modalidades de treino que devem ser implementadas à rotina do militar.

Tal manual aborda ainda a importância do TFM para os militares e cita que, “[...] em particular o TFM, aplica-se e é obrigatório a todo militar considerado apto para o serviço ativo” (BRASIL, 2015, p.1-1). Assim, o militar que não pratica TFM está indo contra as normas que são estabelecidas.

Posto isso, deu-se início ao estudo da importância do Treinamento Físico Militar nas Operações de Garantia da Lei e da Ordem. No manual de TFM do Exército Brasileiro (BRASIL, 2015) há uma definição de que cita que o Treino Neuromuscular é uma atividade física que possui diversos tipos de intensidade, fazendo com que se tenha um ganho de força e resistência. Dentre os métodos apresentados no manual é possível destacar 03 (três): ginástica básica; treinamento em circuito; e musculação.

Conforme o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar, um dos objetivos do TFM é “desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares (BRASIL, 2015).

Nas Operações de GLO é necessário que os comandantes de fração exerçam ação de comando no sentido de buscar meios para que a tropa não fique sem realizar o TFM em virtude de, na maioria da vezes, as bases das operações serem em locais com espaços limitados. O treinamento visa fazer com que o militar não venha a perder o condicionamento físico a fim de cumprir as diversas tarefas que serão impostas no decorrer da missão e também que o militar mantenha a sua saúde mental. Nesse sentido, alguns métodos de treinamento foram desenvolvidos, dentre eles destaca-se os treinamentos com fitas de suspensão.

Visando reforçar o que foi afirmado no parágrafo anterior acerca o treinamento em locais com espaços limitados e os novos métodos desenvolvidos Lorraine et al. 2020 cita Carbonnier et al 2012.

“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, 2012 apud LORRAINE, 2020, p. 9)

Em complemento as modalidades de Treinamento apresentadas no Manual de TFM do Exército Brasileiro, tem-se também o treinamento com suspensão, como citado anteriormente. O treinamento em suspensão é uma forma de atividade física onde o indivíduo utiliza o peso corporal para estar efetuando os exercícios.

3. METODOLOGIA

3.1 OBJETO FORMAL DE ESTUDO

O presente trabalho tem como tema geral analisar a “Importância do Treinamento Físico Militar nas atividades do Exército Brasileiro: o Treinamento Neuromuscular durante as Operações de Garantia da Lei e da Ordem nas Bases de Operações”.

Com a finalidade de restringir o tema, o objeto de estudo do trabalho irá analisar os exercícios físicos neuromusculares já previstos no Manual de Treinamento Físico Militar e alguns métodos já existentes, mas não previstos no referido documento. Tal fato deve-se a dificuldade de realização de treinos aeróbicos em ambientes de Operação de GLO, pois normalmente, nesse tipo de missão, a tropa fica em uma base, onde não é possível realizar uma prática de corrida ao ar livre.

3.2 TIPO DE PESQUISA

No ponto inicial de nosso estudo iremos realizar uma pesquisa bibliográfica acerca das modalidades de treinamento que tratam no objeto da presente pesquisa tendo em vista a necessidade de descrever a forma de como é realizado cada tipo de atividade neuromuscular.

Será feita também uma pesquisa qualitativa, uma vez que ao final do nosso trabalho serão realizadas a aplicação de questionários com militares que já participaram de missões de Operação de Garantia da Lei e da Ordem e possuem um conhecimento prático sobre o tema. Tal questionário será composto por perguntas fechadas.

Os resultados serão estudados e irão embasar nosso estudo com os dados obtidos no questionário citado anteriormente. Baseado nessas informações poderemos chegar a conclusão que se é realizada ou não a prática de treinamento neuromuscular em Operações de Garantia da Lei e da Ordem e verificar se tal treinamento é importante para a manutenção da saúde psicológica e manutenção dos padrões de condicionamento físico que são necessários para o cumprimento da referida missão.

3.3 AMOSTRA

Para o presente trabalho serão realizados questionários em militares do Exército Brasileiro, que possuem experiência no emprego de Operações de Garantia da Lei e da Ordem, a fim de fornecerem subsídios importantes para a construção de conhecimento em apoio à pesquisa.

Tais perguntas serão feitas por meio de um questionário. Estas informações serão estudadas de forma que se possa chegar a conclusões acerca do nosso objeto da presente pesquisa.

Visando determinar o número de militares que irão preencher o questionário iremos utilizar a população de militares que participaram de Operações de GLO. Dentro dessa população, iremos realizar o questionário com uma quantidade relevante (amostra) de forma que se tenha uma menor margem de erro em relação a realidade.

3.4 PROCEDIMENTOS DE REVISÃO DA LITERATURA

A pesquisa em questão tem um delineamento baseado em diversos artigos científicos e manuais do Exército Brasileiro que estão relacionados com a presente área de interesse.

Será utilizada a literatura existente sobre o assunto, levando em consideração os efeitos do Treinamento Físico Militar nas Operações de Garantia da Lei e da Ordem que são realizadas pela Força Terrestre.

Na coleta de informações acerca da literatura serão utilizadas para a continuidade do trabalho as fontes que se seguem:

- Manual de Treinamento Físico Militar;
- Livros que tratam de Educação Física;
- Livros da Biblioteca da Escola de Educação Física do Exército;
- Artigos publicados na Biblioteca Oficial do Exército Brasileiro.

Para a busca de dados eletrônicos foram utilizadas as seguintes palavras chaves para facilitar a obtenção de conteúdo que se deseja buscar: “Importância do Treinamento Físico Militar em Operações de Garantia da Lei e da Ordem”, “Treinamento Físico Militar”, “Operações de Garantia da Lei e da Ordem”.

Para realizar a pesquisa nos utilizaremos do método indutivo, uma vez que com os questionários, pesquisas bibliográficas e documentais, poderão ser obtidos resultados que tratam do objeto de estudo em questão.

3.5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Durante o Delineamento Metodológico serão incluídos dados conforme os seguintes critérios:

- Estudos publicados que tratam do Treinamento Físico Militar e demais atividades físicas;
- Informações confiáveis; e
- Estudos que tratam das atividades realizadas nas Operações de Garantia da Lei e da Ordem.

Não serão incluídos as informações que tratam dos seguintes critérios:

- Informação sem fontes confiáveis; e
- Estudos de pesquisas sem aprofundamento.

O que embasará a pesquisa serão os manuais de Treinamento Físico Militar, literatura acerca de atividade física, demais artigos que tratam do tema em questão e experiência de militares que participaram de Operações de Garantia da Lei e da Ordem.

4. RESULTADOS ESPERADOS

Visando buscar a manutenção do condicionamento físico dos militares que estão sendo empregados em Operações de Garantia da Lei e da Ordem e manter a saúde mental das referidas tropas, espera-se que a presente pesquisa apresente que realmente há a necessidade da realização do treinamento físico neuromuscular nesse tipo de Operação.

Baseando-se na literatura que trata do presente assunto e analisando os questionários que serão realizados durante a pesquisa, este trabalho busca apresentar a real necessidade de manutenção do treinamento físico neuromuscular durante as Operações de Garantia da Lei e da Ordem. Tal aspecto visa a manutenção dos padrões de Treinamento Físico Militar e a manutenção da saúde mental do militar. Nesse sentido, possibilitará um melhor cumprimento das missões de Op GLO.

Os resultados obtidos irão permitir que o Exército Brasileiro conte com subsídios para que os Comandantes de Fração, em diversos níveis nas Operações de Garantia da Lei e da Ordem, busquem meios para realizar com os seus subordinados o Treinamento Físico durante as Operações em Ambientes Urbanos.

Ao final da presente pesquisa, os resultados, poderão ainda corroborar para que os comandantes de fração exerçam a liderança através da prática do treinamento físico militar nas Operações de Garantia da Lei e da Ordem.

5. OPERAÇÕES DE GARANTIA DA LEI E DA ORDEM

5.1 CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

A Carta Magna, sendo a base de todo o ordenamento jurídico pátrio estabelece, para as Forças Armadas, a seguinte missão constitucional a respeito das Operações de Garantia da Lei e da Ordem:

“Art. 142. As Forças Armadas, constituídas pela Marinha, pelo Exército e pela Aeronáutica, são instituições nacionais permanentes e regulares, organizadas com base na hierarquia e na disciplina, sob a autoridade suprema do Presidente da República, e destinam-se à defesa da Pátria, à garantia dos poderes constitucionais e, por iniciativa de qualquer destes, da lei e da ordem. Diretrizes específicas complementam a missão com as seguintes ações: apoiar a política externa do País; participar de operações militares, decorrentes de compromissos internacionais; e desenvolver atribuições subsidiárias, tais como cooperar com o desenvolvimento nacional e com as situações de calamidade pública”. (BRASIL, 1988)

As Operações de Garantia da Lei e da Ordem (Op GLO) são operações militares determinadas pelo Presidente da República e conduzidas pelas Forças Armadas de forma episódica, em área previamente estabelecida e por tempo limitado, que tem por objetivo a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio em situações de esgotamento dos instrumentos para isso previstos no art. 144 da Constituição ou em outras que se presuma ser possível a perturbação da ordem (BRASIL, 2014).

Tais operações citadas no parágrafo anterior se caracterizam por serem operações de “não guerra” uma vez que as tropas militares não se envolvem em um combate propriamente dito, mas podem, em circunstâncias especiais, envolver o uso de força de forma limitada. (BRASIL, 2014).

5.2 PRINCÍPIOS E NORMATIZAÇÃO DAS Op GLO

Antes de iniciarmos esse tópico, devemos saber que princípios não são o mesmo que regras. Princípios não são absolutos e em uma determinada situação podem ser aplicados diversos deles. Já as regras ou são aplicadas ou não são aplicadas em uma determinada situação.

Consoante ao entendimento abordado anteriormente, o Manual de Operações de Garantia da Lei e da Ordem destaca que alguns princípios devem ser perseguidos durante tais Operações que são: Razoabilidade, Proporcionalidade e Legalidade (BRASIL, 2014).

“A **Razoabilidade** consiste na compatibilidade entre meios e fins da medida. As ações devem ser comedidas e moderadas”. (BRASIL, 2014)

“A **Proporcionalidade** é a correspondência entre a ação e a reação do oponente, de modo a não haver excesso por parte do integrante da tropa empregada na operação”. (BRASIL, 2014)

“A **Legalidade** remete à necessidade de que as ações devem ser praticadas de acordo com os mandamentos da lei, não podendo se afastar da mesma, sob pena de praticar-se ato inválido e expor-se à responsabilidade disciplinar, civil e criminal, conforme o caso”. (BRASIL, 2014)

Conforme o Manual de Operações de Garantia da Lei e da Ordem (MD 33-M-10) a normatização de tais atividades tem origem nos seguintes documentos:

- Constituição da República Federativa do Brasil de 1988;
- Lei Complementar nº 97, de 9 de junho de 1999, alterada pela LC nº 117, de 2 de setembro de 2004 e LC nº 136, de 25 de agosto de 2010 (dispõe sobre as normas gerais para a organização, o preparo e o emprego das FA); e
- Decreto nº 3.897, de 24 de agosto de 2001 (fixa as diretrizes para o emprego das Forças Armadas na Garantia da Lei e da Ordem). Consoante o referido decreto, o então Ministro da Justiça Márcio Thomaz Bastos comentou:

“[...]De acordo com o texto legal, as forças militares que assumem a função de garantir da ordem interna passam a se responsabilizar sempre que necessário pelas ações de policiamento ostensivo, preventivo e repressivo, de responsabilidade originária das polícias militares. Vale frisar que, uma vez assumida tal responsabilidade, devem se ater sempre aos termos e limites impostos às polícias pelo ordenamento jurídico. A avocação da prerrogativa de garantia da segurança interna deve também responder a uma solicitação emergencial e, por isso, ser sempre temporalmente limitada e territorialmente especificada. O Decreto Nº 3.897 determina que só podemos considerar esgotados os meios previstos no art. 144 – a garantia da ordem pública interna pelas polícias estaduais e pela Polícia Federal – quando, em determinado momento, os efetivos das

instituições de segurança estiverem indisponíveis, inexistentes ou forem insuficientes ao desempenho regular de sua missão constitucional [...]”. (LUCIANO, 2018)

A Constituição Federal de 1988 é o documento que normatiza o emprego das Forças Armadas. Promulgada pelo Legislador Constituinte Originário qualquer dispositivo legal que vá de encontro a CF/88 é considerado inconstitucional e, dessa fora, não terá validade jurídica. Diante de tal aspecto, é de vital necessidade que todos os militares que participam de Op GLO a conheçam de forma a amparar suas ações.

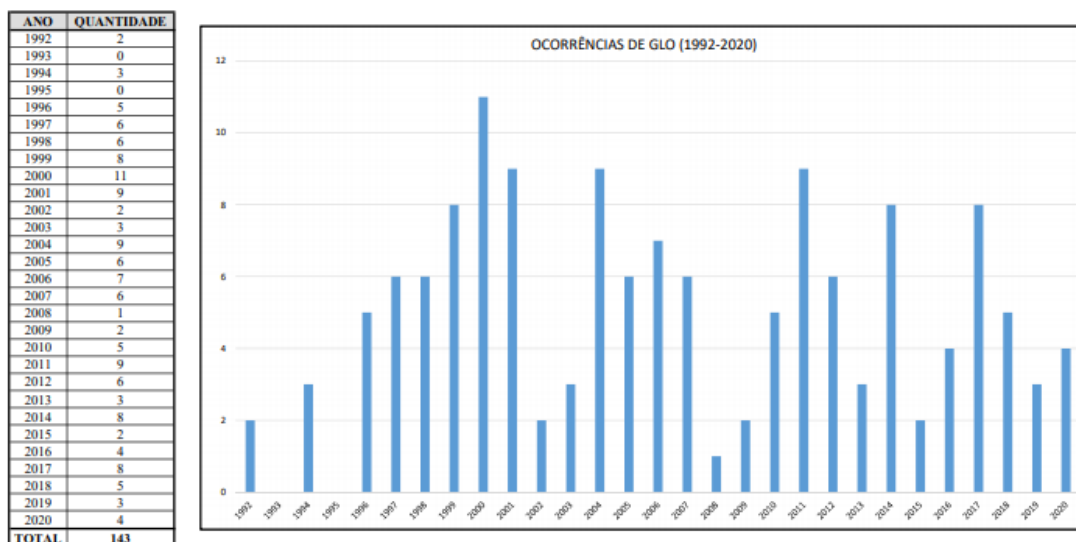
Já a Lei Complementar nº 97, de 9 de junho de 1999, passou a especificar a missão tratada no texto Constitucional, pois o mesmo possui uma redação genérica e com o advento da LC/97 buscou-se ampliar o espectro de possibilidades das Op GLO no âmbito infraconstitucional

Por fim, o Decreto 3.897, de 24 de agosto de 2001 fixa as diretrizes para o emprego das Forças Armadas nas OP GLO.

5.3 Op GLO QUE O EXÉRCITO BRASILEIRO PARTICIPOU

A partir do início do Século XXI, o Exército Brasileiro esteve participando, cada vez mais de Op GLO. Tal aspecto fica simples de ser comprovado quando analisamos a tabela abaixo, na qual consta a quantidade de operações que a Força Terrestre participou a partir de 1992.

Figura 1 - Distribuição das Operações de Garantia da Lei e da Ordem de 1992 a 2020



Fonte: Ministério da Defesa, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/defesa/pt-br/arquivos/exercicios_e_operacoes/glo/3-tabelasglo_grafico_barras_dez_2020.pdf. Acessado em 26 de fevereiro de 2020.

Posto o gráfico apresentado anteriormente acerca das Op GLO realizadas no Brasil, algumas das mais importantes foram realizadas no Município do Rio de Janeiro – RJ e outras foram realizadas a nível Nacional, dentre elas podemos citar: Operação Arcanjo, Operação São Francisco I e II, Jornada Mundial da Juventude (2014), Op Copa do Mundo (2014), Copa das Confederações (2013), Olimpíadas (2016), Eleições, entre outras.

6. ATIVIDADES FÍSICAS

6.1 IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Atualmente, é de conhecimento que a prática contínua de atividades físicas de maneira controlada gera uma série de benefícios para as pessoas que as praticam. Para os militares, principalmente durante as Operações é de vital importância que a prática de Treinamento Físico Militar continue sendo realizada de forma a gerar um melhor desempenho durante as atividades diárias.

Conforme o Manual de Treinamento Físico Militar, EB20-MC-10.350, “o treinamento regular e orientado provoca, naturalmente, diversas adaptações no

funcionamento do organismo. Essas adaptações trazem benefícios para saúde e propiciam condições para a eficiência do desempenho profissional” (BRASIL, 2015).

O Manual de Treinamento Físico Militar afirma que cada comandante de fração deve buscar sempre manter sua tropa instruída em relação às atividades físicas. Tal manual cita ainda que, “A forma como o TFM é executado e avaliado influencia sobremaneira na motivação do militar. Sessões atrativas, instrutores e guias bem preparados e avaliações bem feitas são recursos e providências que irão motivar o executante do TFM” (BRASIL, 2015).

Cabe ressaltar que em virtude existirem diversos exercícios apresentados no manual de treinamento físico militar, nem todos podem ser realizados em um ambiente de Operações de Garantia da Lei e da Ordem. Conforme o manual em estudo, as atividades físicas devem ser realizadas em alguns lugares específicos e já designados no manual.

“O local do treinamento físico militar deve ser condicionado às particularidades das sessões. Podem ser utilizados diversos locais, como quadras, pátios, ginásios, campos de futebol, pistas de atletismo e de pentatlo militar, ruas, praças, vias públicas, piscinas, praias, rios e represas”.(BRASIL, 2015)

Diante disso, da dificuldade de se realizar o treinamento em ambientes diversos conforme prescreve o manual, em atividades de GLO o que mais se busca é a prática de atividades neuromusculares. Atualmente, muitos praticam musculação, mas sabe-se que nem sempre é possível ter os aparelhos em uma Base de Op GLO. Uma solução é o uso de diversos tipos de equipamentos que podem ser utilizados atualmente. Um desses materiais é a Fita de Suspensão.

O EB20-MC-10.350 prevê que a realização do TFM em campanha deve ser decidida pelo comandante e assessorado pelo Oficial de Treinamento Físico Militar, na qual devem ser considerados os seguintes aspectos:

“**Carga de trabalho físico na instrução** - Muitas vezes, as atividades de instrução em campanha são muito desgastantes, o que pode tornar o TFM contraproducente”. (BRASIL, 2015)

“**Tempo disponível para repouso** - A instrução em campanha também se caracteriza por atividades noturnas que diminuem o tempo de repouso do militar. Se não houver a recuperação suficiente, o TFM não provocará melhoras na condição física”. (BRASIL, 2015)

“**Condições ambientais** - As condições desfavoráveis de alta umidade relativa do ar e temperatura costumam ser agravadas em campanha

pela utilização do uniforme que dificulta a troca de calor com o ambiente”. (BRASIL, 2015)

“**Situação da tropa** - Na retaguarda ou em situações estáticas, é importante a manutenção da aptidão física. Os grandes jogos e desportos são importantes para a manutenção do moral elevado da tropa, podendo ser empregados quando a situação tática assim o permitir. Quando a prática da atividade física em conjunto for difícil, o militar deverá realizar seu treinamento físico individualmente, a fim de manter-se em adequado grau de eficiência física”. (BRASIL, 2015)

Tais aspectos citados anteriormente acerca da realização de TFM devem ser corroboradas com militares que já participaram de diversos tipos de Operação, como as Operações de Garantia da Lei e da Ordem que vem sendo realizadas nos últimos anos pela Força Terrestre.

Paralelo a importância do Treinamento Físico Militar para as atividades diárias em Operações Militares, a prática constante de atividades físicas também é de grande importância para a manutenção da saúde do militar que a pratica.

É de saber de todos que as atividades físicas regulares melhoram a capacidade física do indivíduo com melhoras no sistema cardiopulmonar e no neuromuscular. O Manual de Treinamento Físico utilizado pelo Exército Brasileiro aborda tal aspecto conforme descrito abaixo.

“Melhora no Sistema Cardiopulmonar

- Aumento das cavidades e da espessura do músculo cardíaco com conseqüente lançamento no organismo de maior quantidade de sangue após cada contração (volume de ejeção); (BRASIL, 2015)
- Diminuição da frequência cardíaca, permitindo ao coração trabalhar menos, mantendo a mesma eficiência devido ao aumento do volume de ejeção;
- Aumento da capacidade de transporte de oxigênio pela hemoglobina, desempenhando função importante na utilização deste pelos músculos; e
- Diminuição da pressão arterial, devido à menor resistência dos vasos à passagem do sangue, e aumento da capacidade de consumir oxigênio, tornando o músculo mais resistente à fadiga”. (BRASIL, 2015)

“Melhora no Sistema Neuromuscular

- Aumento da massa muscular, tornando o músculo capaz de produzir mais força;
- Aumento das amplitudes articulares, acarretando maior extensibilidade dos músculos, dos tendões e dos ligamentos;
- Melhora do desempenho nas atividades de combate, recreativas e no desporto;e
- Fortalecimento dos ossos e tendões, capacitando o organismo a suportar maiores esforços com menor possibilidade de ruptura desses tecidos”. (BRASIL, 2015)

Além de todos os benefícios provocados pela prática de Treinamento Físico Militar citados anteriormente (melhora do desempenho nas atividades diárias do militar e em operações; melhora da saúde do militar), o manual de Treinamento do Exército Brasileiro afirma que, “tem sido demonstrado que a atividade física está relacionada com a saúde mental positiva e com o bom humor dos praticantes” (BRASIL, 2015).

Dessa forma podemos inferir que a prática de TFM é importante em três viés: melhora das atividades diárias e em Op Militares; melhora da saúde; e melhora da saúde mental do militar.

6.2 ATIVIDADES NEUROMUSCULARES

A prática de atividades neuromusculares é de extrema importância uma vez que permite o fortalecimento dos músculos. Isso evita diversos tipos de lesões e tal fato é apresentado de maneira bastante explícita no EB20-MC-10.350, quando no referido manual é citado o seguinte trecho de que os benefícios do treinamento neuromuscular são: “[...]prevenção de lesões, pois a musculatura fortalecida suporta maior carga e permite melhor postura para as atividades diárias [...]” (BRASIL, 2015).

Outros benefícios também são derivados da prática desse tipo de atividade física como o aumento da força e da resistência muscular que também é apresentada no manual do Exército Brasileiro.

Tais atividades devem ser acompanhadas e planejadas por um Oficial de Treinamento físico militar que deverá prever em um Quadro de Treinamento Físico Militar (QTFM) qual tipo de exercício deve ser feito em determinado dia da semana.

Existem 3 (três) métodos para a prática de atividades neuromusculares previstas em manual, são elas a Ginástica Básica, o Treinamento em Circuito e a Musculação. “Dos três métodos citados anteriormente a musculação é a única que é realizada individualmente e é realizada em substituição aos métodos de treinamento neuromusculares apresentados anteriormente” (BRASIL,2015). Dessa forma forma o militar consegue aumentar a sua força muscular e a resistência muscular. Semelhante as demais atividades de Treinamento Físico

Militar, a prática de musculação também deve ser acompanhada por um Oficial de Treinamento Físico Militar.

A musculação é método de treinamento que mais se adapta a realidade em um ambiente de Op GLO, pois nem sempre a tropa está completa com o comandante da fração, tendo em vista que parte dela pode estar envolvida em alguma atividade militar e parte no descanso. Dessa forma, o militar individualmente, pode realizar a sua musculação para obter os benefícios que tal prática possibilita.

Em Operações de Garantia da Lei e da Ordem nem sempre se possui uma academia para a realização de um treinamento neuromuscular, sendo que tal prática é de fundamental importância para o militar, já que traz diversos benefícios que já foram citados anteriormente. Alguns equipamentos são caros e são inviáveis de serem levados para uma Base de Op GLO.

Atualmente, existem alguns equipamentos que permitem ao militar realizar um Treinamento Neuromuscular, utilizando o método da musculação, em qualquer ambiente. Tais aparelhos podem ser levados pelo militar de maneira individual e podem ser instalados na grande maioria dos ambientes.

6.3 EQUIPAMENTOS PARA USO EM ATIVIDADES FÍSICAS

Atualmente, existem alguns equipamentos que vem sendo amplamente utilizados nas academias, clubes esportivos em diversos locais do mundo e que podem ser levados com o militar para diversas missões. Um desses materiais são as Fitas de Suspensão que podem trazer grandes benefícios para quem as utiliza. Abaixo podemos verificar uma imagem desse tipo de equipamento.

Figura 2 - Fita de Suspensão



Fonte: Disponível em: <https://muvin.com.br/produto/fita-de-suspensao-fts-300/>.

Acessado em: 20.07.2021.

O treinamento com Fitas de Suspensão foi criado por um ex-combatente de um dos grupos de elite das Forças Armadas dos EUA, o SEAL. Esse ex-combatente precisava manter que a sua tropa permanecesse com um bom condicionamento físico, mesmo não tendo academias para realização de treinamentos ou sem o espaço adequado para os treinos (FITNESS ANYWHERE, 2010).

Um dos primeiros protótipos de Fitas de Suspensão foi feito por Herick. Ele utilizou os tirantes de paraquedas e alguns materiais de borracha. Após montar o equipamento ele o ancorou em um ponto fixo. Herick, com seus conhecimentos e utilizando o peso do seu corpo, deu origem a uma grande variedade de exercícios. A partir daí, deu-se origem ao estudo e desenvolvimento de um equipamento mais complexo, com medidas genéricas que possibilitaram a sua utilização por qualquer pessoa com alguns ajustes que é fornecido pelo próprio equipamento (FITNESS ANYWHERE, 2010).

Podemos ver abaixo um exemplo de treinamento realizado com Fitas de Suspensão.

Figura 3 - Exemplo de treinamento com Fitas de Suspensão.



Fonte: Disponível em: <https://www.top.me/fitness/30-minute-insanely-effective-trx-workout-3857.html>. Acessado em: 20.07.2021.

O equipamento acima mencionado utiliza-se de três princípios ao ser utilizado corretamente: o princípio do pêndulo, princípio do vetor de resistência e o da estabilidade. Tais princípios serão melhor descritos abaixo:

- Princípio de pêndulo é devido à posição de partida em relação ao ponto de ancoragem. Pode-se dificultar ou facilitar um exercício mudando a posição inicial com relação à posição neutra. A posição neutra, seria a posição da Fita de Suspensão na posição vertical quando está fixo em um ponto de ancoragem. Caso o militar faça um exercício que inicie mais próximo a posição neutra, a tarefa será mais fácil. Caso o militar faça um exercício que inicie em uma posição mais afastada da posição neutra, a tarefa será mais difícil.

- O vetor de resistência aumenta ou diminui o torque de resistência sobre o músculo durante o exercício, baseado no ângulo entre o solo e o movimento. Caso o militar esteja em um ângulo menor em relação ao solo, a dificuldade do exercício será maior. Caso o militar esteja em um ângulo maior em relação ao solo, a dificuldade do exercício será menor.

- Princípio da estabilidade ocorre devido à base de apoio e equilíbrio, a estabilidade e uma relação entre seu centro de gravidade e a sua base de apoio. Caso o militar, ao iniciar um exercício com a Fita de Suspensão estiver

com o seu centro de gravidade equilibrado com a base de apoio (exemplo: solo) o exercício ficará mais fácil. Caso o contrário, se ao iniciar um exercício o militar estiver com o seu centro de gravidade instável em relação a base de apoio (exemplo: solo), o exercício se tornará mais difícil.

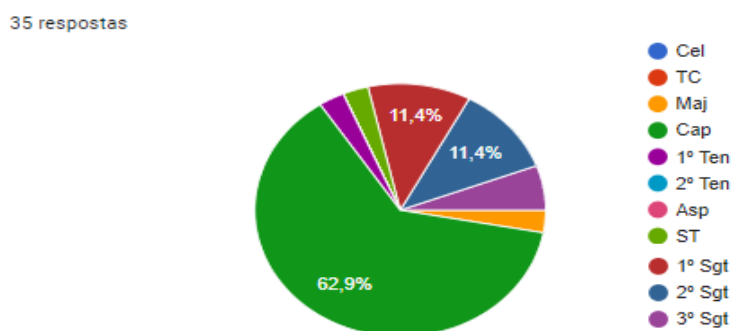
Os treinamentos com as Fitas de Suspensão, podem ser realizadas em qualquer lugar, e quando se as utiliza pode-se realizar um treino completo, uma vez que os exercícios com a utilização de tal equipamento exercita-se os músculos abdominais e os estabilizadores da coluna vertebral (CORE).

7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a revisão da literatura apresentada, foi realizada uma pesquisa com militares de diversos postos e graduações, evidenciando assim, diferentes níveis de experiência profissional adquirida ao longo dos anos. O objetivo dessa pesquisa visa verificar a possibilidade da realização de Treinamento Físico Militar em um ambiente de Base de Operações de Garantia da Lei e da Ordem. A pesquisa busca também verificar qual o tipo de exercício mais adequado a esse ambiente e a viabilidade ou não de uso de alguns equipamentos (Fita de Suspensão), em Base de Operações de Garantia da Lei e da Ordem.

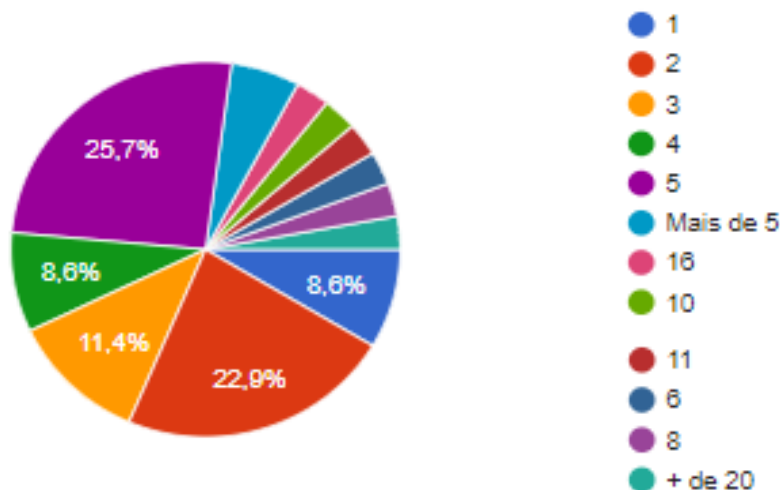
O universo da pesquisa eram militares que já participaram de Operações de GLO, dentre os quais foi selecionada uma amostra de 35 militares, sendo: 1 - Major, 22 - Capitães, 1 – 1º Ten, 1 – ST, 4 – 1º Sgt, 4 – 2º Sgt, 2 – 3º Sgt. Tal informação pode ser verificada no gráfico abaixo (Figura 4):

Figura 4 - Gráfico representativo da quantidade de militares que responderam a pesquisa.



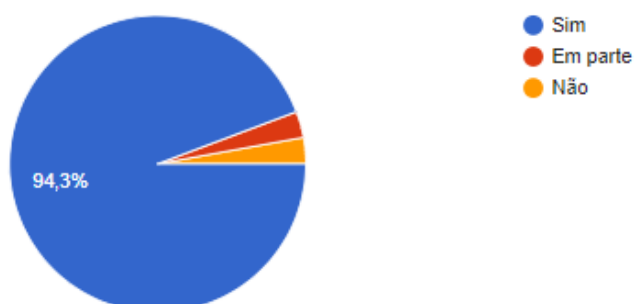
Foi perguntado aos militares a quantidade de Operações de Garantia da Lei e da Ordem que cada um participou e o resultado observado foi bastante variado (Figura 5).

Figura 5 - Gráfico representativo da quantidade de Op GLO que cada entrevistado participou.



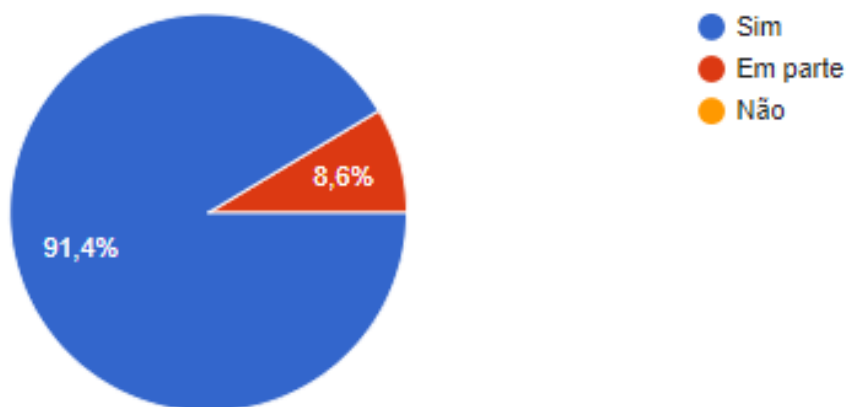
Um resultado que foi bastante significativo para a nossa pesquisa foi o referente a pergunta que possuía o seguinte teor: “O Senhor acredita que a realização de Treinamento Físico Militar em Operações de Garantia da Lei e da Ordem é importante para a manutenção do condicionamento físico e da saúde mental.” Aproximadamente 94% dos entrevistados responderam que a atividade é SIM importante para a manutenção do condicionamento físico e da saúde mental durante as atividades de Op GLO. Esse resultado pode ser facilmente observado no resultado abaixo (Figura 6).

Figura 6 - Gráfico que trata da importância do TFM em Op GLO para o condicionamento físico e saúde mental.



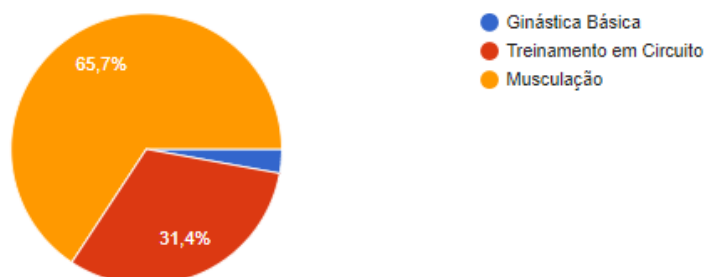
Fazendo um paralelo do TFM com as atividades de Garantia da Lei e da Ordem, 91,4% dos entrevistados afirmaram que a realização de TFM ajudaria no bom desempenho da missão de Op GLO (Figura 7).

Figura 7 - Percentual de militares que acreditam que o TFM ajudaria no bom desempenho da missão de GLO.



Diante da importância do TFM nas Op de GLO, foi feito também uma pergunta que buscava-se saber qual seria o método de treinamento neuromuscular que mais se adequaria para ser realizada em um ambiente de Base de Operações em GLO. Foi obtido o seguinte resultado (Figura 8).

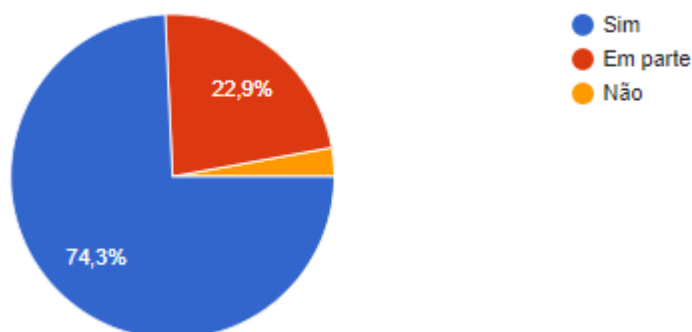
Figura 8 - Gráfico que trata do método de treinamento neuromuscular que mais se adequaria para ser realizado em uma Op GLO.



Da análise da Figura 08 podemos observar que foi confirmado o que havia se afirmado neste trabalho, de que a musculação é uma das atividades que mais se adaptaria nas Operações de GLO. Tal fato deve-se a possibilidade de ser realizada de maneira individual e necessitar um pequeno espaço para realização.

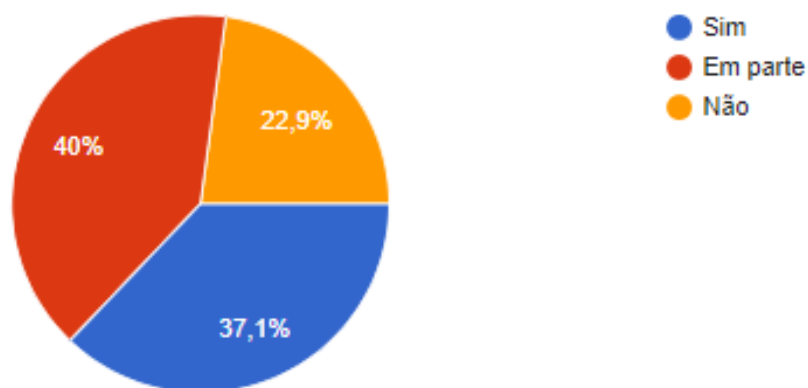
Considerando uma outra questão, dos militares que responderam as perguntas, 74,3% afirmou que o Treinamento com Fitas de Suspensão seriam importantes para a realização de TFM em Bases de Operações de GLO; 29,9% afirmou que esse equipamento serviria apenas EM PARTE; e 2,9% afirmou que esse material NÃO serviria para a realização de atividades física (Figura 9).

Figura 9 - Percentual de militares que acreditam ser importante o uso de Fita de Suspensão para a realização de TFM em Op GLO.



Por fim, foi feito o questionamento aos militares de que se eles acreditavam que as Fitas de Suspensão poderiam substituir a utilização de academias em um ambiente de Base de Operações em missões de GLO. O resultado obtido foi o seguinte: 40% do entrevistados afirmou que as Fitas de Suspensão poderiam substituir apenas EM PARTE; 37,1% dos entrevistados afirmou que poderiam SIM substituir; e 22,9% afirmou que NÃO poderiam substituir a utilização de academias (Figura 10).

Figura 10 - Percentual de militares que acreditam que as Fitas de Suspensão podem substituir as academias em um ambiente de Base de Operações de Garantia da Lei e da Ordem.



Pela imagem acima pode ser verificado que boa parte respondeu que as fitas pode substituir EM PARTE e uma parcela respondeu que SIM. Um percentual de 22,9% respondeu que as Fitas de Suspensão não podem substituir as academias em Bases de Op GLO. Tal fato pode ser resultado do pouco conhecimento do poder das Fitas de Suspensão na realização de exercícios, uma vez que elas podem trabalhar o corpo inteiro se forem bem utilizadas e usando apenas o peso do corpo do militar que a utiliza.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÕES

Ao final deste trabalho é possível perceber que é extremamente necessária a manutenção do Treinamento Físico Muscular em ambientes de Bases de Operações de GLO para garantir os benefícios que foram citados ao longo deste estudo.

Como visto no decorrer do trabalho, as Operações de Garantida da Lei e da Ordem vem cada vez mais ganhando espaço nas Operações que são realizadas pela Força Terrestre e a manutenção do TFM é essencial para o melhor emprego das tropas.

A manutenção do condicionamento físico vem sendo realizado nas Bases de Op GLO irão permitir um melhor desempenho da missão para os mais diversos tipos de atividades, sejam elas simples ou complexas. Além disso, a

prática de atividade física permitirá que o militar esteja com uma boa saúde mental.

Os treinamentos em Bases de Op GLO permitirão com que o militar mantenha o seu condicionamento físico, sendo que o treinamento neuromuscular é o mais indicado para os ambientes restritos de Base de Operações.

Como resultado do nosso trabalho percebemos que a atividade de musculação é a atividade que mais se adapta a um ambiente de Base de Op GLO. Tal método de treinamento é de fundamental importância para a manutenção do condicionamento físico e de acordo com o questionário feito, uma parte considerável dos militares acredita que a utilização de Fitas de Suspensão poderia substituir a utilização de academias nas missões de GLO.

Portanto, este trabalho aborda sobre a necessidade de ser realizado o Treinamento Físico Militar nas Bases de Operações de Garantia da Lei e da Ordem, utilizando o treinamento neuromuscular como método de treino e podendo-se também utilizar as Fitas de Suspensão para realização dos exercícios. Mantendo o TFM nesse tipo de Operação irá aumentar a capacidade operativa das tropas, melhorar o desempenho da missão e manter a saúde do pessoal, visando sempre manter o Exército Brasileiro em excelentes condições de emprego.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil, Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

_____.Manual de Campanha: Treinamento Físico Militar, ed. 2015.

_____.Ministério da Defesa. Estado-Maior Conjunto das Forças Armadas. MD33-M-10: Garantia da Lei e da Ordem. Brasília, 2014.

_____._____._____. Chefia de Operações Conjuntas. Suchefia de Operações. Seção de Operações Complementares. **Distribuição das Operações de GLO 1992 – 2020**. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/defesa/pt-br/arquivos/exercicios_e_operacoes/glo/3-tabelasglo_grafico_barras_dez_2020.pdf> Acesso em 26 de fevereiro de 2020.

_____._____.Exército Brasileiro. Estado Maior de Exército. EB20-MF-10.102. Manual de Fundamentos. Doutrina Militar Terrestre. Portaria 03 – EME de 02 de janeiro de 2014(b).

Malafaia da Conceição, LORRAINE; Andrade Cerqueira, RODRIGO. **Análise da importância do Treinamento Físico Militar nas ações operacionais da força terrestre**. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/8034/1/Cap_%20Lorraine%20Malafaia%20da%20Concei%C3%A7%C3%A3o.pdf.pdf> Acesso em 26 de fevereiro de 2021.

Martin Samulski, DIETMAR; Noce, FRANCO. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde. **A importância da atividade física para a qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG**. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/992/1140>> Acesso em 26 de fevereiro de 2021.

Antônio de Luna Júnior, MARCOS. **Treinamento suspenso como método de treinamento para a tropa de comunicações em situação de ambientes restritos**. 2020. 15f. Artigo Científico (Aperfeiçoamento em Operações Militares) – Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, Rio de Janeiro, 2020.

Cintra Cala, OSVALDO; Balboa Navarro, YANIPICIA. **La actividad física: un aporte para la salud**. 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>> Acesso em 26 de fevereiro de 2021.

Antón Copé, OMAR. **Entrenamiento em suspensión**. 2015. Disponível em: <<http://193.147.134.18/bitstream/11000/1973/1/Omar%20Ant%C3%B3n%20Cope.pdf>> Acesso em 26 de fevereiro de 2021.

Henrique Medeiros Rodrigues, LUCIANO – TC Art. **O amparo jurídico para emprego do Exército na segurança pública durante os Grandes Eventos ocorridos no Rio de Janeiro.**

Fitness Anywhere. *TRX Suspension Training Group Course. User's Guide.* San Francisco, Ca: Finess Anywhere, Inc 2009-2010

APÊNDICE – QUESTIONÁRIO

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NAS ATIVIDADES DO EXÉRCITO BRASILEIRO: O TREINAMENTO NEUROMUSCULAR DURANTE AS OPERAÇÕES DE GARANTIA DA LEI E DA ORDEM NAS BASES DE OPERAÇÕES

O presente questionário redigido pelo Cap Robson Augusto faz parte do TCC da Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais do Exército Brasileiro.

Público Alvo: Oficiais e Sargentos de Carreira do Exército Brasileiro que participaram de Operações de Garantia da Lei e da Ordem.

1. Qual o seu posto ou graduação?

	Coronel
	Tenente Coronel
	Major
	Capitão
	1º Tenente
	2º Tenente
	Aspirante
	Sub Tenente
	1º Sargento
	2º Sargento
	3º Sargento

2. Quantas Operações de Garantia da Lei e da Ordem o Sr participou?

	1
	2
	3
	4
	5
	Outros

3. O Senhor acredita que a realização de Treinamento Físico Militar em Operações de Garantia da Lei e da Ordem é importante para a manutenção do condicionamento físico e da saúde mental?

	Sim
	Em parte
	Não

4. O Sr acredita que a realização do Treinamento Físico Militar ajudaria no bom desempenho da missão de GLO?

<input type="checkbox"/>	Sim
<input type="checkbox"/>	Em parte
<input type="checkbox"/>	Não

5. Nas Op GLO que o Sr participou, qual o melhor método de Treinamento neuromuscular que mais se adequaria à situação da missão?

<input type="checkbox"/>	Ginástica Básica
<input type="checkbox"/>	Treinamento em Circuito
<input type="checkbox"/>	Musculação

6. O Sr acredita que a utilização de equipamentos de fita de treinamento suspenso seriam importantes para a realização de TFM em Bases de Operações de GLO?

<input type="checkbox"/>	Sim
<input type="checkbox"/>	Em parte
<input type="checkbox"/>	Não

7. O Sr acredita que a utilização de equipamentos de fita de suspensão podem substituir a utilização de academias em um ambiente de Base de Operações em missões de GLO?

<input type="checkbox"/>	Sim
<input type="checkbox"/>	Em parte
<input type="checkbox"/>	Não

Obrigado pela sua participação.