



**ESCOLA PREPARATÓRIA DE CADETES DO EXÉRCITO**

**MAJ ART FERNANDO LUIZ PINHEIRO DA COSTA**

**O ESPORTE COMO INSTRUMENTO DE DESENVOLVIMENTO DA DISCIPLINA  
MILITAR**

Artigo de opinião apresentado à Escola Preparatória de Cadetes do Exército, por ocasião do Projeto Mário Travassos, ano de 2021.

**Campinas  
2021**

## **O ESPORTE COMO INSTRUMENTO DE DESENVOLVIMENTO DA DISCIPLINA MILITAR**

Fernando Luiz Pinheiro da Costa

### **RESUMO**

O presente artigo tem por objetivo elucidar a relação entre a prática desportiva com o desenvolvimento da disciplina militar. Para atingir esse objetivo, o autor busca analisar a relação do esporte com a saúde mental do indivíduo, a importância do esporte para os militares e a relação entre a educação física e a disciplina. Vale destacar que este trabalho não aborda apenas a importância dos esportes para os militares. É feita também uma breve passagem pela importância da prática esporte e da educação física nas escolas civis, além dos benefícios que essa prática traz.

**PALAVRAS-CHAVE:** Esporte, disciplina, disciplina militar, benefícios, saúde mental, prática desportiva.

### **ABSTRACT**

This article aims to elucidate the relationship between sports practice and the development of military discipline. To achieve this goal, the author seeks to analyze the relationship between sport and the individual's mental health, the importance of the sport for the military and the relationship between physical education and discipline. It is noteworthy that this work does not only address the importance of sports for the military. A brief passage is also made about the importance of the practice of sports and physical education in civil schools, in addition to the benefits that this practice brings

**KEYWORDS:** Sport, discipline, military discipline, benefits, mental health, sports practice.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	04
<b>2. DESENVOLVIMENTO</b> .....	05
2.1 RELAÇÃO DO ESPORTE COM A SAÚDE MENTAL DO INDIVÍDUO.....	05
2.2 IMPORTÂNCIA DO ESPORTE PARA OS MILITARES.....	06
2.3 RELAÇÃO ENTRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E A DISCIPLINA.....	08
<b>3. CONCLUSÃO</b> .....	08
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	10

## 1. INTRODUÇÃO

O esporte pode despertar e desenvolver vários tipos de atributos no ser humano. Seja por meio do esporte individual ou coletivo, atributos caros à profissão militar, tais como coragem, espírito de corpo, persistência, iniciativa, entre outros, podem ser evidenciados por seus praticantes.

Segundo CASTRO (1997, p.3-4)<sup>1</sup>, a educação física, no meio militar, tem suas origens na Europa, mais particularmente na Dinamarca, por meio do pioneiro Franz Nachtegall (1777-1847), com a criação do Instituto Militar de Ginástica, em 1804. Franz também foi responsável pela adoção compulsória da educação física nas escolas dinamarquesas a partir de 1814.

Ainda de acordo com o mesmo autor, no Brasil, a introdução da educação física e conseqüentemente do esporte se deu por meio da Missão Militar Francesa – MMF – (1919). Em meados do século XIX, a França, seguindo a disseminação do esporte na Europa, criou o instituto de ginástica do Exército, na Escola de Joinville-le-pont. Os franceses da MMF no Brasil trouxeram essa experiência e os militares brasileiros resolveram criar, em 1921, o Regulamento de Instrução Física Militar.

Outras versões indicam que o esporte foi introduzido no Brasil ainda no século XIX, como afirma CANCELLA (2012, p.2)<sup>2</sup> que a prática desportiva em meio militar foi intensificada na virada do século XIX para o XX sob o argumento de que, para a estruturação de Forças Armadas (FFAA) preparadas para realizar suas funções de defesa do território e garantia da lei e da ordem, era fundamental o desenvolvimento físico do pessoal militar.

Para melhor entendimento deste artigo, vale destacar a definição de disciplina militar, a qual se encontra prevista no parágrafo 2º, do Art. 14, da Lei nº 6.880, de 09 de dezembro de 1980 (Estatuto dos Militares), com o seguinte texto:

“Disciplina é a rigorosa observância e o acatamento integral das leis, regulamentos, normas e disposições que fundamentam o organismo militar e coordenam seu funcionamento regular e harmônico, traduzindo-se pelo perfeito cumprimento do dever por parte de todos e de cada um dos componentes desse organismo.”

A seguir, será abordada a forma como o esporte pode servir de instrumento de desenvolvimento da disciplina militar.

1 CASTRO, Celso. In corpore sano - os militares e a introdução da educação física no Brasil. **Antropolítica**, Niterói, RJ, nº 2, p.61-78, 1º sem, 1997.

2 CANCELLA, Karina. **A defesa da prática esportiva como elemento de preparação dos militares por meio das publicações institucionais “Revista Marítima Brasileira” e “Revista Militar”**. Rio de Janeiro, 2012.

## 2. DESENVOLVIMENTO

Como forma de elucidar o tema abordado no presente artigo, o autor optou por separar o assunto em três outras partes, a saber: A primeira parte trata sobre a relação do esporte com a saúde mental do indivíduo; em segundo lugar, aborda-se a importância do esporte para os militares; e a terceira parte versa sobre a relação entre a educação física e a disciplina.

### 2.1 RELAÇÃO DO ESPORTE COM A SAÚDE MENTAL DO INDIVÍDUO

De acordo com as pesquisas realizadas neste artigo, pode-se observar que vários tipos de benefícios para a saúde mental dos indivíduos são trazidos por meio da prática de esportes. HAMMOUD (2017)<sup>3</sup> destaca 7 pontos sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde mental, tais como: a diminuição do risco de doenças, deixa a memória mais ativa, faz com que os praticantes durmam melhor, melhora a autoestima, proporciona o envolvimento social, desenvolve habilidades emocionais e trabalha na recuperação de dependentes químicos.

Outra publicação de PIMENTA (2019)<sup>4</sup> relata que a atividade física reduz o estresse, melhora a qualidade do sono, equilibra a produção de hormônios, aumenta a disposição no dia a dia, previne diversas doenças e alivia os sintomas de transtornos mentais. Vale ressaltar a definição de atividade física, citada pela mesma fonte como os simples atos de sentar, levantar, andar, subir escadas, carregar objetos, entre outros. A partir dessa definição, pode-se inferir que a prática do esporte é um tipo de atividade física.

Já a publicação de BRÁSILIA (2018)<sup>5</sup> cita como a prática esportiva age no cérebro das pessoas, desenvolvendo a melhora no humor, o aumento da concentração, redução do estresse e da depressão, melhora na qualidade do sono, manutenção do peso saudável, melhora da confiança, estímulo da liderança e melhora no desempenho escolar.

3 HAMMOUD, Maitê. **Os benefícios das atividades físicas para a saúde mental**. São Paulo, 2017. Disponível em: <<https://br.mundopsicologos.com/artigos/os-beneficios-das-atividades-fisicas-para-a-saude-mental>>. Acesso em 10 outubro 2021.

4 PIMENTA, Tatiana. **6 benefícios da atividade física para a saúde mental**. São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/atividade-fisica/>>. Acesso em 11 outubro 2021.

5 BRÁSILIA, Universidade de. **Os oito principais benefícios mentais do esporte**. São Paulo, 2018. Disponível em: <<http://unbesportes.unb.br/index.php/noticias/68-os-oito-principais-beneficios-mentais-do-esporte>>. Acesso em: 09 outubro 2021.

No mesmo sentido, pode-se citar uma publicação encontrada no site R7 de notícias<sup>6</sup>, que relata mais cinco benefícios da prática de esportes na saúde mental, a saber: aumento na concentração, maior disposição, devolve o bom humor, estímulo à autoconfiança e melhora na sensação de qualidade de vida.

De acordo com as citações acima, pode-se verificar que o esporte traz diversos benefícios para a sanidade mental dos indivíduos que o praticam. Algumas dessas vantagens, como o estímulo da liderança, a diminuição do risco de doenças, a melhora de confiança e da qualidade de vida são importantíssimos para o desempenho de algumas profissões. Como exemplo, cita-se a profissão militar, que será o próximo tópico do presente artigo.

## 2.2 A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE PARA OS MILITARES

Conforme visto no item 2.1, percebe-se que a prática regular de esportes e atividades físicas diversas trazem grandes benefícios para a mente e para o corpo humano. No meio militar, estar com a mente e o corpo são é fundamental para o cumprimento da missão institucional de defesa da pátria. É inegável que o vigor físico é essencial no combate convencional. Mas a prática desportiva vai além disso, ela traz benefícios para o melhor funcionamento cerebral dos militares, o que pode ser decisivo nos momentos de crise. Uma mente sã toma melhores decisões que uma mente ociosa ou doentia, o que é fundamental no planejamento e na execução das operações militares.

Em artigo publicado no site Previva<sup>7</sup>, um dos principais benefícios da atividade física citados é o aumento da capacidade cognitiva, com benefícios para a criatividade, a memória e a concentração. Como já verificado no item anterior, a prática desportiva desperta, também, o estímulo à liderança. Certamente, esses benefícios são muito bem aproveitados nas atividades militares, principalmente nos dias atuais em que as mudanças repentinas nos combates exigem raciocínio rápido (memória ativa), criatividade e grande capacidade cognitiva para tomar-se a melhor

6 NOTÍCIAS, R7. **Como a prática de esportes é benéfica para a saúde mental**. São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/saude/neoquimica-n-motivos/como-a-pratica-de-esportes-e-benefica-para-a-saude-mental-06092021>>. Acesso em 08 outubro 2021.

7 PREVIVA. **Exercícios físicos e saúde mental: promover uma vida mais ativa é a melhor forma de prevenção**. Blumenau, 2018. Disponível em: <<https://previva.com.br/exercicios-fisicos-e-saude-mental/#:~:text=A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20entre%20a%20pr%C3%A1tica,ma!%20de%20Alzheimer%2C%20por%20exemplo>>. Acesso em: 10 outubro 2021.

decisão em curto espaço de tempo.

Por esses motivos as Forças Armadas estimulam cada vez mais a prática desportiva, possuindo, cada uma das Forças, seus centros de treinamento e de capacitação física. Esses centros capacitam militares que se especializam na área de educação física para, além de se formarem técnicos de diversas modalidades esportivas, instruir, planejar e manter a higidez física dos demais integrantes da Forças Armadas em boas condições. Um dos objetivos é manter os militares sempre preparados para o cumprimento de sua atividade-fim.

A prática desportiva inegavelmente proporciona o espírito de competição e o espírito de corpo e de equipe entre os competidores e torcedores. Nos esportes coletivos podem ser encontrados atributos como liderança e criatividade. Já nos individuais, destacam-se a iniciativa, a persistência e a coragem. Esses são alguns dos motivos pelos quais as Forças Armadas realizam competições internas e entre as Forças. Sua finalidade é estimular a competição saudável e despertar os atributos citados nos participantes, o que contribui para a manutenção da disciplina militar.

Um grande exemplo desse estímulo é a criação do Programa de Atletas de Alto Rendimento (PAAR) das Forças Armadas, instituído em 2008, conforme publicação no site do Ministério da Defesa<sup>8</sup>. O PAAR foi criado com o intuito de proporcionar um melhor desempenho das Forças Armadas nos jogos mundiais militares de 2011, realizados no Brasil. O Programa consiste em selecionar atletas de alto rendimento e conceder-lhes treinamento, fardamento, ensinamentos militares básicos e uma remuneração para custear suas despesas como representantes do Brasil em competições, tanto militares (Jogos Desportivos do Exército, por exemplo), quanto civis (Pan-americanos, olímpicos, entre outros).

Como se pode observar, a prática desportiva possui grande importância para os militares. O desenvolvimento de atributos como coragem, iniciativa, persistência, espírito de corpo são essenciais e auxiliam em muito o desempenho da profissão militar. A manutenção do vigor físico em dia proporciona maior flexibilidade e agilidade de raciocínio nos militares, o que é essencial para a tomada de decisão no combate.

### 2.3 RELAÇÃO ENTRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E A DISCIPLINA

8 DA DEFESA, Ministério. Programa Atletas de Alto Rendimento. Brasília, 2013. Disponível em: <<https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/esporte/programa-de-alto-rendimento>>. Acesso em 09 outubro 2021.

De acordo com CANCELLA (2012, p.4)<sup>9</sup>:

No meio militar, esta defesa (pela ampliação da educação física no sistema de ensino) era reforçada pelas observações dos cuidados de FFAA de outros países com os processos de preparação do corpo dos combatentes, considerando os exercícios físicos como um dos melhores instrumentos para a manutenção da forma e da **disciplina** (grifo do autor) das tropas.

A prática de educação física regular, além de todos os benefícios já citados, proporciona também o aumento da disciplina pessoal de seus praticantes. O fiel cumprimento dos treinamentos planejados e propostos demonstram essa disciplina, que é um dos pilares do militarismo, juntamente com a hierarquia. Corroborando com essa afirmativa, DE OLIVEIRA e DOS SANTOS (2015)<sup>10</sup> afirmam que:

O esporte traz consigo a busca pela performance, alto rendimento, competição, [...] deve-se também ressaltar seus virtuosismos na e para a coletividade, como espírito de equipe, liderança, **disciplina** (grifo do autor), o fair play, a promoção da saúde.

Como descrito na introdução deste artigo, a disciplina militar possui relação com a rigorosa observância e o acatamento integral das leis e regulamentos, devendo, o militar, cumprir fielmente com seus deveres. Da análise do parágrafo anterior, percebe-se que a prática regular de esportes se assemelha em muito com a descrição da disciplina militar.

Entretanto, não é somente no meio militar que se verifica essa semelhança. No meio civil, o esporte também pode ter efeito disciplinador e social na recuperação de dependentes químicos, como visto no item 2.1 deste artigo. A rotina de treinos esportivos afasta o cidadão das drogas, proporciona inclusão social e estimula a competitividade, inserindo certo grau de disciplina nos praticantes de esportes.

### 3. CONCLUSÃO

De acordo com as referências citadas neste artigo, pode-se inferir que os esportes tiveram grande influência dos militares em sua introdução no Brasil. Após a chegada no meio militar, os esportes foram disseminados nas escolas civis de todo o

9 CANCELLA, Karina. **A defesa da prática esportiva como elemento de preparação dos militares por meio das publicações institucionais “Revista Marítima Brasileira” e “Revista Militar”**. Rio de Janeiro, 2012.

10 DE OLIVEIRA, Everton Luiz; DOS SANTOS, Janaína. **As contribuições do esporte para a educação física escolar**. São Paulo, 2015.



país, como forma de melhorar o bem-estar social.

Em síntese, a prática desportiva constante traz benefícios para o corpo e para a mente dos indivíduos que a realizam, além de disciplinar cidadãos civis e militares, por meio de atributos evidenciados pelos atletas. Para os cidadãos civis, os esportes podem servir como socialização de pessoas e recuperação de indivíduos dependentes químicos. Já no meio militar, a atividade física, por meio dos esportes, desenvolve a liderança, a criatividade, perseverança, coragem e outras características inerentes à profissão militar.

Pôde ser constatado também o grande investimento que o Ministério da Defesa tem feito nos esportes no Brasil. Os centros de capacitação física das Forças Armadas e o PAAR não atendem somente às competições militares, preparando os atletas para outros grandes eventos civis, como os Jogos Olímpicos e os Jogos Panamericanos. Tudo isso com a finalidade de fomentar a prática de esportes no país, seja por civis ou por militares, contribuindo sobremaneira para a construção e manutenção da disciplina militar dos cidadãos que participam do Programa.

Internamente, o Ministério da Defesa promove eventos esportivos entre as Forças. Como forma de selecionar seus atletas, as Forças Armadas realizam competições entre seus integrantes, estimulando o desenvolvimento da disciplina militar, tanto entre os militares atletas, quanto entre os militares torcedores, o que fortalece o espírito de corpo nas Forças.

Por fim, de todo o exposto no presente artigo, verifica-se que os benefícios da prática do esporte para a disciplina militar são inegáveis. O cumprimento dos treinamentos planejados pelos técnicos (que não deixam de ser autoridades perante os atletas) e o obedecimento das regras impostas pelas modalidades e competições transformam-se em rotina, desenvolvendo a disciplina militar nos atletas que, em sua grande maioria, não violam tais regras e regulamentos.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Luís Rogério. **A constituição histórica da educação física no Brasil e os processos da formação profissional**. Curitiba, 2009.

ARRUDA, Thiago Azevedo de; RODRIGUES, Guilherme Moraes. **O esporte orientação como ferramenta pedagógica em uma Escola Municipal do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro et Niterói, 2020.

BRASÍLIA, Universidade de. **Os oito principais benefícios mentais do esporte**. São Paulo, 2018. Disponível em: <<http://unbesportes.unb.br/index.php/noticias/68-os-oito-principais-beneficios-mentais-do-esporte>>. Acesso em: 09 outubro 2021.

CANCELLA, Karina. **A defesa da prática esportiva como elemento de preparação dos militares por meio das publicações institucionais “Revista Marítima Brasileira” e “Revista Militar”**. Rio de Janeiro, 2012.

CASTRO, Celso. In corpore sano - os militares e a introdução da educação física no Brasil. **Antropolítica**, Niterói, RJ, nº 2, p.61-78, 1º sem, 1997.

DA DEFESA, Ministério. Programa Atletas de Alto Rendimento. Brasília, 2013. Disponível em: <<https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/esporte/programa-de-alto-rendimento>>. Acesso em 09 outubro 2021.

DE OLIVEIRA, Everton Luiz; DOS SANTOS, Janaína. **As contribuições do esporte para a educação física escolar**. São Paulo, 2015.

ESTATUTO DOS MILITARES: Lei Nº 6.880, de 9 de dezembro de 1980. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l6880.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6880.htm)>. Acesso em 11 outubro 2021.

HAMMOUD, Maitê. **Os benefícios das atividades físicas para a saúde mental**. São Paulo, 2017. Disponível em: <<https://br.mundopsicologos.com/artigos/os-beneficios-das-atividades-fisicas-para-a-saude-mental>>. Acesso em 10 outubro 2021.

NASCIMENTO, Fabiana Ortiz do. **Política de esportes durante a ditadura militar: educação física, moral e cívica**. São Paulo, 2018.

NOTÍCIAS, R7. **Como a prática de esportes é benéfica para a saúde mental**. São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/saude/neoquimica-n-motivos/como-a-pratica-de-esportes-e-benefica-para-a-saude-mental-06092021>>. Acesso em 08 outubro 2021.

PIMENTA, Tatiana. **6 benefícios da atividade física para a saúde mental**. São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/atividade-fisica/>>. Acesso em 11 outubro 2021.

PREVIVA. **Exercícios físicos e saúde mental: promover uma vida mais ativa é a melhor forma de prevenção**. Blumenau, 2018. Disponível em: <<https://previva.com.br/exercicios-fisicos-e-saude-mental/#:~:text=A%20rela>>

[%C3%A7%C3%A3o%20entre%20a%20pr%C3%A1tica, mal%20de%20Alzheimer%20por%20exemplo>](#). Acesso em: 10 outubro 2021.